МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття вищої освіти ступеня магістра

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

освітньою програмою «Фізичне виховання»

на тему: **«ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ДЕРЖАВНИХ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ»**

здобувача вищої освіти

другого (магістерського) рівня

Косенко Олександра Васильовича

Науковий керівник: Кузнецова Л. І.,

доцент, к. фіз. вих.

Рецензент: Хабінець Т. О., доцент, к.п.н.

Рекомендовано до захисту на засіданні

Кафедри (протокол № 9 від 26.01.23 р.)

Завідувач кафедри: Круцевич Т. Ю.

д.н.ф.в. і с., професор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Київ – 2023

**ЗМІСТ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**………………………. | 4 |
|  | **ВСТУП**…………………………………………………………… | 5 |
|  | **РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СИЛОВИХ СТРУКТУРАХ ТА ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНАХ**…………………………… | 8 |
| 1.1 | Основи фізичної підготовки у військових формуваннях, правоохоронних органах та спеціальних службах……………. | 8 |
| 1.2 | Розвиток рухових якостей працівників правоохоронних органів та спеціальних служб…………………………………. | 15 |
| 1.3 | Основи фізичної підготовки військовослужбовців та правоохоронців у країнах світу…………………………………. | 21 |
| 1.4 | Зміст та принципи діяльності НАБУ………………………….. | 25 |
|  | Висновки до 1 розділу…………………………………………… | 27 |
|  | **РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ** | 28 |
| 2.1 | Методи дослідження…………………………………………….. | 28 |
| 2.1.1 | Аналіз літературних джерел…………………………………….. | 28 |
| 2.1.2 | Антропометричні методи дослідження………………………… | 29 |
| 2.1.3 | Педагогічні методи дослідження………………………………. | 30 |
| 2.1.4 | Педагогічне тестування…………………………………………. | 32 |
| 2.1.5 | Фізіологічні методи дослідження………………………………. | 32 |
| 2.1.6 | Методи математичної статистики………………………………. | 33 |
| 2.2 | Організація досліджень…………………………………………. | 33 |
|  | **РОЗДІЛ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ДЕРЖАВНИХ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ**………………… | 35 |
| 3.1 | Організація службової підготовки працівників правоохоронних органів та спеціальних підрозділів………….. | 35 |
| 3.2 | Зміст програми з фізичної підготовки працівників правоохоронних органів………………………………………… | 38 |
| 3.3 | Визначення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості працівників спеціального підрозділу………… | 43 |
|  | Висновки до 3 розділу…………………………………………… | 48 |
|  | **ВИСНОВКИ**……………………………………………………... | 50 |
|  | **ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**……………………………… | 52 |
|  | **СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ**……………………… | 53 |
|  | **ДОДАТКИ**……………………………………………………….. | 62 |

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**

АТ сист. **–** Артеріальний тиск систолічний

АТ діаст. – Артеріальний тиск діастолічний

ГУНП – Головне управління національної поліції

ЖЄЛ – Життєва ємність легенів

ЗС – Збройні сили

МНС – Міністерство надзвичайних ситуацій

НАТО – Північноатлантичний альянс

НАБУ – Національне антикорупційне бюро України

НП – Національна поліція

ОГК – Окружність грудної клітки

СБУ – Служба безпеки України

ЧСС – Частота серцевих скорочень

**ВСТУП**

**Актуальність теми.** У розвитку нашої держави правоохоронним органам, Збройним Силам та іншим силовим структурам належить особлива роль. Дані структури не тільки вагома ознака державності, її гарантії, але й школа військово-патріотичного виховання як молоді так і військовослужбовців та правоохоронців. В умовах сучасної війни з російським агресором бойова діяльність службовців силового блоку відбувається в екстремальних умовах зовнішнього середовища, за наявності значних фізичних і психологічних напружень, наростаючої втоми та інших несприятливих чинників бойової діяльності [31, 45].

Правовою основою оборони держави є Конституція України. Захист Вітчизни, незалежності та територіальної цілісності України є конституційним обов'язком кожного громадянина України. Кожний громадянин і громадянка нашої держави повинні знати, що військова служба – це не тільки обов’язок громадянина України, а важливий процес подальшого розвитку та фізичного змужніння особистості, формування чітких рис характеру, загартування тіла й духу, зміцнення патріотичних почуттів, щоб у будь-який час стати на захист Батьківщини, що є актуальним сьогоденням, коли країна знаходиться у стані війни з агресором [18, 20].

Нині, у кривавих боях із російськими окупантами та сепаратистськими загонами формуються якісно нові у моральному сенсі українські військові та правоохоронні структури, що, поза сумнівом, відіграватиме значно помітнішу роль у подальшому суспільному житті нашої країни [53].

Для створення дійсно професійних правоохоронних та спеціальних структур необхідно укомплектовувати їх якісним особовим складом у першу чергу, на контрактній основі з високим рівнем фізичної підготовки та військово-патріотичного виховання.

Правоохоронні органи держави – це фундамент, на якому базується захищеність нашої демократії. Тому сили, що забезпечують виконання законів та безпеку всіх громадян мають становити гарантію і зразок демократичних цінностей. Наукові дослідження практичної діяльності підрозділів правоохоронних органів свідчать, що досягнення відмінних результатів службової роботи можливе лише за умови високої фізичної підготовленості працівників, яка є основою їх професіоналізму [50].

**Мета дослідження.** Дослідити рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості працівників державних правоохоронних органів.

**Завдання дослідження.**

1. Проаналізувати дані літературних джерел з питань фізичної підготовки у правоохоронних та спеціальних військових формуваннях.
2. Визначити рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості працівників спеціальних підрозділів державних правоохоронних органів.
3. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення рівня фізичної підготовленості працівників спеціальних підрозділів державних правоохоронних органів.

**Об'єкт дослідження:** фізична підготовкау правоохоронних органах.

**Предмет дослідження:** процес фізичної підготовленності працівників спеціального підрозділу.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, аналіз документальних матеріалів, антропометричні методи дослідження, фізіологічні методи дослідження, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики.

**Новизна роботи** полягає в тому, що автором виявлено особливості фізичної підготовки працівників спеціального підрозділу МВС України.

**Практичне значення.** Полягає в тому, що за результатами дослідження розроблено практичні рекомендації, щодо покращення та удосконалення процесу фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів та спеціальних підрозділів, які можуть бути поширені та використані в інших окремих підрозділах та військових формуваннях.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота викладена на 64 сторінках комп’ютерного тексту і складається з вступу, трьох розділів, списку використаної літератури в кількості 66 джерел, додатків, містить таблиці та проілюстрована рисунками.

**РОЗДІЛ 1**

**ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СИЛОВИХ СТРУКТУРАХ ТА ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНАХ**

**1.1. Основи фізичної підготовки у військових формуваннях, правоохоронних структурах та спеціальних службах.** Військові формування створені відповідно до законодавства будь-якої держави сукупності [військових об'єднань](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%27%D1%94%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%28%D0%B2%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B0%29), [з'єднань](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B5_%D0%B7%27%D1%94%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F), [частин](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0), [підрозділів](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%96%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D1%96%D0%BB_%28%D0%B2%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B0%29) та органів управління ними, які комплектуються [військовослужбовцями](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B1%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%86%D1%8C), мають постійну чи тимчасову організацію, належить до [сухопутних](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%BF%D1%83%D1%82%D0%BD%D1%96_%D0%B2%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0) (наземних), [морських](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE-%D0%BC%D0%BE%D1%80%D1%81%D1%8C%D0%BA%D1%96_%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%B8), [повітряних](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B2%D1%96%D1%82%D1%80%D1%8F%D0%BD%D1%96_%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%B8) [спеціальних військ](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%B5%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96_%D0%B2%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0) (сил) цієї держави, оснащені зброєю та [бойовою технікою](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%B9%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D1%96%D0%BA%D0%B0) і призначені для оборони країни, захисту їх [суверенітету](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D1%80%D0%B6%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D1%83%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%82%D0%B5%D1%82), державної незалежності і національних інтересів, територіальної цілісності і недоторканності у разі збройної агресії, [збройного конфлікту](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B1%D1%80%D0%BE%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D1%96%D0%BA%D1%82) чи загрози нападу шляхом безпосереднього ведення воєнних ([бойових](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%B9%D0%BE%D0%B2%D1%96_%D0%B4%D1%96%D1%97)) дій [7, 17, 28].

Фізична підготовка - один з предметів бойової підготовки, важливою і невід'ємною частиною військового навчання і виховання особового складу Збройних сил країни. Фізична підготовка є складовою частиною загальної системи навчання та виховання особового складу Збройних Сил України [21, 38].

За мету фізичної підготовки ставиться забезпечити фізичну готовність військовослужбовців до діяльності в бойових умовах, до оволодіння зброєю і бойовою технікою та ефективного їх використання, до перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних напружень в екстремальних ситуаціях, а також сприяти вирішенню завдань навчання і виховання [40].

Загальними завданнями фізичної підготовки є: адаптація військовослужбовців до умов військової служби; постійне вдосконалення сили, витривалості, швидкості та спритності; покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров’я, підвищення працездатності та професійного довголіття [55].

Спеціальними завданнями фізичної підготовки є: розвиток та вдосконалення професійно важливих і спеціальних фізичних якостей; оволодіння військово-прикладними руховими навичками в подоланні природних і штучних перешкод, військово-прикладному плаванні, рукопашному бою, пересуванні пересіченою місцевістю в пішому порядку і на лижах, марш-кидках, метанні гранат; виховання морально-вольових і психологічних якостей, згуртування військових підрозділів [23, 41, 42].

Фізична підготовка у правоохоронних структурах – це комплекс заходів, спрямований на формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та здібностей поліцейського з урахуванням особливостей його професійної діяльності. Фізична підготовка має плановий та системний характер [8, 22].

До правоохоронних органів в Україні відносяться наступні державні органи, або їх підрозділи, що здійснюють правоохоронні функції: суд; прокуратура; поліція; органи служби безпеки; антикорупційні органи НАБУ, НАЗК, Нацагентство з повернення активів; військова служба правопорядку у Збройних Силах України; служба зовнішньої розвідки України; митні органи; органи охорони державного кордону; бюро економічної безпеки України; органи і установи виконання покарань; слідчі ізолятори; органи Державної фінансової інспекції; органи рибоохорони; органи державної лісової охорони; Антимонопольний комітет України; Національна комісія з цінних паперів та фондового ринку; Управління державної охорони України; Державна санітарно-епідеміологічна служба; Державна екологічна інспекція [44].

Завдання курсу фізичної підготовки полягають передусім у формуванні рухових умінь та навичок правоохоронця, розвитку його фізичних якостей і здібностей з урахуванням особливостей професійної діяльності поліцейського [5, 47]. У зв’язку з цим, за умов інтенсифікації курсу спеціальної фізичної підготовки, важливим є опрацювання ситуацій, що відтворюють умови, наближені до тих, що можуть виникнути під час виконання службових обов’язків, передусім – пов’язаних із дією стресо-утворюючих факторів (несприятливі умови оточуючого середовища, обмежений час на виконання поставлених завдань тощо)[48, 56]. У зв’язку із цим, важливим напрямом фізичної підготовки є запровадження імітаційних засобів навчання, які дозволяють відтворити реальні сценарії розвитку подій, з якими можуть стикнутися правоохоронці при виконанні обов’язків, з метою вироблення належних навичок реагування на нестандартні ситуації. Це, у свою чергу, зумовлює необхідність як у належному методичному, так і належному матеріально-технічному забезпеченні занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки [36, 49].

