

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ ПІДРОЗДІЛІВ
ОСОБЛИВОГО ПРИЗНАЧЕННЯ УКРАЇНИ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав: студент II курсу, 211 групи
заочної форми навчання

Спеціальності: 014.11 Середня
освіта (Фізична культура)

Освітня програма «Середня освіта
(Фізична культура)»

Баранецький Олег Петрович

Керівник: канд. пед. наук, доцент
Грабовський Ю.А.

Рецензент: канд. пед. наук., доцент
Шалар О.Г.

Херсон, 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНО-НОРМАТИВНИХ АСПЕКТІВ ЩОДО ВИМОГ І ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ ПІДРОЗДІЛІВ ОСОБЛИВОГО ПРИЗНАЧЕННЯ УКРАЇНИ	7
1.1. Передумови створення підрозділів поліції особливого призначення України	7
1.2. Аналіз нормативно-правових вимог до фізичної підготовленості працівників поліції особливого призначення.	9
1.3. Організація фізичної підготовки працівників поліції підрозділів особливого призначення	17
Висновок до Розділу 1.	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	21
2.1. Методи дослідження	21
2.2. Організація дослідження	25
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ВПЛИВУ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-МЕТОДИЧНОГО ПЛАНУ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА СКЛАДОВІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ ПІДРОЗДІЛУ ОСОБЛИВОГО ПРИЗНАЧЕННЯ УКРАЇНИ	25
3.1. Результати анкетування щодо проблематичних питань відносно фізичної підготовки працівників поліції підрозділу особливого призначення України	25
3.2. Оцінка складових фізичної підготовленості працівників поліції підрозділу особливого призначення в Херсонській області.	28
3.3. Методико-практичні складові експериментальної комплексної методики фізичної підготовки для працівників поліції підрозділів особливого призначення України	34

3.4. Вплив експериментальної методики на фізичну підготовленість працівників поліції підрозділу особливого призначення України . . .	39
Висновок до Розділу 3	44
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	45
ВИСНОВКИ	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	51
ДОДАТКИ	56

ВСТУП

Актуальність. На сьогодні, служба у сформованих підрозділах поліції особливого призначення України вимагає від працівників стійкої психологічної і стабільно високої фізичної підготовленості. Поставлені перед бійцями завдання вимагають від них постійного навчання, формування і удосконалення спеціально-професійних вмінь і навичок. Як зазначають Дідіковський В.А., Бондаренко В.В., Кузенков О.В. (2019) [14], «професійна підготовка кадрів для Національної поліції України потребує постійного вдосконалення. Це обумовлено низкою причин, серед яких: реформування правоохоронного відомства, зміна концепції діяльності Національної поліції, застосування нових форм добору кандидатів на службу в поліцію, оптимізація структури та змісту службової підготовки поліцейських» [14]. Як зазначає колишня голова Національної поліції України Деканоїдзе Х. [12] фізична підготовка має бути одним з пріоритетних напрямків в підготовці співробітників поліції України для професійного виконання службових обов'язків.

Фізична підготовка є однією зі складових системи службової підготовки працівників поліції підрозділів особливого призначення України. «Організація службової підготовки працівників Національної поліції України здійснюється відповідно до наказу МВС України №50 від 26 січня 2016 р. Службова підготовка містить сукупність організаційних складових, видів, форм підготовок і контролю рівня службової (у тому числі фізичної) підготовленості поліцейських» [31]. Через насиченість завдань, викликів щодо правопорушень на системну фізичну підготовку у працівників поліції відчувається брак часу, у зв'язку з цим, вважаємо актуальним розробку планомірної фізичної підготовки для працівників поліції підрозділів особливого призначення України.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційна робота освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» виконана відповідно до науково дослідної роботи «Соціально-педагогічні та медико-

біологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення» (державний реєстраційний номер 0118U100260).

Об'єкт дослідження – фізична підготовка працівників поліції особливого призначення України.

Предмет дослідження – фізична підготовленість працівників поліції особливого призначення України.

Мета дослідження – дослідити вплив експериментально-методичного плану з фізичної підготовки на складові фізичної підготовленості працівників поліції особливого призначення України.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати матеріали літературних джерел та нормативних документів загальнодоступного характеру, відносно поняття «фізична підготовка» працівників поліції підрозділів особливого призначення України та її складових.
2. Оцінити рівень складових фізичної підготовленості працівників поліції підрозділу особливого призначення України на основі затверджених нормативних вимог.
3. Розробити експериментально-методичний план з фізичної підготовки працівників поліції підрозділу особливого призначення України.
4. Виявити ефективність застосування розробленого експериментально-методичний плану з фізичної підготовки працівників поліції підрозділу особливого призначення України.

В роботі використані ряд методів дослідження: вивчення, аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, нормативних документів, Internet джерел, анкетування, спостереження, контрольне тестування (тестування показників фізичної підготовленості), експеримент, методи математичної статистики.

Практичне значення дослідження: матеріали магістерського дослідження, а саме отримані результати проведеного дослідження можуть стати в нагоді фахівцям з фізичної підготовки співробітників поліції України

для оптимізації процесу підготовки працівників, враховуючи специфіку роботи підрозділів.

Апробація результатів роботи. Певні аспекти нашого дослідження доповідалися на засіданнях кафедри Теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету. За деякими результатами проведеного дослідження нами була подана до друку наукова стаття у збірку «Магістерські студії».

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» викладена на 50 сторінках комп'ютерного тексту (до списку використаних джерел). Робота містить вступ, чотири розділи, висновки до Розділу 1 і Розділу 3, висновки, список використаних джерел, додатки. Налічує 1 рисунок, 19 таблиць, 40 використаних літературних джерел.

РОЗДІЛ 1

АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНО-НОРМАТИВНИХ АСПЕКТІВ ЩОДО ВИМОГ І ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПІВРОБІТНИКІВ ПОЛІЦІЇ ОСОБОВОГО ПРИЗНАЧЕННЯ УКРАЇНИ

1.1. Передумови створення підрозділів поліції особливого призначення України

Створення підрозділів поліції особливого призначення України обумовлено зростанням злочинності на території нашої держави. Як зазначає журналістка Мельник О. у своїй статті інтернет видання Rezonans.ua [27] створення підрозділів «КОРД» відбувалося відповідно до заздалегідь складеного плану, на основі розформування у 2015 році ряду підрозділів України.

Так, відбір до підрозділу поліції особливого призначення України – це складний професійний відбір, що передбачав складання іспитів з вогневої, фізичної та психологічної видів підготовки. Бійці, які були відібрані, вперше в історії незалежної України, проходили п'ятиденний курс на виживання. Як зазначає авторка [27], вперше кандидати в «КОРД» проходили такі психологічних тестування, як MMPI-2 та ORG-EIQ. Тільки на основі цих психологічних тестів визначалась придатність кандидатів до служби в «КОРД». Також, невід'ємною складовою для кандидатів в підрозділ поліції особливого призначення України було проходження поліграфу.

Після проходження всіх етапів складного професійного відбору, кандидати направлялись на двомісячний курс навчання до Тренінгового центру «КОРД». Головною метою навчання бійців у Тренінговому центрі «КОРД» є приведення тактики дій бійців до єдиного знаменника, бійцям викладається Цикл тренінгів з розвитку професійних значимих особистісних якостей поліцейського «КОРД», усі бійці засвоюють основи бою на ножах, снайпінг (снайперська справа), тактику дій у

приміщеннях і на місцевості. Бійці майже щоденно вчаться влучно стріляти. Щоденно також вдосконалюються фізично [27].

Після успішної здачі іспитів з бійцями відбувалася співбесіда.

Наразі підрозділи спецназу «КОРД» сформовані у більшості містах України і в Херсонській області безпосередньо.

На сьогодні, «Підрозділ «КОРД» ГУНП є спеціально підготовленими та оснащеними підрозділами поліції особливого призначення. Саме вони виконують поліцейські функції з використанням спеціальної тактики, озброєння, обладнання і засобів професійно та злагоджено в ситуаціях із високим ступенем ризику».

З питань службової діяльності підрозділи «КОРД» ГУНП підпорядковуються начальникові Департаменту і його заступникам.

Відповідно Наказу № 958 Міністерства внутрішніх справ України, від 26.11.2018 року було затверджено створення підрозділів поліції особливого призначення «Корпус оперативно-раптової дії» (підрозділ КОРД) й відповідно визначенні мета, завдання, функціональні обов'язки даного підрозділу [30]. Відносно специфічних функцій, «посадових обов'язків, покладених на поліцейських, структурні підрозділи поділяються на два типи: тип «А» (штурмові підрозділи), тип «Б» (підрозділи забезпечення) - відділи (відділення, сектори), призначені для забезпечення діяльності структурних підрозділів типу «А» [30].

Серед основних завдань спецпідрозділу «КОРД» передбачені наступні [30]:

1. Затримання членів злочинних організацій та озброєних банд;
2. Розробка, підготовка, проведення спеціальних поліцейських операцій;
3. Участь в антитерористичних операціях;
4. Здійснення заходів у сфері протидії злочинності;
5. Участь у здійсненні завдань, заходів із ведення і підготовки територіальної оборони України;

Варто зазначити, що аналоги даних підрозділів існують в усьому світі. Багатьом загонам спецпризначення доручають захищати власну країну від злочинців і терористичних угруповань. Наприклад, Ізраїльські загони спецпризначення, такі як Саєрет, є світовими лідерами в боротьбі з тероризмом [10]. В Іспанії це Grupo Especial de Operaciones (**GEO**) – спеціальна група по спецопераціям; в Німеччині - **GSG 9**, підрозділ спецназу (Група охорони кордонів 9); у Сполучених Штатах Америки – **SWAT** (спец. зброя і тактика) спецпідрозділи в американських правоохоронних органах; у Франції **GIGN** – елітний антитерористичний підрозділ Національної жандармерії Франції [10].

1.2. Аналіз нормативно-правових вимог до фізичної підготовленості співробітників поліції особового призначення

Для забезпечення необхідного рівня службово-фізичної підготовленості працівників поліції поділяють на категорії та медико-вікові групи, відповідно яким здійснюється організація занять з фізичної підготовки [14].

В Національній поліції України розрізняють три категорії. Так, до **I категорії** віднесені поліцейські підрозділу поліції особливого призначення, саме дана категорія і є предметом нашого магістерського дослідження. До **II категорії** віднесені поліцейські територіального підрозділу, до **III** – поліцейські структурного підрозділу апарату НП, апаратів ГУНП, МТОНП, закладу (установи) [14].

