

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ВЕРЕНЬГА ЮРІЙ ВОЛОДИМИРОВИЧ

УДК 796.011

**УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ПРАЦІВНИКІВ МВС УКРАЇНИ
НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

АВТОРЕФЕРАТ

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

Львів – 2015

Дисертацією є рукопис.

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

Науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор
Грибан Григорій Петрович,
Житомирський державний університет
імені Івана Франка,
завідувач кафедри фізичного виховання та рекреації

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

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
професор
Романчук Віктор Миколайович,
Житомирський військовий інститут
імені С.П. Корольова,
професор кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту

Захист відбудеться 18 _____ 2015 року о 15 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 бібліотеці Львівського державного університету фізичної культури (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано «__» _____ 2015 року.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради

А. С. Вовканич

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Одним із пріоритетних напрямів діяльності органів внутрішніх справ (ОВС) є підвищення рівня професійної підготовки працівників міліції (М. І. Ануфрієв, 2003; В. І. Пліско, 2004). Фізична підготовка як невід’ємна частина професійної підготовки сприяє ефективному виконанню службових завдань, гарантуванню особистої безпеки працівників та їх оточення (А. Р. Лушак, 2001; Р. В. Анацький, 2010). Основи професійної підготовки майбутні працівники опановують ще під час навчання у вищих навчальних закладах (ВНЗ) МВС України. Водночас аналіз особових справ працівників засвідчив, що на службі в ОВС України перебуває близько 40 % правоохоронців, які не навчались у ВНЗ МВС України. Для професійного становлення таких працівників організовано курси початкової підготовки, під час навчання на яких відбувається формування спеціальних знань, умінь та навичок, необхідних правоохоронцям для виконання службових обов’язків за конкретною посадою.

Виявлено, що працівникам, які не навчались у ВНЗ МВС України, важко адаптуватися до умов навчальної та службової діяльності в органах, адже вчорашні цивільні особи потрапляють у нові умови навчальної та службової діяльності, нові життєві ситуації, що супроводжується істотною перебудовою психічних та фізіологічних станів. Крім того, низький рівень фізичної підготовленості та здоров’я кандидатів на службу в ОВС України; недостатнє врахування рівня фізичного стану, службово-посадових категорій та специфіки майбутньої службової діяльності працівників; значний обсяг занять зі спеціальної фізичної підготовки та інші недоліки чинної програми з фізичної підготовки не дають змоги ефективно вирішувати завдання професійного становлення фахівців.

Фізична підготовка як один з основних предметів початкової підготовки разом із розвитком фізичних якостей та формуванням навичок, необхідних для виконання службових завдань, сприяє прискоренню процесу адаптації до нових умов службово-професійної діяльності, зміцненню здоров’я та підвищенню функціональних резервів організму працівників (В. М. Павлушенко, 2003; Г. П. Грибан, 2008; В. Г. Бабенко, 2008; В. М. Романчук, С. М. Безпалій, 2012; О. І. Шиян, 2012). Тому вдосконалення чинної програми з фізичної підготовки працівників МВС України на курсах початкової підготовки шляхом зміни співвідношення обсягів загальної та спеціальної фізичної підготовки працівників, залежно від службових категорій, урахуовуючи рівень їхнього фізичного стану, сприятиме розв’язанню визначеної проблеми.

Попри велику кількість сучасних досліджень у галузі теорії і методики фізичного виховання (І. П. Загорко, 2001; Г. А. Єдинак, 2002; А. О. Савченко, О. І. Камасв, П. І. Філіпенко, 2003; С. В. Романчук, 2007; А. В. Магльований, 2013 та ін.), у доступній літературі ми не виявили досліджень із фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення.

Зв’язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи Управління фізичної підготовки Збройних сил України на 2005–2010 рр. за темою «Розробка теоретично-методичних засад функціонування системи фізичної підготовки

військовослужбовців Збройних Сил України» (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 і оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення» (номер державної реєстрації 0111U000192). Особистий внесок автора у виконанні цих тем полягав у нагромадженні експериментального матеріалу щодо фізичної підготовленості, фізичного й емоційного станів працівників, його аналізі та обробці, обґрунтуванні програми фізичної підготовки працівників 1-ї категорії на етапі професійного становлення.

Мета дослідження полягає в оптимізації змісту фізичної підготовки працівників МВС 1-ї категорії на курсах початкової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Дослідити проблему адаптації працівників МВС України до службової діяльності на етапі професійного становлення за відомостями літературних джерел.
2. Визначити рівень та взаємозв'язок показників фізичного стану та професійно важливих якостей працівників різних службових категорій.
3. Розробити програму фізичної підготовки працівників 1-ї категорії на етапі професійного становлення та експериментально перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження: фізична підготовка працівників МВС України.

Предмет дослідження: засоби загальної фізичної підготовки працівників 1-ї категорії на курсах початкової підготовки.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення відомостей наукової і методичної літератури; соціологічні методи (бесіди, анкетування); медико-біологічні та морфологічні методи (оцінювання фізичного стану, здоров'я, адаптаційного потенціалу); педагогічні методи (спостереження, експеримент); методи математичної статистики.

Наукова новизна:

✓ *уперше* науково обґрунтовано, розроблено та визначено ефективність програми фізичної підготовки працівників 1-ї категорії на етапі професійного становлення, для якої характерним є збільшення засобів загальної фізичної підготовки, спрямованих на розвиток витривалості, і врахування рівня фізичного стану працівників, що забезпечує адекватну адаптацію працівників до професійної діяльності;

✓ *уперше* обґрунтовано раціональне співвідношення обсягів загальної та спеціальної фізичної підготовки працівників на етапі професійного становлення залежно від службово-посадових категорій;

✓ *уперше* встановлено, що застосування авторської програми у більш стислі терміни поліпшує показники фізичного та емоційного станів працівників МВС України;

✓ *додовнено* наукові дані про фізичний стан та взаємозв'язки між його показниками у працівників МВС України;

✓ *набули подальшого розвитку* положення про доцільність диференціювання груп працівників за показниками фізичного стану під час програмування занять з фізичної підготовки.

Практичне значення одержаних результатів. Здійснено розробку програми фізичної підготовки працівників 1-ї категорії на етапі професійного становлення, збільшено обсяги загальної фізичної підготовки для працівників 1-ї службово-посадової категорії. Застосування розробленої програми під час проведення фізичної підготовки на курсах початкової підготовки дало можливість за короткий термін (6 місяців) підняти рівень фізичної підготовленості, фізичного стану та здоров'я працівників МВС України.

