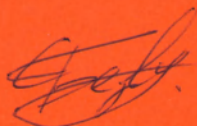


Ч 511.71
Б 40

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

БЕЗПАЛИЙ СЕРГІЙ МИКОЛАЙОВИЧ



УДК 371.72.355.233.22

**УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ОФІЦЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ
ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ
МВС УКРАЇНИ**

24.00.02 – фізична культура,
фізичне виховання різних груп населення

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту

Львів – 2013

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Львівському державному університеті фізичної культури, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент **Романчук Віктор Миколайович**, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова Національного авіаційного університету, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

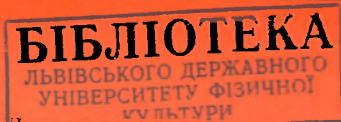
Офіційні опоненти: доктор біологічних наук, професор **Магльований Анатолій Васильович**, Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, проректор з науково-педагогічної роботи, завідувач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і валеології;

кандидат педагогічних наук, професор **Бородін Юрій Андрійович**, тимчасово не працює

Захист відбудеться 7 червня 2013 року о 13.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 35.829.01 Львівського державного університету фізичної культури (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотечі Львівського державного університету фізичної культури (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано 3.05.13



Учений секретар
спеціалізованої вченої ради

А. С. Вовканич

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. У суспільстві існує постійна потреба в підготовці кваліфікованих, високоморальних та відданих державним ідеалам правоохоронців. За цих обставин їх фізична підготовка відіграє важливу роль. Зростає необхідність у підвищенні якості проведення фізичної підготовки з усіма категоріями працівників органів внутрішніх справ (ОВС) для поліпшення показників їх фізичної підготовленості та здоров'я (Г. О. Заярін зі співавт., 2002; І. П. Загорко, 2010; В. І. Пліско, 2004 та ін.).

Аналіз літературних джерел (Ю. С. Фіногенов, С. М. Жембровський, 2006; С. І. Глазунов, 2007; В. П. Бізін, 2011 та ін.) показав, що в останні роки спостерігається тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості та здоров'я військовослужбовців та працівників правоохоронних органів. Особливо це стосується викладацького складу вищих навчальних закладів (ВНЗ), професійна діяльність якого характеризується істотним зниженням обсягу фізичних навантажень.

Службова діяльність науково-педагогічного працівника – офіцера-викладача у сучасному ВНЗ МВС України – відбувається у специфічних умовах, пов'язаних зі значним навчальним навантаженням, постійним зростанням обсягу навчальної інформації, високим рівнем відповідальності за результати навчання курсантів і слухачів, перевантаженням інтелектуальної сфери, високим нервово-емоційним напруженням, тривалим обмеженням рухової активності та збереженням статичної пози (М. І. Ануфрієв, 2003; О. Г. Піддубний, 2009; А. О. Алексеєнко, 2010 та ін.). Названі чинники призводять до зниження розумової та фізичної працездатності, погіршення діяльності основних систем організму (передусім кардіо-респіраторної), появи надлишкової ваги, а за систематичної дії можуть погіршити стан здоров'я та спричинити виникнення різних захворювань (гіпертонія, ішемічна хвороба серця тощо) (Ю. А. Бородін, 2010; Г. Л. Апанасенко, 2011 та ін.).

У працях багатьох учених (А. В. Магльований, 2003, 2011; Т. Ю. Круцевич, 2008; В. М. Романчук, 2007 та ін.) встановлено тісний взаємозв'язок між здоров'ям, розумовою працездатністю, професійно важливими якостями та рівнем фізичної підготовленості військовослужбовців і працівників ОВС.

Однак аналіз наказів МВС України з питань фізичної підготовки викладацького складу ВНЗ дозволив виявити низку недоліків, які знижують позитивний вплив фізичної підготовки на працездатність та здоров'я офіцерів-викладачів, серед яких такі: недостатнє врахування в керівних документах особливостей службової діяльності науково-педагогічного складу; недостатньо чіткий порядок організації занять; неефективне використання часу, який відводиться на фізичну підготовку; значний відсоток пропусків занять; виконання завдань службової діяльності, наказів командирів у години, що відводяться для самостійних занять із фізичної підготовки; надання переваги підвищенню показників спеціальної фізичної підготовки та підготовці до перевірок; високий відсоток викладачів, які за станом здоров'я зараховані до групи лікувальної фізичної культури (ЛФК) та інші.

Аналіз наукових праць Б. В. Єндальцева (2002), А. М. Чуха (2003), В. Г. Бабенка (2003) дозволяє дійти висновку, що одним із напрямків розв'язання зазначеної проблеми є вдосконалення організації та проведення фізичної підготовки з офіцерами-викладачами ВНЗ МВС України на основі застосування простих і

доступних засобів загальної фізичної підготовки з урахуванням вікової групи та часу проведення заняття в режимі дня.

Проблема вдосконалення фізичної підготовки офіцерів-викладачів є надзвичайно актуальною, оскільки саме високий рівень фізичної підготовленості є фундаментом для розвитку спеціальних якостей працівників, а також зміцнення їх здоров'я, підвищення розумової працездатності та поліпшення професійної (викладацької) діяльності.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до плану НДР Управління фізичної підготовки Збройних сил України на 2005–2010 рр. за темою «Розробка теоретично-методичних засад функціонування системи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України» (шифр «НФП-2009», номер державної реєстрації 0101U000775) та Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту в межах теми 3.8 «Теоретико-методологічні основи побудови системи масового контролю й оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення» (номер державної реєстрації 0111U000192).

Роль автора полягає в дослідженні проблем чинної системи фізичної підготовки офіцерів-викладачів; визначенні взаємозв'язку між показниками здоров'я, розумової працездатності та фізичної підготовленості викладацького складу; обґрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці програми вдосконалення фізичної підготовки офіцерів-викладачів.

Мета дослідження – обґрунтувати та розробити програму вдосконалення фізичної підготовки офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України.

Завдання дослідження:

1. Вивчити сучасний стан фізичної підготовки офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України.

2. Установити рівень показників здоров'я, фізичної підготовленості, розумової працездатності та морфофункціонального стану офіцерів-викладачів.

3. Визначити взаємозв'язок показників здоров'я, розумової працездатності та загальної фізичної підготовленості офіцерів-викладачів.

4. Обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити програму вдосконалення фізичної підготовки офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України.

Об'єкт дослідження – фізична підготовка як складова професійної підготовки офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України

Предмет дослідження – засоби вдосконалення фізичної підготовки офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів:

- уперше запропоновано новий порядок планування й організації фізичної підготовки викладацького складу, що передбачає проведення занять за «гнучким» графіком залежно від навчального навантаження викладачів; запроваджено заняття з фізичної підготовки з рекреаційною та тренувальною спрямованістю, залежно від

асу заняття впродовж службового дня, та змінено співвідношення обсягів загальної а спеціальної фізичної підготовки; теоретично обґрунтовано, розроблено та перевірено ефективність програми вдосконалення фізичної підготовки офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України, сутність якої полягає в удосконаленні загальної фізичної підготовленості викладацького складу шляхом застосування простих і оступних засобів з урахуванням вікової групи та рівня фізичного стану викладачів;

- доведено, що впровадження авторської програми є ефективним і має утєвий вплив на активізацію відвідування занять, підвищення рівня фізичної підготовленості та здоров'я офіцерів-викладачів;

- доповнено та розширено результати досліджень інших учених щодо наявності взаємозв'язку між рівнем загальної фізичної підготовленості й показниками здоров'я, працездатності й результатами спеціальної фізичної підготовленості співробітників ОВС.