Також, згідно наказу МВС України від 26.01.2016 № 50 [31] для оцінки рівня складових фізичної підготовленості співробітників поліції передбачений розподіл за медико-віковими групами. Розрізняють сім вікових груп, які відображені в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Вікові групи співробітників поліції України для нормативної оцінки складових фізичної підготовленості [31]

Група	Стать	Вік
I	чоловіки та жінки	до 25 років (включно)
II	чоловіки та жінки	від 26 до 30 років (включно)
III	чоловіки та жінки	від 31 до 35 років (включно)
IV	чоловіки та жінки	від 36 до 40 років (включно)
V	чоловіки та жінки	від 41 до 45 років (включно)
VI	чоловіки та жінки	46 до 50 років включно
VII	чоловіки	понад 50 років

Згідно документації, «навчально-тренувальні заняття з фізичної підготовки проводяться в робочий час». Передбачено проведення упродовж усього навчального року. Є нормований розрахунок для: першої категорії – не менше 144 годин на рік (не менше 4 академічних годин на тиждень); другої категорії на рік – 108 годин (не менше 3 годин академічних на тиждень); третьої категорії на рік – 72 години (не менше 2 годин академічних на тиждень).

Фізична підготовка співробітників поліції особового призначення передбачає: загальну фізичну підготовку і тактику самозахисту та особистої безпеки (далі - тактика самозахисту).

Фізична підготовка співробітників поліції має передбачати:

1. Формування і удосконалення фізичних якостей та здібностей, необхідних як у повсякденній діяльності так і в разі виникнення екстремально-службових ситуацій;

2. Розвиток спеціальних фізичних якостей, вмінь, навичок які забезпечують можливість переслідування злочинця та домінантність у

силовому протистоянні при його затриманні, з подоланням штучних і природних перешкод;

3. Формування навички самоконтролю за станом здоров'я в процесі виконання фізичних вправ;

4. Формування навичок використання прийомів самозахисту, фізичного впливу, фізичного супротиву, особистої безпеки.

5. Формування адаптації організму співробітників поліції особового призначення до зміни навантажень та зовнішніх умов виконання поставленого службового завдання.

Умови і порядок виконання поліцейськими вправ із загальної фізичної підготовки

1. Комплексна силова вправа [16, 31].

Методичні особливості даного тестового випробування відображені в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2.

Особливості виконання комплексно-силової вправи відносно нормативних вимог [31].

Вимоги до вихідного положення	Методика виконання Результат
Виконується на рівній поверхні (підлога або гімнастичний мат). В. п. першого елемента вправи - лежачи на спині, руки за головою, пальці зчеплені в «замок», лопатки торкаються поверхні підлоги, ноги прямі та притиснуті до підлоги. В.п. другого елемента вправи - упор лежачи, руки на ширині плечей, долонями вперед, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ніг впираються в підлогу (мат) без будь-якої допоміжної опори.	«Вправа складається із двох елементів, тривалість виконання яких становить 1 хвилину. За командою: «Вправу починай!» протягом 30 секунд, піднімаючи тулуб у сід, торкається ліктями колін та, повертаючись у вихідне положення, продовжує її виконання до команди: «Час!». За командою: «Час!» поліцейський переходить до виконання другого елемента вправи, приймає вихідне положення, розводячи руки відносно тіла, повністю згинає їх у ліктьових суглобах, після чого, розгинаючи руки, повертається у вихідне положення та, зафіксувавши його, продовжує виконання вправи до команди «Стій!» «Результатом виконання вправи є загальна кількість безпомилково виконаних піднімань тулуба в сід та розгинань рук в упорі лежачи за 1 хвилину.

Якщо відсутнє торкання ліктями колін, торкання лопатками поверхні, відбувається розімкнення пальців із «замка»; то виконання першого елемента вправи не зараховується. Другий елемент вправи не зараховується якщо в процесі виконання відбувається торкання підлоги колінами, тазом, стегнами; порушення прямої лінії «плечі - тулуб - ноги»; відсутня фіксація тіла у вихідному положенні; відбувається почергове розгинання рук» [16, 31].

2. Вправа підтягування на перекладині виконується за загальноприйнятою методикою. Вправа здійснюється на поперечині, яка розміщується достатній висоті відносно ростових показників поліцейських. Методика виконання даної тестової вправи відображена в таблиці 1.3.

Таблиця 1.3

Особливості виконання силової вправи відносно нормативних вимог [16].

Вимоги до вихідного положення	Методика виконання Результат
В. п. - хват зверху (долонями вперед), руки, тулуб і ноги випрямлені, ноги не торкаються підлоги, ступні одна до одної.	«За командою: «Вправу починай!», згинаючи руки, підтягується до того рівня, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім повністю випрямляє руки, опускаючись у вис, і, зафіксувавши вихідне положення тіла на 0,5 секунди, продовжує виконання вправи максимальну кількість разів». «Результатом виконання вправи є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушено жодної із умов. Кожному поліцейському дозволяється лише один підхід до перекладини. Виконання елемента не зараховується в разі: якщо підтягування виконано ривками або з махами ніг (тулуба); відсутності фіксації вихідного положення тіла; почергового згинання рук; розгойдування під час підтягування».

Виконання вправи або підрахунок завершується, коли поліцейський зупиняється на 2 і більше секунди. Якщо не вдається зафіксувати необхідне положення більше ніж двічі разів поспіль вправа так само завершується.

3. Вправа згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Методика виконання даної вправи відображена в таблиці 1.4.

Таблиця 1.4

Особливості виконання силової вправи відносно нормативних вимог [16].

Вимоги до вихідного положення	Методика виконання Результат
В. п. - упор лежачи, руки на ширині плечей, долонями вперед, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ніг впираються в підлогу (мат) без будь-якої допоміжної опори.	Поліцейський приймає вихідне положення та за командою: «Вправу починай!» повністю згинає руки у ліктьових суглобах, розводячи їх відносно тіла, після чого, розгинаючи руки, повертається у вихідне положення та, зафіксувавши його на 0,5 секунди, продовжує виконання вправи». «Результатом виконання вправи є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу. Виконання елемента не зараховується в разі: торкання підлоги колінами, стегнами, тазом; порушення прямої лінії «плечі - тулуб - ноги»; відсутності фіксації тіла у вихідному положенні; почергового розгинання рук» [16, 31].

Зараховується максимальна кількість разів технічно вірно виконаних.

4. Вправи з бігу на 100 метрів, 1000 метрів та 3000 метрів «виконуються на бігових доріжках стадіону або на іншій рівній місцевості. Виконання вправи має бути безпечним. Для бігу на дистанцію 100 метрів бігова доріжка повинна бути пряма і розподілена на окремі доріжки. 4 особи – це максимальна кількість учасників забігу дистанції 100 метрів, для бігу 1000 і 3000 метрів - 10 осіб. Вихідне положення за вибором – низький або високий старт. При виконанні вправи з бігу на 100 метрів співробітники поліції за командою: «На

старт!» стають за стартову лінію і, зайнявши нерухоме вихідне положення, за сигналом стартера: «Руш!», або хлопок, мають якнайшвидше подолати задану дистанцію» [16, 31]

В бігу на 1000, 3000 метрів співробітники поліції за командою: «На старт!» стають за стартову лінію і, зайнявши вихідне нерухоме положення, за сигналом стартера починають біг. Раціонально розподіляючи власні сили по дистанції. Результатом виконання вправ з бігу є час з точністю до десятої частки секунди на 100 метрів і до секунди - на 1000 та 3000 метрів.

Вправа з бігу на 1000 метрів (на 3000 метрів) виконується останньою. Дається одна спроба.

5. Вправа човниковий біг (10 x 10 метрів) детально відображена в таблиці 1.5.

Таблиця 1.5.

Особливості виконання «Човникового бігу 10x10 м.» відносно нормативних вимог [31].

Вимоги до вихідного положення	Методика виконання Результат
<p>Виконується на «рівному майданчику з твердим покриттям, на якому нанесено дві паралельні лінії, одна навпроти одної на відстані 10 метрів. За кожною лінією нанесено 2 півкола радіусом 50 сантиметрів із центром на лінії. Максимальна кількість учасників забігу становить 2 особи. Вихідне положення - високий чи низький старт. Поліцейський за командою: «На старт!» стає за лінію старту і, зайнявши вихідне положення, зберігає нерухомий стан.</p>	<p>За командою: «Руш!» він пробігає 10 метрів до протилежної лінії, перетинає її обома ногами, торкається поверхні в зоні півкола однією рукою, повертається кругом і так само пробігає ще 9 відтинків по 10 метрів.</p> <p>«Результатом виконання вправи є час, витрачений на випробування. Виконання вправи не зараховується в разі відсутності: забігання за лінію обома ногами; торкання рукою поверхні в зоні півкола».</p>

Згідно Додатку 12 до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України (пункт 11 розділ IX) [16] співробітники поліції підрозділів особового призначення

України мають долати певну смугу перешкод, що є складовою спеціальної фізичної підготовки. У Додатку документа [16] пропонується зразок даної вправи (див. Рис.1.1.), проте, керівники підрозділів можуть запропонувати, затвердити з керівною установою і виконувати власну смугу перешкод, яка більш адаптована під функціональні обов'язки співробітників.