Матеріали дисертаційного дослідження впроваджено у практику організації та проведення фізичної підготовки на курсах початкової підготовки Навчально-наукового інституту підготовки фахівців для підрозділів слідства та кримінальної міліції Національної академії внутрішніх справ, Донецького юридичного інституту Міністерства внутрішніх справ України, Харківського національного університету внутрішніх справ, Національного університету державної податкової служби України, про що свідчать відповідні акти. На основі проведених досліджень розроблено (у співавторстві) навчально-методичний посібник «Фізична підготовка працівників МВС України на етапі професійного становлення» (2014).

Результати дослідження можуть бути використані в подальших наукових працях, а також для розроблення програм з фізичної підготовки на курсах початкової підготовки в інших силових структурах.

Особистий внесок дисертанта: постановка проблеми, аналіз наукової та методичної літератури, формулювання завдань та вибір відповідних методів їх вирішення, проведення педагогічних досліджень, упровадження результатів у практику. Автор розробив програму фізичної підготовки працівників 1-ї категорії, провів педагогічний експеримент, проаналізував та узагальнив результати дослідження.

Апробація результатів дослідження. Положення дисертації оприлюднено в доповідях на засіданнях кафедри теорії та методики фізичного виховання Львівського державного університету фізичної культури (2014), а також на IV Міжнародній науково-методичній конференції «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (Київ, 2013); XVIII Міжнародній науковій конференції «Молода спортивна наука України» (Львів, 2014); XVI Міжнародній науковій конференції «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2014).

Публікації. Основні матеріали дисертаційного дослідження викладено у 13 наукових працях, з них 6 – одноосібні, 12 – у наукових фахових виданнях України, 1 навчально-методичний посібник.

Структура та обсяг роботи. Дисертація, викладена на 164 сторінках основного тексту, містить 43 таблиці, 38 рисунків, складається зі змісту, переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. У роботі використано 228 літературних джерел, з яких 17 – іноземні публікації.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність досліджуваної проблеми, визначено мету й завдання дослідження, розкрито об'єкт, предмет, наукову новизну та практичне значення роботи, зазначено сферу апробації та впровадження у практику результатів дослідження, подано методи дослідження, особистий внесок автора, інформацію про публікації, структуру та обсяг дисертації.

У першому розділі **«Особливості фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення та її вплив на прискорення адаптації до умов навчальної та службової діяльності»** подано теоретичні відомості, проаналізовано та узагальнено наукові праці з проблеми дослідження. Охарактеризовано стан фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення, специфіку службової діяльності працівників різних категорій, особливості адаптації працівників до службової діяльності та вплив фізичної підготовки на її прискорення.

Літературний огляд дав змогу з'ясувати, що фізична підготовка працівників МВС України на етапі професійного становлення повинна бути організована відповідно до службово-посадових категорій та враховувати вимоги конкретних посад до фізичного стану працівників (І. П. Закорко, 2001; В. Г. Бабенко, 2008; Ю. А. Компанієць, 2012). Доведено, що для працівників 1-ї категорії (тих, хто надалі проходитиме службу у ВНЗ МВС) співвідношення засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки є недостатньо обґрунтованим: 20 % занять припадає на загальну фізичну підготовку і 80 % – на спеціальну.

Дослідження багатьох учених свідчать, що для забезпечення успішності процесу адаптації працівників засобами фізичної підготовки необхідно підвищувати функціональні можливості серцево-судинної системи та системи дихання. Тому для формування адаптивних можливостей організму працівників ефективним є тренування фізичної витривалості (Б. В. Ендальцев, 2002; І. І. Земцова, 2008).

За результатами літературного аналізу виявлено, що, попри наявність великої кількості наукових праць з удосконалення фізичної підготовки переважно курсантів і слухачів МВС України, існує необхідність подальших досліджень із фізичної підготовки працівників на етапі професійного становлення.

У другому розділі роботи **«Методи та організація дослідження»** обґрунтовано доцільність використання обраних методів, описано організацію і проведення експерименту, подано відомості про учасників дослідження.

Методологія досліджень базується на теоретичному аналізі та узагальненні наукової і методичної літератури з проблеми дослідження, застосуванні документального методу для оброблення документів регламентування фізичної підготовки у МВС України, педагогічних спостережень, педагогічного експерименту (констатувального та формувального). Розвиток фізичних якостей працівників оцінено за результатами бігу на 100 м, підтягування, бігу на 1000 м. Для оцінювання фізичного стану й адаптаційного потенціалу застосовано медико-біологічні та морфологічні методи (визначено показники маси, довжини тіла, життєвої ємності легень, кистьової динамометрії, частоти серцевих скорочень, артеріального тиску та інші). Емоційний стан та професійно важливі якості

працівників оцінено за такими методиками: «Самооцінка емоційного стану», «САН», методика Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна (визначено ситуативну тривожність), коректурна проба «Кільця Ландольта». Для вивчення ставлення працівників до потреби вдосконалення фізичної підготовки на курсах початкової підготовки було проведено анкетування. Для оброблення й перевірки достовірності отриманих експериментальних даних використано методи математичної статистики (обчислено середнє арифметичне, середнє квадратичне відхилення, середню помилку відхилення, t-критерій значущості за Стьюдентом, коефіцієнт кореляції Спірмена).

Організація досліджень передбачала 4 етапи. У дослідженні взяли участь 54 працівники 1-ї службової категорії віком 19–22 роки, які навчалися на курсах початкової підготовки при Національній академії внутрішніх справ (м. Київ).

На *першому етапі* (червень – грудень 2008 р.) було здійснено аналіз і узагальнення відомостей наукової та методичної літератури з означеної проблеми; опрацьовано керівні документи МВС України, що регламентують фізичну підготовку на курсах початкової підготовки; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет та адекватні методи дослідження.

На *другому етапі* (січень 2009 р. – грудень 2012 р.) проведено констатувальний експеримент, під час якого діагностовано рівень розвитку фізичних якостей, фізичного та емоційного станів, адаптаційних можливостей та професійно важливих якостей у 104 працівників різних службово-посадових категорій. Також вивчено динаміку досліджуваних показників і взаємозв'язки між ними, проведено анкетування працівників за авторськими анкетами. На основі отриманих результатів розроблено зміст авторської програми.

На *третьому етапі* (січень 2013 р. – червень 2014 р.) було проведено формувальний педагогічний експеримент, спрямований на перевірку ефективності авторської програми. Для проведення експерименту працівники були розподілені на дві групи: експериментальну (ЕГ) – кількістю 28 осіб, та контрольну (КГ) – кількістю 26 осіб. Експериментальну та контрольну групи сформовано із працівників 1-ї службово-посадової категорії першої вікової групи, які вступили на курси початкової підготовки 2013 року відповідно до формування навчальних груп на курсах початкової підготовки. Зміст експериментальної програми відрізнявся від чинної тим, що в першій на 50 % було збільшено обсяг засобів загальної фізичної підготовки та враховано рівень фізичного стану працівників. Форма занять, їхня тривалість, загальний обсяг годин упродовж навчання в групах не відрізнялися.