Практичне значення одержаних результатів полягає в розробці та експериментальній перевірці програми вдосконалення фізичної підготовки офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України; зміні системи організації та проведення занять із фізичної підготовки; підвищенні обсягів загальної фізичної підготовки; поліпшенні показників фізичної підготовленості, морфофункціонального стану, здоров'я, професійно важливих якостей та розумової працездатності викладачів; на 65% підвищився рівень відвідування занять із фізичної підготовки офіцерами-викладачами (зріс до 95%); на 26,8% знизилася кількість звернень офіцерів до медичної частини. Практичний ефект роботи підтверджено актами впровадження в навчально-виховний процес та систему фізичної підготовки постійного складу Навчально-наукового інституту підготовки кадрів кримінальної міліції Національної академії внутрішніх справ, Національного університету державної податкової служби України, Донецького юридичного інституту Міністерства внутрішніх справ України, факультету з підготовки фахівців міліції громадської безпеки Харківського національного університету внутрішніх справ. Основні положення роботи викладено в навчально-методичному посібнику «Фізична підготовка викладацького складу ВНЗ МВС України» (2012). Запропонована програма може бути рекомендована для застосування в навчально-виховному процесі та системі фізичної підготовки інших ВНЗ, навчально-наукових підрозділів та установ МВС.

Особистий внесок здобувача полягає у виборі напрямку дослідження; аналізі літературних джерел; формулюванні мети й завдань дослідження; накопиченні експериментального матеріалу; розробці програми вдосконалення фізичної підготовки офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України; узагальненні отриманих результатів; формулюванні висновків та практичних рекомендацій; оформленні дисертаційної роботи.

Апробація результатів дисертації. Результати дослідження оприлюднено на XV Міжнародній науковій конференції «Молода спортивна наука України» (Львів, 2012); IV та V Міжнародних наукових конференціях «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2011, 2012); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Роль фізичної культури і спорту у гармонійному розвитку студентської та учнівської молоді» (Івано-Франківськ, 2012); на засіданнях кафедри теорії та методики фізичного виховання Львівського державного університету фізичної культури (2012).

Публікації. За результатами дослідження опубліковано 12 наукових праць, серед яких 1 навчально-методичний посібник; 7 публікацій розміщено в наукових фахових виданнях України; 5 – виконано одноосібно.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається з переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, додатків, списку використаних джерел. Дисертацію виконано на 177 сторінках, ілюстровано 39 таблицями і 25 рисунками. Бібліографія містить 285 джерел, з яких 16 – зарубіжних авторів.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У вступі обґрунтовано актуальність теми, показано зв'язок дослідження з науковими програмами, планами й темами; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет та методи дослідження; розкрито наукову новизну та практичне значення одержаних результатів; подано інформацію про апробацію результатів роботи та публікації за матеріалами дисертаційного дослідження.

У першому розділі дисертації «**Сучасний стан та перспективні напрямки удосконалення фізичної підготовки викладацького складу вищих навчальних закладів МВС України**» узагальнено праці провідних науковців із проблем чинної системи фізичної підготовки офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України; розглянуто зміст, організацію і особливості проведення фізичної підготовки з викладацьким складом та визначено недоліки, що знижують її ефективність; розкрито особливості службової діяльності офіцерів-викладачів; з'ясовано вплив занять фізичними вправами на зниження дії негативних чинників, зміцнення здоров'я та відновлення розумової працездатності викладачів.

Аналіз літературних джерел показав, що службова діяльність офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України, яка відбувається в умовах низької рухової активності та дії інших несприятливих чинників, ставить високі вимоги до рівня їх фізичної підготовленості, здоров'я та розумової працездатності.

Завданнями фізичної підготовки викладацького складу ВНЗ МВС України визначено підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я, поліпшення функціонального стану, профілактику захворювань, забезпечення високого рівня розумової працездатності, удосконалення стійкості до негативних чинників службової діяльності, формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

Установлено, що засобами фізичної підготовки офіцерів-викладачів, які можуть сприяти розв'язанню зазначених завдань, повинні бути прості, доступні та одночасно ефективні й оздоровчі вправи загальної фізичної підготовки.

Визначено, що заняття фізичними вправами повинні організовуватися та проводитися з урахуванням особливостей службової діяльності, вікових груп, а також часу заняття впродовж службового дня. Так, застосування фізичних вправ у режимі дня викладачів повинно бути спрямоване на вирішення таких завдань:

- у процесі викладацької діяльності (між проведенням навчальних занять) – змінити динаміку підкоркових процесів, поліпшити мозковий кровообіг й обмін речовин; здійснити профілактичний вплив на серцево-судинну систему, опорно-руховий апарат і органи травлення; ліквідувати застійні явища (особливо в ділянці

таза й нижніх кінцівок); забезпечити високу розумову працездатність (поліпшити показники пам'яті, мислення, уваги); поліпшити емоційний стан;

- наприкінці робочого дня (після проведення занять і закінчення інших видів розумової діяльності) – розвиток та вдосконалення фізичних якостей (формування загальної фізичної підготовленості); укріплення м'язів (формування м'язового корсета); зміцнення здоров'я, поліпшення діяльності серцево-судинної, дихальної та інших систем організму; зниження дії гіподинамії та інших несприятливих чинників службової діяльності; зниження стомлення та відновлення працездатності.

Напрямок удосконалення фізичної підготовки офіцерів-викладачів визначено зміну організації занять, збільшення обсягів загальної фізичної підготовки, проведення занять із різною спрямованістю з урахуванням вікової групи, фізичного стану, навчального навантаження викладачів, а також часу заняття в режимі дня.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» подано відомості про використані методи, етапи вирішення завдань і досліджуваній контингент.

Загальнонаукові методи (аналіз та узагальнення літературних джерел) застосовуються для розкриття сутності проблеми та визначення шляхів її розв'язання; емпіричні методи (анкетування, спостереження, тестування, експеримент) – для того, щоб дослідити ефективність чинної системи фізичної підготовки офіцерів-викладачів, обґрунтувати, розробити й довести ефективність авторської програми; методи математичної статистики – для обробки експериментальних даних та оцінювання їхньої достовірності.

Тестування рівня фізичної підготовленості проводилося відповідно до наказу МВС України №1444 «Про організацію професійної підготовки рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України» та настанов інших силових структур за вправами, що характеризують такі фізичні якості: сила, силова, статична витривалість, швидкість, загальна витривалість, спритність і гнучкість.

Морфофункціональний стан офіцерів-викладачів оцінювали за показниками зросту, маси тіла, життєвої ємності легень, кистьової динамометрії, індексів Кетле, життєвого та силового, частоти серцевих скорочень (ЧСС), артеріального тиску, часу відновлення ЧСС, індексів Робінсона, фізичного стану.

Рівень професійно важливих якостей та розумової працездатності викладачів досліджували за такими методиками: коректурна проба Бурдона – Анфімова, тест відшукування чисел, методика «Складні асоціації», методика «САН».

Дослідження проводили п'ятьма етапами.

Перший етап (вересень 2007 р. – травень 2008 р.) був спрямований на пошук і вивчення літератури для з'ясування стану та дієвості чинної системи фізичної підготовки офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України; виявлення причин її недостатньої ефективності; пошук ефективних шляхів удосконалення фізичної підготовки викладацького складу; визначення напрямку проведення дослідження.

Другий етап (червень 2008 р. – червень 2010 р.) передбачав проведення констатувального експерименту, спрямованого на дослідження систематичності відвідування занять із фізичної підготовки офіцерами-викладачами ВНЗ МВС України (n=126); рівня їх фізичної підготовленості (n=126), морфофункціонального стану та фізичного здоров'я (n=126), професійно важливих якостей і розумової працездатності (n=61) з 2008 по 2010 роки. Визначено взаємозв'язок між результатами

загальної фізичної підготовки викладачів ($n=32$) та показниками їхнього здоров'я і розумової працездатності. Проведено анкетування за авторськими анкетами для з'ясування ставлення викладацького складу ($n=126$) до сучасного стану організації фізичної підготовки, а також щодо напрямків її вдосконалення.