До правоохоронних о́рганів відносяться державні органи, що на підставі відповідного законодавства здійснюють правоохоронну діяльність.

Діяльність правоохоронних органів спрямована на забезпечення законності і правопорядку, захист прав та інтересів громадян, соціальних груп, суспільства і держави, попередження, припинення правопорушень, застосування державного примусу або заходів громадського впливу до осіб, які порушили закон та правопорядок.

Діяльність правоохоронних органів в цілому, так і окремі її аспекти ставали предметом наукових досліджень багатьох науковців в цій сфері: Артем’єв В.О., Бандурко О. М., Безсмертний О. К., Джафаров М. В., Денисюк С. Ф., Жданов І.В. та багато інших.

До системи фізичної підготовки працівників правоохоронних органів належать:

• загальна фізична підготовка;

• тактика самозахисту та особистої безпеки;

• масові фізкультурно-спортивні заходи та секційні заняття з видів спорту.

Навчання з фізичної підготовки передбачає формування та вдосконалення в поліцейських: – рухових якостей і навичок, необхідних у повсякденній діяльності та в разі виникнення екстремальних ситуацій; – витривалості, швидкісних і силових рис, які забезпечують можливість переслідування правопорушника та перевагу в силовому протистоянні під час його затримання, зокрема з подоланням природних і штучних перешкод; – навичок самоконтролю за фізичним станом і станом здоров’я в процесі виконання фізичних вправ; – практичних навичок застосування прийомів самозахисту, особистої безпеки, фізичного впливу тощо [4].

З метою забезпечення належного стану фізичного здоров’я працівників та рівня їх фізичної підготовленості особовий склад підрозділів Національної поліції України поділяють на категорії та вікові групи, з урахуванням яких здійснюється організація занять з фізичної підготовки. Категорії:

• Перша – поліцейські підрозділу поліції особливого призначення.

• Друга – поліцейські територіального підрозділу.

• Третя – поліцейські структурного підрозділу апарату НП, апарату ГУНП, закладу (установи). Вікові групи:

• I – чоловіки та жінки віком до 25 років включно;

• II – чоловіки та жінки віком від 26 до 30 років включно;

• III – чоловіки та жінки віком від 31 до 35 років включно;

• IV– чоловіки та жінки віком від 36 до 40 років включно; • V – чоловіки та жінки віком від 41 до 45 років включно;

• VІ – чоловіки та жінки віком від 46 до 50 років включно;

• VІІ – чоловіки віком понад 50 років.

Зміст фізичної підготовки охоплює теоретичні знання, методики розвитку фізичних якостей, практичні навички застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів та способів допомоги потопаючому. Основним засобом фізичної підготовки є фізичні вправи, виконання яких необхідно поєднувати з дотриманням гігієнічних вимог та заходів запобігання травматизму. Фізична підготовка поліцейських проводиться під постійним наглядом фахівця медичного підрозділу. Висновок про стан здоров’я працівника поліції робить медичний підрозділ за результатами щорічного медичного обстеження або окремо, після перенесеного працівником захворювання, отримання травми чи поранення [13, 14].

Фізична підготовка є основним предметом бойової і спеціальної підготовки військовослужбовців в Національній гвардії України та має забезпечувати необхідний рівень їх фізичної готовності до виконання завдань за призначенням.

Фізична підготовка проводиться з урахуванням особливостей службово-бойової діяльності військових частин Національної гвардії України і має спеціальну спрямованість.

Основними завданнями фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України є:

1) підвищення всебічної фізичної підготовленості шляхом розвитку та вдосконалення фізичних якостей;

2) формування професійно-прикладних навичок з пересування по пересіченій місцевості, подолання перешкод, рукопашного бою, військово-прикладного плавання та метання гранат;

3) забезпечення високої професійної працездатності;

4) підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів службово-бойової діяльності і навколишнього середовища;

5) виховання психологічної стійкості, упевненості у своїх силах, цілеспрямованості, сміливості і рішучості, ініціативи і винахідливості, витримки і самовладання;

6) формування готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах;

7) удосконалення бойової злагодженості підрозділів;

8) зміцнення здоров’я, загартування, гармонійний фізичний і духовний розвиток та ведення здорового способу життя [33, 46].

Фізична підготовка працівників МНС є одним з основних видів службової підготовки, важливою і невід'ємною частиною навчання і виховання особового складу.

Мета фізичної підготовки працівників МНС - забезпечити фізичну готовність особового складу до професійно-службової діяльності, а також сприяти вирішенню інших завдань навчання і виховання.

Загальним завданням фізичної підготовки є: розвиток і постійне вдосконалення витривалості, сили, швидкості та спритності; оволодіння навичками в подоланні перешкод, пересуванні по пересіченій місцевості, професійно-прикладних видів спорту; поліпшення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я і підвищення стійкості організму до дії несприятливих факторів під час виконання професійно-службових завдань. У процесі фізичної підготовки формується теоретичні знання і організаційно-методичні уміння. Фізична підготовка повинна сприяти підвищенню професійної підготовленості, вихованню моральних та психічних якостей особового складу, удосконалення злагодженості дій оперативно-рятувальних підрозділів [37].

Фізична та вогнева підготовки організовуються і проводяться з урахуванням покладених на підрозділи та органи СБУ завдань та особливостей їх службової діяльності, географічних умов, рівня підготовленості особового складу, а також досвіду проведення спеціальних операцій та навчань в інтересах забезпечення безпеки України.

Основними завданнями фізичної підготовки є:

1. розвиток і постійне вдосконалення витривалості, сили,

швидкості і спритності;

1. оволодіння навичками пересування пересіченою місцевістю в

пішому порядку і на лижах, подолання перешкод, рукопашного бою,

плавання;

1. покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я і

підвищення стійкості організму до дії несприятливих факторів

оперативно-службової діяльності;

1. підвищення професійної підготовленості, виховання моральних і

психологічних якостей особового складу, удосконалення бойової

злагодженості підрозділів[58].

В 2016 році в нашій державі було створено ще один окремий рід сил - Сили спеціальних операцій ЗС України. Сили спеціальних операцій – окремий рід сил, який може залучатися до здійснення заходів правового режиму воєнного і надзвичайного стану, організації та підтримання дій руху опору, проведення військових інформаційно-психологічних операцій, боротьби з тероризмом і піратством, заходів щодо здійснення захисту життя, здоров’я громадян та об’єктів (майна) державної власності за межами України, забезпечення їх безпеки та евакуації (повернення), посилення охорони державного кордону, захисту суверенних прав України в її виключній (морській) економічній зоні і континентального шельфу України та їх правового оформлення, забезпечення безпеки національного морського судноплавства України у відкритому морі чи у будь-якому місці, що знаходиться поза межами юрисдикції будь-якої держави, заходів щодо запобігання розповсюдженню зброї масового ураження, протидії незаконним перевезенням зброї і наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів або прекурсорів у відкритому морі, ліквідації надзвичайних ситуацій природного та техногенного характеру, надання військової допомоги іншим державам, а також брати участь у міжнародному військовому співробітництві, міжнародних антитерористичних, анти піратських та інших міжнародних операціях з підтримання миру і безпеки, на підставі міжнародних договорів України та в порядку і на умовах, визначених законодавством України [66].

**1.2 Розвиток фізичних якостей працівників правоохоронних органів та спеціальних служб.** Досвід ведення бойових дій засвідчив те, що переможцем в бою стає той, хто ефективніше використовує свою зброю, хто має вищий рівень розвитку фізичних, морально-вольових якостей, хто краще підготовлений до бойових дій психологічно та фізично, хто здатен швидко орієнтуватися в обстановці, аналізувати її і блискавично приймати вірні рішення.Методика виховання фізичних якостей визначається тим, що виховний процес підпорядковується закономірностям, за якими проходить розвиток фізичних якостей. Головна методична проблема полягає у виборі таких методів, які дозволяють найбільш ефективно та в оптимальних пропорціях розвивати силу, витривалість, швидкість, спритність і гнучкість.

Головні завдання: вдосконалити розвиток основних фізичних якостей; забезпечити розвиток професійно важливих якостей [52].

Методика розвитку фізичних якостей передбачає доцільне використання методів, засобів та умов тренування, що забезпечують фізичне навантаження, яке необхідне для цілеспрямованого розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості військовослужбовців. Фізичні якості – це морфологічні, функціональні та психічні властивості організму, які визначають рухові можливості військовослужбовців. Основним засобом розвитку фізичних якостей людини є фізичні вправи. Фізичні вправи становлять собою спеціально організовані рухові дії, які забезпечують виховання, навчання та розвиток усіх форм та функцій організму військовослужбовців. У фізичному вдосконаленні військовослужбовців має місце велика кількість різноманітних фізичних вправ, які поділяються на основні, спеціальні та загального розвитку. До основних вправ відносяться вправи Настанови з фізичної підготовки та військово-спортивної класифікації. За результатами їх виконання оцінюється підготовленість військовослужбовців на контрольно-перевірочних заняттях або змаганнях. Спеціальні вправи переважно представлені певними частинами основної вправи. Вони широко використовуються у тренуванні й спрямовані на оволодіння технікою рухів – група спеціально-підготовчих вправ або на розвиток необхідних фізичних якостей – вправи спеціального розвитку. Найбільш чисельна група – вправи загального розвитку. Ця група забезпечує всебічний та гармонійний фізичний розвиток, психічну готовність до значних фізичних навантажень, високий рівень загальної працездатності (розумової, емоційної, сенсорної, фізичної), покращання функціонування всіх органів та систем організму військовослужбовців [9].

До загальних фізичних якостей належать: сила, швидкість, гнучкість, спритність, витривалість.

Сила визначається здатністю військовослужбовця переборювати зовнішній опір чи протидіяти йому за рахунок м’язових зусиль. Основними засобами розвитку сили є вправи на піднімання та перенесення тягарів, силові вправи на гімнастичних снарядах і тренажерах, вправи з власною вагою.

Виділяють такі основні види силових якостей людини:

1) Максимальна – найвищі можливості, які людина здатна виявити при максимальному довільному скороченні м'язів;

2) Швидкісна – здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за максимально короткий час. Швидкісну силу, що виявляється в умовах досить великих опорів, називають вибуховою (наприклад, при виконанні кидків у боротьбі, старту в спринтерському бігу), а силу, що виявляється при протидії відносно невеликим і середнім опорам з високою початковою швидкістю, - як стартову (наприклад, нанесення ударів руками і ногами).

3) Силова витривалість – здатність людини тривалий час підтримувати високі силові показники. Рівень силової витривалості виявляється у здатності переборювати втому, виконувати велику кількість повторів рухів або тривалий час докладати силу в умовах протидії зовнішньому опору (характерним прикладом прояву силової витривалості може бути така вправа, як підтягування на перекладині).

