

УДК 796.012.1:351.74

Римик В.Р.¹, Римик Р.В.²

¹ доктор філософії фіз. вих., асистент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

² кад. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КУРСАНТІВ

Анотація: Мета дослідження полягала у визначенні рівня фізичної підготовленості майбутніх поліцейських 1-3 курсу під час навчання в ЗВО МВС України.

Серед показників фізичної підготовленості курсантів Національної академії внутрішніх справ, прослідковується чітка послідовність, пов'язана з підвищенням результатів тестів курсантів від першого до третього курсів.

Ключові слова: фізична підготовленість, курсанти, майбутні поліцейські.

Abstract: The aim of the study was to determine the level of physical fitness of future police officers of the 1st-3rd year during their studies at the Higher Educational Institution of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine.

Among the indicators of physical fitness of cadets of the National Academy of Internal Affairs, a clear sequence is observed, associated with an increase in the test results of cadets from the first to the third years.

Key words: physical fitness, cadets, future police officers.

Вступ. Зростаюча загроза терористичних атак та збройні конфлікти, привертає особливу увагу до готовності поліції діяти в різних ситуаціях, у

тому числі в умовах військового стану. Важливу роль у цьому відіграє фізична підготовка, яка допомагає підвищити стресостійкість, фізичну витривалість, швидкість реакції та загальну ефективність поліцейських у небезпечних ситуаціях.

Фізична підготовка працівників Національної поліції України складається з двох компонентів: загальна фізична підготовка та тактика самозахисту і особистої безпеки. Програма загальної фізичної підготовки спрямована на розвиток і вдосконалення рухових навичок і вмінь, необхідних для виконання повсякденних завдань та дій в екстремальних ситуаціях. Витривалість, м'язова сила та швидкість дозволяють їм ефективно вистежувати правопорушників, долати силові конфлікти під час затримання та долати різноманітні перешкоди. Крім того, курсанти вчаться самостійно контролювати свій фізичний стан під час тренувань і набувають практичних навичок самозахисту та особистої безпеки [2, 4].

Дослідники зазначають, що якісна підготовка, ефективне навчання та розвиток є ключовими факторами розвитку та формування професійної готовності правоохоронців [2, 7, 12].

Як свідчить аналіз наукових досліджень [1, 8, 10], низький рівень підготовки фахівців з фізичної підготовки та відсутність відповідного досвіду і спортивних досягнень у працівників органів внутрішніх справ негативно впливають на ефективність фізичної підготовки в структурних підрозділах МВС.

Підтримання належного рівня фізичної працездатності правоохоронців потребує дотримання певних умов, серед яких: раціональний режим дня, достатній рівень фізичної активності та відпочинку, відмова від шкідливих звичок тощо [1, 2].

Мета дослідження – визначення рівнів фізичної підготовленості майбутніх поліцейських 1-3 курсу під час навчання в ЗВО МВС України.

Для досягнення мети та вирішення завдань дослідження використано комплекс сучасних **методів дослідження**: теоретичні (метод аналізу, синтезу, узагальнення); емпіричні (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент), методи математичної статистики. Нами було залучено курсанти чоловічої статі першого, другого та третього курсів Національної академії внутрішніх справ, всього 184 особи.

Результати дослідження. Фізична підготовка – це комплекс теоретичних знань, фізичних вправ і практичних навичок, спрямованих на розвиток фізичних умінь, зокрема, під час розшуку та переслідування правопорушників, запобігання протиправним діям та затримання тих хто чинять активний опір (у тому числі із застосуванням фізичної сили, спеціальних засобів та вогнепальної зброї).

Для визначення рівня фізичної підготовленості ми використовували наступні тести: біг 100 м, біг 1000 м, підтягування на перекладині, комплексно силову вправу та човниковий біг 10х10 м. Одержані в процесі виконання тестів результати ми переводили в бали, а бали в рівні [9, 16].