На *четвертому етапі* (липень – жовтень 2014 р.) здійснено обробку, аналіз та узагальнення результатів експерименту, формулювання висновків, оформлення дисертації та автореферату, апробацію отриманих результатів.

У третьому розділі **«Результативність фізичної підготовки працівників МВС України на сучасному етапі»** викладено результати констатувального експерименту з виявленням кількісних показників, що розкривають ефективність чинної програми фізичної підготовки на курсах початкової підготовки. З'ясовано, що рівень фізичної підготовленості працівників МВС України на етапі професійного становлення є недостатнім для ефективного забезпечення майбутньої службової діяльності. Найнижчий рівень виявлено у працівників 1-ї службово-посадової

категорії ($p < 0,05 - 0,001$). Серед фізичних якостей найгірший рівень у працівників усіх категорій зафіксовано в показниках витривалості (рис. 1). У правоохоронців 1-ї категорії середні результати з бігу на 1000 м становлять 3 хв 51 с та оцінені як незадовільні (67,3 % працівників під час вступу на курси початкової підготовки за біг на 1000 м отримали незадовільну оцінку).

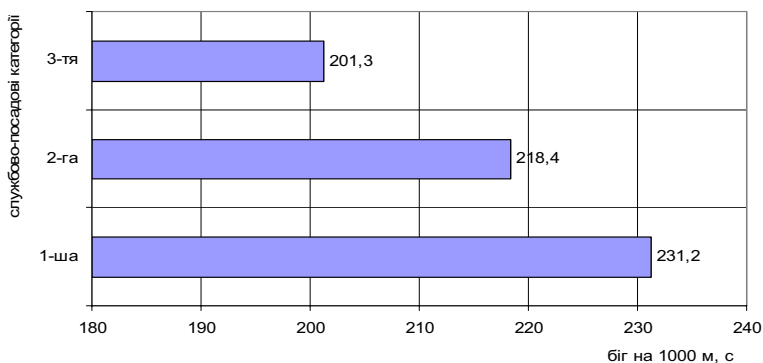


Рис. 1. Рівень витривалості у працівників різних службово-посадових категорій за результатами бігу на 1000 м ($n=104$, с)

Оцінювання показників, що характеризують фізичний стан та адаптаційні можливості правоохоронців, дало змогу виявити, що найгірші значення за переважною більшістю досліджуваних параметрів виявлено у працівників 1-ї категорії ($p < 0,05 - 0,001$) (рис. 2). Більшість індексів, які підлягали оцінюванню, відповідають низькому рівню або нижчому за середній. Рівень здоров'я у 81,9 % працівників 1-ї категорії оцінено як нижчий за середній та низький, середнє значення відповідає 3,41 бала.

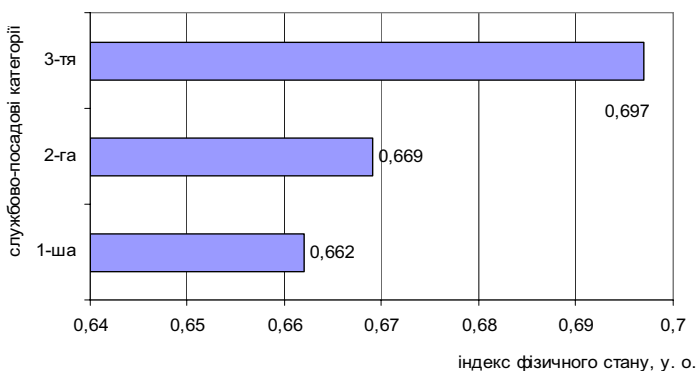


Рис. 2. Індекс фізичного стану працівників різних службово-посадових категорій ($n=104$, у. о.)

Дослідження динаміки фізичної підготовленості та фізичного стану працівників 1-ї категорії впродовж першого року служби свідчить про недостатню ефективність чинної програми фізичної підготовки на курсах початкової підготовки – вихідні та кінцеві показники між собою достовірно не відрізняються ($p > 0,05$).

Установлено, що на етапі професійного становлення відбувається погіршення показників емоційного стану, професійно важливих якостей, а також підвищення рівня тривожності у працівників усіх категорій. При цьому найгірші показники виявлено у правоохоронців 1-ї категорії.

За результатами проведених досліджень визначено позитивний взаємозв'язок між показниками загальної фізичної підготовленості та морфофункціонального розвитку працівників усіх категорій ($r = -0,528$ – $0,539$ для $p < 0,05$ – $0,01$). У працівників 1-ї категорії виявлено середній ступінь позитивного взаємозв'язку між показниками фізичного стану та результатами з бігу на 1000 м ($r = -0,368$ – $0,539$ для $p < 0,05$ – $0,01$). Серед інших коефіцієнтів кореляції ці значення є найвищими. Це свідчить про необхідність удосконалення витривалості у працівників 1-ї категорії для прискорення адаптації до нових умов навчання та служби, зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного стану та ефективності подальшої службової діяльності.

Проведене анкетування дало змогу з'ясувати, що основною причиною низького рівня фізичного стану та підготовленості працівників 1-ї категорії порівняно з правоохоронцями інших категорій є те, що більшість перед призначенням в ОВС не займалися фізичною підготовкою (65,6 %) через відсутність часу та можливостей, а також втому після робочого дня (81 %). Крім того, 77,9 % працівників вважають, що зміст фізичної підготовки на курсах початкової підготовки повинен відрізнятися залежно від категорій. При цьому доцільним співвідношенням засобів загальної (ЗФП) та спеціальної фізичної підготовки (СФП) для працівників 1-ї категорії буде 70/30 %, для 2-ї категорії – 40/60 %, а для 3-ї категорії – 30/70 %. Серед основних фізичних якостей, розвиток яких найбільш ефективно сприяє прискоренню адаптації та зміцненню здоров'я працівників на етапі професійного становлення, працівники всіх категорій вбачають витривалість, силові якості та спритність (понад 80 %).

Результати проведеного педагогічного спостереження підтверджують доцільність зміни співвідношення обсягів ЗФП і СФП на курсах початкової підготовки для працівників різних службово-посадових категорій. Так, для працівників 1-ї службово-посадової категорії, майбутня діяльність яких пов'язана зі значними інтелектуальними, нервово-психічними навантаженнями при недостатніх фізичних навантаженнях та низькій руховій активності (працівники ВНЗ МВС України), співвідношення обсягів ЗФП і СФП у відсотках повинно становити 70/30; для 2-ї категорії (дільничні інспектори, працівники автоінспекції, слідчі) – 40/60, для співробітників ОВС 3-ї категорії, у службовій діяльності яких наявні постійні значні фізичні та психологічні навантаження (боротьба з правопорушниками, напад, затримання тощо), – 30/70.

Четвертий розділ дисертації «Ефективність програми фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення» містив обґрунтування авторської програми (рис. 3) та результати формувального експерименту, спрямованого на перевірку її ефективності.