Третій етап (червень 2010 р. – серпень 2010 р.) містив обґрунтування та розробку змісту авторської програми, формування контрольної (КГ, $n=32$) та експериментальної (ЕГ, $n=30$) груп, визначення вихідних даних та їхню статистичну обробку. До КГ та ЕГ увійшли офіцери-викладачі НАВС віком до 40 років зі статистично рівнозначними показниками фізичної підготовленості, фізичного здоров'я, морфофункціонального стану ($p>0,05$).

Четвертий етап (вересень 2010 р. – травень 2012 р.) – формувальний експеримент, який мав на меті перевірити ефективність авторської програми.

П'ятий етап (червень 2012 р. – вересень 2012 р.) передбачав статистичну обробку результатів дослідження, аналіз та узагальнення отриманих результатів, підготовку тексту дисертації.

У третьому розділі «**Ефективність фізичної підготовки з викладацьким складом вищих навчальних закладів МВС України**» проаналізовано систематичність відвідування занять із фізичної підготовки викладачами; рівень фізичної підготовленості, морфофункціонального стану, здоров'я, професійно важливих якостей та розумової працездатності викладачів різних вікових груп; взаємозв'язок між їхніми результатами із загальної фізичної підготовленості та показниками здоров'я і розумової працездатності.

Аналіз чинної системи фізичної підготовки у ВНЗ МВС України показав, що понад 70% викладацького складу пропускає заняття з фізичної підготовки, при цьому 55,6% викладачів пропускають більше ніж третину занять через задіяність у навчально-виховному процесі – проведенні занять згідно з розкладом.

Установлено недостатній рівень загальної фізичної підготовленості офіцерів-викладачів. Серед фізичних якостей найгірший рівень у офіцерів усіх вікових груп зафіксовано в показниках розвитку загальної витривалості. Визначено, що в нормативних документах недостатньо враховуються особливості службової діяльності викладацького складу та надаються переваги спеціальній фізичній підготовці. Як наслідок, деякі викладачі, отримуючи незадовільну оцінку з бігу на 1000 м, мають позитивну загальну оцінку з фізичної підготовки. Найгірші показники виявлено у викладачів віком до 40 років.

Установлено, що рівень фізичного здоров'я викладачів є недостатнім для виконання завдань службової діяльності – більше ніж 75% викладацького складу має рівень здоров'я «нижчий від середнього» та «низький» – загальна оцінка за експрес-методикою Г. Л. Апанасенка коливається в межах 2,68 – 4,24 у.о. (рис. 1).

Понад 95% офіцерів-викладачів перебуває нижче за «безпечну зону»; близько 30% викладачів зараховано до групи ЛФК. Особливо гостро ця проблема стосується викладачів віком до 40 років, які становлять «групу ризику» розвитку серцево-судинних захворювань.

З'ясовано, що рівень професійно важливих якостей достовірно кращий у викладачів із високим рівнем фізичної підготовленості ($p<0,05-0,001$) за показниками емоційної стійкості, емоційних станів та рівня розумової працездатності.

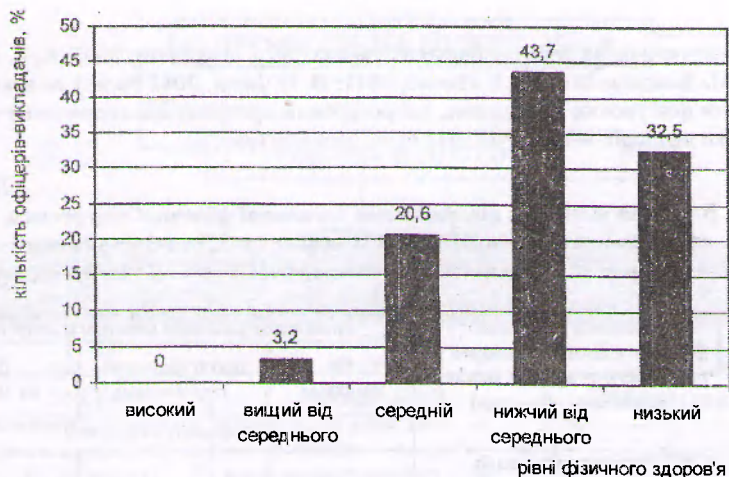


Рис. 1. Співвідношення рівнів фізичного здоров'я офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України (n=126, 2010 р., у %)

Визначено наявність достовірного взаємозв'язку між рівнем загальної фізичної підготовленості офіцерів-викладачів та результатами спеціальної фізичної підготовки, а також показниками їхнього морфофункціонального стану, здоров'я, розумової працездатності, ефективності професійної підготовки ($r = -0,678 - 0,768$, $p < 0,05 - 0,01$). Найвищі коефіцієнти кореляції зазначених показників зафіксовано у вправі на витривалість ($r = -0,844 - 0,514$, $p < 0,05 - 0,01$) (табл. 1).

За результатами анкетування підтверджено недостатню ефективність чинної системи фізичної підготовки викладачів та розкрито причини недостатнього рівня їхньої фізичної підготовленості, здоров'я та систематичних пропусків занять. З'ясовано, що 46,8% офіцерів-викладачів взагалі не займаються фізичною підготовкою, при цьому 70,7% опитаних викладачів основною причиною пропусків занять відзначили задіяність у проведенні навчальних занять згідно з розкладом; 50,9% працівників відповіли, що відвідують заняття, щоб підготуватися до перевірки. Важливо, що 67,5% викладачів не задовольняє стан організації фізичної підготовки у ВНЗ.

Результати дослідження ефективності чинної системи фізичної підготовки викладацького складу довели, що основною причиною недостатнього рівня досліджуваних показників є низький рівень загальної фізичної підготовленості офіцерів-викладачів. Виявлено, що напрямком удосконалення фізичної підготовки викладачів є застосування засобів загальної фізичної підготовки з переважним використанням вправ на витривалість і силу з урахуванням вікової групи, спрямованості та часу проведення занять у режимі дня.

У четвертому розділі «Обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності програми вдосконалення фізичної підготовки офіцерів-викладачів вищих навчальних закладів МВС України» обґрунтовано авторську програму та подано результати педагогічного експерименту.

Грунтуючись на роботах багатьох учених (М. І. Ануфрієв, 2003; В. Г. Бабенко, 2003; І. П. Закорко, 2010; В. І. Пліско, 2011; В. П. Бізін, 2011 та ін.) та враховуючи результати пошукових досліджень, ми розробили програму вдосконалення фізичної підготовки офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України (рис. 2).

Таблиця 1

Взаємозв'язок між показниками загальної фізичної підготовки офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України (n=32) та показниками їхнього здоров'я, працездатності, спеціальної фізичної підготовки (у.о.)