Аналіз результатів тестів свідчить, що середній результат на I курсі з бігу на 100 м. складає $14,79 \pm 1,54$ с. У вправі біг на 1000 м. середній результат на I курсі складає $261 \pm 30,6$ с. У вправі підтягування на перекладині середнє значення склало $9,28 \pm 5,12$ повторень. У комплексно силовій вправі середній результат складає $46,08 \pm 10,82$ п/хв. У тестовій вправі човниковий біг 10х10 м середній результат становить $30,19 \pm 1,92$ с. Що свідчить про недостатній розвиток всіх фізичних якостей, особливо силових.

Аналізуючи результати II курсу в контрольній вправі біг на 100 м., ми встановили середній результат, а саме $14,77 \pm 1,54$ с.

Середній результат у вправі біг 1000 м., становить $217,8 \pm 25,8$ с. У контрольній вправі підтягування на перекладині середній результат серед курсантів II курсу становить $14,03 \pm 3,36$ рази. Після обрахунку результатів комплексно силової вправи середній результат становить $53,73 \pm 13,66$ балів. Середній результат з човникового бігу 10х10 м становить $29,46 \pm 1,99$. На другому курсі ми бачимо значну частину курсантів які відносяться до низького рівня, а саме в контрольних вправах, біг на 100 м., та човниковий біг на 10х10 м.

У контрольній вправі біг на 100 м., середній результат на III курсі становить $14,15 \pm 1,15$ с. Середній результат у вправі біг 1000 м., становить $217,8 \pm 25,8$ с. У контрольній вправі підтягування на перекладині середній результат серед курсантів III курсу складає $16,35 \pm 4,69$ рази. Після обрахунку результатів комплексно силової вправи на III курсі середній результат склав $58,40 \pm 13,31$ балів.

Середній результат в човниковому бігу 10х10 м серед курсантів III курсу складає $27,36 \pm 1,67$ с. На третьому курсі ми можемо спостерігати значне покращення результатів, але ми все ще можемо спостерігати курсантів які мають низький рівень в певних контрольних вправах.

Загальний рівень фізичної підготовленості (табл. 1) на першому курсі здебільшого знаходиться на достатньому рівні (1/3 обстежених курсантів), майже 40% курсантів віднесли до високого рівня, 30,77% відносяться до низького та задовільного рівнів.

На другому курсі ситуація подібна здебільшого курсанти знаходиться на достатньому рівні, а саме: низький рівень виявили в 6,45%, задовільний – у 29,03%, достатній рівень – у 40,32%, високий рівень – у 24,19%.

Таблиця 1. Рівень фізичної підготовленості курсантів І–ІІІ курсів, %

Рівні фізичної підготовленості			
Низький	Задовільний	Достатній	Високий
Функціональні рівні І курсу (n=68)			
5,13	25,64	32,05	37,18
Функціональні рівні ІІ курсу (n=62)			
6,45	29,03	40,32	24,19
Функціональні рівні ІІІ курсу (n=54)			
5,77	11,54	46,15	36,54

Майже половина курсантів третього року навчання мають достатній рівень фізичної підготовленості (46,15%), високий рівень виявили в більше ніж 1/3 курсантів (36,54%), решта 17,31% мають низький, або задовільний рівні.

Отже, серед показників фізичної підготовленості курсантів Національної академії внутрішніх справ, прослідковується чітка послідовність, пов'язана з підвищенням результатів тестів курсантів від першого до третього курсів [14].

Отримані нами дані доповнюють результати досліджень О.А. Моргунова, О.А. Ярещенко [12], М.О. Потопи [15], Т. Вайди, О. Кузнецова [6], М.О. Боровика [5] щодо низького рівня фізичної підготовленості майбутніх співробітників правоохоронної діяльності.