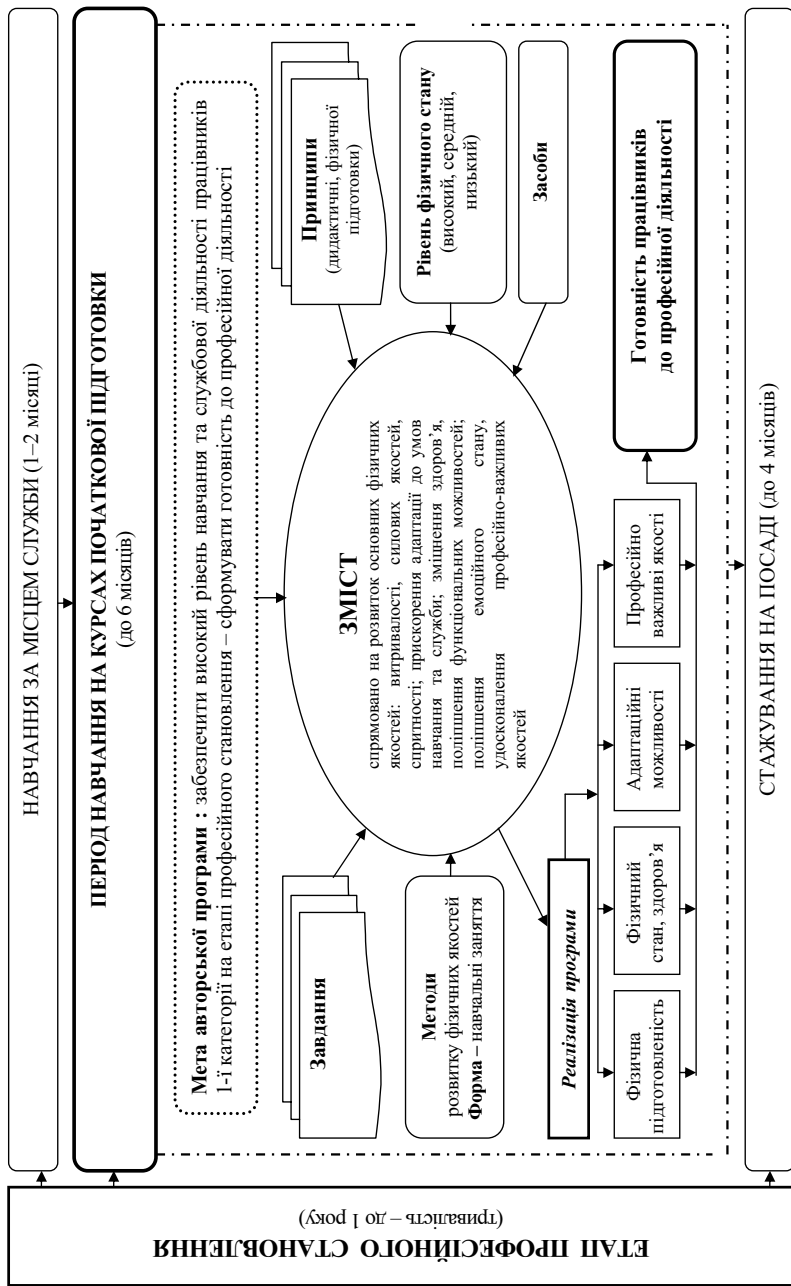


Рис. 3. Програма фізичної підготовки працівників 1-ї категорії на етапі професійного становлення

Складовими фізичної підготовки за авторською програмою були фізичні вправи. Зміст програми передбачав застосування вправ, що належать до програми навчання на курсах початкової підготовки та Положення з організації професійної підготовки осіб рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України (2012). На переважній більшості занять (70 %) застосовували вправи, спрямовані на розвиток загальної та швидкісної витривалості (біг на 400 м, 800 м, 1, 2, 3, 5 км, човниковий біг 6x100 м та інші), сили та силової витривалості (згинання й розгинання рук в упорі лежачи, на брусах, підтягування, підйом переворотом на поперечині, комплексна силова вправа, вправи з обтяженнями), спритності (човниковий біг 4x9 м, комплексна вправа на спритність), швидкості (біг на 60, 100 м, човниковий біг 10x10 м), гнучкості та координації. Крім того, 30 % навчальних занять за програмою було спрямовано на розвиток спеціальних фізичних якостей та прикладних навичок (подолання перешкод, прийоми застосування заходів фізичного впливу та прийоми рукопашного бою).

У цілому співвідношення вправ загальної фізичної підготовки, які застосовували за авторською програмою, було таким: вправи на розвиток витривалості – 50 %, вправи на розвиток силових якостей – 25 %; вправи для розвитку спритності, швидкості, гнучкості та інших фізичних якостей – 25 %.

Залежно від рівнів фізичного стану було запропоновано співвідношення вправ аеробної та анаеробної спрямованості на заняттях за програмою. Так, для працівників із низьким рівнем фізичного стану співвідношення було таким: 70–80 % становили вправи аеробної спрямованості, 20–30 % – анаеробної. Для правоохоронців із середнім рівнем фізичного стану – 50–60 % та 40–50 %, для працівників із високим рівнем – 30–40 % та 60–70 % відповідно. Серед аеробних вправ основним засобом, що сприяє розвитку загальної витривалості, була кросова підготовка – біг на 1, 2, 3 та 5 км. Для розвитку силових та швидкісно-силових якостей застосовували обтяження вагою 70–90 % від максимальної ваги, для розвитку силової витривалості – 30–50 %. Для вдосконалення максимальної сили кількість повторів у вправі становила 4–8 разів (вага обтяження – 70–90 %), для розвитку силової витривалості – від 12 до 20 разів (вага обтяження – 30–50 %).

Формою проведення фізичної підготовки за авторською програмою були навчальні практичні заняття обсягом 4 навчальні години на тиждень (два заняття по 2 години). Навчальні заняття проводили за розділами фізичної підготовки: прискорене пересування та легка атлетика, гімнастика та атлетична підготовка, спортивні та рухливі ігри. Більшість занять (майже 70 %) були комплексними, містили вправи з двох і більше розділів фізичної підготовки в різному поєднанні.

Методи розвитку фізичних якостей, які застосовували за авторською програмою: рівномірний, повторний, змінний, інтервальний. Під час проведення занять з фізичної підготовки використовували такі способи організації працівників при виконанні вправ: коловий, потоковий, індивідуально-груповий. Основними принципами, яких необхідно було дотримуватися на заняттях за авторською програмою, були такі: свідомості й активності, доступності, послідовності від простого до складного, систематичності в підвищенні фізичного навантаження та здійснення індивідуального підходу.

