

Складові професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців правоохоронної діяльності

Марина Гресь, Олена Андрєєва

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. У статті подано інформацію про рівень фізичної підготовленості майбутніх фахівців правоохоронної діяльності та складових їхньої професійно-прикладної фізичної підготовки. *Мета.* Охарактеризувати складові професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців правоохоронної діяльності. *Методи.* Аналіз фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів, педагогічне тестування, методи математичної статистики. *Результати.* Загальний рівень фізичної підготовленості вказує на те, що більшість юнаків і дівчат мають середній рівень фізичної підготовленості, високий рівень спостерігається лише у дівчат, з низьким рівнем фізичної підготовленості юнаків на 4,6 % більше, ніж дівчат. Досить мала кількість юнаків і дівчат, що не перевищує навіть 15,0 % мають достатній рівень фізичної підготовленості. Отримані в ході дослідження результати свідчать про необхідність перегляду існуючої програми з фізичного виховання у закладах вищої освіти та розробки і впровадження сучасних засобів для розвитку основних рухових якостей студентів.

Ключові слова: студенти, професійно-прикладна фізична підготовка, фізична підготовленість.

Maryna Hres, Olena Andriieva

COMPONENTS OF PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING OF FUTURE LAW ENFORCEMENT PROFESSIONALS

Abstract. The article provides information about the level of physical fitness of future law enforcement professionals and components of their professional and applied physical training. *Objective.* To characterize the components of professional and applied physical training of future law enforcement professionals. *Methods.* Analysis of special scientific and methodological literature and documentary materials, pedagogical testing, and the methods of mathematical statistics. *Results.* The overall level of physical fitness indicated that most of young men and women had an average level of physical fitness, a high level was observed only in women, and the number of men with a low level of physical fitness was 4,6 % higher than that of women. A relatively small number of young men and women not even exceeding 15,0 % had a sufficient level of physical fitness. The results of the study indicate the need to revise the existing program of physical education in higher education institutions and to develop and implement modern means for the development of basic motor skills in students.

Keywords: students, professional and applied physical training, physical fitness.

Вступ. Проблема якісної підготовки майбутніх правоохоронців до професійної діяльності завжди була актуальною, а сьогодні в умовах реформи правоохоронних структур набула особливої значущості [6]. Професійна діяльність фахівців правоохоронних органів передбачає вирішення завдань, пов'язаних з ризиком для життя, тому їхня особиста безпека великою мірою залежить від фізичної та професійної підготовленості. Дослідники зазначають, що однією з найважливіших складових професійної діяльності правоохоронця є здатність його організму до подолання впливу несприятливих чинників навколишнього середовища [6, 8]. Одним із вагомих чинників посилення опірності організму до дії несприятливих чинників професійної діяльності та навколишнього середовища є високий рівень фізичної підготовленості правоохоронців. Науковці вказують, що виконання фізичних вправ, покращуючи фізичний розвиток, значно розширює функціональні можливості основних систем організму, зменшуючи при цьому негативний вплив чинників професійної діяльності [9].

Фізичне виховання у закладах вищої освіти – не лише важливий елемент всебічного розвитку студентів, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного і духовного вдосконалення, а і якісна підготовка до майбутньої професійної діяльності. Важливу роль у зв'язку з цим має забезпечення необхідного рівня професійної готовності майбутніх фахівців, до якої входять фізична підготовленість, тренуваність, роботоздатність, розвиток професійно важливих умінь, навичок і якостей [9]. Дослідниками зазначається, що нині відбувається суттєве зниження рівня рухової активності студентської молоді, зниження її мотивації до занять фізичними вправа-

Hres M., Andriieva O. Components of professional and applied physical training of future law enforcement professionals. *Theory and Methods of Physical education and sports.* 2021; 3: 55–59
DOI: 10.32652/tmfvs.2021.3.55–59

Гресь М., Андрєєва О. Складові професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців правоохоронної діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2021; 3: 55–59
DOI: 10.32652/tmfvs.2021.3.55–59

ми, і, як наслідок – рівня фізичної підготовленості [1–5, 7, 10–13].

Варто зазначити, що комплексних досліджень з оцінювання фізичної підготовленості майбутніх фахівців правоохоронної діяльності вкрай недостатньо. Отже, можна говорити про актуальність досліджуваної теми і з теоретичної, і з практичної площин.