Висновки. Серед показників фізичної підготовленості майбутніх поліцейських прослідковується чітка послідовність, пов'язана з підвищенням результатів тестів курсантів від першого до третього курсів. При цьому статистично вірогідні відмінності наявні для усіх випадків порівняння результатів першого та третього курсів: біг на 100 метрів – 14,79 (курсанти першого курсу) та 14,15 с (курсанти третього курсу), біг на 1000 метрів – 228,6 та 216,6 с., підтягування на перекладині 9,28 та 16,35 разу, комплексно силова вправа – 46,08 та 58,40 разу, човниковий біг 10х10 м – 30,19 та 27,36 с відповідно.

Список використаних джерел

1. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: навч. посіб. Київ: Нац. акад. внутр. справ України, 2003. 338 с.
2. Бондаренко В., Мартишко А., Худякова Н. Фізичне виховання в закладах вищої освіти МВС України. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2022. 261 с.

3. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями : монографія. Київ: Кандиба Т. П., 2018. 524 с.
4. Бондарович О., Богданов М. Фізична підготовка силових структур України під час введення військового стану. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2023. №2(8). С. 313–319. DOI: 10.52058/2786-6300-2023-2(8)-313-319.
5. Боровик М. О. Методика розвитку та виховання загальної фізичної витривалості у працівників Національної поліції України. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*: зб. наук. пр. Київ, 2017. С. 58–62.
6. Вайда Т. С., Саратовський О. В. Щорічне оцінювання фізичної підготовленості особового складу закладів вищої освіти МВС України: стан і напрями удосконалення системи фізичного виховання (на прикладі Херсонського факультету ОДУВС) *Службова підготовка як основа професійної діяльності поліцейських: матеріали круглого столу*. Одеса: ОДУВС, 2019. С. 35–42.
7. Воронцов О., Романчук С., Ролук О., Яворський А. Фізичні навантаження військовослужбовців у сучасному бою. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2017. №90. С. 47–52. DOI: 10.26693/jmbs02.07.047.
8. Галімський В. О., Галімска І. І. Фізична підготовленість майбутніх правоохоронців до застосування компетентностей у різних професійних ситуаціях [Інтернет]. 2023 [цитовано 28 груд. 2023]; 211:99–107. Доступно: <https://pednauk.cuspu.edu.ua/index.php/pednauk/article/view/1649>.
9. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. *Фізична підготовка працівників Національної поліції України* : навч. посіб. Київ: Нац. акад. внутр. справ; Кандиба Т. П., 2019. 98 с.
10. Логачов М. Г. Психологічна підготовка особового складу спеціальних підрозділів ОВС до дій в екстремальних ситуаціях [автореф. дис.]. Харків, 2001. 16 с.
11. Мартишко А. Ю., Рябуха О. С. Особливості формування теоретичних і методичних знань із фізичної підготовки поліцейських. *Юридична психологія та педагогіка*. 2016. №2(13). С. 127–136.
12. Морфунцов В. В., Долженко О. В. Підвищення ефективності проведення навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки у вищих навчальних закладах МВС України // *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств*: зб. тез IV Міжнар. (інтернет) наук.-практ. конф. Харків: Харків. акад. ВВ МВС України, 2011. №5. С. 153–156.

13. Одеров А. М., Лещінський О. В., Первачук О. І., Бабич М. О. Якість військово-професійної підготовки курсантів – як складова успішного виконання спеціальних завдань. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2023. №3(161). С. 131–135. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30.

14. Піддубний О. Г. Оптимізація фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів у період первинного професійного навчання [автореф. дис.]. Львів, 2003. 20 с.

15. Потопа М. О. Особливості фізичної підготовки майбутніх працівників Національної поліції України як складова службової підготовки. *Гуманітарні та природничі науки: актуальні питання* : зб. наук. пр. Івано-Франківськ, 2019. С. 192–198.

16. Римик В., Синиця А., Антонов С., Гнатчук Я. Ефективність програми спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських. *PCS*. 2023. №4. С. 65–72. DOI: 10.31891/pcs.2023.4.8.