Тривалість упровадження авторської програми – 6 місяців (період навчання працівників на курсах початкової підготовки). Згідно з чинною програмою, обсяг занять з фізичної підготовки становить 78 годин, із них: 16 годин на загальну та 62 – на спеціальну фізичну підготовку. За авторською програмою співвідношення було змінено – 54 години (27 занять) були проведені за розділами загальної і 24 години (12 занять) – за розділами спеціальної фізичної підготовки. Загалом обсяг занять не змінився – за час навчання було проведено 39 занять з фізичної підготовки (78 годин). Фізичне навантаження визначали за частотою серцевих скорочень та застосовували залежно від рівня фізичного стану працівників (табл. 1).

Таблиця 1

**Види навантажень на заняттях з фізичної підготовки
за авторською програмою для працівників 1-ї службової категорії
першої вікової групи з різним рівнем фізичного стану (уд./хв)**

Рівень фізичного стану	Види навантажень та ЧСС			
	низьке	середнє	високе	максимальне
Низький	до 120	120–140	140–170	понад 170
Середній	до 130	130–150	150–180	понад 180
Високий	до 140	140–160	160–190	понад 190

Дозування навантаження здійснювалося також з урахуванням характеру вправ, кількості підходів та повторів у кожному підході, ваги обтяжень, темпу і тривалості виконання вправ, метражу та кілометражу долання дистанції, тривалості та характеру відпочинку.

Основні положення авторської програми: проведення занять зі збільшеним обсягом засобів загальної фізичної підготовки (з переважним застосуванням аеробних вправ на розвиток витривалості) забезпечить прискорення процесу адаптації працівників до нових умов навчання і служби та сприятиме зміцненню їхнього здоров'я; раціональне дозування навантаження, залежно від фізичного стану працівників, підвищуватиме ефективність їхньої службової діяльності; застосування колового способу при організації занять дасть змогу підвищити їх щільність і фізичне навантаження; реалізація диференційованого підходу під час організації занять (контрольоване підвищення навантаження відповідно до рівня фізичного стану працівників) сприятиме зміцненню серцево-судинної і дихальної систем; зростання рівня загальної фізичної підготовленості працівників на етапі професійного становлення створить передумови для ефективного вдосконалення спеціальних якостей на подальших етапах службової діяльності.

У результаті впровадження авторської програми були отримані наукові дані, які вказують на її позитивний вплив. Так, наприкінці експерименту результати працівників ЕГ у підтягуванні на поперечині були достовірно вищими, ніж у КГ, на 0,96 раза ($p < 0,05$), з бігу на 1000 м – на 6,1 с ($p < 0,05$) (табл. 2). У результатах з бігу на 100 м різниця між показниками працівників ЕГ і КГ становить 0,14 с, але є недостовірною ($p > 0,05$). Дослідження динаміки показників фізичної підготовленості впродовж навчання на курсах початкової підготовки й першого року служби засвідчило їх достовірне зростання в ЕГ ($p < 0,05$ – $< 0,001$) та практично стабільні

значення у КГ ($p > 0,05$), що підкреслює позитивний вплив занять за авторською програмою порівняно з чинною програмою.

Таблиця 2

Показники розвитку основних фізичних якостей у працівників ЕГ і КГ до та після педагогічного експерименту ($\bar{X} \pm m$)

Досліджувані показники	ЕГ (n=28)			КГ (n=26)			p1–p2
	До експерименту	Після експерименту	p	До експерименту	Після експерименту	p	
Біг на 100 м, с	14,19±0,12	13,94±0,10	>0,05	14,13±0,13	14,08±0,11	>0,05	>0,05
Підтягування, рази	11,14±0,43	12,54±0,27	<0,05	11,23±0,47	11,58±0,39	>0,05	<0,05
Біг на 1000 м, с	226,5±2,55	208,4±1,61	<0,001	220,6±2,17	214,5±2,23	>0,05	<0,05

Примітка. p1–p2 – вірогідність різниці між показниками розвитку фізичних якостей працівників ЕГ і КГ наприкінці педагогічного експерименту.

Попри те, що за авторською програмою обсяг занять із СФП був меншим на 50 %, ніж за чинною, показники СФП у працівників ЕГ не погіршилися, а, навпаки, поліпшилися – середній бал за виконання прийомів застосування заходів фізичного впливу становив 4,07 бала, а у працівників КГ – 3,84 бала.

Відбулися достовірні зміни в показниках фізичного розвитку працівників. Установлено, що наприкінці експерименту в ЕГ були кращі, ніж у КГ, показники маси тіла на 3,35 кг ($p < 0,01$), індекса Кетле – на 17,62 г/см ($p < 0,001$), індекса Ерісмана – на 1,4 см, динамометрії кисті – на 2,41 кгс ($p < 0,05$) та силового індексу на 6,22 % ($p < 0,001$). Доведено позитивний вплив занять за авторською програмою на функціональні можливості серцево-судинної системи та системи дихання працівників ЕГ. Визначено, що у правоохоронців ЕГ є достовірно кращими, ніж у КГ, показники ЧСС на 1,5 уд./хв ($p < 0,05$), ЖЄЛ – на 0,21 л ($p < 0,01$), життєвого індексу – на 5,58 мл/кг ($p < 0,001$), індексу Робінсона – на 2,97 у. о. ($p < 0,05$), часу відновлення ЧСС – на 8,5 с ($p < 0,05$). З'ясовано, що у працівників ЕГ достовірно кращі, ніж у КГ, показники фізичного стану на 0,024 у. о. ($p < 0,05$), адаптаційного потенціалу – на 0,08 у. о. ($p < 0,01$), рівня фізичного здоров'я – на 3,26 бала ($p < 0,001$) (див. табл. 3).

Також аналіз показників фізичного стану, адаптаційних можливостей та здоров'я довів їх статистично значуще поліпшення після експерименту у працівників ЕГ ($p < 0,05–0,001$) порівняно з показниками працівників КГ (див. табл. 3).

Позитивний вплив занять за авторською програмою виявлено також у підвищенні наприкінці експерименту кількості працівників ЕГ, які мають середній та вищий за середній рівні здоров'я (60,7 % порівняно з 21,4 % на початку дослідження) (див. табл. 4), та тих, чий адаптаційні можливості характеризуються задовільною адаптацією (50 % порівняно з 23,1%).

За результатами тестування виявлено, що заняття за авторською програмою позитивно вплинули на емоційний стан та професійно важливі якості працівників.

Так, у правоохоронців ЕГ достовірно вищі, ніж у КГ, показники емоційного стану за методиками «Самооцінка емоційного стану» та «САН» ($p < 0,05 - 0,001$), показники точності роботи – на 0,05 у. о. ($p < 0,001$), продуктивності – на 20,89 у. о. ($p < 0,001$), концентрації та стійкості уваги – на 73,8 у. о. ($p < 0,001$). При цьому рівень ситуативної тривожності у працівників ЕГ нижчий від КГ на 2,53 у. о. ($p < 0,05$).