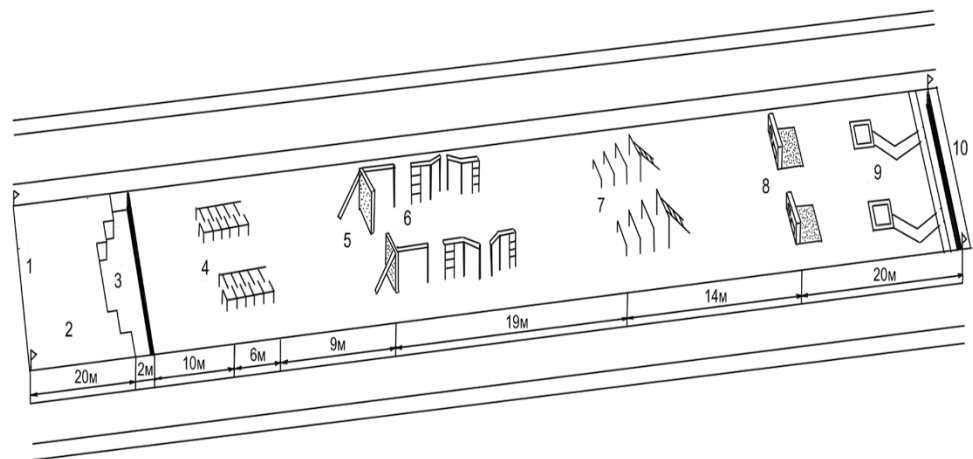


Рис.1.1. Смуга перешкод [16]

1. «Лінія старту (вона ж є лінією фінішу) - початок смуги перешкод; 2 - Дільниця для швидкісного бігу довжиною 20 м; 3 - Рів завширшки 2; 2,5; 3 м, завглибшки 1 м; 4 - Лабіринт завдовжки 6 м, завширшки 2 м, заввишки 1,1 м (кількість проходів - 10, ширина проходу - 0,5 м); 5 - Паркан заввишки 2 м, завтовшки 0,25 м з нахиленою дошкою завдовжки 3,2 м, завширшки 0,25 - 0,30 м; 6 - Зруйнований міст заввишки 2 м, який складається з трьох відрізків (прямокутних балок 0,2 м х 0,2 м). Перший - завдовжки 2 м, другий - 3,8 м з вигином у 135° , довжина від початку до вигину - 1 м; третій - 3,8 м з вигином 135° , довжина від початку до вигину - 2,8 м. Розриви між відрізками балок 1 метр. На початку другого і в кінці третього відрізків перешкоди - вертикальні драбини з трьома щаблями; 7 - Зруйнована драбина завширшки 2 м,

висота щаблів - 0,8; 1,2; 1,5 і 1,8 метрів, відстань між ними - 1,2 м, у високого щабля - нахилена драбина завдовжки 2,3 м з чотирма щаблями; 8 - стінка цегляна завширшки 2,6 м, заввишки 1,1 м і завтовшки 0,4 м з двома отворами: нижній розміром 1 м х 0,4 м розташований на рівні землі, верхній розміром 0,5 м х 0,6 м - на висоті 0,35 м від землі, та прилеглим до неї майданчиком 2,6 м х 1 м; 9 - колодязь та хід сполучення, глибина колодязя 1,5 м, розміри перерізу по контуру 1 х 1 м; в задній стійці колодязя - щілина розміром 1 х 0,5 м, яка з'єднує колодязь з перекритим ходом сполучення завглибшки 1,5 м, завдовжки 8 м з одним вигином; відстань від колодязя до траншеї 6 м; 10 - траншея завглибшки 1,5 м.» [16].

Також документом передбачаються і технічні вимоги щодо будівництва смуги перешкод, які мають забезпечувати безпеку життєдіяльності співробітників поліції під час виконання даної вправи з розділу спеціальної фізичної підготовки.

Варто зазначити, що подолання смуги перешкод є однією з розповсюджених тестових завдань як при відборі, так й оцінці підготовленості бійців. Наприклад, як зазначає у своїй праці військовий фахівець Генрі Брук [10], щоб приєднатися до спеціального підрозділу морської піхоти Великої Британії, доброволець має подолати смугу перешкод «Тарзана» за 13 хвилин у спорядженні 14,5 кілограми. Дана смуга перешкод передбачає: старт, ковзання донизу на переправі, по канату залазіння на сітку, пересування боком по канатній дорозі на висоті 10 метрів, повзання по одному канатові на висоті 10 метрів, повзання на четвереньках по двох канатах на висоті 10 метрів, пересування по горизонтальній дробині, ковзання спиною до напрямку руху вниз, біг по гімнастичній колоді, перепригування на сітку, подолання підйому, розгойдування на канаті й зістрибування, біг 200 метрів, залазання по канату заввишки 9 метрів, фініш. Бійці загонів спецпризначення з усього світу приїздять до Великої Британії, щоб

спробувати подолати дану смугу перешкод й перевірити власні сили й фізичну підготовленість [10. С.72].

1.3. Організація фізичної підготовки співробітників поліції особового призначення

Дослідники Абазов А.Б. [1], Аугуст Хетеуей [3], Кузнецов М. [22], Дідіковський В.А., Кузенков О.В. [34], Федак С.С. [35], Ясенчук В [37] займалися вивченням питань щодо фізичної підготовки бійців підрозділів особливого призначення. Фізична підготовка співробітників поліції, згідно «Положенню про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» [15, 16, 17] є складовою службової підготовки, яка передбачає комплекс заходів, які спрямовані на розвиток, формування та удосконалення певних рухових вмінь і навичок співробітника поліції враховуючи його професійний напрямок діяльності.

До форм фізичної підготовки, згідно вищезазначеного нормативного документа [15, 16, 17] відносять: дистанційну, самостійну підготовку та навчально-тренувальні збори.

Відповідальними за організацію службової підготовки загалом, та її складових безпосередньо, є керівники поліції всіх рівнів в підпорядкованих підрозділах. Варто зазначити, що невиконання поліцейськими вимог наказу про організацію службової підготовки може бути підставою для притягнення їх до дисциплінарної відповідальності у встановленому законодавством України порядку [16].

Варто зазначити, що складові службової підготовки в підрозділах поліції має здійснюватися в робочий час згідно з затвердженим розкладом занять.

Відносно Додатку 3 Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України (пункт 7 розділу

II) [15], передбачений розподіл годин за видами службової підготовки на річний цикл, що відображений в Таблиці 1.5.

Таблиця 1.5.

Розподіл годин і річному циклі за видами службової підготовки співробітників поліції особового призначення [15]

Усього годин	Види службової підготовки						
	Функціональна*	Тактична	Вогнева	Фізична	Загальнопрофільна		
					БЖД	Домедична підготовка	Психологічна
296	22	30	36	144	10	48	6

Примітка: функціональна підготовка – це підготовка співробітників поліції, яка передбачає опанування особами функціональних прав та обов'язків, що передбачені рядом нормативно-правових актів, документів.

Керівник органу, територіального підрозділу, закладу, установи поліції або його заступники на початку року затверджує розклад занять зі службової підготовки. Дозволяється змінювати протягом року 30 % запланованих тематичних занять через ряд причин. Щокварталу має розроблятися графік проведення навчальних зборів наступними установами: підрозділом професійного навчання спільно з відповідним тренінговим центром, установою поліції та зацікавленими структурними підрозділами МТОНП, ГУНП.

Заняття з фізичної підготовки проводять: структурних підрозділах МТОНП, ГУНП, в центральному органі, територіальних підрозділах, тренінговому центрі - працівники підрозділу професійного навчання, інструктори;

Варто зазначити, що якщо відсутній в підрозділі поліції, закладі, інструктора з фізичної підготовки, то тренувально-навчальні заняття може проводити поліцейський, який має фахову фізкультурно-спортивну освіту, або володіє методичними вміннями проведення

занять з фізичної підготовки; має спортивне звання, посвідчення інструктора з прикладних видів спорту.

Як зазначається в положенні про організацію фізкультурно-спортивної підготовки, співробітники поліції, які за станом здоров'я не допускаються до практичних занять з спортивно-фізичної підготовки за призначенням лікаря, тимчасово займаються ЛФК – лікувальною фізичною культурою. Окрім ЛФК вони зобов'язані відвідувати заняття з тактики самозахисту для засвоєння навчального матеріалу (використання спеціальних засобів та вогнепальної зброї), необхідного для виконання службових завдань, без активної (силової) участі в них.

Складові фізичної підготовленості співробітників поліції особового призначення підлягають оціночному контролю та у підсумку заліку із службової підготовки. Даній оцінці підлягає як окремих співробітників, так і загалом підрозділ. Залік передбачений по завершенні навчального року і проводиться комісійно (до складу комісії можуть бути включені: працівники управління чи підрозділів професійного навчання, керівники структурних підрозділів центрального органу, структурних підрозділів МТОНП, ГУНП, керівники територіальних (відокремлених) підрозділів органів поліції, працівники профільних кафедр (циклів) ЗВО МВС, закладів, установ поліції, підрозділів охорони здоров'я та інших заінтересованих підрозділів). В роботах Бондаренко В.В. [5, 6], Маглованого А.В. [25], Кушніренко Р.О. [23] ми мали змогу ознайомитися з проблемами та шляхами вдосконалення фізичної підготовки поліцейських в Україні. Аналітичне вивчення також праць Ануфрієва М.І. [2], Зозулі Є.В. [18], Карданова А.К. [19] дали нам можливість дослідити актуальні напрямки дослідження.

Висновок до Розділу 1

Аналіз літературних джерел дозволив систематизувати теоретичні дані відносно обраної тематики дослідження. Так, встановлено, що проблемою фізичної підготовки працівників поліції загалом і

підрозділів особливого призначення безпосередньо, займалася значна кількість науковців і фахових спеціалістів, які обґрунтовують чи доводять фактами актуальні питання відносно службової підготовки поліцейських. Як зазначено в нормативних документах, які нами вивчалися, до службової підготовки відносять: функціональну, тактичну, вогневу, загально профільну і фізичну. Фізична підготовка, в свою чергу, має власні, передбачені наказом МВС України форми занять: самостійна, дистанційна і в рамках навчально-тренувальних зборів. Даний аспект ми враховували під час нашого експериментального дослідження. Нами встановлений також факт про ретельний відбір до підрозділів поліції особливого призначення України, які створені за аналогами дії таких підрозділів в ряді Європейських країн. На основі аналізу ряду Наказів МВС України, встановлена вагома значущість фізичної підготовки для ефективного виконання службових обов'язків працівниками поліції України.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставленої мети і завдань відносно обраної тематики магістерського дослідження нами були обрані і застосовані наступні методи дослідження:

1. Аналіз і узагальнення літературних і Internet джерел.
2. Анкетування.
3. Контрольне тестування фізичної підготовленості.
4. Методи математичної статистики.

1. Аналіз і узагальнення літературних і Internet джерел. Для теоретичного вивчення складових проблематики обраного напрямку магістерського дослідження нами вивчалися як науково-методична література, так і нормативна база документів МВС України на основі Internet джерел. Проведений аналіз дозволив визначити напрямок експериментального дослідження, систематизувати етапність організації і проведення дослідження, визначитись з відповідними методами дослідження й надало можливість прогнозувати результативність дослідження.

2. Анкетування.