Витривалість визначається здатністю організму протистояти стомленості в процесі військово-професійної діяльності. Витривалість проявляється у двох основних формах: – у тривалості роботи на заданому рівні потужності до появи перших ознак вираженого стомлення; – у швидкості зниження працездатності при настанні стомлення. Рівень розвитку цієї якості зумовлюється енергетичним потенціалом організму людини і його відповідністю вимогам конкретної рухової діяльності, ефективністю техніки виконання рухових дій, психічними можливостями тих, хто займається. Останні забезпечують не лише високий рівень м’язової активності під час тренувань і фізичного протиборства з супротивником, але й віддалення втоми і протидію процесу її розвитку. З практичною метою витривалість можна поділити на види:

1. Загальну.

2. Спеціальну.

Загальна витривалість – це здатність тривалий час ефективно виконувати роботу помірної інтенсивності (аеробного характеру), в якій бере участь значна кількість м’язів. Але, як вважають провідні фахівці спорту, таке розуміння є недостатньо точним. Загальну витривалість слід визначати як здатність до тривалого й ефективного виконання роботи неспецифичного характеру. Але, враховуючи різноманітність вимог до витривалості працівників органів внутрішніх справ, ми будимо дотримуватись першого визначення.

Спеціальна витривалість – це здатність до ефективного виконання роботи і 15 подолання втоми в умовах навантажень, зумовлених вимогами конкретної рухової діяльності. Стосовно працівників органів внутрішніх справ такою руховою діяльністю є застосування заходів фізичного впливу, прийомів самозахисту, переслідування правопорушника та інші дії, пов'язані з професійною діяльністю.

Засобами розвитку загальної витривалості є: тривалий біг, кроси, марш-кидки, плавання, біг на лижах; швидкісної витривалості − біг з максимальною швидкістю на середні дистанції, подолання смуги перешкод, спортивні ігри.

Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи в суглобах з можливо більшою амплітудою. При недостатній гнучкості різко ускладнюється й уповільнюється процес засвоєння техніки прийомів фізичного впливу. Часто основні компоненти ефективної техніки взагалі неможливо засвоїти. Недостатня рухомість у суглобах обмежує рівень прояву швидкості, сили і координаційних здібностей, погіршує внутрішньо м’язову і між м'язову координацію, призводить до зниження економічності роботи і часто є причиною ушкоджень м’язів і зв’язок. Слід враховувати, що надмірна гнучкість може спричинити негативні наслідки – дестабілізувати суглоби і підвищити ризик травматизму. Тому гнучкість необхідно розвивати до такого ступеня, який забезпечуватиме виконання необхідних рухів. При цьому величина гнучкості має перевищувати максимальну амплітуду, з якою виконується рух («запас гнучкості»). Розрізняють активну та пасивну гнучкість.

Активна гнучкість – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок активності групи м'язів, розміщених навколо певного суглоба.

 Пасивна гнучкість – це здатність досягати найвищої рухомості у суглобах

під дією зовнішніх сил.

Швидкість визначається здатністю військовослужбовців здійснювати рухомі дії за мінімальний час. Розрізняють елементарні та комплексні форми прояву швидкісних якостей. Елементарними формами є латентний час простої та складної рухової реакції, швидкість виконання окремого руху при незначному зовнішньому опорі та частота рухів. Комплексні форми характеризуються швидкістю виконання цілісних рухових дій (швидкість бігу, швидкість переміщень при фізичному протиборстві з супротивником, виконання прийомів фізичного впливу тощо). Прояв комплексних форм швидкісних якостей тісно пов’язаний з рівнем розвитку сили, гнучкості, координаційних здібностей, досконалістю техніки фізичних вправ, можливостями організму до найшвидшої мобілізації і відновлення постачальників енергії, рівнем вольових якостей.

Основними засобами розвитку швидкості є вправи, що виконуються з максимальною швидкістю та частотою рухів і потребують швидкої реакції. До них належить біг на короткі дистанції, стрибки, метання, подолання окремих перешкод, рукопашний бій, спортивні ігри [24, 25, 51]

Спритність визначається здатністю військовослужбовців виконувати рухи координовано і точно, своєчасно і раціонально справлятися з новими завданнями, що раптово виникають.

 Координаційні здібності включають:

 1) здатність до оволодіння новими рухами;

2) вміння диференціювати і керувати різними характеристиками рухів;

 3) здатність до імпровізації та виконання комбінацій у процесі рухової діяльності.

Для розвитку спритності та координаційних здібностей застосовуються складні ,нетрадиційні вправи, які відрізняються від звичайних новизною, необхідністю прийняття миттєвих рішень: рухливі та спортивні ігри, елементи акробатики, гімнастики, різноманітні естафети, а також вправи з введенням нестандартних вихідних положень, зі зміною швидкості та темпу рухів, із дзеркальним виконанням, зі зміною стандартного виконання, з ускладненням звичайних дій допоміжними рухами, із комбінуванням звичайних дій у незвичайних поєднаннях, із введенням допоміжних сигнальних подразників, вправи, що вимагають швидкої зміни дій, зі зміною просторових обмежень, в яких виконується дія, з використанням природних і штучних умов оточуючого середовища для розширення варіативності рухових навичок.

Також до основних засобів розвитку спритності належать вправи на гімнастичних і спеціальних снарядах, стрибки, акробатичні вправи, стрибки у воду, спуски та повороти на лижах, спортивні ігри, прийоми рукопашного бою, подолання перешкод [25].

Основні засоби розвитку загальних фізичних якостей військовослужбовців та працівників правоохоронних органів представлені в таблиці 1.1

*Таблиця 1.1*

**Основні засоби розвитку загальних фізичних якостей працівників правоохоронних органів та військовослужбовців**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Фізична якість | Визначення | Основні засоби розвитку |
| Сила | Визначається здатністю військовослужбовця переборювати зовнішній опір чи протидіяти йому за рахунок м’язових зусиль. | Вправи на піднімання та перенесення тягарів, силові вправи на гімнастичних снарядах і тренажерах, вправи з власною вагою. |
| Витривалість | Визначається здатністю організму протистояти стомленості в процесі військово-професійної діяльності. | Тривалий біг, кроси, маршкидки, плавання, біг на лижах.Біг з максимальною швидкістю на середні дистанції, подолання смуги перешкод, спортивні ігри. |
| Швидкість | Визначається здатністю військовослужбовців здійснювати рухомі дії за мінімальний час. | Вправи, що виконуються з максимальною швидкістю та частотою рухів і потребують швидкої реакції. До них належить біг на короткі дистанції, стрибки, метання, подолання окремих перешкод, рукопашний бій, спортивні ігри. |
| Спритність | Визначається здатністю військовослужбовців виконувати рухи координовано і точно, своєчасно і раціонально справлятися з новими завданнями, що раптово виникають. | Вправи на гімнастичних і спеціальних снарядах, стрибки, акробатичні вправи, стрибки у воду, спуски та повороти на лижах, спортивні ігри, прийоми рукопашного бою, подолання перешкод. |

Спеціальні фізичні якості – це властивості організму, які забезпечують його стійкість до впливу певних несприятливих чинників військово-професійної діяльності.

Виховання в процесі фізичної підготовки спрямоване на розвиток фізичних здібностей та формування моральних, вольових і психологічних якостей військовослужбовців, підвищення згуртованості військових підрозділів і формувань.

**1.3 Основи фізичної підготовки військовослужбовців та правоохоронців у країнах світу.** Світ великий і в ньому багато великих і малих держав. Кожна держава повинна мати свою армію і свої правоохоронні структури. Ці люди захищають інтереси держави, коли дипломати не в силах захистити його іншими методами [3, 57].

Дослідження передового досвіду організації фізичної підготовки у арміях провідних країн-членів НАТО, таких, як США, Велика Британія, Німеччина, Франція тощо, свідчить, що метою фізичної підготовки у збройних силах цих країн є завчасне досягнення і постійне підтримання повної фізичної готовності особового складу до участі в бойових діях під впливом фізичного та психічного стресу [6, 39, 59].

Війська США готують і до дій в горах, джунглях, пустелі, Арктиці. Так, наприклад, в горах особистий склад буде випробовувати не тільки фізичні навантаження і нервово-психічне напруження, але і нестача кисня, вплив холоду і вологи і інших чинників. Тому, крім оволодіння навичками подолання гірських перешкод і розвитку загальної, швидкісної, силової витривалості; сили; спритність; швидкості, приділяють особливу увагу виробленню у особистого складу індивідуальної переносимості чинників середовища.

Також, особлива увага приділяється в учбових програмах веденню бойових дій в населених пунктах.

На військово-морському флоті США діє програма "Новий образ життя". 1,5 години в день під керівництвом інструкторів проводяться фізичні вправи. Перевищення нормативної ваги тіла більш, ніж на 22%, ставить питання продовження служби [29].

Система фізичної підготовки збройних сил США носить чітко виражену військово-прикладну спрямованість. Вона, як і вся бойова підготовка збройних сил США, проводиться з дотриманням принципів максимальної натуралізації та психологізації. Для їх реалізації на заняттях з усіх розділів фізичної підготовки моделюються умови, які за фізичними та психічними навантаженнями максимально наближаються до реально бойових. Командування збройних сил США вважає застосування високих, наближених до максимальних, навантажень, доведення особового складу до повного виснаження чудовим засобом не лише фізичного, але і психологічного загартування. На заняттях з прискореного пересування використовуються тривалі марші по сильно пересіченій місцевості, по болотах, в негоду і з викладкою, яка має перебільшувати повну бойову. На заняттях з долання перешкод широко застосовуються імітаційні засоби: вогонь, дими, вибухи, стрільба, натуралістичні муляжі спотворених трупів, кров, запахи. Цілеспрямований і всебічний вплив на психіку воїнів має за мету завчасну їх адаптацію до стресу в бою і формування у них упевненості у собі та звички раціонально діяти в умовах небезпеки [1].

В Італії особливою ретельністю відрізняється фізподготовка в парашутній школі, де періодично в повному викладенні проводяться "марші-виживання" 200 км за 5 днів. Нормативи бігу на 1500 м 6 хвл. 30 сек., 5000 м 24 хвл.

Гірські стрілки здійснюють "підйомів-виживання" по прямовисних крижаних скелях при морозі 25 градусів в маскхалатах, з бойовими автоматами [59].

У Франції особистий склад спецпідрозділів, крім тестів, без перерви повинен виконувати наступну серію: 30 присідань, 15 віджимань, 40 підйомів тулуба, 4 підтягування, біг на 200 м з вантажем 35 кг менш, ніж за 24 сек., лазіння по 6-метровому канату 2 разу підряд, біг на 1500 м з вантажем 10 кг менш, ніж за 9 хвл., біг на 8 км з тим же вантажем менш, ніж за 6 хвл.

"Школу виживання" по програмі "командо" проходять всі військовослужбовці. Курс "командо" являє собою комплекс прийомів і дій, що виконуються в умовах підвищеної небезпеки і ризику і пов'язаних зі значними фізичними і психічними навантаженнями

Основним завданням бойової, фізичної та психологічної підготовки французьких військовослужбовців вважається виховання здібностей до мобілізації всіх сил для вирішення конкретних завдань. Основним засобом виховання таких здібностей, на думку французьких фахівців, є систематичні заняття спортом та участь у змаганнях. Тобто в армії Франції спорт служить військово-прикладним цілям [32].