Таблиця 3

Показники фізичного стану, адаптаційних можливостей та стану здоров'я у працівників ЕГ і КГ до та після експерименту ($\bar{X} \pm m$)

Досліджувані показники	ЕГ (n=28)			КГ (n=26)			p1-p2
	До експерименту	Після експерименту	p	До експерименту	Після експерименту	p	
Індекс фізичного стану, у. о.	0,658±0,010	0,688±0,006	<0,05	0,660±0,011	0,664±0,009	>0,05	<0,05
Адаптаційний потенціал, у. о.	2,21±0,03	2,12±0,02	<0,05	2,20±0,02	2,20±0,02	>0,05	<0,01
Рівень фізичного здоров'я, бали	3,32±0,57	7,07±0,50	<0,001	3,38±0,49	3,81±0,43	>0,05	<0,001

Примітка. p1-p2 – вірогідність різниці між показниками фізичного стану, адаптаційних можливостей та стану здоров'я працівників ЕГ і КГ наприкінці педагогічного експерименту.

Таблиця 4

Розподіл працівників ЕГ і КГ за рівнем фізичного здоров'я до та після експерименту (%)

Рівні фізичного здоров'я	ЕГ (n=28)		КГ (n=26)	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Низький	39,3	7,1	42,3	26,9
Нижчий за середній	39,3	32,2	38,5	50
Середній	21,4	57,1	19,2	23,1
Вищий за середній	-	3,6	-	-
Високий	-	-	-	-

З'ясовано, що оцінки керівників підрозділів за ефективність виконання завдань службово-професійної діяльності впродовж першого року служби у працівників ЕГ були достовірно вищими, ніж у правоохоронців КГ, за професійно важливими

якостями, дисциплінованістю та виконанням посадових обов'язків, індивідуально-психологічними та морально-вольовими якостями, станом здоров'я та успішністю навчання з предметів службової підготовки ($p < 0,05-0,001$).

Отже, використання експериментальної програми забезпечило ефективніше вирішення завдань фізичної підготовки працівників 1-ї категорії на етапі професійного становлення порівняно з чинною програмою.

П'ятий розділ «**Аналіз та узагальнення результатів дослідження**» присвячено обговоренню результатів дисертаційної роботи, отриманих у ході її виконання, та проведенню порівняння результатів дослідження з даними, наявними в літературі, що дало можливість отримати три групи даних.

Результати наших досліджень **підтвердили** дані Г. П. Грибана, Т. Б. Кутек (2004), Т. І. Лошицької (2007), Ю. А. Бородіна, (2009), Л. Б. Маланюка (2010) про низький рівень фізичної підготовленості та здоров'я юнаків віком 19–22 роки; С. М. Безпалого (2012), Г. О. Заяріна, С. О. Матюхіна, О. М. Несіна (2002), В. В. Лавриненка (2004) про те, що серед фізичних якостей у працівників найгірше розвинена витривалість; В. Г. Бабенка, О. В. Попова, І. В. Янка (2002), О. О. Мальцева (2003), О. Г. Піддубного (2003), А. О. Савченка, О. І. Камаєва, П. І. Філіпенка (2003) щодо необхідності розвитку та вдосконалення показників загальної фізичної підготовки на початкових етапах навчання або службової діяльності; Л. П. Матвєєва, Ф. З. Меєрсона (1984), Б. В. Ендальцева (2001), Р. О. Астранда (1994), О. П. Бодяна (2012) та інших вчених про розширення адаптаційних можливостей людини під впливом фізичних навантажень з акцентом на витривалість.

Результатами наших досліджень також **доповнено** наукові знання В. І. Пліска (2004), В. Г. Бабенка (2008), О. А. Яреценка (2008), С. М. Безпалого (2012) про фізичний стан працівників МВС України; М. І. Ануфрієва, С. Є. Бутова, О. Ф. Гіди, С. М. Решка (2003), Ю. М. Антошківа, Ю. В. Петришина (2004), О. В. Петрачкова (2007) про взаємозв'язки між показниками фізичного стану працівників; І. П. Закорка (2001), О. В. Пивовара (2003), Р. В. Анацького (2010), В. П. Бізіна (2011) про позитивний вплив занять фізичною підготовкою на прискорення адаптації, забезпечення високого рівня фізичного розвитку, здоров'я та професійної діяльності працівників; Л. Я. Іващенко, Т. Ю. Круцевич (1994), І. Д. Глазиріна (2003), В. М. Шалаєва, О. П. Романчука (2002) про доцільність диференціювання груп працівників за показниками фізичного стану під час програмування занять з фізичної підготовки.

Уперше науково обгрунтовано, розроблено й визначено ефективність програми фізичної підготовки працівників 1-ї категорії на етапі професійного становлення, для якої характерним є збільшення засобів загальної фізичної підготовки, спрямованих на розвиток витривалості, та врахування рівня фізичного стану працівників, що забезпечує адекватну адаптацію працівників до професійної діяльності; обгрунтовано раціональне співвідношення обсягів загальної та спеціальної фізичної підготовки працівників на етапі професійного становлення залежно від службово-посадових категорій; установлено, що застосування авторської програми у більш стислі терміни поліпшує показники фізичного та емоційного станів працівників МВС України.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз керівних документів, що регламентують фізичну підготовку на курсах початкової підготовки, свідчить, що за чинною програмою завдання з фізичної підготовки для працівників різних службових категорій мають узагальнений характер – заняття зі спеціальної фізичної підготовки становлять 80–90 % загального часу на фізичну підготовку. Для працівників 2-ї та 3-ї категорій таке співвідношення засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки є обґрунтованим, але для працівників 1-ї категорії програма фізичної підготовки вимагає доопрацювання. Крім того, недостатнє врахування рівня фізичного стану працівників під час проведення фізичної підготовки, а також низький вихідний рівень фізичної підготовленості та здоров'я кандидатів на службу в ОВС свідчать про необхідність удосконалення чинної програми фізичної підготовки на курсах початкової підготовки.

2. Результати досліджень засвідчили, що працівники 1-ї службово-посадової категорії мають найгірший рівень фізичної підготовленості ($p < 0,05–0,001$). Поряд з іншими фізичними якостями показники розвитку витривалості є найгіршими – середні результати з бігу на 1000 м становлять 3 хв 51 с та оцінюються як незадовільні. Також у працівників 1-ї категорії виявлено найгірші значення за показниками фізичного стану, адаптаційних можливостей, здоров'я та емоційного стану. При цьому більшість індексів, які оцінювали, у працівників цієї категорії відповідають низькому або нижчому за середній рівням.