Для деталізації вивчення обраного напрямку дослідження, для підтвердження актуальності обраного напрямку нашого магістерського дослідження, для вивчення думки безпосередньо співробітників поліції особливого призначення, нами була розроблена анкета. Анкета передбачала 12 запитань із запропонованими варіантами відповідей. Зразок анкети відображений у Додатку А магістерської роботи. Респондентами виступили 20 співробітників поліції особового призначення України в Херсонській області. Для вивчення і оптимізації системи фізичної підготовки співробітників поліції особового призначення України, респондентами були надані відповіді на

запропоновані запитання анкети. Надані відповіді на основі методів математичної статистики були оброблені, отримані результати нами досліджені, проаналізовані і враховані під час розробки програми з самопідготовки, враховуючі нормативні вимоги з фізичної підготовки співробітників поліції особового призначення.

3. Контрольне тестування фізичної підготовленості.

Для оцінки складових фізичної підготовленості працівників поліції підрозділу особливого призначення України нами були обрані і проведені наступні тестові вправи:

- 1) підтягування на перекладині (мах. к-ть разів);
- 2) біг на 100 метрів (на час, сек.);
- 3) біг на 3000 метрів (на час, хв.сек).
- 4) комплексна силова вправа (на час, сек.);

Методика тестових вправ: підтягування на перекладині, біг на 100 метрів, біг на 3000 метрів є загальновідомою, і проводиться за загальноприйнятою методикою і вимогами. Ми лише зазначимо аспекти в разі чого вправа не зараховується, а нормативна система оцінювання, через її масштабність, відображена в Додатку [17].

1. Підтягування на перекладині (мах. к-ть разів). Виконання елемента не зараховується в разі:

- розгойдування під час підтягування.
- якщо підтягування виконано ривками або з махами ніг (тулуба);
- почергового згинання рук;
- відсутності фіксації вихідного положення тіла;

Виконання вправи припиняється, якщо досліджуваний робить тривалу зупинку (на 2 і більше секунди) або йому не вдається зафіксувати необхідне за нормативними вимогами положення більше ніж двічі разів поспіль.

2. і 3. Біг на 100м. і 3000 м. Результатом виконання вправ з бігу є час з точністю до десятої частки секунди на 100 метрів і до секунди на 3000 метрів. Вправа з бігу на 3000 метрів виконується останньою. Нормативна оцінка даних тестових вправ зазначена в таблиці 2.1.

4. Методика виконання комплексно-силової вправи. Відображена детально в розділі 1 Таблиця 1.2. Вона складається з двох елементів, які послідовно не зупиняючись виконує досліджувальний. В таблиці зазначені помилки в разі яких результат того чи іншого блоку вправи не зараховується. Фіксується час виконання вправи.

4. Методи математичної статистики. Для підрахунку результатів констатуючого і формуючого експериментів магістерського дослідження нами застосовувалися наступні методи математичної статистики: визначення середньоарифметичного значення, відсоткове співвідношення отриманих експериментальних даних, математична похибка і достовірність отриманих результатів за t-критерієм Стьюдента. Для математично-статистичної точності нами використовувалася як загальноприйняті математичні формули (для середньоарифметичного значення і відсоткового співвідношення) [13, 36], так і комп'ютерна програма Excel.

2.2. Організація дослідження

Дослідження передбачало три логічно взаємопов'язані етапи:

На першому етапі дослідження (вересень 2019 рік – листопад 2019 рік) були обрані напрямок дослідження, тематика, визначені мета і завдання, визначений контингент дослідження. Були опрацьовані матеріали літературних та Internet джерел з обраної тематики. Теоретично-методичні дані були систематизовані та викладені у Розділ 1 магістерської роботи. Нами були обрані тестові завдання з фізичної підготовки для працівників поліції особового призначення України. Розроблена анкета і протокольна документація дослідження.

На другому етапі дослідження (грудень 2019 рік – вересень 2020 рік) було проведено анкетування працівників поліції особового призначення України, оброблені отримані результати і відображені у Розділі 3 магістерської роботи. Проведений констатуючий експеримент, а саме визначений вихідний рівень показників фізичної підготовленості працівників поліції. Розпочатий формуючий (основний) експеримент, а саме розроблений і впроваджений в практику методичний план з оптимізації фізичної підготовки працівників поліції особового призначення України. Проведення формуючого експерименту з грудня 2018 року по 13 березня 2020 року. визначені кінцеві показники фізичної підготовки співробітників поліції особового призначення України. На основі методів математичної статистики проведена обробка отриманих результатів, їх систематизація і викладення в Розділ 3 освітньо-кваліфікаційної роботи. За теоретико-методичними аспектами оформлена і надрукована наукова стаття у Збірці ХДУ «Магістерські студії».

На третьому етапі дослідження (жовтень – листопад 2020 року)

На даному етапі зроблені висновки, оформлений список використаних джерел згідно встановлених вимог. Оформлена освітньо-кваліфікаційна робота згідно вимог і проведена підготовка до її оприлюднення і захисту.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ВПЛИВУ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-МЕТОДИЧНОГО ПЛАНУ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА СКЛАДОВІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ ПІДРОЗДІЛУ ОСОБЛИВОГО ПРИЗНАЧЕННЯ УКРАЇНИ

3.1. Результати анкетування щодо проблематичних питань відносно фізичної підготовки працівників поліції підрозділу особливого призначення України

Як зазначалося нами в розділі 2, було проведено анкетування із особовим складом працівників поліції особливого призначення України. Респондентами стали 20 осіб віком від 27 до 48 років. Відповіді на запропоновані запитання анкети нами проаналізовані в теоретичному і математичному напрямках. В таблиці 3.1. ми відобразили матрицю відповідей респондентів на запитання анкети.

Так, на перше запитання анкети «Скільки разів на тиждень Ви здійснюєте спортивне тренування?» ми отримали наступні відповіді: варіант «а» – тренування 2 рази на тиждень значив лише 1 респондент, варіант «б» – 3 рази на тиждень – 10 осіб, варіант «в» – 2 особи, варіант «г» – 2 особи і варіант «д» – 4 особи, варіант «е», що передбачав відповідь: «різна кількість тренувань на тиждень» також обрав 1 респондент. Таким чином, в даному варіанті анкети ми побачили задіяність усіх варіантів запропонованих нами відповідей.

Різноплановість в кількості тренувальних занять на тиждень у працівників одного загону, на нашу думку, обумовлена нормативним положенням про самоорганізацію фізичної підготовки працівниками поліції України. Більшість працівників відштовхуються від самопочуття і психофізичної готовності в певний час до занять з фізичної підготовки.

Таблиця 3.1.

Матриця відповідей респондентів

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	д	б	б	б	д	в	б	б	г	е	г	д	б	б	д	б	б	б	а	в
2	б	г	б	а	г	в	в	в	в	б	б	б	в	г	б	б	а	б	в	г
3	а	а	а	г	в	в	в	г	а	д	а	д	б	г	г	а	а	а	а	а
4	а	а	а	а	а	в	а	а	а	а	в	а	а	а	а	а	а	а	б	в
5	а	а	а	а	а	а	а	а	а	б	а	а	б	а	а	а	а	а	а	а
6	а	а	в	а	б	а	б	в	а	в	а	б	в	б	в	в	а	б	б	в
7	г	г	г	г	а	г	г	а	а	г	а	а	а	в	а	г	а	а	г	а
8	-	біг		-	-	-	біг	біг	біг	-	-	-	-	біг	біг	-	біг	біг	-	біг
9	а	а	а	а	а	б	а	а	а	а	а	а	а	а	а	а	б	б	а	а
10	а	б	а	а	а	а	б	а	а	а	а	б	а	а	а	а	б	а	б	а
11	а	іно-ді	б	б	б	б	б	б	б	б	б	б	б	б	б	б	б	б	а	б
12	а	а	г	а	а	г	б	г	а	б	б	а	а	а	а	г	а	а	в	б

Примітка: по горизонталі номер респондентів, по вертикалі номер запитання анкети

На друге запитання «Скільки часу триває Ваше спортивне тренування?» більшість респондентів обрали варіант «б» - 1 година 30 хвилин – 8 осіб. Варіант «а» - 1 година обрали 2 респонденти; «в» - 2 години – 3 респонденти, «г» - тривалість тренування різноманітна – 4 респонденти. Варіант «а» - 1 година – обрав 1 респондент.

В третьому запитанні анкети «Оберіть які завдання Вашого спортивного тренування?» відповіді розподілилися наступним чином: 50 % обрали відповідь – підтримувати спортивну форму; 1 респондент обрав відповідь «б» - покращити рівень загального здоров'я; «в» - відповідь «тренуюсь для того, щоб виконати нормативні вимоги з фізичної підготовки» - 3 особи; 4 працівників обрали відповідь «г» в якій зазначалося, що гарна фізична підготовленість є запорукою гарного виконання поставлених службових завдань; відповідь «д» - удосконалити власну фізичну форму обрали 2 респонденти.

Відповіді на четверте запитання ми отримали майже однозначні. Так, 80 % респондентів спроможні самоорганізуватися на спортивне

тренування, 10 % не спроможні і також 10 % спроможні, але іноді складно себе примусити. Отримані нами відповіді на дане запитання вказують на дію систематичної системи самоорганізації працівників поліції особливого призначення України.

На п'яте запитання «Чи потрібен у підрозділі фаховий тренер-інструктор з фізичної підготовки?» нами отримані майже однозначну відповідь «так, потрібен» - 80 % опитуваних (18 осіб), 20 % не потрібний фахівець для проведення спортивних тренувань у підрозділі, варто зазначити, що відповідь даних 2 працівників обумовлена активною спортивною діяльністю минулих років.

Шосте запитання передбачало обрати домінуючий вид складової фізичної підготовки, якій приділяється більше уваги в процесі самоорганізованого тренувального заняття. Так варіант «а» - силова підготовка обрали 7 працівників; варіант «б» кросова підготовка – 6 осіб, варіант «в» підготовка на основі кросфіту – 7 респондентів.

Не дивлячись на складність виконання затверджених тестових випробувань нормативних вимог, 50 % працівників вважають, що нормативні вимоги з фізичної підготовки для працівників поліції особового призначення повністю відповідають вимогам і є доступними у виконанні; 1 особа зазначила про невідповідність вимогам і 40 % працівників вважають, що тестові вправи мають бути переглянуті і скоректовані відносно критерій віку.