Концепція фізичної підготовки у ЗС Німеччини базується головним чином на засобах і методах спортивного тренування. Метою фізичної підготовки у бундесвері є виховний вплив на цілісну особистість військовослужбовця шляхом навчання рухам, зміцнення здоров’я і раціонального використання вільного часу. Обов'язковим масовим виглядом перевірки фізичної підготовки особистого складу бундесверу є "солдатські змагання", які проводяться один раз в рік на рівні рота і рівних ним підрозділів. Для всіх військовослужбовців молодше за 40 років участь в змаганнях обов'язкове. Для старших вікових категорій участь добровільна.

У зміст "солдатських змагань" входять наступні вправи: біг на 100 м, стрибок в довжину з розгону, штовхання ядра (7,25 кг) і біг на 5000 м. Для військовослужбовців старших вікових категорій і що мають медичні обмеження передбачено скорочення дистанції бігу. Крім того, військовослужбовцям всіх категорій дозволяється замінювати біг на 5000 м плаванням на 1000 м [45].

Основні перевірочні вправи в армії Великої Британії це крос на 2 милі, без перерви перехід на біг на 1 милю з подоланням двох перешкод висотою 6 і 9 футів (1,8 і 2,7 м). Високий рівень фізичної і психічної готовності англійських десантників відмічався при аналізі результатів Фолклендської Операції.

Найбільш високі і різносторонні вимоги пред'являються особистому складу спеціальної авіаційної служби (САС), сформованої ще в період другої світової війни.

Особливе значення додається курсу ближнього бою, який включає навчання швидкісній стрільбі навскидку, використання холодної зброї і прийоми бою без зброї. Типовими вправами цього курсу є: стрільба, метання ножа або нанесення ударів по групі манекенів, причому враховуються не тільки результати, але і час [60].

Фізична підготовка в провідних країнах світу розглядається як компонент бойової підготовки військ та головний фактор реалізації їх технічної та психологічної готовності. Тенденція підвищення військово-прикладної спрямованості фізичної підготовки посилюється з кожним роком. В різних країнах існують свої стандарти, які залежать від конкретних умов цих країн, але рівень підготовки військовослужбовців повинен відповідати загальному стандарту НАТО для виконання спільних завдань [61].

Підвищення військової прикладності фізичної підготовки у арміях різних країн здійснюється за рахунок збільшення в програмах кількості військово-прикладних вправ і створення з них спеціалізованих комплексів. При підвищенні військової прикладності фізичної підготовки особлива увага приділяється розвитку найважливіших для виконання військово-професійних дій фізичних і психічних якостей – витривалості, стійкості, сміливості, згуртованості [54].

Стандарти фізичної підготовки у збройних силах країн НАТО здійснюється як на рівні окремих країн, так і всього блоку. Основним засобом виступає спорт. Чисельні змагання на першість збройних сил блоку, що проводяться за єдиними правилами, вважаються ефективним засобом підготовки військовослужбовців до бойової діяльності [20].

 **1.4 Зміст та принципи діяльності НАБУ.** Після Революції Гідності в Україні було створено декілька нових правоохоронних органів, метою яких є зниження рівня корупції в країні. Одним із таких органів, який за декілька років став надзвичайно популярним та обговорюваним серед громадян, стало Національне антикорупційне бюро України.

Відповідно до Закону України «Про Національне антикорупційне бюро України» № 1698 [19] Національне антикорупційне бюро України **є** центральним органом виконавчої влади із спеціальним статусом, на який покладається попередження, виявлення, припинення, розслідування та розкриття корупційних та інших кримінальних правопорушень, віднесених до його підслідності, а також запобігання вчиненню нових [63].

 Головними завданнями Національного бюро є протидія корупційним та іншим кримінальним правопорушенням, які вчинені вищими посадовими особами, уповноваженими на виконання функцій держави або місцевого самоврядування, та становлять загрозу національній безпеці, а також вжиття інших передбачених законом заходів щодо протидії корупції.

До цінностей Національного антикорупційного бюро відносяться.

1. Цілісність: здатність діяти у відповідності до загально прийнятних суспільних, етичних та професійних норм, здатність протидіяти зовнішньому тиску.
2. Мужність: спроможність йти на ризики заради виконання поставлених Законом завдань НАБУ.
3. Рішучість: прийняття своєчасних та ефективних рішень та уникання невиправданої затримки їх реалізації.
4. Цілеспрямованість: готовність просуватись вперед, демонструючи прагнення до професійного зростання та самовдосконалення у реалізації поставлених цілей.

До основних принципів діяльності Національного бюро відносяться:

1) верховенство права;

2) повага та дотримання прав і свобод людини і громадянина;

3) законність;

4) безсторонність та справедливість;

5) незалежність Національного бюро та його працівників;

6) підконтрольність і підзвітність суспільству та визначеним законом державним органам;

7) відкритість для демократичного цивільного контролю;

8) політична нейтральність і позапартійність;

Правову основу діяльності Національного бюро становлять Конституція України, міжнародні договори України, інші закони України, а також прийняті відповідно до них інші нормативно-правові акти.

 Національне бюро складається з центрального і територіальних управлінь (не більше 7-ми). Гранична чисельність центрального та територіальних управлінь Національного бюро становить 700 осіб, у тому числі не більше 200 осіб начальницького складу. До структури управлінь Національного бюро можуть входити підрозділи детективів, що здійснюють оперативно-розшукові та слідчі дії, інформаційно-аналітичні, оперативно-технічні підрозділи, підрозділи, що здійснюють виявлення майна, яке може бути предметом конфіскації або спеціальної конфіскації, підрозділи швидкого реагування, забезпечення безпеки учасників кримінального судочинства та забезпечення безпеки працівників, представництва інтересів в іноземних юрисдикційних органах, експертні, фінансові, кадрові та інші підрозділи [64].

Національне антикорупційне бюро займається досудовим розслідуванням злочинів, якщо високопосадовець перевищував повноваження, “відмивав” або розкрадав бюджетні кошти, неправильно заповнив декларацію, незаконно привласнив майно або збагатився, одержував чи пропонував хабар, незаконно привласнив зброю чи військову техніку. Гаслом НАБУ є - знешкодити та запобігти![65].

**Висновки до 1 розділу.**

Успішне виконання бойових завдань в умовах бойових дій залежить від рівня професійної й фізичної підготовленості військовослужбовців і працівників інших військових формувань і організацій. Розвиток фізичних якостей відноситься до тих розділів фізичної підготовки, в яких постійно виникають проблеми професійного вдосконалення військовослужбовців. Відсутність науково-методичного забезпечення не стимулює професійне зростання спеціалістів, які за фахом своєї діяльності повинні забезпечувати покращання сили, швидкості, витривалості, спритності.

Ми з’ясували, що в різних країнах світу існують свої стандарти, які залежать від конкретних умов цих країн, але рівень підготовки військовослужбовців повинен відповідати загальному стандарту НАТО для виконання спільних завдань. Фізична підготовка в багатьох країнах світу розглядається як один із найважливіших компонентів повної бойової готовності, як базовий фактор для реалізації технічної та психічної готовності військ. Найбільш важливими компонентами фізичної готовності вважаються: сила, силова та загальна витривалість, військово-прикладні рухові навички, а також психічні якості.

Аналізуючи дані літературних джерел ми дійшли висновків, що сучасний рівень розвитку засобів озброєної боротьби, наявність ракетно-ядерної зброї і корінних змін, що прийшли в зв’язку з цим в характерах і способах ведення бойових дій підвищують вимоги до розвитку фізичних здібностей працівників військових формувань, правоохоронних структур та спеціальних служб, від яких буде залежати подальша доля незалежності і суверенітету нашої держави.

**РОЗДІЛ 2**

**МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

Для вирішення поставлених завдань нами використовувались

наступні методи:

* + 1. Аналіз науково-методичної літератури.
		2. Антропометричні методи дослідження.
		3. Педагогічні методи дослідження.
		4. Педагогічне тестування.
		5. Фізіологічні методи дослідження.
		6. Методи математичної статистики.

2.2.Організація дослідження.

**2.1.1. Аналіз літературних джерел.** Теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури проводився з метою вивчення основних підходів проблеми та виявлення основних напрямків наукового пошуку. З метою вивчення та аналізу даних спеціальної наукової літератури щодо організації процесу фізичної підготовки у правоохоронних структурах, було проаналізовано 67 літературних джерел. Аналіз і узагальнення літературних джерел дозволив виявити основні напрямки процесу фізичної підготовки у спец призначенців та представників інших військових формувань. Також, аналіз літературних джерел за останні 5-7 років свідчать про актуальність, обраної теми наших досліджень.

Процес ознайомлення з літературними джерелами з проблеми, що нас цікавить, складався з ряду етапів. Перший етап – це перегляд обліково – реєстраційних видань. Він дає можливість знайти видання, які найбільш повно і достовірно висвітлюють усі проблеми, що досліджуються. Ці видання дозволяють оцінити динаміку розвитку даної проблеми. Наступним етапом у роботі з літературними джерелами є перегляд бібліографічних покажчиків та інших видань. Далі ми опрацьовували бібліотечні каталоги, інтернет джерела, наукові статті, книги, методичні посібники, підручники, автореферати дисертаційних робіт з дослідницької проблематики.

Моніторинг та аналіз літературних джерел допоміг нам правильно обрати тему, ознайомитись з роботами інших авторів, з методами, які ними застосовувались, в кінцевому результаті правильно спланувати свою подальшу роботу.

**2.1.2. Антропометричні методи дослідження.** Метод антропометричних досліджень широко використовують для визначення фізичного розвитку осіб, які займаються фізкультурою і спортом. Цей метод дослідження людського тіла в основному заснований на обліку кількісних, зовнішніх морфологічних показників. Однак ряд антропометричних досліджень (спірометрія) дає уявлення і про функції різних систем і органів. В цілому показники фізичного розвитку відображають функціональний стан організму і є важливими для оцінки стану здоров'я і працездатності.

В нашому дослідженні ми використовували наступні антропометричні показники загального стану фізичної підготовленості працівників спеціального підрозділу.

1.Вимірювання окружності грудної клітки. Його проводили прогумованою сантиметровою стрічкою у стані спокою.

Методика дослідження окружності грудної клітки. Пропонуємо людині розвести руки в сторони. Сантиметрову стрічку накладають так, щоб ззаду вона проходила під нижніми кутами лопаток, а спереду у юнаків по нижньому сегменту соска. Після накладення стрічки пропонуємо опустити руки. Слід перевірити, чи правильно накладена стрічка. Для зручності рекомендується проводити дослідження перед дзеркалом, до якого досліджуваний повернутий спиною. У дзеркалі видно, чи правильно ззаду накладена стрічка.