Дослідження виконано відповідно до плану НДР НУФВСУ на 2021–2025 рр. за темою «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534).

Мета дослідження – охарактеризувати складові професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців правоохоронної діяльності.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, документальних матеріалів, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході дослідження ми використали тести для щорічного оцінювання рівня фізичної підготовленості населення України, які є обов'язковими і є основою нормативних вимог у закладах вищої освіти. Додатково визначили статичну рівновагу, силу м'язів черевного преса та вибухову силу. Такий комплексний підхід у тестуванні дав можливість виявити слабкі і сильні сторони у розвитку рухових якостей юнаків і дівчат. Статистичне опрацювання отриманих результатів проводили з використанням методів математичної статистики.

Дослідження проводили на базі Житомирського державного технологічного університету. У педагогічному експерименті брали участь 259 студентів, з них – 114 юнаків та 145 – дівчат, які здобувають вищу освіту за спеціальністю «Правоохоронна діяльність».

Результати оцінювання розвитку рухових якостей юнаків та дівчат подано у таблиці 1.

Статистична обробка отриманих даних у рухових тестах показала, що у юнаків і дівчат такі якості, як швидкість, спритність, сила і витривалість

Таблиця 1. Середньостатистичні результати розвитку рухових якостей юнаків і дівчат (n = 259)

Показник	\bar{x}	S	Me	25 %	75 %	V, %
Юнаки (n = 114)						
Біг 100 м, с	14,3	0,94	14,2	13,8	14,7	6,6
Човниковий біг 4 × 9 м, с	9,82	0,61	9,81	9,40	10,20	6,2
Стрибок у довжину з місця, см	231,8	17,50	233,5	221,0	245,0	7,6
Рівномірний біг 3000 м, хв, с	14,32	0,98	14,20	13,45	15,12	6,8
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	7,0	2,68	6,0	5,0	9,0	38,1
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	38,6	8,04	39,5	35,0	43,0	20,9
Стрибок у висоту, см	25,8	5,16	26,0	21,0	30,0	20,0
Ускладнена проба Ромберга, с	9,9	3,31	9,0	7,5	12,0	33,4
Дівчата (n = 145)						
Біг 100 м, с	15,9	0,65	15,9	15,4	16,5	4,1
Човниковий біг 4 × 9 м, с	11,2	0,47	11,2	10,8	11,5	4,2
Стрибок у довжину з місця, см	190,1	13,52	188,0	179,0	202,0	7,1
Рівномірний біг 2000 м, хв., с	11,52	0,77	11,45	11,21	12,18	6,7
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	12,5	4,47	12,0	8,0	17,0	35,8
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	32,5	6,47	32,0	30,0	36,0	19,9
Ускладнена проба Ромберга, с	10,8	3,63	9,0	8,0	14,0	33,5
Стрибок у висоту, см	20,7	2,83	21,0	18,0	23,0	13,7

Таблиця 2. Зведена відомість результатів тестування фізичної підготовленості юнаків і дівчат (n = 259)

Тест	Бал				
	5	4	3	2	0
Юнаки (n = 114)					
Біг 100 м, с	13	24	26	41	10
Човниковий біг 4 × 9 м, с	10	23	37	33	11
Стрибок у довжину з місця, см	6	28	18	55	7
Рівномірний біг 3000 м, хв, с	4	16	38	40	16
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	4	15	13	32	50
Дівчата (n = 145)					
Біг 100 м, с	11	31	60	43	0
Човниковий біг 4 × 9 м, с	13	25	50	34	23
Стрибок у довжину з місця, см	9	36	38	62	0
Рівномірний біг 2000 м, хв, с	15	16	49	43	22
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	6	15	36	36	52

перебувають на достатньому рівні. В обох статевих групах спостерігається низький рівень розвитку гнучкості та статичної координації, а також швидкісно-силових якостей.

Слід також вказати на те, що серед юнаків спостерігається висока варіативність показників, які характеризують гнучкість, силу, вибухову силу, статичну координацію, що вказує на неоднорідність вибірки, а коефіцієнти варіації знаходяться в межах 20,0–38,1 %. Великий розмах значень у показниках гнучкості, які знаходяться в межах від мінімального (4 см) до максимального (14 см), у показниках статичної координації (від 3,9 до 17,5 с), у підніманні тулуба в сід (від 22 до 56 разів), у стрибках у висоту (від 18 до 35 см).