Восьме запитання анкети передбачало власну відповідь на питання «Яка з тестових нормативних вправ є складною в нормативному виконанні?». 40 % відмітили, що біг на довгі дистанції (3000 м.) є складною вправою, а 60 % не зазначили жодної для них складної тестової вправи.

Актуальним на сьогодні, є вікові критерії працівників особливого призначення України, відносно яких встановлені нормативні вимоги. Так, 3 (30 %) респондентів влаштовує встановлені вікові групи, інші

70 % респондентів не влаштовують. Дані відповіді підтверджують важливість в перегляді вікових категорійних груп в нормативному аспекті фізичної підготовки для працівників поліції особливого призначення України.

Десяте запитання анкети передбачало відповіді на запитання «Чи потрібно впроваджувати обов'язковий систематичний контрольований процес фізичної підготовки в рамках робочого часу співробітників поліції особливого призначенні України?». Нами були отримані наступні відповіді: 15 респондентів вважають за потрібним таке впровадження, 5 – надалі відповідь «не потрібно».

Питання «Чи слідкуєте Ви за динамікою власних результатів в показниках фізичної підготовленості?» розподілились наступним чином: 2 респонденти не слідкують, 1 респондент надав відповідь «іноді слідкує», 17 осіб – слідкують за динамікою результативності показників фізичної підготовленості.

Останнє запитання розробленої і запропонованої нами анкети звучить наступним чином: «Чи спроможні Ви самостійно відкоригувати власну систему фізичної підготовки і на основі чого?». Переважна більшість 11 респондентів виявилися спроможними варіювати власну програму підготовки проте, на основі минулого спортивного досвіду, 3 – на основі інтернет джерел, 1 – на основі власних відчуттів і 4 осіб зазначили про необхідність фахівця з фізичної підготовки.

3.2. Оцінка складових фізичної підготовленості працівників поліції підрозділу особливого призначення в Херсонській області

На етапі констатуючого експерименту нами оцінювався рівень складових фізичної підготовленості співробітників поліції підрозділу особливого призначення Херсонської області. Тестування передбачало нормативну оцінку в наступних тестових вправах з загальної фізичної

підготовленості: підтягування на перекладині, комплексно-силова вправа, біг 100 метрів, біг 3000 метрів (методику проведення даних тестових вправ зазначено в Розділі 2). В дослідженні приймали участь 22 працівники поліції підрозділу особливого призначення Херсонської області віком від 27 до 43 років.

В Додатку В роботи вказані протоколи проведеного тестування, в роботі в Таблиці 3.2. ми відобразили лише отримані середні показники по кожному тестовому випробуванні.

Таблиця 3.2.

Середні значення показників фізичної підготовленості працівники поліції підрозділу особливого призначення Херсонської області (n=22)

Тестові вправи							
Підтягування на поперечині (к-ть разів)	Середній бал	Комплексно-силова вправа (разів/хв)	Середній бал	Біг 100 м. (сек.)	Середній бал	Біг 3000 м. (хв., сек.).	Середній бал
18	5	54	4	12,2	5	12,5	5

Як, ми бачимо з таблиці 3.2. загальний середній бал в нормативних тестових випробуваннях, без акценту на віковий фактор, а саме категорійність груп, демонструє дуже гарний показник загальної фізичної підготовленості працівників поліції підрозділу особливого призначення Херсонської області. Це свідчить про дуже якісний проведений відбір працівників до підрозділу особливого призначення на початковому етапі його створення. На сьогодні, основним завданням є збереження достатньо необхідного рівня складових фізичної підготовленості працівників, які несуть службу, відносно розроблених нормативних вимог, як найбільш тривалий час. Варто зазначити, що комісією з фізичної підготовки робиться загальний підсумок фізичної підготовленості підрозділу і відносно сумарні результати, лише

оціночні бали нараховуються за віковим критерієм відносно нормативних вимог.

В констатуючому дослідженні ми, також, провели розрахунки отриманих результатів за складовими загальної фізичної підготовленості, задля виявлення вікової категорії працівників, які найбільше відчують певну складність під час виконання нормативних вимог. В таблиці 3.3. ми відобразили кількість працівників поліції, які відносяться до певної вікової групи, відносно вікових категорій, залучених до нашого дослідження.

Таблиця 3.3.

Загальна кількість учасників констатуючого дослідження за віковими категоріями

Група	Віковий спектр	Кількість досліджуваних
I	до 25 років	-
II	Від 26 до 30 років	3
III	Від 31 до 35 років	8
IV	Від 36 до 40 років	10
V	Від 41 до 45 років	1
VI	Від 46 до 50 років	-
VII	Понад 50 років	-

Так, до нашого дослідження не залучені працівники I групи (до 25 років), і працівники VI (від 46 до 50 років) і VII (понад 50 років) груп відповідно.

Так, в Таблиці 3.4., Таблиці 3.5., Таблиці 3.6 і Таблиці 3.7. ми проаналізуємо показники фізичної підготовленості окремо за віковими групами. В таблиці 3.4. відображені показники загальної фізичної підготовленості II вікової групи працівників поліції підрозділів

особливого призначення України. В групі всього 3 особи даної вікової категорії.

Таблиця 3.4.

Показники загальної фізичної II вікової групи працівників поліції підрозділів особливого призначення України (n=3)

№ *	Підтягування на поперечині (к-ть разів)	Бал	Комплексно-силова вправа (разів/хв)	Бал	Біг 100 м. (сек.)	Бал	Біг 3000 м. (хв., сек.).	Бал
12	20	5	65	5	12,4	5	12,41	3
16	18	5	56	3	12,5	5	12,44	3
17	20	5	59	3	12,5	5	12,46	3
m	19,3	5	60	4	12,46	5	12,43	3

Примітка: № в таблиці вказані порядкові номери бійців відносно протоколу оцінки складових загальної фізичної підготовленості, див. Додаток Б.

Так, на основі проведеного математичного розрахунку середньоарифметичного значення за загальноприйнятою формулою, ми виявили, що проблемним є на 100 % тестове завдання біг на 3000 метрів, яку всі працівники даної вікової групи виконали на задовільний бал, і проблемним є також виконання комплексно-силової вправи, яку 2 із 3 працівників також виконали на задовільний бал.

Як зазначає Линець М.М. [24] витривалість залежить від наступних факторів: міжмязової координації, продуктивності роботи ЧСС, роботи дихальної та нервової систем, запаси енергоматеріалів в організмі, вміння технічно та економічно витратити запаси енергії під час рухової діяльності. Звичайно такі фактори є більш успадкованого характеру, тому для підтримки нормативної результативності ми вбачаємо вплив раціонально організованої систематики занять фізичною підготовкою.

Таблиця 3.5.

Показники загальної фізичної III вікової групи працівників поліції
підрозділів особливого призначення України (n=8)

№ *	Підтягування на поперечині (к-ть разів)	Бал	Комплексно-силова вправа (разів/хв)	Бал	Біг 100 м. (сек.)	Бал	Біг 3000 м. (хв., сек.)	Бал
2	20	5	62	5	12,4	5	12,24	5
3	20	5	50	3	12,7	5	12,49	5
5	18	5	64	5	11,4	5	12,46	4
7	20	5	63	5	13,6	5	13,49	4
8	18	5	60	5	12,4	5	11,52	5
11	20	5	50	5	13,1	5	12,55	4
13	8	2	42	2	17,3	2	14,42	2
19	20	5	60	5	14,4	3	13,52	2
m	18	5	56	4	13,4	5	13,00	4

Примітка: № в таблиці вказані порядкові номери бійців відносно протоколу оцінки складових загальної фізичної підготовленості, див. Додаток Б.

В даній віковій групі показники дещо вищі аніж в групі II. Проте, так само спостерігаються добрі, а не відмінні бали в двох тих самих тестових вправах: комплексно-силова і біг на 3000 метрів. Як зазначає автор Романенко В.А. [32], адаптація організму до тривалої роботи аеробного характеру залежить від стану функціональних систем і механізмів потреби кисню. Оптимальний період розвитку аеробної витривалості у чоловіків фахівці зазначають від 20-22 до 32-33 років.

Таблиця 3.6.

Показники загальної фізичної IV вікової групи працівників поліції підрозділів особливого призначення України (n=10)

№ *	Підтягування на поперечині (к-ть разів)	Бал	Комплексно-силова вправа (разів/хв)	Бал	Біг 100 м. (сек.)	Бал	Біг 3000 м. (хв., сек.)	Бал
1	20	5	58	5	12,5	5	12,21	5
4	15	5	52	4	13,9	5	14,00	3
6	16	5	39	2	15,0	2	13,25	4
9	13	5	26	2	14,0	5	15,31	2
10	20	5	63	5	14,2	4	12,53	5
14	18	5	50	4	13,9	5	13,32	3
15	18	5	53	4	13,0	5	12,46	5
20	13	5	55	5	14,0	5	14,01	3
21	20	5	50	5	13,8	5	13,30	4
22	16	5	52	5	14,1	4	14,03	3
m	17	5	50	4	13,8	4	13,44	3

Примітка: № в таблиці вказані порядкові номери бійців відносно протоколу оцінки складових загальної фізичної підготовленості, див. Додаток Б.

Варто зазначити, що в даній віковій категорії лише одне тестове завдання біг на 3000 метрів є на «задовільний» бал за середнім значенням і більшість осіб саме в цьому тестовому завданні показали індивідуальний «задовільний» бал. Також дві особи виконали на «незадовільно» комплексно-силову вправу, що і знизило середній показник і в цій вправі.

В віковій групі V від 41 до 45 років показники якої нами також винесені в окрему таблицю (див. Таблицю 3.7) без визначення середнього математичного значення.

Таблиця 3.7.

Показники загальної фізичної V вікової групи працівників поліції підрозділів особливого призначення України (n=1)

№ *	Підтягування на поперечині (к-ть разів)	Бал	Комплексно-силова вправа (разів/хв)	Бал	Біг 100 м. (сек.)	Бал	Біг 3000 м. (хв., сек.).	Бал
18	12	5	40	3	14,5	5	14,35	2

Примітка: № в таблиці вказані порядкові номери бійців відносно протоколу оцінки складових загальної фізичної підготовленості, див. Додаток Б

Як видно з таблиці працівник поліції підрозділу особливого призначення у віці 43 роки тримає на достатньому рівні показники сили і швидкості, проте в таких самих тестових завданнях як комплексно-силова вправа і біг на 3000 метрів показав незначний і незадовільний результат.