№ з/п	Показники спеціальної фізичної підготовки, здоров'я, професійно важливих якостей, службової діяльності	Показники загальної фізичної підготовки		
		біг на 100 м	підтягування на перекладині	біг на 1000 м
		коефіцієнти кореляції		
1	СФП (Застосування заходів фізичного впливу)	-0,509	0,768	-0,844
2	Морфофункціональний стан та стан здоров'я			
3	Індекс Кегле	0,262	-0,384	0,461
4	Життєвий індекс	-0,195	0,233	-0,397
5	Силовий індекс	-0,218	0,524	-0,343
6	Індекс Робінсона	0,203	-0,272	0,480
7	Час відновлення ЧСС	0,292	-0,251	0,514
8	Рівень фізичного здоров'я	-0,226	0,282	-0,505
9	Професійно важливі якості			
10	Розподілення та обсяг уваги	-0,083	-0,113	0,073
11	Зорова оперативна й мимовільна пам'ять	0,065	0,049	0,136
12	Особливості мислення	0,087	-0,075	0,091
13	Емоційна стійкість	0,234	-0,261	0,339
14	Концентрація та стійкість уваги	-0,092	0,141	-0,204
15	Розумова працездатність	-0,167	0,307	-0,352
16	Самопочуття	0,311	-0,419	0,340
17	Активність	0,299	-0,245	0,288
18	Настрій	0,222	-0,310	0,256
19	Ефективність службової діяльності	-0,160	0,588	-0,678

Примітка. г критичне – 0,332 ($p < 0,05$).

Основна мета авторської програми – забезпечити високий рівень професійної підготовки та службової діяльності офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України засобами фізичної підготовки.

Для досягнення мети ми визначили завдання авторської програми:

- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості викладацького складу з акцентуванням уваги на розвитку витривалості та силових якостей;
- зміцнення здоров'я та поліпшення морфофункціонального стану викладачів;

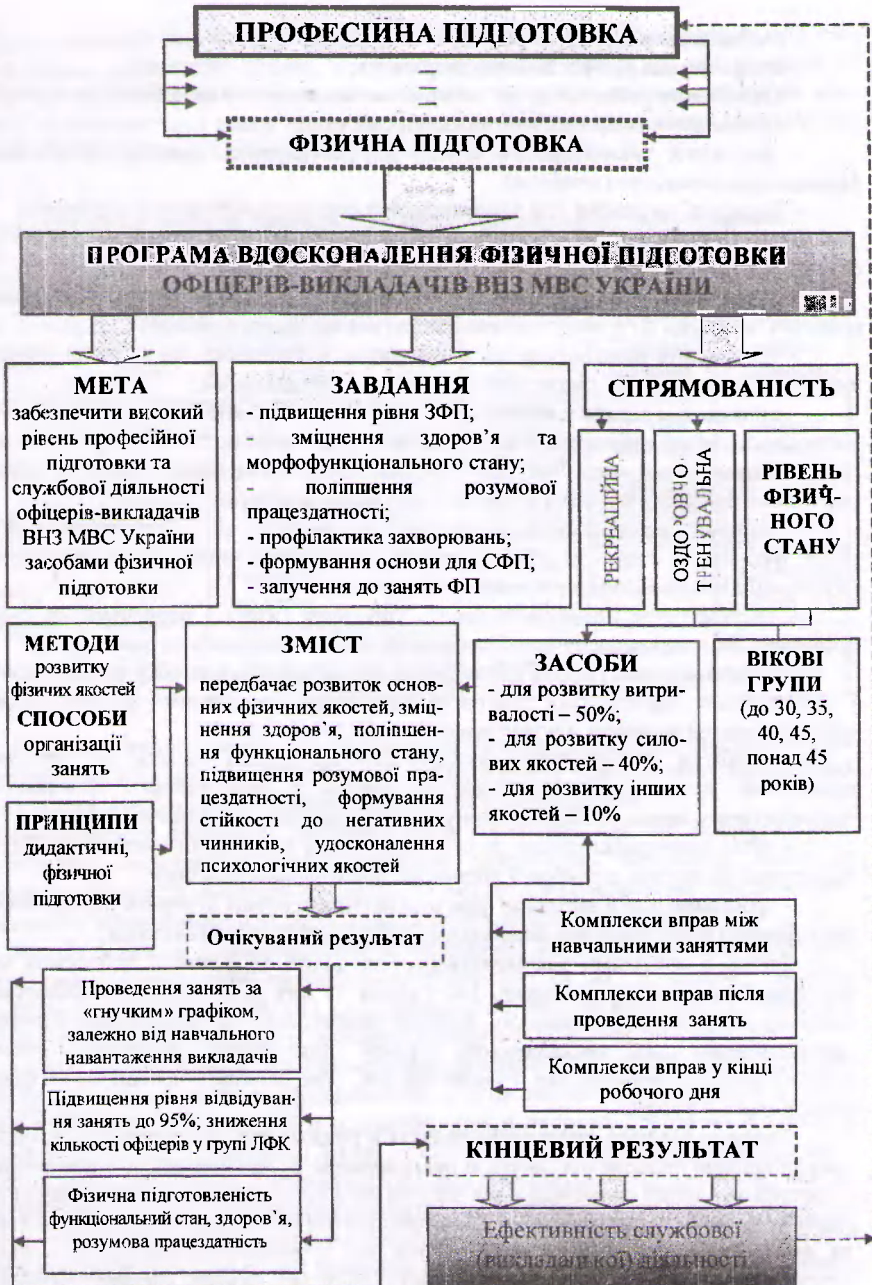


Рис. 2. Блок-схема авторської програми

- поліпшення розумової працездатності викладачів;
- профілактика професійних захворювань;
- підвищення стійкості до дії несприятливих чинників службової діяльності;
- удосконалення професійно важливих якостей;
- залучення викладацького складу до регулярних і систематичних занять фізичною підготовкою і спортом;

- формування основи для вдосконалення спеціальної фізичної підготовки.

Розробляючи авторську програму, ми враховували такі особливості організації фізичної підготовки офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України:

- проведення занять із фізичної підготовки з переважною спрямованістю на розвиток загальної фізичної підготовленості викладацького складу;
- збільшення кількості вправ на розвиток витривалості та силових якостей у змісті занять із фізичної підготовки з офіцерами-викладачами;
- проведення занять у обсязі, який відповідає нормативним документам (4 год на тиждень), значно підвищить відвідуваність занять офіцерами-викладачами;
- залежно від часу заняття в режимі дня, проведення занять із фізичної підготовки з рекреаційною та тренувальною спрямованістю;
- раціональне дозування навантаження, залежно від спрямованості занять, рівня фізичного стану та вікової групи, сприятиме підвищенню ефективності службової діяльності офіцерів-викладачів;
- систематичне проведення занять упродовж тижня з перервами на 2–3 дні, дозволить забезпечити залучення значної кількості викладачів до занять;
- простота й доступність вправ дозволять забезпечити високу щільність занять і позитивний ефект для офіцерів-викладачів із різним рівнем фізичної підготовленості та різних вікових груп;
- мінімум матеріальних витрат для організації занять за авторською програмою та можливість проведення занять у спортивному, тренажерному, гімнастичному залах, у гімнастичному містечку на свіжому повітрі;
- чітка підпорядкованість занять із фізичної підготовки системі професійної підготовки та умовам службової діяльності викладацького складу;
- зростання рівня загальної фізичної підготовленості створить передумови для ефективного вдосконалення спеціальних якостей офіцерів-викладачів.

Згідно з керівними документами, обсяг занять із фізичної підготовки на рік для постійного складу становить 192 години. Із них 100 годин передбачається на загальну та 92 – на спеціальну фізичну підготовку. За авторською програмою запропоновано для викладацького складу для занять загальною фізичною підготовкою спланувати 144 години на рік, для занять зі спеціальної фізичної підготовки – 48 годин.

Залежно від часу проведення заняття в режимі дня, за авторською програмою запропоновано проведення занять із *рекреаційною* та *тренувальною спрямованістю*. У тижневому циклі сплановано два заняття по 1 годині з рекреаційною та одне двогодинне заняття з тренувальною спрямованістю. Планування та проведення занять за авторською програмою покладалося на начальників кафедр, залежно від навчального навантаження кожного викладача (на основі розкладу навчальних занять). Заняття з рекреаційною спрямованістю проводилися, як правило, між

першою та третьою (під час другої пари), між другою та четвертою парами. (під час третьої пари) навчальних занять, а також наприкінці робочого дня. Заняття з тренувальною спрямованістю планувалися після проведення навчальних занять або наприкінці робочого дня таким чином, щоб після закінчення тренування викладач не залучався до напруженої інтелектуальної діяльності (табл. 2).