У дівчат висока варіативність спостерігається у показниках гнучкості, сили та статичної координації, коефіцієнти варіації знаходяться в межах 19,9–35,8 %.

Аналіз результатів зведеної відомості юнаків і дівчат дає змогу більш детально проаналізувати розвиток рухових якостей. Як видно з таблиці 2, переважна більшість юнаків (36,0 % (n = 41)) під час виконання тесту з бігу на 100 м, який характеризує розвиток швидкості, отримали 2 бали, лише 11,4 % (n = 13) юнаків виконали норматив на 5 балів, та були такі (8,8 % (n = 10)), що взагалі не набрали жодного бала.

Результати тестування спритності показали, що переважна більшість юнаків (32,5 % (n = 37)) отримали 3 бали, на 5 балів виконали 8,8 % (n = 10) юнаків і не набрали жодного бала 9,7 % (n = 11) осіб.

Індивідуальні результати у стрибках у довжину з місця у 48,2 % (n = 55) юнаків відповідали 2 балам, на 5 балів тест виконали 5,3 % (n = 6) осіб, взагалі не набрали жодного бала 6,1 % (n = 7) юнаків.

У переважній більшості юнаків (35,1 % (n = 40)) результати з бігу на 3000 м, які вказують на витривалість, відповідали 2 балам, 3,5 % (n = 4) отримали 5 балів та 14,0 % (n = 16) взагалі не набрали жодного бала.

Таблиця 3. Результати виконання тестів і нормативів фізичної підготовленості юнаків і дівчат (n = 259)

Рівень	Юнаки (n = 114), %	Дівчата (n = 145), %	Оцінка
Високий	0,0 (n = 0)	1,4 (n = 2)	Відмінно
Достатній	9,6 (n = 11)	13,8 (n = 29)	Добре
Середній	56,2 (n = 64)	55,2 (n = 80)	Задовільно
Низький	34,2 (n = 39)	29,6 (n = 43)	Незадовільно

Результати тестування гнучкості виявили 43,9 % (n = 50) юнаків, які не змогли виконати цей тест і не отримали жодного бала, а 28,1 % (n = 32) осіб набрали всього 2 бали. Відомо, що недостатній розвиток гнучкості може негативно впливати на координаційні здібності і бути однією з причин низького рівня спритності.

Аналіз зведеної відомості результатів фізичної підготовленості дівчат, представлених у таблиці 2, свідчать, що переважна більшість осіб під час виконання тестових завдань отримували 3 бали.

Під час виконання тесту з бігу на 100 м 41,4 % (n = 60) осіб, а це переважна більшість, отримали 3 бали, 7,6 % (n = 11) отримали 5 балів, на 2 бали виконали тест 29,7 % (n = 43) дівчат. Під час виконання нормативу з бігу 4 × 9 м 15,9 % (n = 23) дівчат не набрали жодного бала, 23,5 % (n = 34) набрали всього 2 бали, переважна більшість (34,5 % (n = 50)) отримали 3 бали, а на 5 балів виконали норматив всього 9,0 % (n = 13) дівчат.

Ступінь розвитку швидкісно-силових якостей у дівчат оцінювали за допомогою тесту «Стрибок у довжину з місця». Переважна більшість учасниць (42,8 % (n = 62)) виконали тест на 2 бали, на 5 балів виконали лише 6,2 % (n = 9) осіб. Для визначення ступеня розвитку витривалості було використано біг на 2000 м. На 5 балів виконали норматив 10,3 % (n = 15) дівчат, найбільша кількість (33,7 % (n = 49)) отримала 3 бали і не набрали жодного бала 15,2 % (n = 22). Виконання тестового завдання «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» вказує на ступінь розвитку рухливості хребта. Серед дівчат переважна більшість (35,9 % (n = 52)) під час вико-

нання тесту не набрала жодного бала, 24,8 % (n = 36) набрали по 2 і 3 бали і лише 4,1 % (n = 6) дівчат виконали норматив на 5 балів. Слід відмітити, що дівчата мають кращі результати з гнучкості та координації рухів, ніж юнаки, їм також властиві кращі показники швидкості та спритності, але низькі індивідуальні результати в обох статевих групах під час виконання рухових тестів не дали змогу отримати високі бали і вказують на необхідність пошуку ефективних засобів для розвитку та вдосконалення основних рухових якостей.