Для проведення формуючого експерименту, нами сформовані дві групи: експериментальна і контрольна. Експериментальна група передбачала заняття за впровадженою нами методикою, а контрольна група продовжувала займатися на основі 100 % самопідготовки.

3.3. Методико-практичні складові експериментальної комплексної методики фізичної підготовки для працівників поліції підрозділів особливого призначення України

Розроблена нами експериментальна комплексна методика фізичної підготовки для працівників поліції підрозділів особливого призначення України передбачала тижневий мікроцикл занять, який включав загально-підготовчі і спеціально-підготовчі засоби фізичної підготовки. При виборі і включенні засобів і методів фізичної підготовки для експериментально-дослідницької групи, ми керувалися

нормативними вимогами щодо складових фізичної підготовленості співробітників поліції досліджуваної нами категорії.

Так, проаналізувавши нормативну документацію з фізичної підготовки для працівників поліції підрозділів особливого призначення України (див. Розділ 1) ми виявили, що для виконання планових нормативних тестових завдань, співробітники мають володіти достатнім рівнем розвитку домінантних фізичних якостей таких як витривалість і швидкісно-силові якості, і другорядними, для загального фізичного розвитку, вбачаються координаційні здібності і гнучкість. Тому, акцент нашої експериментальної програми припадає на першу домінанту вимог.

Відносно проведеного нами теоретичного аналізу встановлена непередбаченість в підрозділі інструктора з фізичної підготовки, а процес занять припадав 100 % на самоорганізацію і самопідготовку самими співробітниками поліції. У зв'язку з цим, нами розроблена, запропонована і впровадження експериментальна планомірна методика фізичної підготовки для працівників підрозділу поліції особливого призначення України. Дана методика має наступні особливості:

1. Планомірність.
2. Систематичність застосування.
3. Контроль за виконанням рухових завдань.
4. Контроль за зовнішніми і внутрішніми ознаками отриманого навантаження (ЧСС), (ЧД), (МПК).
5. Варіативність засобів і методів фізичної підготовки.
6. Впровадження плавання, як засобу фізичної підготовки.
7. Збільшення кількості занять відносно нормативних вимог від 3 до 5 на тиждень.
8. Тривалість заняття 3 рази на тиждень збільшилася до 30 хвилин. І передбачала Понеділок, Середа, П'ятниця 1 година 30 хвилин.
9. Індивідуальний підхід.

В таблиці 3.8. ми зазначили розклад і спрямованість занять фізичної підготовки експериментальної методики.

Таблиця 3.8.

Тижневик цикл фізичної підготовки співробітників поліції

Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця
90 хвилин	60 хвилин	90 хвилин	60 хвилин	90 хвилин
Витривалість, швидкісно-силові якості	Витривалість	Витривалість, швидкісно-силові якості	Витривалість	Швидкість, гнучкість, координаційні здібності

План експериментального мікроциклу з фізичної підготовки для працівників поліції підрозділу особливого призначення України

Понеділок – Заняття спрямоване на розвиток загальної витривалості на основі рівномірного методу застосування вправи, а також на розвиток швидкісно-силових якостей на основі використання методу стандартно-повторної і суворо-регламентованої вправи. Заняття передбачало наступні складові:

- Комплекс ЗРВ.
- Біг на 3000 метрів.
- Відпочинок 10 хвилин.
- Комплексно-силова вправа – 1 хвилина (30 секунд віджимання від підлоги, 30 секунд – прес).
- Відпочинок 10 хвилин.
- Підтягування на поперечині 16 разів.

Обов'язковим є індивідуальний контроль ЧСС за допомогою наручного пульсометру.

Вівторок. Заняття передбачено в басейні Херсонського державного університету. Спрямовано на розвиток загальної витривалості, засобом плавання. Застосовувався рівномірний метод

фізичної підготовки для підвищення функціональних можливостей організму. Заняття передбачало наступні складові:

- Комплекс СПВ для плавців на суші (5 хвилин).
- Комплекс СПВ для плавців у воді (10 хвилин).
- Плавання в координації кролем на груді 2x100 м., з відпочинком 3 хвилини. Швидкість плавання 50 % від мах.
- Плавання з плавальною дощечкою (робота ніг кролем на груді із ритмічністю видиху у воду) 2x100 м., відпочинок 3 хв. Швидкість плавання 50 % від мах.
- Рівномірне плавання кролем на груді 400 м. Швидкість плавання 50 % від мах.
- Довільне плавання 200 м. способом і режимом плавання за індивідуальним вибором.

Загальний обсяг навантаження за заняття склав 1000 метрів.

Середа. Заняття спрямоване на розвиток загальної витривалості на основі рівномірного методу застосування вправи, а також на розвиток швидкісно-силових якостей на основі використання методу стандартно-повторної і суворо-регламентованої вправи. Заняття передбачало наступні складові:

- Комплекс ЗРВ.
- Біг 8000 – 10000 метрів.
- Відпочинок 10 хвилин
- Комплексно-силова вправа: підтягування на поперечині 10 разів, віджимання від підлоги – 20 разів, присідання 20 разів без відпочинку між вправами).
- Вправи на відновлення.

Обов'язковим є індивідуальний контроль ЧСС за допомогою наручного пульсометру.

Четвер. Заняття з плавання передбачає виконання плану заняття вівторка.

П'ятниця. Заняття спрямоване на розвиток швидкості, координаційних здібностей, гнучкості. Заняття включає:

- Комплекс ЗРВ.
- Комплекс вправ на гнучкість.
- Комплекс спеціально-бігових вправ. Відстань 30 -60 метрів.
- Прискорення 3х100 метрів.
- Ігрова частина тренування (стритбол, мініфутбол, волейбол) за вибором працівників поліції.

Відносно контролю ЧСС ми керувалися даними дослідника Костюкевича В.М. [21] відносно інтенсивності виконання вправ, відображені в Таблиці 3.9.

Таблиця 3.9.

Інтенсивність виконання вправи (за ЧСС) [10]

Інтенсивність вправи за показниками ЧСС (уд/хв)	Пріоритетна спрямованість
114, 120, 126, 132, 138, 144, 150	Аеробна
156, 162, 168, 174, 180	Аеробно-анаеробна
186, 192, 198	Анаеробна

Дана методика нами використовувалася протягом 3,5 місяців (грудень 2019 р., січень 2020 рік, лютий 2020 рік, до 13 березня 2020 року). У зв'язку з оголошенням Всеукраїнського карантину з приводу COVID-19 наші тренування в басейні припинилися в березня 2020 року і нам достроково довелося завершити формуючий експеримент. Проте, даний експериментальний період дозволив нам отримати цікаві і значні результати.

3.4. Вплив експериментальної методики на фізичну підготовленість працівників поліції підрозділу особливого призначення України

Для проведення формуючого дослідження нами були сформовані дві дослідницькі групи: експериментальна (в подальшому ЕГ) і контрольна (в подальшому КГ). До контрольної групи увійшли 11 осіб, об'єднані в одну – II і III вікові групи; до експериментальної також 11 осіб – IV і V групи. У зв'язку з тим, що IV і V групи – це працівники поліції більш старших вікових груп і особиста участь в практичному дослідженні обумовила вибір саме них для статусу експериментальна.

В таблиці 3.10 і Таблиці 3.11 ми відобразили вихідні показники складових фізичної підготовленості обох дослідницьких груп до початку формуючого експерименту.

Таблиця 3.10

Показники загальної фізичної підготовленості КГ до експерименту

№	Підтягування на поперечині (к-ть разів)	Б	Комплексно-силова вправа (разів/хв)	Б	Біг 100 м. (сек.)	Б	Біг 3000 м. (хв., сек.).	Б
12	20	5	65	5	12,4	5	12,41	3
16	18	5	56	3	12,5	5	12,44	3
17	20	5	59	3	12,5	5	12,46	3
2	20	5	62	5	12,4	5	12,24	5
3	20	5	50	3	12,7	5	12,49	5
5	18	5	64	5	11,4	5	12,46	4
7	20	5	63	5	13,6	5	13, 49	4
8	18	5	60	5	12,4	5	11,52	5
11	20	5	50	5	13,1	5	12,55	4
13	8	2	42	2	17,3	2	14,42	2
19	20	5	60	5	14,4	3	13,52	2
m	18 + 1,28	4,7	57 + 0,8	4,1	13,15 + 0,4	4,5	13,12+ 0,2	3,6

В контрольній групі на початку дослідження за складовими загальної фізичної підготовленості відсутній високий бал. В показнику бігу на 3000 метрів зафіксований задовільний середній бал. Проте процес підготовки даної групи на період експериментального дослідження був спрямований на самоорганізацію і самопідготовку працівників поліції даного підрозділу і жодних змін не зазнав.

В таблиці 3.11 відображений вихідний рівень складових фізичної підготовленості експериментальної групи.

Таблиця 3.11

Показники загальної фізичної підготовленості ЕГ (до експерименту)

№ *	Підтягування на поперечині (к-ть разів)	Б	Комплексно-силова вправа (разів/хв)	Б	Біг 100 м. (сек.)	Б	Біг 3000 м. (хв., сек.).	Б
1	20	5	58	5	12,5	5	12,21	5
4	15	5	52	4	13,9	5	14,00	3
6	16	5	39	2	15,0	2	13,25	4
9	13	5	26	2	14,0	5	15,31	2
10	20	5	63	5	14,2	4	12,53	5
14	18	5	50	4	13,9	5	13,32	3
15	18	5	53	4	13,0	5	12,46	5
20	13	5	55	5	14,0	5	14,01	3
21	20	5	50	5	13,8	5	13,30	4
22	16	5	52	5	14,1	4	14,03	3
18	12	5	40	3	14,5	5	14,35	2
m	16+0,5	5	48,9 + 0,9	4	13,9 + 0,2	4,5	13,52+0,3	3,5

Так, в експериментальній групі в показниках комплексно-силової вправи, бігу на 100 метрів і в бігу на 3000 метрів показники так само не є високими. Варто зазначити, що за показниками середнього значення в тестових випробуваннях ми можемо вказати на подібність груп

дослідницьких груп відносно вихідних показників фізичної підготовленості працівників поліції підрозділу особливого призначення в Херсонській області.