Екскурсія грудної клітки - різниця окружності грудної клітки між вдихом і видихом.  Ми брали сантиметр, потім досліджуваний робив видих максимально і заміряли окружність грудної клітки, потім досліджуваний робив потужний вдих і знову заміряли. Коли відняти з більшого менший показник - отримана різниця і є екскурсія грудної клітки. Екскурсія є непрямим показником тренованості людини.

Довжину тіла працівників спеціального підрозділу вимірювали звичайним стаціонарним ростоміром. Масу тіла вимірювали стаціонарними механічними вагами [26].

**2.1.3. Педагогічні методи дослідження.** Педагогічне спостереження як метод дослідження – це цілеспрямоване сприймання педагогічного явища, за допомогою якого дослідник озброюється конкретним фактичним матеріалом чи даними. Педагогічне спостереження є планомірним аналізом і оцінкою індивідуального методу організації процесу фізичної підготовки без втручання дослідника в ході цього процесу. Воно відрізняється від побутового спостереження, по-перше, планомірністю і конкретністю об’єкту спостереження, по-друге, наявність специфічних прийомів реєстрації спостережуваних явищ і факторів(спеціальних протоколів, умовних позначень при записах тощо), по-третє, подальшою перевіркою результатів спостереження [24].

Методика педагогічного спостереження передбачає:

1. складання плану спостереження;
2. визначення завдань;
3. вибір об’єктів спостереження;
4. визначення способу спостереження (словесне описування, графічне
5. зображення, стенографування, звукозапис тощо);
6. розробку прийомів фіксації даних спостережень.

До переваг спостереження в порівнянні з деякими іншими методами дослідженнями можна віднести:

1. лише спостереження надає можливість судити про багато деталей «живого» педагогічного процесу в їх динаміці;
2. дозволяє фіксувати події безпосередньо в момент їх проходження;
3. спостереженнями можна успішно користуватися для оцінки віддалених наслідків фізичного виховання;
4. в результаті спостереження дослідник отримує фактичні відомості про події, а не думки інших осіб про ці події.

Кожне спостереження характеризується декількома ознаками, які, залежно від завдань його проведення, визначає дослідник. У нашому дослідженні спостереження проводилося з метою аналізу і оцінки рівня фізичної підготовленості працівників спеціального підрозділу без втручання дослідника, як на етапі збору первинної інформації, так і під час усього експериментального дослідження [24].

При цьому об’єктами спостереження були зміст навчально-тренувальних занять, характер і величина фізичних навантажень, самопочуття досліджуваних до початку, упродовж та після завершення занять. Педагогічне спостереження використовувалося у комплексі з фізіологічними та педагогічними методами дослідження для отримання інформації про відповідність тренувальних занять функціональним можливостям досліджуваних.

Найбільша ефективність педагогічного спостереження досягається при використанні його в комплексі з іншими методами дослідження. Педагогічне спостереження є одним з найбільш складних методів дослідження. Педагогічне спостереження вимагає від дослідника надзвичайно глибокого розуміння процесу мислення, інтуїції, що дозволяють «не лише дивитися, але і бачити».

Від дослідника вимагається велика винахідливість у визначенні найбільш адекватних способів педагогічного процесу, які можна обробляти і порівнювати [26].

* **2.1.4.Педагогічне тестування.** Педагогічне тестування проводилося нами за допомогою контрольних вправ (тестів), стандартизованих за змістом, формою та умовами виконання і тими що використовуються в державних правоохоронних органах для визначення рівня фізичної підготовленості. Педагогічне тестування у наших дослідженнях здійснювалось з метою визначення рівню фізичної підготовленості особового складу працівників Національного бюро. Для цього були використані педагогічні контрольні вправи (тести):
* комплексна силова вправа;
* біг на 100 метрів;
* біг на 1000 метрів
* човниковий біг 10х10 метрів.

Час подолання цих дистанції фіксувався електронним хронометром.

**2.1.5. Фізіологічні методи дослідження.** Фізіологічні методи дослідження використовувалися для оцінки функціонального стану організму піддослідних та їхньої фізичної працездатності [15].

ЧССвимірювали пальпаторним методом. Завдяки простоті контролю ЧСС є найчастіше аналізованою змінною у фізіології рухової активності. Визначення ЧСС дозволяє здійснити моніторинг за реакцією серцево-судинної системи на навантаження.

Для оцінки стану дихальної системи вимірювалась життєва ємність легень (ЖЄЛ) за допомогою портативного сухого повітряного спірометра (СПТУ64-1-2267-77; точність – до 50 мл).

Методика: після 2-х – 3-х глибоких вдихів-видихів робився максимальний вдих і повітря повністю та повільно видувалось у трубку спірометра (з закритим носом) [15].

Артеріальний тиск – це сила, з якою кров тисне на стінки артерій. Систолічний артеріальний тиск відповідає тиску під час скорочення серця (систоли), діастолічний артеріальний тиск – в момент розслаблення серця (діастола). Артеріальний тиск ми вимірювали за допомогою приладу, що носить назву тонометр.

**2.1.6. Методи математичної статистики.** Головна мета статистики – одержання осмислених висновків з неузгоджених даних. Оскільки людині властива уроджена мінливість ознак (наприклад, ріст, маса тіла тощо) і, крім того, біологічні ознаки можуть випадково змінюватись в часі, природа клінічних даних що характеризуються розкидом чи варіацією, диктує необхідність їхнього статистичного оцінювання.

У досліджені з фізичного виховання використано методи математичної статистики, для аналізу отриманих даних. Це дає можливість більш об’єктивно оцінити результати експерименту, які відображено у роботі. Вони підвищують надійність наукових висновків і створюють певні засади для подальших теоретичних узагальнень.

Таким чином, методи математичної обробки даних, методи збору поточної інформації дали можливість більш об’єктивно оцінити результати експерименту, що були відображені у таблицях, рисунках та діаграмах [11].

**2.2 Організація дослідження.**

Дослідження проводилось на базі підрозділу управління спецоперацій. В експерименті брали участь 18 працівників спеціального підрозділу віком 28-30 років (відносяться до 2 вікової категорії, всі чоловіки), які займалися фізичною підготовкою за стандартною програмою для працівників правоохоронних органів.Дослідження, були спрямовані на вирішення поставлених у роботі завдань і умовно поділені на три етапи.

На першому етапі (вересень-грудень 2021) вивчення й аналіз літературних даних з обраної проблеми, систематизація складання бібліографії.

На другому етапі (січень - липень 2022) проведення експерименту з виміру показників фізичного розвитку, функціонального стану організму працівників підрозділу. Оформлення першого, другого розділів роботи та списку використаних літературних джерел.

На третьому етапі (серпень - грудень 2022) складання таблиць, статистична обробка результатів дослідження. Аналіз та опис, результатів досліджень. Складання третього розділу магістерської роботи, корекція тексту роботи, складання висновків, практичних рекомендацій, оформлення роботи, підготовка до захисту.

**РОЗДІЛ 3**

**ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ДЕРЖАВНИХ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ**

**3.1 Організація службової підготовки працівників правоохоронних органів та спеціальних підрозділів.** Службова підготовка являє собоюсистему заходів, спрямованих на закріплення та оновлення спеціальних умінь та навичок працівників правоохоронних органів з урахуванням специфіки та профілю їх службової діяльності [27].

Існує декілька видів службової підготовки працівників правоохоронних органів та спеціальних підрозділів:

• функціональна підготовка - це комплекс заходів, які спрямовані на набуття і вдосконалення правоохоронцями знань, умінь та навичок у сфері правового забезпечення їх службової діяльності, необхідних для успішного виконання своїх службових обов’язків. Заняття з функціональної підготовки передбачають вивчення міжнародних та правових актів та законодавства України у сфері дотримання прав і свобод громадян нашої держави, особливостей застосування нормативних і правових актів, які регулюють діяльність Нац. поліції України, залежно від специфіки і профілю службової діяльності і удосконалюють навички складання службових документів, вимог щодо дотримання правоохоронцями дисципліни і законності.

• загальнопрофільна підготовка – це комплекс заходів, який спрямований на набуття і вдосконалення правоохоронцями знань, умінь та навичок, які необхідні для формування психологічної стійкості, готовності до дій у екстремальних ситуаціях, а також надання домедичної лікарської допомоги в процесі виконання службових завдань. До складу загальної профільної підготовки входять: домедична підготовка, психологічна підготовка, безпека життєдіяльності.

• тактична підготовка - комплекс заходів, який спрямований на набуття і вдосконалення поліцейським знань, умінь та навичок, необхідних для формування готовності до дій у ситуаціях з підвищеним ступенем ризику, здатності прогнозувати та моделювати їх розвиток та своєчасно приймати адекватні правомірні рішення. Основою тактичної підготовки є тактика дій спрямована на формування у правоохоронців необхідних знань, умінь та навичок з вибору найбільш ефективної і безпечної схеми взаємодії (або у парі, або у складі групи, або індивідуально) з людиною, до якої здійснюються поліцейські заходи. Особиста безпека та тактика самозахисту, які спрямовані на формування у правоохоронців важливих знань, умінь та навичок щодо ефективного застосування в ситуаціях із високим ступенем ризику спеціальних засобів, прийомів боротьби, зброї та способів подолання різноманітних перешкод.

• вогнева підготовка - це комплекс заходів, спрямований на вивчення правоохоронцями стрільби з вогнепальної зброї, правомірного її використання та вдосконалення навичок безпечного поводження з нею, влучної стрільби по рухомих і нерухомих мішенях, з різних вихідних положень, коли обмаль часу. Тренування з вогневої підготовки передбачають: вивчення матеріальної частини зброї, її тактико-технічних характеристик, правил безпеки при поводженні із зброєю, а також порядок і правила її використання і застосування; вдосконалення у правоохоронців практичних навичок умілого та безпечного поводження з вогнепальною зброєю (швидко дістати пістолета із кобури та привести його в бойову готовність, виконати постріл, усунути затримки при стрільбі), виконати різні прийоми швидкісної стрільби в різноманітних умовах, у різних положеннях, з перенесенням вогню по мішенях.

• фізична підготовка - це комплекс заходів, спрямованих на формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток рухових якостей та здібностей правоохоронців з урахуванням особливостей їх професії. Заняття з фізичної підготовки передбачає формування та вдосконалення у правоохоронців рухових якостей та навичок, необхідних у повсякденному житті та в разі виникнення надзвичайних ситуацій, витривалості, швидкісних та силових здібностей, які надають можливість переслідувати правопорушників та перевагу в протистоянні при його затриманні, у тому числі з подоланням різноманітних перешкод, навиків самоконтролю фізичного стану та стану в процесі виконання фізичних вправ [10].

На рисунку 1 представлені учасники навчального процесу в системі службової підготовки спеціального підрозділу, які приймали участь у дослідженнях.

Рис.3.1 Учасники навчального процесу в системі службової підготовки спеціального підрозділу.

Всі види службової підготовки взаємопов’язані між собою. Особовий склад груп чисельністю 25-30 осіб формується з урахуванням специфіки службової діяльності правоохоронців та спецпризначенців [35].

**3.2 Зміст програми з фізичної підготовки працівників правоохоронних органів.** Організація процесу фізичної підготовки будується відповідно категорій правоохоронців та їх вікових груп.