З огляду на практичну діяльність фахівців правоохоронних органів можна стверджувати, що від рівня фізичної підготовленості великою мірою залежить ефективне вирішення оперативно-службових завдань. Також важливим критерієм професійної придатності фахівців правоохоронних органів є оптимальний рівень фізичної підготовленості, який визначає якість виконання посадових обов'язків. У таблиці 3 представлено узагальнюючі результати виконання тестів і нормативів юнаків і дівчат з визначенням рівня фізичної підготовленості.

Для фахівців правоохоронних органів фізична підготовленість є однією з головних складових професійно-прикладної підготовки, тому що досить часто передбачає затримку правопорушників, які можуть чинити опір, а також здатність дати відсіч при нападі. Враховуючи специфіку даної професії, фахівці повинні ефективно використовувати силові прийоми, спеціальні засоби та вогнепальну зброю для власної безпеки.

Висновки. Виконання складних професійних завдань співробітника-

ми правоохоронної сфери неможливе без високого рівня фізичної підготовленості. Її роль є надважливою в навчально-виховному процесі студентів у період становлення їх як фахівців, професійна діяльність яких безпосередньо пов'язана з екстремальними ситуаціями, котрі висувають максимально високі вимоги до фізичної підготовленості, особистісних, морально-вольових, психічних та інтелектуальних якостей.

Вивчення особливостей професійної діяльності майбутніх фахівців правоохоронної сфери свідчить про необхідність спрямованості процесу фізичної підготовки на комплексне вдосконалення фізичних якостей, і його орієнтованості на підвищення функціональних можливостей організму. Оцінювання фізичної підготовленості студентів – майбутніх фахівців правоохоронної сфери – продемонструвала, що у юнаків і дівчат виявлено достатній рівень розвитку швидкості, спритності, сили і витривалості, а низький рівень зафіксовано у розвитку гнучкості та статичної координації, а також швидко-силових якостей.

Загальний рівень фізичної підготовленості вказує на те, що більшість юнаків і дівчат мають середній рівень фізичної підготовленості, високий рівень спостерігається лише у дівчат, з низьким рівнем фізичної підготовленості юнаків на 4,6 % більше, ніж дівчат. Таку особливість можна пояснити тим, що дівчата свідомо обирають дану професію і більш ретельно займаються фізичними вправами. Досить мала кількість юнаків і дівчат, що не перевищує навіть 15,0 %, мають достатній рівень фізичної підготовленості. Отримані результати вказують на необхідність перегляду існуючої програми з фізичної підготовки у закладах вищої освіти та розробки і впровадження сучасних засобів для розвитку основних рухових якостей.

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку програми професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців

правоохоронної діяльності з використанням засобів оздоровчого фітнесу.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева Е, Катерина У. Анализ мотивации студентов к внеучебным формам организации занятий по физическому воспитанию. Физична активність, здоров'я і спорт. 2014;4:18–27.
2. Андреева О, Кенсичка І. Лімітуючі та стимулюючі чинники формування цінностей здорового способу життя студентів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017;26:37–42.
3. Андреева О, Садовський О. Оцінка відношення студентів до організації процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2014;15:31–5.
4. Андреева О, Садовський О. Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2016; 1:15–8.
5. Благій ОЛ, Андреева ОВ. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму: матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. Запоріжжя: КПУ; 2011:27, 28.
6. Єфремова АЯ. Професійно-прикладна фізична підготовка в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів залізничного профілю: навчальний посібник. Харків: УкрДУЗТ; 2018. 164 с.
7. Катерина УМ, Андреева ОВ. Соціально-педагогічні передумови впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. 2014;14:18–22.
8. Панкратов НС, Панкратов МС. Професійно-прикладна фізична підготовка, формування професійно важливих двигателів якостей. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2018;1(95)18:43–6.
9. Ягодзінський ВП, Русанівський СВ, Безпалый СМ, Запорожанов ОВ, Юр'єв СО, Штома ВД. Розвиток силових якостей у курсантів у процесі занять за системою «Кросфіт». Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020;2(122) 20:198–201.
10. Andriieva O, Kashuba V, Carp I, Blystiv T, Palchuk M, Kovalova N, & Khrypko I. Assessment of emotional state and mental activity of 15–16 year-old boys and girls who had a low level of physical activity. Journal of Physical Education and Sport. 2019; 19:1022–1029. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s3147>
11. Imas YV, Dutchak MV, Andriieva OV, Kashuba VO, Kentsytska IL, Sadovskiy OO. Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training. Physical education of students. 2018;22(4):182–9. DOI:10.15561/20755279.2018.0403

12. Hakman A, Andriieva O, Bezverkhnia H, Moskalenko N, Tsybul'ska V, Osadchenko T, Filak Y. Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students. Journal of Physical Education and Sport. 2020;20(1):116–122. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.01015>

13. Kashuba VA, Futorny SM, Andreeva EV. Modern approaches to the health of students in the process of physical education. Phys. education of students. 2012;5:50–58.