Таблиця 2

**Типовий службовий тиждень офіцера-викладача ВНЗ МВС України
з урахуванням авторської програми**

Дні тижня	8.30 – 9.50	10.00–11.20	11.30–12.50	13.00–14.20	15.00–16.20	16.20–18.00
Понеділок	1 пара	ФП 1 год (профіль.)	3 пара	4 пара	Службові завдання	Службові завдання
Вівторок	1 пара	2 пара	3 пара	Обідня перерва 13.00–13.45	Службові завдання	Службові завдання
Середа	Службові завдання	2 пара	3 пара	Обідня перерва 13.00–13.45	ФП 2 год (тренуваль.) 15.00–17.00	Служб. завдан.
Четвер	1 пара	Службові завдання	3 пара	Обідня перерва 13.00–13.45	5 пара	Службові завдання
П'ятниця	1 пара	2 пара	ФП 1 год (профіль.)	4 пара	Службові завдання	Службові завдання

Величина навантаження, яке отримували офіцери-викладачі у процесі занять за авторською програмою, залежала від спрямованості заняття, часу проведення упродовж дня, вікової групи та рівня підготовленості викладачів.

Ефективність авторської програми була перевірена під час формувального педагогічного експерименту. Упровадження розробленої авторської програми дозволило виявити її позитивний вплив за всіма досліджуваними показниками. Установлено підвищення рівня відвідування занять викладачами до 95%.

Аналіз фізичної підготовленості за основними вправами показав достовірну різницю між показниками офіцерів-викладачів ЕГ та КГ у силових якостях (підтягування) – 1,8 разу ($p < 0,001$), витривалості (біг на 1000 м) – 40,1 с ($p < 0,001$); у швидкісних якостях (біг на 100 м) різниця становить 0,10 с ($p > 0,05$) (табл. 3).

Виявлено, що за додатковими вправами показники викладачів ЕГ достовірно кращі ($p < 0,001$) порівняно з офіцерами КГ у згинанні й розгинанні рук в упорі лежачи на 10,6 разу, у згинанні й розгинанні рук в упорі на брусах – на 4,9 разу, у комплексній силовій вправі – на 11,4 разу, у стрибку в довжину з місця – на 14,2 см, у підніманні всід – на 8,3 разу, в утриманні тулуба в горизонтальному положенні – на 1хв 7 с, в утриманні кута в упорі на брусах – на 32 с, у стрибках зі скакалкою – на 48 с, у нахилі тулуба вперед із положення сидячи – на 3,4 см, а також за показниками кистьової динамометрії – на 8,5 кгс ($p < 0,001$), що свідчить про позитивний вплив занять за авторською програмою на рівень загальної фізичної підготовленості викладачів.

Таблиця 3

**Зміни показників фізичної підготовленості в дослідних групах
упродовж формувального педагогічного експерименту**

Етап експерименту	ЕГ (n=30)			КГ (n=32)			Достовірність різниці	
	\bar{X}	σ	$\pm m$	\bar{X}	σ	$\pm m$	t	P
<i>Біг на 100 м, с</i>								
Початок	15,72	0,27	0,05	15,66	0,27	0,05	0,85	>0,05
Кінець	15,57*	0,22	0,04	15,67	0,23	0,04	1,77	>0,05
<i>Підтягування на перекладині, рази</i>								
Початок	7,93	2,02	0,37	8,06	2,42	0,44	0,23	>0,05
Кінець	9,73***	1,36	0,25	7,97	2,14	0,38	3,82	<0,001
<i>Біг на 1000 м, с</i>								
Початок	246,73	20,90	3,88	243,87	25,38	4,56	0,48	>0,05
Кінець	211,80***	8,55	1,59	252,27	21,04	3,81	9,80	<0,001
<i>Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, рази</i>								
Початок	26,13	3,07	0,57	26,72	2,75	0,49	0,77	>0,05
Кінець	38,73***	10,18	1,89	28,16	3,09	0,56	5,36	<0,001
<i>Згинання й розгинання рук в упорі на брусах, рази</i>								
Початок	9,17	1,67	0,31	8,84	1,95	0,35	0,69	>0,05
Кінець	14,50***	4,72	0,88	9,72	1,67	0,30	5,16	<0,001
<i>Комплексна силова вправа, рази</i>								
Початок	33,83	3,24	0,60	34,28	3,11	0,56	0,54	>0,05
Кінець	49,00***	14,63	2,72	37,56***	3,53	0,63	4,09	<0,001
<i>Стрибок у довжину з місця, см</i>								
Початок	184,2	5,81	1,08	187,1	6,40	1,15	1,85	>0,05
Кінець	206,3	19,44	3,61	192,1	6,29	1,13	3,75	<0,001
<i>Піднімання в'єд за 1 хв, рази</i>								
Початок	28,93	3,24	0,60	29,22	3,36	0,60	0,34	>0,05
Кінець	42,76***	10,98	2,04	34,47***	3,22	0,58	3,91	<0,001
<i>Утримання тулуба в горизонтальному положенні, с</i>								
Початок	68,23	24,58	4,56	68,16	23,76	4,27	0,01	>0,05
Кінець	142,40***	64,45	11,97	75,06	22,70	4,08	5,32	<0,001
<i>Кут в упорі на брусах, с</i>								
Початок	44,68	25,80	4,79	45,19	25,35	4,55	0,08	>0,05
Кінець	77,63***	29,32	5,44	45,78	10,88	1,95	5,51	<0,001
<i>Стрибки зі скакалкою, с</i>								
Початок	37,60	31,73	5,89	38,47	31,64	5,68	0,11	>0,05
Кінець	85,67***	37,94	7,05	37,94	7,54	1,34	6,65	<0,001
<i>Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см</i>								
Початок	5,2	1,38	0,26	5,4	1,58	0,28	0,54	>0,05
Кінець	9,1***	3,55	0,66	5,7	1,07	0,19	5,01	<0,001

П р и м і т к а. Статистично значущі відмінності середніх показників на початку та наприкінці експерименту: «*» – $p < 0,05$; «**» – $p < 0,01$; «***» – $p < 0,001$.

У результаті формувального експерименту відбулося також поліпшення показників морфофункціонального стану та здоров'я викладачів. Наприкінці експерименту в офіцерів ЕГ були достовірно кращі ($p < 0,05-0,001$), ніж у викладачів КГ, показники маси тіла на 3,66 кг, індексу Кетле – на 19,66 г/см, ЖЄЛ – на 221,8 мл, життєвого індексу – на 5,32 мл/кг, силового індексу – на 15,33%, ЧСС – на 2,92 уд./хв, САТ – на 7,16 мм рт.ст., ДАТ – на 2,49 мм рт.ст., індексу Робінсона – на 9,2 у.о., часу відновлення ЧСС – на 16,2 с, фізичного стану – на 0,065 у.о. та рівня фізичного здоров'я – на 6,01 у.о. Показники викладачів ЕГ наприкінці експерименту достовірно кращі, ніж вихідні дані. При цьому кількість звернень офіцерів-викладачів ЕГ до медичної частини протягом року знизилася на 26,8%.