За період дослідження нами були організовані і проведені в ЕГ 60 занять з фізичної підготовки, серед них 24 заняття в басейні. Варто зазначити, що заняття плаванням для досліджуваних несли не лише фізичне навантаження, а й психологічне розвантаження одночасно. Адже відомі доведені факти про позитивний вплив плавання на організм людини, як зазначає автори Гончар І.Л. [11] плавання позитивно впливає і на нервову систему, на серцево-судинну систему, на дихальну систему, на розвиток м'язової системи, на розвиток обміну речовин, і загалом на покращення рівня здоров'я на основі загартування організму [28]

По завершенні формуючого експерименту за запропонованою нами методикою, нами було проведено повторне тестування і оцінка складових загальної фізичної підготовленості працівників поліції. За допомогою комп'ютерної програми Excel ми провели математичну обробку отриманих даних. За масштабністю показників протоколи змін ми віднесли у додатки роботи (див. Додаток Г), а в даному підрозділі ми відобразимо лише підсумкові розрахунки на основі яких зробимо певні припущення.

В контрольній групі нами не підраховувалися достовірність змін за t-критерієм Стьюдента, а в експериментальній групі такий розрахунок нами проводився, задля розуміння впливу експериментальної методики на зміни, які відбулися за період формуючого експерименту. В таблиці 3.12 ми відобразили середні значення із достовірністю змін до і після експерименту.

Таблиця 3.12

Вплив експериментальної методики на показники загальної фізичної підготовленості осіб експериментальної групи

Екс пер	Підтягування на поперечині і (к-ть разів)	Б	Комплексно-силова вправа (разів/хв)	Б	Біг 100 м. (сек.)	Б	Біг 3000 м. (хв., сек.).	Б
До	16+0,5	5	48,9 + 0,9	4	13,9 + 0,2	4,5	13,52+0,3	3,5
Після	17 + 0,4	5	61,2 +0,9	4,7	13,8 + 0,2	4,8	13,18 + 0,2	4,2
Р	<0,05		<0,05		>0,05		< 0,05	

В експериментальній групі під впливом спланованих систематичних занять результати за трьома тестовими показниками покращилися достовірно, а саме: в тестовій вправі «Підтягування на перекладині» достовірно покращився результат в середньому на 1 підтягування, в тестовій вправі «Комплексно-силова вправа» в середньому показник покращився на 12 разів, а в тестовій вправі «біг на 3000 метрів» середній час покращився на 0,34 секунди. Ми вважаємо даний результат достатньо вагомим. Проте, в тестовій вправі «Біг на 100 м.» результат майже не зазнав змін і покращився лише на 0,1 секунду і недостовірно. Дана зміна обґрунтована наступними аспектами: відомо, що швидкість – це фізична якість людини, яка важко піддається тренуванню і покращенню в часовому аспекті відповідно, також дана вікова група досліджуваних за сенситивними закономірностями розвитку швидкості вже пройшла піковий етап, по третє, наша програма все ж таки більше була спрямована на розвиток витривалості. Тому зміни, які відбулися є обґрунтованими і дають нам можливість рекомендувати плановірність і систематичність в фізичній підготовці

працівників поліції підрозділів особливого призначення старших вікових груп.

В контрольній групі також відбулися позитивні зміни, які відображені в таблиці 3.13.

Таблиця 3.13.

Вплив експериментальної методики на показники загальної фізичної підготовленості осіб контрольної групи

Екс пер.	Підтягування на поперечині (к-ть разів)	Б	Комплексно-силова вправа (разів/хв)	Б	Біг 100 м. (сек.)	Б	Біг 3000 м. (хв., сек.).	Б
До	18 + 1,28	4,7	57 + 0,8	4,1	13,15 + 0,4	4,5	13,12+ 0,2	3,6
Після	19 + 1,1	4,8	60 + 0,7	4,7	13,11+0,3	4,5	13,06 +0,2	3,6

Як ми бачимо, в контрольній групі за період формуючого експерименту значних змін за середніми показниками не відбулося. А середні бали в двох тестових випробуваннях: «Біг на 100 м.» і «Біг на 3000 м.» залишилися стабільними. За протоколами тестових завдань можна спостерігати певні зміни результатів у окремих досліджуваних КГ, проте, дані зміни суттєво не вплинули на підсумковий результат групи. Дані показники ми можемо обґрунтувати по-перше мотиваційним налаштуванням, адже головне завдання яке ставили перед собою працівники поліції – вкластися в нормативний показник і не важлива розфасовка балів.

Таким чином, на основі отриманих результатів ми можемо казати про ефективність запропонованої методики і, відповідно, ефективність спеціально-організованих занять з фізичної підготовки для працівників поліції підрозділів особливого призначення України.

Висновок до Розділу 3

На основі констатуючого дослідження, до якого були залучені працівники підрозділу особливого призначення Херсонської області, нами встановлений загальний значний вихідний рівень показників загальної фізичної підготовленості. Отримані результати за 4 тестовими випробуваннями оцінювалися відносно нормативних вимог Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України. Досліджувані були поділені на групи відносно вікового фактору, а саме II, III, IV і V групи. Варто, зазначити, що в кожній групі були виявлені поодинокі «задовільні» показники в тестовій вправі «Біг 3000 метрів», що стало домінантним критерієм під час розробки і реалізації експериментальної методики. Для оцінки ефективності впровадженої методики з фізичної підготовки нами були сформовані експериментальні і контрольна групи. Експеримент тривав 3 місяці 2 тижні, за період якого, в експериментальній групі відбулися достовірні зрушення в показниках сили, швидкісно-силових здібностей і витривалості. Отриманий результат дає підстави рекомендувати систематичний і планомірний підхід щодо фізичної підготовки працівників поліції особливого призначення України, особливо старших вікових категорійних груп.

РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Проведене нами дослідження, на сьогодні, є дуже актуальним, адже, проведений нами аналіз наукових праць ряду науковців є тому підтвердженням. Так, в нашому дослідженні домінують в фізичній підготовці працівників поліції підрозділів особливого призначення України ми вважаємо витривалість і силу. Й акцент в авторській програмі був зроблений саме на виховання даних фізичних якостей. Наприклад, дослідник Боровик М.О. [7], у своєму дослідженні так само робив акцент саме на розвиток витривалості, проте у курсантів ВНЗ МВС України, на основі форми поєднання застосування засобів для розвитку силової, швидкісної і координаційної витривалості, що в поєднанні дало змогу підвищити рівень базової фізичної підготовки. Також, він рекомендує плавання для удосконалення психофізичної підготовленості майбутніх офіцерів Національної поліції України, Боровиком О.М. (2017) проведений аналіз фізичних якостей, які найбільше вдосконалюються засобами плавання і витривалість займає в цьому домінують місце [8]. В нашому дослідженні ми також використали плавання, як засіб фізичної підготовки, проте вже досвідчених працівників поліції, й отримали позитивний ефект.

Наші рекомендації щодо систематичності і планованості занять з фізичної підготовки співробітників поліції підрозділів особливого призначення співпадає з думкою дослідниці Попової М.О. (2019), яка так само вважає вірним шляхом удосконалення фізичної підготовки на основі впровадження систематичності як в загальній, так і в спеціальній фізичній підготовці для всіх категорій співробітників поліції [29]. Адже як засвідчили у своїй праці Римик В. і Вербовий В. (2019) понад 40 % претендентів на службу в Національній поліції України мають

незадовільну фізичну підготовленість і даний відсоток з кожним роком збільшується [33]. А автор наукової статті Бондаренко В.А. (2015) також зазначає про достатній рівень фізичної підготовленості співробітників правоохоронних органів, проте, вважає актуальним питанням вирішення проблеми відсутності єдиної типової програми з загальної і спеціальної фізичної підготовки, також автор зазначає на низький рівень мотивації до занять фізичними вправами у працівників поліції [4]. У зв'язку з цим, Ковальов І.М. [20] вказує на обов'язковий контроль фізичної підготовленості працівників поліції усіх категорій, навіть під час просування по службі.

Дослідник Вереньга Ю.В. (2014) досліджував рівень розвитку фізичних якостей у працівників МВС України різних службово-посадових категорій на етапі професійного становлення. Ним встановлено, що працівники III категорії мали добрий вихідний рівень в показниках швидкості (біг на 100 метрів) і в показниках витривалості (біг на 1000 метрів), й засвідчив про високий вихідний рівень співробітників поліції даної категорії з фізичної підготовки [9]. В нашому дослідженні ми так само можемо вказати на загальний добрий рівень показників фізичної підготовленості, проте з певними домінантами чи прогалинами.

Автор Мартишко А.Ю. [26] зазначив, що на сьогодні значно зменшена відведена кількість годин для фізичної підготовки працівників поліції всіх підрозділів, категорій. У зв'язку з цим, згідно з Положенням про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України, затверджену наказом МВС України від 26 січня 2016 року № 50 загальна фізична підготовка опановується самостійно, тому, актуальним є методична обізнаність працівників поліції з фізичної підготовки.

Результативність нашого дослідження полягає в наступному: розробка плану фізичної підготовки із дотриманням систематичності, поступовості отримання навантаження, раціональності застосування засобів і методів фізичної підготовки відносно її напрямку, системою

контролю впливу навантаження на організм займаючихся. Покращення показників в експериментальній групі за трьома тестовими вправами (підтягування на поперечині, комплексно-силова вправа і біг на 3000 метрів) є математично достовірною і доводить важливість підконтрольних, систематичних занять з фізичної підготовки працівників поліції України.

Враховуючі вище проаналізовані і зазначені реалізовані напрямки дослідження, а також отримані результати нашого дослідження ми вважаємо, що мета нашої освітньо-кваліфікаційної роботи рівня «Магістр» реалізована і отримані результати стануть вагомим внеском в систему фізичної підготовки працівників поліції підрозділів особливого призначення України.

ВИСНОВКИ

1. Для ефективної реалізації поставленої мети дослідження, нами були проаналізовані ряд науково-методичної літератури, нормативних документів. Ми встановили, що у 2015 році в рамках реформування було створено підрозділ «Корпус оперативно-раптової дії», подібний Європейським підрозділам спецпризначення. Працівники даного підрозділу віднесені до I категорії співробітників національної поліції України. Відносно специфіки служби встановлено, що фізична підготовка передбачає загальну фізичну підготовку, тактику самозахисту в рамках спеціальної фізичної підготовки. Фізична підготовка передбачає п'ять визначальних складових, серед яких – формування і вдосконалення рухових якостей і навичок, необхідних як у повсякденній службовій діяльності, так і в разі виникнення службової екстремальної ситуації. Виявлено, що відносно нормативних наказів, фізичній підготовці працівників поліції підрозділів особливого призначення України відведено значну увагу в рамках вимог і контрольних заходів.