Визначено позитивний взаємозв'язок між показниками загальної фізичної підготовленості та соматичного здоров'я працівників усіх категорій ($r = -0,528–0,539$ для $p < 0,05–0,01$). У працівників 1-ї категорії виявлено середній ступінь позитивного взаємозв'язку між показниками здоров'я та результатами з бігу на 1000 м ($r = -0,368–0,539$ для $p < 0,05–0,01$). Виявлено, що причиною низького рівня фізичного стану працівників 1-ї категорії є те, що більшість перед призначенням в органи не займалися фізичною підготовкою (65,6 %) через відсутність часу, можливостей та втому після робочого дня (81 %).

3. Розроблено та обґрунтовано зміст програми фізичної підготовки працівників МВС України 1-ї категорії на етапі професійного становлення. Складовими розробленої програми є мета, завдання, методи, засоби, форма. Зміст фізичної підготовки за авторською програмою передбачав збільшення обсягу занять із загальної фізичної підготовки (із 16 до 54 годин) та зменшення обсягу спеціальної підготовки (із 62 до 24 годин); диференційований підхід у дозуванні навантаження залежно від рівня фізичного стану працівників.

4. Експериментальна перевірка розробленої програми виявила вірогідно більшу її ефективність порівняно з чинною програмою фізичної підготовки на курсах початкової підготовки. У працівників ЕГ істотно поліпшилися показники фізичної підготовленості: після експерименту результати з бігу на 1000 м у ЕГ були вищими, ніж у КГ, на 6,1 с ($p < 0,05$), а у підтягуванні на поперечині – 0,96 раза ($p < 0,05$). При цьому показники спеціальної фізичної підготовленості у працівників ЕГ також поліпшилися – середній бал за виконання прийомів застосування заходів фізичного впливу становив 4,07 бала, а у працівників КГ – 3,84 бала.

5. Використання експериментальної програми забезпечило суттєве поліпшення показників морфофункціонального розвитку, адаптаційних можливостей та соматичного здоров'я працівників ЕГ. Після завершення педагогічного експерименту у працівників ЕГ були достовірно кращі, ніж у КГ, рівень фізичного здоров'я – на 3,26 бала ($p < 0,001$), адаптаційний потенціал – на 0,08 у. о. ($p < 0,01$), індекс фізичного стану – на 0,024 у. о. ($p < 0,05$).

6. Аналіз емоційного стану дав змогу визначити позитивні зміни самопочуття, активності й настрою у правоохоронців ЕГ ($p < 0,05–0,001$), при цьому показники ситуативної тривожності в ЕГ після експерименту є нижчими, ніж у КГ, на 2,53 у. о. ($p < 0,05$), показники точності, продуктивності роботи, концентрації та стійкості уваги – вищими відповідно на 0,05 у. о., 20,89 у. о. і 73,8 у. о. ($p < 0,001$). Оцінки керівників підрозділів за ефективністю виконання завдань службової діяльності підлеглими працівниками ЕГ були достовірно вищими, ніж у КГ, за професійно важливими якостями, дисциплінованістю та виконанням посадових обов'язків, індивідуально-психологічними та морально-вольовими якостями, станом здоров'я та успішністю навчання з предметів службової підготовки ($p < 0,05–0,001$).

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

а) у наукових фахових виданнях

1. Вереньга Ю. В. Особливості фізичної підготовки вперше прийнятих на службу співробітників органів внутрішніх справ України у період початкової підготовки / Ю. В. Вереньга, П. П. Ахрамович // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – Кам'янець-Подільський : КПУ ім. І. Огієнка, 2012. – Вип. 5. – С. 44–52. *Внесок автора полягає в дослідженні особливостей організації та проведення фізичної підготовки з працівниками на курсах початкової підготовки.*

2. Вереньга Ю. В. Рівень та динаміка фізичної підготовленості вперше прийнятих на службу працівників органів внутрішніх справ України / Ю. В. Вереньга, К. В. Пронтенко, В. В. Бондаренко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 4 (29) – С. 179–184.

Внесок здобувача – у дослідженні рівня розвитку фізичних якостей у працівників 1-ї службово-посадової категорії.

3. Стан фізичного здоров'я вперше прийнятих на службу працівників органів внутрішніх справ України / Ю. В. Вереньга, К. В. Пронтенко, В. В. Бондаренко, П. П. Ахрамович // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2013. – Вип. 107, т. 2. – С. 148–152.

Авторові належить дослідження показників фізичного розвитку та функціональних можливостей працівників під час навчання на курсах початкової підготовки.

4. Фізичний стан вперше прийнятих на службу працівників органів внутрішніх справ України / Ю. В. Вереньга, К. В. Пронтенко, В. В. Бондаренко, С. М. Безпалый, О. В. Хуторянський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 5. – С. 18–22.

Внесок автора полягає в аналізі показників фізичного стану та адаптаційних можливостей працівників.

5. Ефективність фізичної підготовки вперше прийнятих на службу працівників органів внутрішніх справ / Ю. В. Вереньга, С. М. Безпалый, В. В. Бондаренко, С. М. Решко // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 18 : у 4-х т. – Л. : ЛДУФК, 2014. – Т. 2. – С. 7–13.

Внесок автора – у дослідженні фізичної підготовленості, фізичного стану та здоров'я працівників.

6. Вереньга Ю. В. Зв'язок показників фізичної підготовленості та фізичного стану і здоров'я працівників МВС України на етапі професійного становлення / Ю. В. Вереньга // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 5 (48) 14 – С. 12–17.

7. Вереньга Ю. В. Стан фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення / Ю. В. Вереньга // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 3 (41). – С. 31–35.

8. Вереньга Ю. В. Високий рівень фізичної підготовленості працівників МВС України на етапі професійного становлення як результат занять за авторською програмою / Ю. В. Вереньга // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 9 (50) 14. – С. 28–33.

9. Вереньга Ю. В. Фізичний розвиток, функціональні та адаптаційні можливості працівників МВС України на етапі професійного становлення / Ю. В. Вереньга // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 4 (42). – С. 9–14.

10. Вереньга Ю. В. Зміцнення здоров'я працівників МВС України на етапі професійного становлення у процесі занять за авторською програмою / Ю. В. Вереньга, Г. П. Грибан, С. М. Безпалый // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2014. – Вип. 118, т. 2. – С. 72–75.
Внесок автора полягає в розробленні авторської програми та перевірці її ефективності щодо поліпшення показників фізичного здоров'я у працівників 1-ї категорії.

11. Verenga Yu. The State of Physical Training of Servicemen of Internal Affairs of Ukraine on the Stage of Professional Becoming / Yu. Verenga // Slobozhanskyi herald of science and sport : [scientific and theoretical journal]. – Kharkiv : KSAPC, 2014. – № 3 (41). – P. 157–162.

12. Verenga Yu. Physical Development, Functional and Adaptation Possibilities of Servicemen of Internal Affairs of Ukraine on the Stage of the Professional Becoming / Yu. Verenga // Slobozhanskyi herald of science and sport : [scientific and theoretical journal]. – Kharkiv : KSAPC, 2014. – № 4 (42). – P. 53–60.