Проведення занять за авторською програмою дозволило достовірно підвищити офіцерам-викладачам ЕГ показники розвитку професійно важливих якостей та розумової працездатності. У офіцерів ЕГ достовірно вищі, ніж у КГ, показники розумової працездатності на 35,9 у.о. ($p < 0,05$), розподілення та обсягу уваги – на 0,48 у.о. ($p < 0,05$), концентрації та стійкості уваги – на 2,5% ($p < 0,05$), самопочуття – на 1,11 у.о., активності та настрою – на 0,41 у.о. ($p < 0,001$).

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» подано підсумки дисертаційної роботи.

Базуючись на вивченій літературі, ми з'ясували особливості службової діяльності офіцерів-викладачів, а також недоліки чинної системи фізичної підготовки викладацького складу ВНЗ МВС України. Констатувальний експеримент дозволив підтвердити результати літературного аналізу щодо недостатньої ефективності фізичної підготовки офіцерів-викладачів у сучасному ВНЗ МВС України: більше ніж 70% викладацького складу пропускає заняття з фізичної підготовки через задіяність у навчально-виховному процесі.

Більшість викладачів мають недостатній рівень загальної фізичної підготовленості; серед фізичних якостей найгірший рівень у офіцерів усіх вікових груп зафіксовано в показниках загальної витривалості – результати з бігу на 1000 м оцінюються на «незадовільно». Найгірші показники з фізичної підготовки виявлено у викладачів до 40 років. Аналіз робіт М.І. Ануфрієва, В.Г. Бабенка, І.П. Закорка та інших вчених показав, що науковому обґрунтуванню фізичної підготовки працівників ОВС присвячено значну кількість досліджень. Однак питання вдосконалення фізичної підготовки саме викладацького складу ВНЗ МВС України для зміцнення здоров'я та поліпшення розумової працездатності офіцерів-викладачів у процесі службової діяльності залишилося без достатньої уваги.

Тому ми обґрунтували та розробили авторську програму фізичної підготовки викладачів, сутність якої полягає в застосуванні простих і доступних засобів загальної фізичної підготовки з урахуванням вікової групи, рівня фізичного стану викладачів, спрямованості та часу проведення занять у режимі дня.

У результаті впровадження авторської програми було внесено зміни в організацію фізичної підготовки викладацького складу, які передбачають проведення занять за «гнучким» графіком залежно від навчального навантаження викладачів; змінено співвідношення обсягів загальної та спеціальної фізичної підготовки, що передбачають підвищення кількості загальної фізичної підготовки (до 144 годин на рік); запроваджено заняття з рекреаційною та тренувальною

спрямованістю залежно від часу заняття упродовж службового дня; підвищено рівень відвідування занять із фізичної підготовки викладачами до 95%.

Як результат, підвищено показники фізичної підготовленості, морфофункціонального стану, здоров'я, розумової працездатності та професійно важливих якостей офіцерів-викладачів експериментальної групи.

У процесі дисертаційного дослідження отримано нові наукові результати трьох рівнів. Уперше запропоновано новий порядок планування й організації фізичної підготовки викладацького складу, що передбачає проведення занять за «гнучким» графіком залежно від навчального навантаження викладачів; запроваджено заняття з фізичної підготовки з рекреаційною та тренувальною спрямованістю, залежно від часу заняття протягом службового дня, та змінено співвідношення обсягів загальної та спеціальної фізичної підготовки; теоретично обґрунтовано, розроблено та перевірено ефективність програми вдосконалення фізичної підготовки офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України, сутність якої полягає в удосконаленні загальної фізичної підготовленості викладацького складу шляхом застосування простих і доступних засобів з урахуванням вікової групи та рівня фізичного стану викладачів; доведено, що впровадження авторської програми є ефективним і має суттєвий вплив на активізацію відвідування занять, підвищення рівня фізичної підготовленості та здоров'я офіцерів-викладачів. Доповнено та розширено результати досліджень А.О. Савченка, О.І. Камаєва (2003); Ю.В. Петришина (2004); А.В. Магльованого (2007) та інших учених щодо наявності взаємозв'язку між рівнем загальної фізичної підготовленості та показниками здоров'я, працездатності та результатами спеціальної фізичної підготовленості співробітників ОВС. Підтверджено дані В.П. Леонтьєва (2004); В.М. Романчука (2004) та інших учених про позитивний вплив занять фізичною підготовкою на забезпечення високого рівня фізичної підготовленості, функціонального стану, здоров'я та розумової працездатності працівників ОВС; недостатню ефективність чинної системи фізичної підготовки постійного складу ВНЗ МВС України.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз сучасного стану й ефективності організації та проведення фізичної підготовки з викладацьким складом ВНЗ МВС України вказує на низку недоліків, серед яких: акцентування уваги на удосконаленні показників спеціальної фізичної підготовки та підготовці до перевірок; недостатньо чіткий порядок організації занять; низький відсоток відвідування занять офіцерами-викладачами; недостатнє навантаження та щільність занять із фізичної підготовки після обіду; недостатнє врахування в керівних документах особливостей службової діяльності науково-педагогічного складу, збільшення офіцерів-викладачів у групі ЛФК та інші.

У роботах М.І. Ануфрієва, В.Г. Бабенка, І.П. Закорка та інших вчених щодо наукового обґрунтування фізичної підготовки працівників ОВС проблема вдосконалення фізичної підготовки саме викладацького складу ВНЗ МВС України залишилася без достатньої уваги.

2. Установлено недостатню ефективність чинної системи фізичної підготовки викладацького складу ВНЗ МВС України. Виявлено, що понад 70% викладацького складу ВНЗ МВС України пропускає заняття з фізичної підготовки, при цьому

55,6% офіцерів-викладачів пропускають більше ніж третину занять із фізичної підготовки через задіяність у проведенні занять згідно з розкладом.

3. Установлено недостатній рівень загальної фізичної підготовленості офіцерів-викладачів. Серед фізичних якостей найгірший рівень у офіцерів усіх вікових груп зафіксовано в показниках розвитку загальної витривалості. Найгірші показники з фізичної підготовки виявлено у викладачів до 40 років.

Визначено, що рівень морфофункціонального стану та фізичного здоров'я викладацького складу ВНЗ МВС України є недостатнім для виконання завдань службової діяльності – більше ніж 75% викладацького складу має рівень здоров'я «нижчий від середнього» та «низький» – загальна оцінка за методикою Г. Л. Апанасенка коливається в межах 2,68 – 4,24 у.о.; понад 95% викладачів перебуває нижче за «безпечну зону»; близько 30% викладачів зараховано до групи ЛФК. Особливо гостро ця проблема стосується офіцерів-викладачів віком до 40 років, які становлять «групу ризику» розвитку серцево-судинних захворювань.

За результатами анкетування з'ясовано, що 46,8% офіцерів-викладачів взагалі не займаються фізичною підготовкою, при цьому 70,7% опитаних викладачів основною причиною пропусків занять відзначили задіяність у проведенні навчальних занять згідно з розкладом; 50,9% офіцерів-викладачів відповіли, що відвідують заняття для підготовки до перевірки.

4. Визначено наявність достовірного взаємозв'язку між рівнем загальної фізичної підготовленості офіцерів-викладачів та результатами спеціальної фізичної підготовки, а також показниками їх морфофункціонального стану, здоров'я, розумової працездатності, ефективності службово-професійної підготовки ($r = -0,678 - 0,768$, $p < 0,05 - 0,01$). Найвищі коефіцієнти кореляції зазначених показників зафіксовано з вправою на витривалість ($r = -0,844 - 0,514$, $p < 0,05 - 0,01$).

5. Обґрунтовано та розроблено програму вдосконалення фізичної підготовки викладачів ВНЗ МВС України, сутність якої полягає в підвищенні рівня загальної фізичної підготовленості викладацького складу шляхом застосування простих і доступних засобів ЗФП з урахуванням вікової групи, рівня фізичного стану викладачів, спрямованості занять та часу проведення занять у режимі дня.