LITERATURE

1. Andriieva E, Kateryna U. Analysis of students' motivation for extracurricular forms of physical education classes. Physical activity, health and sport. 2014;4:18–27.
2. Andriieva O, Kentsytska I. Factors limiting and facilitating formation of healthy lifestyle values in students. Youth Scientific Journal Lesya Ukrainka Eastern European National University. 2017;26:37–42.
3. Andriieva O, Sadovskiy O. Assessment of students' attitude to the organization of physical education process in higher education institutions. Youth Scientific Journal Lesya Ukrainka Eastern European National University. 2014;15:31–5.
4. Andriieva O, Sadovskiy O. Physical activity as a component of students' recreational culture. Theory and methods of physical education and sports. 2016; 1:15–8.
5. Blahii OL, Andriieva OV. Physical activity as a factor affecting development of a healthy lifestyle in school students. Actual issues of physical education, rehabilitation, sports and tourism: Proc. of the III Internat. scient.-pract. conf. Zaporizhzhia: CPU; 2011:27, 28.
6. Yefremova AY. Professional and applied physical training in the system of physical education of higher education railway institutions: study guide. Kharkiv, Ukrainian State Railway Academy; 2018. 164 p.
7. Kateryna UM, Andriieva OV. Socio-pedagogical prerequisites for the introduction of educational and health-enhancing complexes in the process of physical education of students. Youth Scientific Journal Lesya Ukrainka Eastern European National University. 2014;14:18–22.
8. Pankratov NS, Pankratov MS. Professional and applied physical training, formation of professionally important physical abilities. Naukovyi chasopys of M.P.Dragomanov National Pedagogical University; 2018;1(95)18:43–6.
9. Yagodzinskiy VP, Rusanivskiy SV, Bezpalyy SM, Zaporozhanov OV, Yuriev SO, Shtoma VD. Development of strength abilities in cadets in the process of training using the CrossFit system. Naukovyi chasopys of M.P.Dragomanov National Pedagogical University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (Physical culture and sports). 2020;2(122)20: 198–201.
10. Andriieva O, Kashuba V, Carp I, Blystiv T, Palchuk M, Kovalova N, & Khrypko I. Assessment of emotional state and mental activity of 15–16 year-old boys and girls who had a low level of physical activity. Journal of Physical Education and Sport. 2019; 19:1022–1029. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s3147>
11. Imas YV, Dutchak MV, Andriieva OV, Kashuba VO, Kentsytska IL, Sadovskiy OO. Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training. Physical education of students. 2018;22(4):182–9. DOI:10.15561/20755279.2018.0403

mation of students' healthy lifestyle in the course of physical training. Physical education of students. 2018;22(4):182-9. DOI:10.15561/20755279.2018.0403

12. Hakman A, Andrieieva O, Bezverkhnia H, Moskalenko N, Tsybul'ska V, Osadchenko T, Filak Y. Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students. Journal of Physical Education and Sport. 2020;20(1):116–122. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.01015>

13. Kashuba VA, Futorny SM, Andreeva EV. Modern approaches to the health of students in the process of physical education. Phys. education of students. 2012;5:50–58.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Гресь Марина <https://orcid.org/0000-0002-5459-5236>, gres.marina.95@ukr.net

Андрєєва Олена Валеріївна <https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>, olena.andreeva@gmail.com

Національний університет фізичного виховання і спорту України
03150, Київ, вул. Фізкультури, 1

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Hres Maryna <https://orcid.org/0000-0002-5459-5236>, gres.marina.95@ukr.net

Andrieieva Olena <https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>, olena.andreeva@gmail.com

National University of Ukraine on Physical Education and Sport
03150, Kyiv, Fizkul'tury str., 1

Надійшла 18.05.2021