б) в інших виданнях

13. Вереньга Ю. В. Фізична підготовка працівників МВС України на етапі професійного становлення / Ю. В. Вереньга, Г. П. Грибан, С. М. Безпалый : навч.-метод. посібник. – Житомир. : Вид-во «РУТА», 2014. – 180 с. *Внесок автора полягає в обґрунтуванні та розробленні авторської програми фізичної підготовки працівників.*

АНОТАЦІЯ

Вереньга Ю. В. Удосконалення фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Львівський державний університет фізичної культури, Львів, 2015.

Дисертацію присвячено актуальній проблемі – удосконаленню змісту фізичної підготовки працівників МВС України 1-ї службово-посадової категорії на етапі професійного становлення для прискорення їх адаптації до нових умов навчання та служби, поліпшенню їхнього фізичного та емоційного станів, зміцненню здоров'я та підвищенню ефективності службової діяльності.

Аналіз чинної програми фізичної підготовки на курсах початкової підготовки засвідчив її недостатню ефективність і дав змогу визначити шляхи її вдосконалення. Для цього обґрунтовано, розроблено та впроваджено авторську програму, метою якої є забезпечення високого рівня навчання та службової діяльності на курсах початкової підготовки – формування готовності працівників до професійної діяльності. За авторською програмою було збільшено обсяг занять із загальної фізичної підготовки та запроваджено диференційований підхід у дозуванні навантаження залежно від рівня фізичного стану працівників.

Експериментальна перевірка виявила значну перевагу розробленої програми над чинною. Установлено, що у працівників експериментальної групи відбулося достовірне поліпшення показників фізичної підготовленості, фізичного стану, адаптаційних можливостей, емоційного стану та професійно важливих якостей.

Ключові слова: фізична підготовка, початкова підготовка, адаптація, фізичний стан, стан здоров'я, працівники МВС України.

АННОТАЦИЯ

Вереньга Ю. В. Усовершенствование физической подготовки сотрудников МВД Украины на этапе профессионального становления. – 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, 2015.

Диссертация посвящена актуальной проблеме – совершенствованию содержания физической подготовки сотрудников МВД Украины 1-й служебно-должностной категории на этапе профессионального становления для ускорения их адаптации к новым условиям обучения и службы, улучшению их физического и эмоционального состояния, укреплению здоровья и повышению эффективности служебной деятельности.

Цель исследования заключается в оптимизации содержания физической подготовки сотрудников МВД Украины на курсах начальной подготовки. Объект исследования: физическая подготовка сотрудников МВД Украины. Предмет исследования: средства общей физической подготовки сотрудников 1-й категории на курсах начальной подготовки.

Научная новизна: научно обоснована, разработана и определена эффективность программы физической подготовки сотрудников 1-й категории на этапе профессионального становления, для которой характерным является увеличение средств общей физической подготовки, направленных на развитие выносливости, и учет уровня физического состояния сотрудников, что обеспечивает адекватную адаптацию сотрудников к профессиональной деятельности; обосновано рациональное соотношение объемов общей и специальной физической подготовки сотрудников на этапе профессионального становления в зависимости от служебно-должностных категорий; установлено, что применение авторской программы в более сжатые сроки улучшает показатели физического и эмоционального состояний сотрудников МВД Украины.

В первом разделе «Особенности физической подготовки сотрудников МВД Украины на этапе профессионального становления и ее влияние на ускорение адаптации к условиям учебной и служебной деятельности» проанализированы и обобщены научные труды по проблеме исследования: раскрыты особенности физической подготовки сотрудников МВД Украины на этапе профессионального становления, специфика служебной деятельности сотрудников разных категорий, особенности адаптации сотрудников к учебной и служебной деятельности и влияние физической подготовки на ее ускорение. Во втором разделе «Методы и организация исследования» описаны избранные научные методы, организация и этапы проведения эксперимента. Третий раздел «Результативность физической подготовки сотрудников МВД Украины на современном этапе» посвящен выявлению количественных показателей, раскрывающих эффективность действующей программы физической подготовки на курсах начальной подготовки. Исследованы показатели физической подготовленности, физического состояния, здоровья, эмоционального состояния и профессионально-важные качества сотрудников

разных служебно-должностных категорий. По результатам исследований обоснована и разработана авторская программа физической подготовки сотрудников 1-й категории на этапе профессионального становления. Четвертый раздел «Эффективность программы физической подготовки сотрудников 1-й категории на этапе профессионального становления» включал формирующий педагогический эксперимент, направленный на проверку эффективности авторской программы. Экспериментальная проверка разработанной программы показала, что она более эффективна по сравнению с действующей программой физической подготовки на курсах начальной подготовки. Проведенные исследования свидетельствуют об улучшении показателей физического состояния, адаптационных возможностей, эмоционального состояния и служебной деятельности. В пятом разделе «Анализ и обобщение результатов исследования» обобщены результаты исследования и проведено сравнение результатов исследования с данными, имеющимися в литературе.

Ключевые слова: физическая подготовка, начальная подготовка, адаптация, физическое состояние, состояние здоровья, сотрудники МВД Украины.

ABSTRACT

Verenga Yu. V. Improving physical training of servicemen of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine on the stage of the professional becoming. – Manuscript.

The thesis on getting the scientific degree of a Candidate of Sciences in 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, 2015.

The dissertation is devoted to the actual problem – improving of maintenance of physical training of servicemen of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine 1st category at the stage of the professional becoming to accelerate their adaptation to new conditions of training and services, improve their physical and emotional state, health and the efficiency of duty activity.

The analysis of the operating program of physical training on courses of primary training showed its insufficient efficiency and allowed to define the ways of its perfection. For this purpose approved, developed and introduced the author program aimed to provide a high level of training and duty activity in a course of primary training – formation of readiness of servicemen to the profession. According to the author program the amount of classes of general physical training was increased and the differentiated approach to dosage of loading depending on the level of physical state of servicemen was implemented.

Experimental verification exposed considerable advantage of the developed program above operating one. It is set, that servicemen of experimental group have significant improvement of indexes of physical qualities, physical state, adaptive capacity, health, emotional state and professionally important qualities.

Keywords: physical training, initial training, adaptation, bodily condition, state of health, servicemen of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine.

Підписано до друку 19.06.2015 р.
Формат 60×84/16.
Папір друкарський. Ум. друк. арк. 0,9.
Зам. № 67. Наклад 100 пр.

Видавництво «ПАІС»
Реєстраційне свідоцтво ДК № 3173 від 23 квітня 2008 р.
вул. Гребінки 5, оф. 1, м. Львів, 79007
тел.: (032) 225-60-14, (032) 261-24-15
e-mail: pais@mail.lviv.ua; <http://www.pais.com.ua>