У результаті впровадження авторської програми було внесено зміни в організацію фізичної підготовки викладацького складу, які передбачають проведення занять за «гнучким» графіком залежно від навчального навантаження; змінено співвідношення обсягів загальної та спеціальної фізичної підготовки; запроваджено заняття за рекреаційною та тренувальною спрямованістю залежно від часу заняття впродовж службового дня; підвищено рівень відвідування занять із фізичної підготовки викладачами до 95%.

6. Заняття за експериментальною програмою сприяли більш вираженому зростанню рівня фізичної підготовленості викладачів ($p < 0,05 - 0,001$), ніж за чинною системою фізичної підготовки, що переконливо свідчить про її ефективність. Різниця між показниками офіцерів ЕГ та КГ у силових якостях (підтягування на перекладині) становить 1,76 разу ($p < 0,001$), у витривалості (біг на 1000 м) – 40,47 с ($p < 0,01$). У швидкісних якостях (біг на 100 м) різниця дорівнює 0,10 с ($p > 0,05$).

Виявлено, що за додатковими вправами показники викладачів ЕГ достовірно кращі ($p < 0,001$) порівняно з офіцерами КГ у згинанні й розгинанні рук в упорі

лежачи на 10,57 разу, у згинанні й розгинанні рук в упорі на брусах – на 4,87 разу, у комплексній силовій вправі – на 11,44 разу, у стрибку в довжину з місця – на 14,2 см, у підніманні всід – на 8,3 разу, в утриманні тулуба в горизонтальному положенні – на 1 хв 7 с, в утриманні кута в упорі на брусах – на 31,8 с, у стрибках зі скакалкою – на 48 с, у нахилі тулуба вперед із положення сидячи – на 3,4 см, а також за показниками кистьової динамометрії – на 8,51 кгс ($p < 0,001$), що свідчить про позитивний вплив занять за авторською програмою на підвищення рівня загальної фізичної підготовленості викладацького складу.

7. Установлено, що фізичний розвиток у викладачів ЕГ крапдий, ніж у офіцерів КГ, за показниками маси тіла на 3,66 кг ($p < 0,001$), індексу Кетле – на 19,66 г/см ($p < 0,01$), ЖСЛ – на 221,8 мл ($p < 0,05$), життєвого індексу – на 5,32 мл/кг ($p < 0,001$) та силового індексу – на 15,33% ($p < 0,001$). Доведено позитивний вплив занять за авторською програмою на функціональний стан та рівень фізичного здоров'я офіцерів-викладачів ЕГ. Визначено, що показники викладачів ЕГ достовірно кращі, ніж у КГ, з ЧСС на 2,92 уд./хв ($p < 0,001$), САТ – на 7,16 мм рт.ст. ($p < 0,001$), ДАТ – на 2,49 мм рт.ст. ($p < 0,01$), індексу Робінсона – на 9,2 у.о. ($p < 0,001$), часу відновлення ЧСС – на 16,2 с ($p < 0,05$), фізичного стану – на 0,065 у.о. ($p < 0,001$) та рівня фізичного здоров'я – на 6,01 у.о. ($p < 0,001$). При цьому кількість звернень офіцерів-викладачів ЕГ до медичної частини протягом року знизилася на 26,8%.

8. Визначено позитивний ефект від занять за авторською програмою на рівень розумової працездатності та професійно важливих якостей викладачів ЕГ. Установлено, що в офіцерів ЕГ достовірно вищі, ніж у КГ, показники розумової працездатності на 35,9 у.о. ($p < 0,05$), розподілення та обсягу уваги – на 0,48 у.о. ($p < 0,05$), концентрації та стійкості уваги – на 2,5% ($p < 0,05$), самопочуття – на 1,11 у.о., активності та настрою на 0,41 у.о. ($p < 0,001$).

Застосування авторської програми забезпечило залучення викладацького складу до систематичних занять фізичною підготовкою, що дозволило підвищити рівень загальної фізичної підготовленості, морфофункціонального стану, здоров'я, розумової працездатності, професійно важливих якостей офіцерів-викладачів та ефективність їх викладацької діяльності.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

а) у наукових фахових виданнях

1. Безпалій С. М. Стан організації та проведення фізичної підготовки з викладацьким складом ВНЗ МВС України / С. М. Безпалій, Ю. В. Вереньга // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2011. – Вип. 91, т. 1. – С. 44–48. *Внесок автора полягає у визначенні недоліків чинної системи фізичної підготовки у ВНЗ МВС України.*

2. Безпалій С. М. Рівень фізичної підготовленості науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів Міністерства внутрішніх справ [Електронний ресурс] / С. М. Безпалій, Ю. В. Вереньга, П. П. Ахрамович // Спортивна наука України. – 2011. – №11. – С. 55–60. – Режим доступу: www.nbuv.gov.ua/e-journals/SNU/title.html (дата звернення : 12.03.12). *Внесок автора – у дослідженні показників загальної фізичної підготовки викладачів.*

3. Безпалій С. М. Динаміка фізичного здоров'я офіцерів-викладачів вищих навчальних закладів МВС у процесі службової діяльності / С. М. Безпалій, Ю. В. Вереньга, П. П. Ахрамович // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Л., 2012. – Вип. 16, т. 4. – С. 15–22. *Внесок автора полягає в дослідженні показників функціональних можливостей та здоров'я офіцерів-викладачів.*

4. Безпалій С. М. Фізична підготовка науково-педагогічного складу ВНЗ МВС України та ставлення офіцерів-викладачів до її удосконалення / С. М. Безпалій, В. М. Романчук, П. П. Ахрамович // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 7. – С. 25–31. *Внесок автора – у розробці авторської анкети та проведенні анкетування офіцерів-викладачів.*

5. Безпалій С. М. Ефективність проведення фізичної підготовки з викладацьким складом вищих навчальних закладів МВС України / С. М. Безпалій // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 9. – С. 19–24.

6. Безпалій С. М. Вплив занять за експериментальною програмою на фізичну підготовленість офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України / С. М. Безпалій, В. М. Романчук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2012. – Вип. 102, т. 1. – С. 70–75. *Внесок автора полягає в розробці авторської програми та перевірці її ефективності щодо розвитку фізичних якостей у викладачів.*

7. Безпалій С. М. Взаємозв'язок між результатами загальної фізичної підготовки офіцерів-викладачів та показниками їх здоров'я, працездатності та спеціальної фізичної підготовки / С. М. Безпалій, В. М. Романчук // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – Кам'янець-Подільський, 2012. – Вип. 5. – С. 23–32. *Внесок автора – у визначенні коефіцієнтів кореляції між досліджуваними показниками.*

б) в інших виданнях

8. Безпалій С. М. Фізична підготовка викладацького складу ВНЗ МВС України : навч.-метод. посіб. / С. М. Безпалій, В. М. Романчук. – Житомир : Полісся, 2012. – 232 с. *Внесок автора полягає в обґрунтуванні та розробці програми удосконалення фізичної підготовки офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України.*

9. Безпалій С. М. Теоретичні аспекти удосконалення фізичної підготовки офіцерів-викладачів вищих навчальних закладів МВС України / С. М. Безпалій // Роль фізичної культури і спорту у гармонійному розвитку учнівської та студентської молоді : зб. наук. пр. – Івано-Франківськ, 2012. – С. 310–319.

10. Безпалій С. М. Вплив занять фізичною підготовкою на психологічні якості та розумову працездатність офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України / С. М. Безпалій // Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : зб. наук. пр. – Кам'янець-Подільський, 2012. – Вип. 3. – С. 28–35.