• першої категорії - не менше 48 годин на рік (не менше 6 академічних годин на місяць);

• другої категорії - не менше 32 годин на рік (не менше 4 академічних годин на місяць);

• третьої категорії - не менше 24 години на рік (не менше 3 академічних годин на місяць) [34].

За визначенням Круцевич Т. Ю. фізична підготовленість – це рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на вирішення конкретних завдань [51].

Рівень фізичної підготовленості працівників підрозділів правоохоронних органів спеціального призначення незалежно від статі визначається за результатами виконання таких контрольних вправ:

* підтягування на перекладині;
* комплексна силова вправа;
* біг на 100 метрів;
* човниковий біг 10×10 метрів;
* біг 1000 метрів.

З метою визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів та підрозділів поліції спеціального призначення необхідний їх розподіл на вікові групи, а саме:

* перша група – чоловіки та жінки віком від 18 до 25 років включно;
* друга група – чоловіки та жінки віком від 26 до 30 років включно;
* третя група – чоловіки та жінки віком від 31 до 35 років включно;
* четверта група – чоловіки та жінки віком понад 35 років.

Виконуючи нормативи програми з фізичної підготовки необхідно дотримуватися певних вимог. Таким чином, для кожної вправи ми надавали одну спробу. Виконувати вправу повторно, з метою покращення результату не представлялось можливим. Для оцінювання ми використовували відповідні технічні засоби та прилади (стартовий прапорець, секундоміри, нагрудні номери,). Результати тестування записували у протокол. Для виконання кожної вправи існують певні вимоги, з якими ми перед виконанням завдань інформували досліджуваних.

При виконанні «Комплексної силової вправи»за командою «Вправу починай!» досліджувані перші 30 секунд тестування виконували максимально можливу кількість нахилів уперед з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги були зафіксовані. Через 30 секунд за командою «Час!» правоохоронець займав положення упор лежачи і без паузи для відпочинку виконував наступні 30 секунд максимально можливу кількість згинань і розгинань рук до команди «Стій!».

При виконанні тестового завдання «Підтягування на перекладині» ми підготували горизонтальну поперечину, яку розмістили на такій висоті, щоб досліджуваний у положенні вису на прямих руках не торкався ногами поверхні. Стоячи на лаві хватом зверху, треба взятися за поперечину на ширині плечей, руки прямі. За командою «Вправу починай!», згинаючи руки, він підтягується до рівня, коли його підборіддя знаходиться над поперечиною. Потім випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправу повторювати максимальну кількість разів, на скільки у досліджуваного вистачить сил.

При виконанні тестового завдання «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» досліджуваний приймав положення упор лежачи, руки прямі на ширині плечей, кисті вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп спираються на поверхню. За командою «Вправу починай!» - працівник починає ритмічно згинати і розгинати руки.

При виконанні тестового завдання з бігу на 100 метрів та 1000 метрів досліджувані, за командою «На старт!», шикуються за стартову лінію і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера «Руш!» вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію на 100 метрів, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

Виконуючи тестове завдання з бігу на 1000 метрів працівники спеціального підрозділу, за командою «На старт!», стають за стартову лінію і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера «Руш!» всі починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. За необхідністю можно переходити на ходьбу.

При виконанні тестового завдання човниковий біг (10 х 10 метрів) досліджуваний за сигналом «Руш!» пробігав 10 метрів, торкався поверхні за лінією розвороту, повертався кругом і так само пробігав ще 9 відрізків по 10 метрів.

В таблиці 3.1 представлені контрольні нормативи з фізичної підготовки для працівників правоохоронних органів і підрозділів поліції спеціального призначення, затверджені Наказом ГУ МВС України.

*Таблиця 3.1*

**Таблиця нормативів з фізичної підготовки** **для працівників правоохоронних органів і підрозділів поліції особливого призначення**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольна вправа | Нормативи, бали |
| відмінно | добре | задовільно |
| Вікові групи (років) |
|  |  | 18-25 | 26-30 | 31-35 | 36+ | 18-25 | 26-30 | 31-35 | 36+ | 18-25 | 26-30 | 31-3531-35 | 36+ |
| Чоловіки |
| 1 | Комплексна силова вправа (разів за 1 хв. | 55 | 50 | 45 | 40 | 50 | 45 | 40 | 35 | 45 | 40 | 35 | 30 |
| 2 | Біг 100 м (хв., с) | 14 | 14,5 | 15 | 15,5 | 14,5 | 15 | 15,5 | 16 | 16,5 | 15,5 | 16 | 17 |
| 3 | Човниковий біг 10 х10 м (с) | 27 | 28 | 29 | 30 | 28 | 29 | 30 | 31 | 29 | 30 | 31 | 32 |
| 4 | Біг 1000 м (хв/с) | 3,4 | 3,5 | 4,0 | 4,1 | 3,5 | 4,05 | 4,15 | 4,25 | 4,10 | 4,20 | 4,30 | 4,45 |
| Жінки |
| 1 | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів) | 26 | 23 | 20 | 17 | 23 | 20 | 17 | 14 | 20 | 17 | 14 | 11 |
| 2 | Біг 100 м (с) | 16,5 | 17 | 17,5 | 18 | 17 | 17,5 | 18 | 18,5 | 17,5 | 18 | 18,5 | 19,5 |
| 3 | Біг 1000 м (хв., с) | 4,10 | 4,20 | 4,30 | 4,35 | 4,40 | 4,50 | 5,00 | 5,10 | 5,15 | 5,20 | 5,30 | 5,45 |
| 4 | Човниковий біг 10 х10 м (с) | 30 | 31 | 32 | 33 | 31 | 32 | 33 | 34 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| Нормативи для працівників підрозділівполіції особливого призначення |
| 1 | Підтягування на перекладині (разів) | 14 | 13 | 12 | 11 | 12 | 11 | 10 | 9 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| 2 | Комплексна силова вправа (разів за 1 хв.) | 65 | 60 | 55 | 50 | 60 | 55 | 50 | 45 | 55 | 50 | 45 | 40 |
| 3 | Біг 100 м (с) | 13,2 | 13,6 | 14,0 | 14,4 | 13,6 | 14,0 | 14,4 | 14,8 | 14,0 | 14,4 | 14,8 | 15,2 |
| 4 | Біг 3000 м (хв., с) | 12,0 | 12,15 | 12,30 | 12,45 | 12, 15 | 12,30 | 12,45 | 13,0 | 12,30 | 12,45 | 13,00 | 13,15 |
| 5 | Човниковий біг 10 х10 м (с) | 26,0 | 27,0 | 28,0 | 29,0 | 27,0 | 28,0 | 29,0 | 30,0 | 28,0 | 29,0 | 30,0 | 31 |

Рівень фізичної підготовленості працівників всіх правоохоронних органів і підрозділів поліції спеціального призначення, незалежно від гендерної приналежності, визначається за результатами виконання даних контрольних тестових вправ.

Фізично підготовленим до служби в національній поліції та підрозділах поліції спеціального призначення вважаються працівники, які під час тестування виконали усі вправи на оцінку не нижче ніж «задовільно» [34].

Для успішної здачі нормативів фізичної підготовленості працівників спеціального підрозділу ми використовували спеціальний інвентар і обладнання в процесі підготовки, які представлені в таблиці 3.2.

*Таблиця 3.2*

Інвентар і обладнання з фізичної підготовки працівників спеціального підрозділу

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Назва | Кількість одиниць на одну навчальну групу (до 30-35 осіб) |
| індивідуально | для групи |
| **Обладнання** |
| 1 | Бруси |  | 1 шт. |
| 2 | Перекладини |  | 1 шт. |
| 3 | Гімнастична стінка |  | 1 шт. |
| **Інвентар і обладнання** |
| 1 | Борцівський килим | 30 кв. м | 45 кв. м |
| 2 | Макети ножа |  | 5 шт. |
| 3 | Макети пістолета |  | 5 шт. |
| 4 | Тонфа |  | 20 шт. |
| 5 | Боксерська груша |  | 1 шт. |
| 6 | Еластичні гумові лямки |  | 20 шт. |
| 7 | Манекен для боротьби |  | 1 шт. |
| 8 | Боксерські рукавички |  | 6 пар |
| 9 | Рукавички для рукопашного бою |  | 6 пар |
| 12 | Шолом боксерський |  | 6 шт. |
| 13 | Захисні жилети |  | 6шт. |
| 14 | Бандаж (для захисту паху) |  | 2 шт. |
| 15 | Захист для ніг |  | 6 пар |

**3.3. Визначення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості працівників спеціального підрозділу**

За визначенням професора Т. Ю. Круцевич фізичний розвиток – це природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, обумовлений спадковими факторами та конкретними умовами зовнішнього середовища [51].

Говорячи про фізичний розвиток, маємо розуміти, що це біологічні процеси, які безперервно відбуваються в організмі людини. Кожний віковий етап особистості характеризується комплексом пов'язаних між собою та з зовнішнім середовищем морфологічних, біохімічних, психічних, функціональних та інших особливостей організму і обумовлених цим запасом фізичних можливостей людини. Рівень фізичного розвитку поєднується з показниками м'язової та розумової працездатності, з показниками фізичної підготовки.

Наші дослідження проводились з метою визначення морфологічного і функціонального стану працівників спеціального підрозділу та подальших рекомендацій щодо підвищення рівня їх фізичної підготовленості.

В процесі досліджень нами було здійснено виміри антропометричних показників, показників функціонального стану та рівня фізичної підготовленості працівників спеціального підрозділу. Результати представлено у таблицях.

*Таблиця 3.3*

Показники фізичного розвитку працівників спеціального підрозділу (n=18)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Показники фізичного розвитку | Статистичні показники |
| 1 | Маса тіла, кг. | 75,27±3,64 |
| 2 | Довжина тіла, см. | 173,75±1,77 |
| 3 | ОГК (см) | 86,25±1,59 |

Результати показників маси тіла, довжини тіла та окружності грудної клітки (у стані спокою) у працівників спеціального підрозділу говорять про те, що вони знаходиться в межах їх вікової категорії згідно антропометричних стандартів.

За визначенням професора Т. Ю. Круцевич функціональний стан – це стан живої системи, який визначає рівень [життєдіяльності](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%94%D0%B4%D1%96%D1%8F%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C) організму, системну відповідь на фізичне навантаження, і дає змогу оцінити рівень адаптації організму до навколишнього середовища і до поставлених йому задач [51].

Можемо констатувати, що функціональний стан серцево-судинної системи працівників спеціального підрозділу це не тільки важливий показник здоров’я, він ще і відіграє велику роль в адаптації організму до фізичних навантажень і виступає одним із головних показників функціональних можливостей організму працівників спеціального підрозділу.

В процесі досліджень ми дослідили функціональний стан працівників спеціального підрозділу і отримали дані, які представлені в таблиці 3.4

*Таблиця 3.4*

**Показники функціонального стану працівників спеціального підрозділу (n=18)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Функціональні показники | Статистичні показники |
| 1. | ЧССсп. | 75,19±1,57 |
| 2. | АТсист. | 119,37±1,76 |
| 3. | АТдіаст. | 68,15±2,09 |

Дослідивши функціональний стан серцево-судинної системи працівників спеціального підрозділу можемо констатувати, що всі показники знаходились в межах вікових фізіологічних норм.