11. Безпалій С. М. Теоретичне обґрунтування програми фізичної підготовки офіцерів-викладачів вищих навчальних закладів МВС України / С. М. Безпалій // Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх : досвід, досягнення, перспективи : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. – Тернопіль, 2012. – С. 32–37.

12. Безпалый С. М. Загальна фізичної підготовленість як основа здоров'я офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України / С. М. Безпалый // Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти : зб. матеріалів VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Кам'янець-Подільський, 2012. – Вип. 2. – С. 45–50.

АНОТАЦІЯ

Безпалый Сергій Миколайович. Удосконалення фізичної підготовки офіцерів-викладачів вищих навчальних закладів МВС України. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Львівський державний університет фізичної культури, Львів, 2013.

У дисертації висвітлено питання, які стосуються вдосконалення чинної системи фізичної підготовки викладацького складу ВНЗ МВС України. Шляхом аналізу літератури з'ясовано особливості, а також установлено недоліки чинної системи фізичної підготовки викладачів. Констатувальний експеримент підтвердив результати літературного аналізу щодо недостатньої ефективності фізичної підготовки викладачів: понад 70% викладацького складу пропускає заняття з фізичної підготовки, при цьому 55,6% офіцерів-викладачів пропускають більше ніж третину занять через задіяність у навчальному процесі; більшість викладачів мають недостатній рівень загальної фізичної підготовленості; серед фізичних якостей найгірший рівень у офіцерів усіх вікових груп зафіксовано в розвитку витривалості. Найгірші показники з фізичної підготовки виявлено у викладачів до 40 років.

Основною причиною низького рівня досліджуваних показників є недостатня ефективність чинної організації фізичної підготовки з викладацьким складом. Напрямок удосконалення фізичної підготовки викладачів є застосування засобів загальної фізичної підготовки з переважним використанням вправ на витривалість та силу. На основі вивченої літератури та особистих досліджень ми запропонували програму фізичної підготовки викладачів ВНЗ МВС України, сутність якої полягає в удосконаленні загальної фізичної підготовленості викладацького складу шляхом застосування простих і доступних засобів з урахуванням вікової групи, рівня фізичного стану викладачів, спрямованості та часу проведення заняття в режимі дня.

Внаслідок впровадження авторської програми внесено зміни в організацію фізичної підготовки; змінено співвідношення обсягів загальної та спеціальної фізичної підготовки; запроваджено заняття з рекреаційною та тренувальною спрямованістю; підвищено рівень відвідування занять до 95%; поліпшено показники фізичної підготовленості, здоров'я та розумової працездатності викладачів.

Ключові слова: офіцери-викладачі, фізична підготовка, програма.

АННОТАЦИЯ

Безпалый Сергей Николаевич. Усовершенствование физической подготовки офицеров-преподавателей высших учебных заведений МВД Украины. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание различных групп населения. – Львовский государственный университет физической культуры, Львов, 2013.

В диссертации освещены вопросы, касающиеся усовершенствования действующей системы физической подготовки преподавательского состава вузов МВД Украины. Путем анализа литературы были выяснены особенности, а также недостатки действующей системы физической подготовки преподавателей. Констатирующий эксперимент подтвердил эти недостатки: более 70% преподавателей пропускает занятия по физической подготовке, при этом 55,6% преподавателей по причине проведения занятий по расписанию пропускают более трети занятий; большинство преподавателей имеет недостаточный уровень общей физической подготовленности: среди физических качеств худший уровень у офицеров всех возрастных групп зафиксирован в развитии выносливости – результаты в беге на 1000 м оцениваются на «неудовлетворительно». Наихудшие показатели по физической подготовке обнаружены у преподавателей до 40 лет.

Опираясь на изученную литературу и личные исследования, мы предложили авторскую программу физической подготовки преподавателей вузов МВД Украины.

Объект исследования – физическая подготовка как составляющая часть профессиональной подготовки офицеров-преподавателей вузов МВД Украины. Предмет исследования – средства усовершенствования физической подготовки офицеров-преподавателей вузов МВД Украины.

Научная новизна работы состоит в том, что впервые предложен новый порядок планирования и организации физической подготовки преподавательского состава, предусматривающий проведение занятий по «гибкому» графику в зависимости от учебной нагрузки преподавателей; введены занятия по физической подготовке с рекреационной и тренировочной направленностью, в зависимости от времени занятия в течение дня, и изменено соотношение объемов общей и специальной физической подготовки; теоретически обоснована, разработана и проверена эффективность программы совершенствования физической подготовки офицеров-преподавателей вузов МВД Украины, сущность которой заключается в усовершенствовании общей физической подготовленности преподавательского состава путем применения простых и доступных средств с учетом возрастной группы и уровня физического состояния преподавателей.

В первом разделе диссертации «Современное состояние и перспективные направления совершенствования физической подготовки преподавательского состава вузов МВД Украины» обобщены труды ведущих ученых по проблемам действующей системы физической подготовки в вузах МВД Украины; рассмотрено состояние организации физической подготовки с преподавателями; определены перспективные направления усовершенствования физической подготовки.

Во втором разделе «Методы и организация исследования» представлены сведения об использованных методах, этапах и исследуемом контингенте.

В третьем разделе «Эффективность проведения физической подготовки с преподавательским составом вузов МВД Украины» проанализированы состояние и эффективность действующей системы физической подготовки; систематичность

посещения занятий, уровень физической подготовленности, функционального состояния, здоровья, профессионально важных качеств и умственной работоспособности преподавателей различных возрастных групп.

В четвертом разделе «Обоснование и экспериментальная проверка эффективности программы совершенствования физической подготовки офицеров-преподавателей вузов МВД Украины» обоснована авторская программа и представлены результаты педагогического эксперимента: показатели физической подготовленности, функционального состояния, здоровья, профессионально важных качеств, умственной работоспособности преподавателей экспериментальной и контрольной групп.

В пятом разделе «Анализ и обобщение результатов исследования» поданы итоги диссертационного исследования.

Ключевые слова: офицеры-преподаватели, физическая подготовка, программа.

SUMMARY

Bezpalyi Serqii Mykolayovych. Improving physical training of officers-instructors at higher educational establishment of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. – Manuscript.

The thesis on getting the scientific degree of a Candidate of Physical Education and Sport sciences in specialty 24.00.02 – physical culture, physical training of different group of population. – Lviv State University of Physical Culture, Lviv, 2013.

In the dissertation the problems concerning the improvement of physical training operating system of teaching staff at higher educational establishment of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine are illustrated. Peculiarities and disadvantages of physical training of officers-instructors were revealed by means of literature analysis. The established experiment allowed us to confirm the results of literary analysis in relation to insufficient efficiency of physical training of officers-instructors: over 70% of the teaching staff miss classes in physical training, while 55,6% of officers for reason of involved in educational process miss more than third of lessons; most teachers have inadequate levels of general physical preparedness; among physical qualities worst level for officers of all age groups recorded in of endurance – the results of running at 1000 m measured at «unsatisfactory». The worst performance in physical training found the teachers to 40 years.

The main reason for the low performance study is the insufficient efficiency of the operating organization of physical training with a teaching staff. Directions of improvement of physical training of teaching staff is the use of general physical training with the predominant use of exercises for endurance and strength. Based on the studied literature and personal research, we proposed a program of physical training of officers-instructors, the essence of which is to improve general physical readiness of teaching staff through the use of simple and affordable means based on age group, level of physical state and time of the occupation regime in the day. At the result of introduction of the author program it is changed the organization of physical training and the volumes of general and special physical training; it is entered the employment with a prophylactic and training orientation; it is promoted the level of attendance of employments to 95%. As a result, the indexes of physical preparedness, functional state, health and mental capacity of teachers are improved.

Keywords: officers-instructors, physical training, program.