Важливим показником, на думку багатьох науковців, який відображає стан дихальної системи людини, виступає показник життєвої ємкості легенів - ЖЄЛ. Це така кількість повітря, яку людина може максимально видихнути, перед тим, як зробила максимальний вдих. Показники ЖЄЛ працівників спеціального підрозділу представлені в таблиці 3.5

*Таблиця 3.5*

Показники ЖЄЛ працівників спеціального підрозділу (n=18)

|  |  |
| --- | --- |
| Показник ЖЄЛ (мл.) | Відсоток (%) |
| 3200-3500 | 61,1 % |
| 3600-4000 | 22,2 % |
| 4200 – 4800 | 16,7 % |

В наших дослідженнях ми виміряли цей показник у групи працівників і отримали такі результати: майже у 61,1 % працівників спеціального підрозділу показник ЖЄЛ був у межах 3200-3500 мл., у 22,2% працівників спеціального підрозділу складав 3600-4000 мл., у 16,7 % - 4200 – 4800 мл., це достатньо високий показник і це може бути пов’язане не стільки із збільшенням розміру легенів, як із розвитком альвеолярної системи, яке може виникати при значних аеробних навантаженнях (наприклад: бігові вправи), які використовуються працівниками правоохоронних органів в процесі фізичної підготовки.

Також у наших дослідженнях ми визначали рівень розвитку станової сили працівників спеціального підрозділу і отримали наступні результати, які представлені в таблиці 3.6

*Таблиця 3.6*

**Показники станової сили** **працівників спеціального підрозділу (n=18)**

|  |  |
| --- | --- |
| Динамометрія станових м’язів (кг) | Відсоток (%) |
| 90 | - |
| 100 | - |
| 110 | 11,1% |
| 120 | 16,7% |
| 130 | 22,2% |
| 140 | 33,3% |
| 150 | 16,7% |

За даними літературних джерел станова сила здорової, добре розвинутої людини в середньому становить 130-150 кг.(для чоловіків) [43]. Це, так звана, абсолютна станова сила. Можемо констатувати, що у даного контингенту досліджуваних рівень розвитку станової сили вище середнього і високий - майже у 72,2 % працівників.

Після того як нами були визначені особливості фізичного розвитку і функціонального стану працівників спеціального підрозділу ми провели дослідження рівня фізичної підготовленості працівників даного підрозділу із використанням тестових завдань, які передбачає програма з фізичної підготовки правоохоронців і отримали результати, які представлені в таблиці 3.7

*Таблиця 3.7*

**Показники фізичної підготовленості працівників спеціального підрозділу (n=18)**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольна вправа | Відсоток  |
| «відмінно» | «добре» | «задовільно» |
| 1.Комплексна силова вправа (разів за 1 хв.) | 33,3 % | 55,6 % | 11,1 % |
| 2.Біг 100 м (с.) | 83,3 % | 16,7 % | - |
| 3.Біг 1000 м (хв.) | 27,7 % | 55,6 % | 16,7 % |
| 4.Човниковий біг 10 ×10 м (с) | 38,9 % | 44,4% | 16,7% |

Після проведених контрольних тестових завдань можемо констатувати, що загальна фізична підготовка працівників спеціального підрозділу на достатньо високому рівні. Але 11,1 % працівників спеціального підрозділу мають слабо розвинені силові здібності, це підтвердили результати виконання комплексної силової вправ (виконується одну хвилину без зупинки і складається з двох частин: перша частина: підіймання тулуба вперед з положення лежачі на спині, друга частина: згинання та розгинання рук в упорі лежачі). На «відмінно» і «добре» виконали вправу 88,9% працівників спеціального підрозділу, це говорить про добре розвинені силові здібності даного контингенту досліджуваних.

Достатньо високий показник розвитку швидкісних здібностей підтвердило виконання тестового завдання «Біг 100 метрів», де 100% працівників спеціального підрозділу отримали «відмінно» і «добре», відповідно 83,3 % і 16,7 %.

Лише 16,7 % працівників спеціального підрозділу отримали «задовільно» у тестовому завданні «Біг 1000 метрів», тоді як 83,3% показали достатньо високий розвиток витривалості.

У виконанні тестового завдання «Човниковий біг», який виявляє рівень розвитку координаційних здібностей, результати «відмінно» і «добре» розподілилися відповідно – 38,9 % і 44,4 %, але 16,7 % працівників виконали завдання з результатом «задовільно».

Можемо зазначити, що більшість працівників спеціального підрозділу, які приймали участь у дослідженнях мають середній та високий рівні фізичної підготовленості, але були й такі працівники, які потребують подальшого удосконалення і розвитку витривалості, сили та координаційних здібностей. Для таких правоохоронців нами були розроблені практичні рекомендації щодо підвищення рівня їх загальної фізичної підготовленості.

**Висновки до розділу 3**

Аналізуючи види службової підготовки працівників правоохоронних органів і спеціальних підрозділів можемо констатувати, що вона складається з багатьох складових: функціональної підготовки, загальнопрофільної підготовки, фізичної підготовки, тактичної та вогневої підготовки і кожна з цих видів підготовки має особливо важливе значення у професійній діяльності працівників правоохоронних органів і спеціальних підрозділів тому, що службова діяльність особового складу правоохоронних органів характеризується значними фізичними та психічними навантаженнями і це висуває високі вимоги до кожного правоохоронця, які сьогодні з честю виконують свої службові обов’язки в надскладних умовах.

Було визначено особливості програми з фізичної підготовки працівників правоохоронних органів «Про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України», вивчено її структуру, необхідні складові.

Дослідження фізичного розвитку та функціонального стану працівників спеціального підрозділу говорять про те, що дані показники знаходяться в межах вікових норм.

Процес фізичної підготовки складний і різнобічний, який проводиться з урахуванням особливостей службової діяльності і має спеціальну спрямованість: розвиток фізичних якостей, оволодіння спеціальними прийомами, подолання різноманітних перешкод, укріплення здоров’я правоохоронців і підвищення їх стійкості до складних несприятливих умов професійної діяльності.

**ВИСНОВКИ**

1. Після ретельного аналізу літературних джерел, який ми здійснили в процесі досліджень, дійшли висновків про те, що загальна фізична підготовка є засобом залучення працівників правоохоронних органів і спеціальних підрозділів до регулярних занять спортом, підвищення спортивної майстерності, активного відпочинку та цікавого дозвілля, сміливості, витриманості, рішучості, впевненості у власних силах. Аналіз специфіки службової діяльності правоохоронців та спецпризначенців дає можливість констатувати той факт, що сучасний працівник повинен володіти не лише правовими знаннями, а й розвиненими фізичними якостями та сформованими вміннями і навичками, які мають бути використані в практичній діяльності.

 Дослідивши передовий досвід організації фізичної підготовки у провідних країнах - членах НАТО, таких, як США, Велика Британія, Німеччина, Франція дійшли думки, що метою фізичної підготовки у збройних силах цих країн є завчасне досягнення і постійне підтримання повної фізичної готовності особового складу до участі в бойових діях.

Проаналізувавши літературні джерела та інтернет-видання щодо діяльності, не так давно організованого, правоохоронного органу - НАБУ, можемо констатувати, що працівникам даного підрозділу необхідно мати достатньо високий рівень всіх видів службової підготовки, зокрема особливе місце займає фізична підготовка особового складу.

2. В результаті проведених досліджень нами було визначено рівень фізичного розвитку, функціонального стану та рівня фізичної підготовленості працівників спеціального підрозділу. Результати показників маси тіла, довжини тіла та окружності грудної клітки, а також всі показники функціонального стану (ЧСС, АТ, ЖЄЛ) у працівників спеціального підрозділу знаходиться в межах їх вікової категорії.

Рівень загальної фізичної підготовки працівників правоохоронних органів визначався за результатами виконання контрольних вправ. Аналіз фізичної підготовленості працівників даного підрозділу показав, що згідно програми з фізичної підготовки працівники правоохоронних органів повинні здавати певні нормативи: 1) комплексну силову вправу, 2) біг 100 метрів, 3) біг 1000 метрів, 4) човниковий біг 10х10 метрів. За результатами досліджень комплексну силову вправу на «відмінно» і «добре» виконали 88,9 % працівників спеціального підрозділу, це говорить про добре розвинені силові здібності даного контингенту досліджуваних і лише 11,1 % працівників мали задовільний результат. Тестову вправу «Біг 100 метрів» 100 % працівників виконали на «добре» і «відмінно». У тестовій вправі «Біг 1000 метрів» 83,3 % працівників показали достатньо високий рівень розвитку витривалості, але 16,7 % виконали вправу на «задовільно». У тестовій вправі «Човниковий біг» 83,3 % працівників показали достатньо високий рівень розвитку координаційних здібностей, але 16,7 % працівників виконали вправу на оцінку «задовільно».

1. Було розроблено практичні рекомендації щодо підвищення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів, спеціальних підрозділів та військових формувань.

**ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

З метою забезпечення належного рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів, враховуючи нині діючи Накази МВС щодо організації процесу фізичної підготовки, вважаємо за необхідне надати такі рекомендації:

• збільшити кількість занять з фізичної підготовки в обсязі 4-6 годин на тиждень, враховуючи вікову категорію і професійну направленість працівників;

• звертати особливу увагу на кадрове забезпечення (заняття з фізичної підготовки можуть проводити лише спеціально підготовлені фахівці, які мають профільну спеціальну освіту, або звання не нижче кандидата в майстри спорту або майстра спорту);

• систематично проводити агітаційно-пропагандистку діяльність серед працівників правоохоронних органів і спеціальних підрозділів щодо залучення їх до занять фізичною культурою і спортом як в службовий так і позаслужбовий час;

• залучати до співпраці місцеву владу та осередки громадських організацій щодо проведення спільних спортивних і оздоровчих заходів;

• акцентувати увагу на професійно прикладній фізичній підготовці;

• відповідним фахівцям розробляти та вносити до навчальних планів та робочих програм з фізичної підготовки більшу кількість ефективних професійно орієнтованих вправ направлених на комплексне формування фізичної та психологічної готовності працівників правоохоронних органів і спеціальних підрозділів до реальних умов несення служби і виконання бойових завдань;

• з метою покращення рівня самостійної підготовки запровадити в усіх структурних підрозділах поліції та спеціальних підрозділах навчально-тренувальні плани з загальної фізичної підготовки.

**СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Анохін ЄД. Фізична підготовка в арміях провідних країн НАТО: Навчально-методичний посібник. Львів. ЛВІ, 2005. 115 с.
2. Артем’єв ВО., Сергієнко ВВ., Ярещенко ОА. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС України. Харків, 2011. 272 с.
3. Бабкин ВГ. Физическая подготовка в вооруженных силах стран НАТО. Учебно-методическое пособие. СПб., 1999. 179 с.
4. Бондаренко ВВ. Вимоги до фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України. Чернігів, 2017; 2: 279–282.
5. Бондаренко ВВ. Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями. Наук. монографія. Київ, 2018. 524 с.
6. Бугайчук, КЛ. Підготовка працівників поліції у зарубіжних країнах: інформ.- практ. довід. Харків: ХНУВС, 2021. 140 с.
7. Ванденко ВВ. Фізична підготовка в умовах Антитерористичної операції. «Фізична підготовка особового складу Збройних Сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку». Київ: НУОУ, 2014: 52–54.
8. Вареньга ЮВ. Удосконалення фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення [автореферат]. Львів, 2015. 21 с.
9. Грибан ГП. Фізичне виховання військовослужбовця. Навчальний підручник. Житомир, 2011. 822 с.
10. Головацький ОО. Службова підготовка поліцейських в умовах формування системи МВС України: теоретико-правовий аспект. Південно-український правничий часопис. 2017:138-140.
11. Денисова ЛВ., Хмельницкая ИВ, Харченко ЛА. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб. пособие для вузов. Київ, 2008. 127 с.
12. Дідковський ВА. Застосування навчально-тренувальних поєдинків у фізичній підготовці працівників міліції : метод. рекомендації. Київ, 2012. 37 с.
13. Дідковський ВА. Педагогічні умови впровадження інноваційних технологій у фізичну підготовку працівників Національної поліції України. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України. Київ, 2017: 226–228.
14. Дідковський ВА., Бондаренко ВВ., Кузенков ОВ. Фізична підготовка працівників Національної поліції України. Навч. посібник. Київ, 2019. 98 с.
15. Ендальцев БВ. Работоспособность военнослужащих и пути ее повышения средствами физической подготовки. Л., 1998. 244 с.
16. Жданов ІВ. Мотиваційна складова працівників органів внутрішніх справ. Вісник національного університету внутрішніх справ, 2004;28:351-356.
17. Жембровський СМ. До питання реформування системи фізичної підготовки Збройних Сил України на сучасному етапі. «Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців в системі бойового навчання військ (сил) Збройних Сил та інших силових структур України». Київ, 2013; 30–36.
18. Закон України «Про загальний військовий обов’язок і військову службу».
19. Закон України “Про Національне антикорупційне бюро України” від 14.10.2014 № 1698-VII.
20. Індивідуальна фізична підготовка військовослужбовців за стандартами НАТО. Київ: «Центр учбової літератури», 2022. 94 с.
21. Ковальов ІМ. Фізична підготовка як складова фізичної культури та предмет адміністративно-правового регулювання. Адміністративне право України: сучасний стан та шляхи розвитку. Харків, 2012: 80–82 с.
22. Ковальов ІМ. Види фізичної підготовки в правоохоронних органах. Науковий вісник Ужгородського національного університету, 2013:165-168.
23. Корчагін МВ, Юр’єв СО. Професійно спрямована фізична підготовка військовослужбовців. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України». Київ, 2019:92–93.
24. Круцевич ТЮ. Научные исследования в массовой физической культуре. Київ, 1985. 120 с.
25. Кунинець ОБ. Засоби та методи розвитку фізичних якостей. Львів: 2019. 20 с.
26. Ланда БХ. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. Радянський спорт, 2004. 192 с.
27. Ліпницький ВА. Деякі правові проблеми підготовки поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Особливості підготовки поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Київ; 2016: 35-37.
28. Лихольот ОВ. Досвід організації та проведення фізичної підготовки в особливий період. «Фізична підготовка особового складу Збройних Сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку». Київ: 2014. 55–58.
29. Лойко ОМ. Використання досвіду Збройних сил Північно-атлантичного альянсу в удосконаленні системи фізичної підготовки в Збройних силах України. Львів, 2006;10:277–379.
30. Методичні рекомендації для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка». Київ: 2014. 104 с.
31. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в особливий період. Київ, 2015. 68 с.
32. Миронов ВВ. Физическая подготовка Вооруженных Сил Франции. Актуальные проблемы теории и практики физической подготовки войск. СПб.: 2002. 130-144.
33. Наказ 13.10.2014 № 1067 про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України.
34. Наказ 306/28436 про затвердження Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України, 29.02.2016 р.
35. Наказ МВС України № 50 від 26.01.2016 р.
36. Наказ № 369 від 06.07.2010 р. про затвердження інструкції з організації фізичної та вогневої підготовки в Службі безпеки України.
37. Настанова з фізичної підготовки особового складу МНС України. Наказ МНС України від 05.08.04 №10.
38. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України, затверджена наказом МО України № 865 від 30.12.2009 р. 231 с.
39. Одеров А, Шлямар І, Балдецький А. Система перевірки та оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних Сил іноземних держав. Львів, 2013;2:109–113.
40. Ольховий ОМ, Корчагін МВ, Паєвський ВВ. Спеціальна фізична підготовка курсантів Протиповітряної оборони Сухопутних військ. Харків, 2015. 76–80.
41. Петрачков ОВ. Загальний рівень фізичної підготовленості військовослужбовців строкової служби та військовослужбовців за контрактом. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ. 2007;2:28-30.
42. Петрачков ОВ. Організація фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України в особливий період. Київ, 2015. 13–19.
43. Приходько С. Розвиток станової сили у студентів технічних спеціальностей. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Київ, 2010. 29–31.
44. Риб’янець СА. Судові та правоохоронні органи України. Робоча програма навчальної дисципліни. Дніпро: 2020. 161 с.
45. Романчук С, Романчук В. Фізична підготовка в сухопутних військах збройних сил провідних держав НАТО. Львів, 2010. 300 с.
46. Саєнко В. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху до євроатлантичної інтеграції України. Київ, 2017 р.
47. Селюков BC., Кушніренко PO., Константинов ДВ. Фізичне виховання як напрям підготовки поліцейських в Україні. Порівняльно-аналітичне право. 2018;2:338-340.
48. Спеціальна фізична підготовка. Навчально-методичний посібник. Київ, 2014. 55 с.
49. Сучасні питання фізичної підготовки працівників підрозділів МВС України в рамках реалізації концепції реформування освіти в МВС України. Харків, 2017: 2; 44 с.
50. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України. Київ, 2021. 392 с.
51. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту під ред. ТЮ. Круцевич. Київ, 2017; 2: 447 с.
52. Товт ВА. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України: Навчальний посібник. Ужгород, 2010. 76 с.
53. «Український тиждень», друковане видання, № 38 (358), 2014 р.
54. Утенко ВН. Основные модели физической подготовки иностранных армий [диссертация] СПб., 2003. 456 с.
55. Фізичне виховання у військових підрозділах. Навчальний посібник. Львів, 2014. 540 с.
56. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт. Підручник за ред. ЮС. Фіногенова. Київ, 2014. 468 с.
57. Физическая подготовка в вооруженных силах стран НАТО. Учебник под ред. ВГ. Бабкина. СПб.:1999. 179 с.
58. Шемшученко ЮС. Збройні формування. 1998: 2; 744с.
59. Щеголев ВА. Физическая подготовка в иностранных армиях. СПб.: 2007. 36-61; 105–111.
60. Ященко Г. Основные направления реформирования ВС Великобритании. Зарубежное военное обозрение. 2003; 11: 2–6.
61. Kamaiev OI, Hunchenko VA, Mulyk KV, Hradusov VA, Homanyuk SV, Mishyn MV. et al. (2018). Optimization of special physical training of cadets in the specialty "Arms and Military Equipment" on performing professional military-technical standards. Journal of Physical Education and Sport, 8(Suppl.4), 1808-1810. doi:10.7752/jpes. 2018. s4264.
62. Kуslenko D, Yukhno Yu, Zhukevych I, Radzievskii R, Bondarenko V. Improving the physical qualities of students in higher educational establishments of Ukraine on guard activity via circular training. Journal of Physical Education and Sport. 2018; 18 (2): 1065–1071. URL: http://efsupit.ro (DOI:10.7752/j pes. 2018. s2159).
63. <https://nabu.gov.ua/zmist-ta-pryncypy-diyalnosti>
64. <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1698-18>
65. <https://acwalks.com.ua/knowledgebase/nabu>
66. https://www.ukrmilitary.com/p/specially-forces-operations.html

**ДОДАТОК А**

**Загальна фізична підготовка:**

*фізичні вправи на переважний розвиток сили:*

вправа № 1 Підйом силою на перекладині;

вправа № 2 Підйом переворотом на перекладині;

вправа № 3 Підтягування на перекладині;

вправа № 4 Піднімання двох гир по довгому циклу;

вправа № 5 Ривок гирі 8, 16, 24 кг.

вправа № 6 Згинання і розгинання рук в упорі на брусах;

вправа № 6а Згинання і розгинання рук в упорі лежачи;

вправа № 7 Комплексна силова вправа;

*фізичні вправи на переважний розвиток витривалості:*

вправа № 8 Біг на 3 км (лижні гонки на 5 км, 10 км);

вправа № 9 Біг на 2 км (лижні гонки на 3 км);

вправа № 10 Біг на 1 км;

вправа № 11 Плавання на 100 м вільним стилем;

*фізичні вправи на переважний розвиток швидкості:*

вправа № 12 Біг на 400 м (човниковий біг 4х100 м);

вправа № 13 Біг на 200 м (човниковий біг 4х50 м);

вправа № 14 Біг на 100м (човниковий біг 10х10 м);

*фізичні вправи на переважний розвиток спритності:*

вправа № 15 Зіскок махом назад з поворотом на 90 градусів на

перекладині;

вправа № 16 Зіскок боком з поворотом на 90 градусів на брусах;

вправа № 17 Стрибок ноги нарізно через коня в довжину;

вправа № 18 Стрибок ноги нарізно через козла в довжину;

вправа № 19 Спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол, ручний

м’яч, бадмінтон, теніс, настільний теніс тощо);

вправа № 20 Стрибки зі скакалкою.

*Рукопашна підготовка:*

вправа № 21 Прийоми бою без зброї;

вправа № 22 Прийоми бою з автоматом;

вправа № 23 Прийоми бою з піхотною лопаткою;

вправа № 24 Прийоми бою з ножем;

вправа № 25 Больові прийоми;

вправа № 26 Кидки;

вправа № 27 Спеціальні прийоми рукопашного бою для

розвідувальних підрозділів.

**Спеціальна фізична підготовка**

вправа № 28 Оберти на стаціонарному гімнастичному колесі;

спеціальна вправа на переважний розвиток стійкості до

перевантаження та просторового орієнтування:

вправа № 29 Оберти на лопінгу;

спеціальна вправа на переважний розвиток стійкості до кисневого

голодування та просторового орієнтування:

вправа № 30 Пірнання в довжину.

*військово-прикладні вправи:*

вправа № 31 Біг на 3 км з перешкодами;

вправа № 32 Біг на 1100 м з подоланням смуги перешкод;

вправа № 33 Марш-кидок на 5, 10 км;

вправа № 34 Веслування на морських ялах на 2 км.

вправа № 35 Загальна контрольна вправа на смузі перешкод;

вправа № 35а Спеціальні контрольні вправи на смузі перешкод;

вправа № 36 Спеціальна контрольна вправа для військовослужбовців

надводних кораблів та підводних човнів;

вправа № 37 Човниковий біг 6х100 м;

вправа № 38 Метання гранати Ф-1 на дальність;

вправа № 39 Метання гранати Ф-1 на точність;