2. Рівень складових загальної фізичної підготовки працівників поліції підрозділу особливого призначення України оцінювався на етапі констатуючого дослідження, до якого були залучені 22 працівники віком від 31 до 43 років, м. Херсон. Тестування складових загальної фізичної підготовленості відбувалося на основі 4 тестових вправ: Підтягування на поперечині, «біг 100 метрів», «Комплексно-силова вправа», «Біг 3000 метрів». На основі оціночної системи балів відносно віку за середньо математичними показниками ми отримали «відмінний» середній бал в трьох тестових завданнях, окрім комплексно-силової вправи в якій середній бал «добре». Даний результат свідчить про загальний високий рівень фізичної підготовленості працівників підрозділу особливого призначення Херсонської області. Проте, аналіз складових загальної фізичної підготовленості за категорійними

віковими групами, показав наступне: в II віковій групі (від 26 до 30 років) і IV (від 36 до 40 років) зафіксований середній «задовільний» бал в «Бігу на 3000 метрів», в III віковій групі (від 31 до 35 років) зафіксовано невиконання так само даної вправи двома працівниками, проте середній бал «добрий», а в V віковій групі (від 41 до 45 років), як в комплексно-силовій вправі, так і в Бігу на 3000 метрів ми зафіксували «задовільний» показник. Отримані дані констатуючого експерименту виявили напрямки і предмет нашого формуючого дослідження.

3. В рамках констатуючого дослідження нами було проведено опитування працівників підрозділу особливого призначення в Херсонській області на основі запитань розробленої нами анкети. Отримані відповіді надали нам змогу визначити особисте ставлення респондентів щодо певних аспектів фізичної підготовки, її складових й нормативних вимог. Так, виявлено, найскладніше дається тренування спрямоване на розвиток витривалості й бажано було б систематизувати заняття з фізичної підготовки, й не завадило б в штаті мати фахового інструктора з фізичної підготовки. Зазначені відповіді, нами були враховані під час розробки експериментально-методичного плану з фізичної підготовки працівників поліції підрозділу особливого призначення разом з нормативними вимогами і рекомендаціями. Розроблена нами програма передбачала потижневий цикл занять із збільшенням тривалості заняття із зміною засобів і методів фізичної підготовки.

4. Основний експеримент передбачав виявлення ефективності застосування експериментально-методичного плану фізичної підготовки на складові фізичної підготовленості працівників поліції підрозділу особливого призначення Херсонської області. Нами були сформовані експериментальна і контрольна групи. До експериментальної групи увійшли 11 осіб IV і V вікових категорій (від 36 до 40 років) і (від 41 до 45 років) відповідно. Саме ці категорії, на

нашу думку, потребували підконтрольних і системних занять з фізичної підготовки. За результатами дослідження, як в контрольній так і в експериментальній групах зафіксовані зрушення результатів в кращу сторону. Проте, в експериментальній групі, зафіксовані достовірні зміни ($<0,05$) за трьома показниками: підтягування на перекладині в середньому за період експерименту покращилось на 1 раз ($<0,05$), комплексно-силова вправа в середньому покращилася на 12 разів ($<0,05$), а в тестовій вправі «Біг на 3000 метрів» результат в середньому покращився на 34 секунди ($<0,05$). Отримані дані результати є вагомими і надають можливість стверджувати про ефективність систематичних і підконтрольних занять з фізичної підготовки для працівників підрозділів особливого призначення України, особливо старших вікових груп.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абазов А.Б. Актуальные вопросы подготовки сотрудников специальных подразделений МВД / А.Б. Абазов // Теория и практика общественного развития. – 2014.– № 12.– С. 147-149.
2. Ануфрієв М. І. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник / М. І. Ануфрієв, С. Є. Бутов, О. Ф. Гіда, С. М. Решко. – К.: Нац. акад. внутр. справ, 2003. – 336 с.
3. Аугуст Хэтэуэй. Физическая подготовка спецназа / Хэтэуэй Аугуст. – М.: Попури, 2014. – 192 с.
4. Бондаренко В.А. Актуальні проблеми та інноваційні підходи до вдосконалення системи фізичної та спеціальної підготовки співробітників правоохоронних органів / В.А. Бондаренко // Фізична культура, спорт та здоров'я. – 2015. – С. 140-143.
5. Бондаренко В. В. Модель фізичної підготовленості працівників підрозділів патрульної поліції / В.В. Бондаренко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – 2017. – Вип. 12 (94). – С. 8–11.
6. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями: Монографія / В.В. Бондаренко. – Київ, 2018. – 524 с.
7. Боровик М.О. Методика розвитку фізичної витривалості у курсантів ВНЗ МВС України / М. О. Боровик // Педагогіка формування творчої особистості у вищій школі: Зб.наук. праць. – Запоріжжя: КПУ. – 2017. – Вип.52 (105). – С. 439-445.
8. Боровик М.О. Плавання, як засіб розвитку психофізичної підготовленості майбутнього офіцера Національної поліції України / М.О. Боровик // Педагогічні науки. – 2019. – Т.3. – № 86. – С. 227-230.
9. Вереньга Ю.В. Стан фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення / Ю.В. Вереньга //

Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 3 (41). – С.31-35.

10. Генрі Брук. Сили спеціального призначення / Генрі Брук, Ян Мейн; Пер. з англ. Н. Лавської. – К.: Вид. група КМ-БУКС, 2020. – 80 с.

11. Гончар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования / И.Л. Гончар. – Ч. 2: Учебник. – Одесса: Друк, 2006. – 696 с.

12. Деканоїдзе Х. Система освіти та підготовки поліції в регіоні ОБСЄ / Х. Деканоїдзе, М. Хелашвілі – Київ, 2018. – 164 с.

13. Денисова Л.В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: Учебное пособие для вузов / Л.В. Денисова, И.В. Хмельницкая. – К.: Олимпийская литература, 2008. – 127 с.

14. Дідіковський В.А. Фізична підготовка працівників національної поліції України: Навчальний посібник / В.А. Дідіковський, Бондаренко В.В., Кузенков О.В. – К.: Нац. академ. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П., 2019. – 98 с.

15. Додаток 3. Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України (пункт 7 розділу II). [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16#Text>

16. Додаток 12 до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України. Технічні характеристики єдиної смуги перешкод (пункт 11 розділ IX) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16#Text>

17. Додаток 16 до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України (пункт 5 розділу XVIII) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16#Text>

18. Зозуля Є.В. Підготовку сучасного правоохоронця – на рівень європейських стандартів / Є.В. Зозуля // Наукова бібліотека. – 2014. – №4. – С. 4.
19. Карданов А.К. Значение физической подготовки в профессиональной деятельности современного полицейского / А.К. Карданов // Теория и практика общественного развития. –2014. – №14. – С. 118–120.
20. Ковальов І.М. Контроль та облік, як засіб оцінки ефективності здійснення фізичної підготовки у правоохоронних органах / І.М. Ковальов // Юридичний науковий електронний журнал. – 2019. – № 3. – С. 133-136.
21. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2016. – 159 с.
22. Кузнецов М. Організація фізичної підготовки військовослужбовців сил спеціальних операцій / М. Кузнецов // Спортивна наука України. – 2016. – № 5 (75). – С.13-19.
23. Кушніренко Р.О. Фізичне виховання, як напрям підготовки поліцейських в Україні / Р.О. Кушніренко, В.С. Селюков, Д.В. Константинов // Порівняльно-аналітичне право. – 2018. – № 4. – С. 338-340.
24. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навч. посібник / М.М. Линець. – Львів: Штабар, 1997. – 272 с.
25. Магльований А.В. Проблеми та шляхи вдосконалення фізичної підготовки молодшого офіцерського складу / А.В. Магльований, О.М. Боярчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорт. – 2013. – №1. – С. 44–48.
26. Мартишко А.Ю. Особливості формування теоретичних і методичних знань з фізичної підготовки поліцейських / А.Ю. Мартишко, О.С. Рябуха // Юридична психологія. – 2016. - № 2 (19). – С.91-99.

27. Мельник О. У Корді пояснили, чому департаментом МВС керують лейтенанти. – Стаття // Резонанс (від 7.12.2016 р.) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://resonance.ua/u-kordi-rochasnili-chomu-departamentom-m/>

28. Плавание. Библия тренера / Под. ред. Е. Кононова. – М.: Эксмо, 2014. – 418 с.

29. Попова М.О. Особливості фізичної підготовки майбутніх працівників національної поліції України, як складова службової підготовки / М.О. Попова, В.О. Копилов // Зб.наук.праць Гуманітарні та природничі науки: актуальні питання. – Івано-Франківськ. – 2019. – С. 172-175.

30. Про затвердження Положення про підрозділи поліції особливого призначення «Корпус оперативно-раптової дії». Міністерство внутрішніх справ України, Наказ № 958 від 26.11.2018 року [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1436-18#Text>

31. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: наказ МВС України від 26.01.2016 № 50 // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/go/z0260-16>

32. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие. / В.А. Романенко. – Донецк: Изд-во ДонДУ, 2005. – 290 с.

33. Римик В. Сутність професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх поліцейських / В. Римик, В. Вербовий // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2019. – № 34 – С. 93-103.

34. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС (матеріали для підготовки до державної атестації): навч. посіб. / В. А. Дідковський, О.В. Кузенков, С.В. Буряк. – К.: Нац. акад. внутр. справ, 2013. – 108 с.

35. Федак С.С. Фізична підготовка військовослужбовців у період адаптації до військово-професійної діяльності в міжнародних операціях: дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / С.С. Федак. – Львів, 2015. – 257 с.

36. Шиян Б.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: Навчальний посібник / Б.М. Шиян, О.М. Вацеба.– Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 276 с.

37. Ясенчк В. Фізична підготовка військовослужбовців ССО в умовах Українсько-Російського протистояння / В. Ясенчук // Педагогіка. – 2018. – Т.40. – Вип. 2. – С. 143-154.

38. JG. Carter, SW. Phillips SM. Gayadeen, “Implementing Intelligence Led Policing: An Application of Loose-Coupling Theory”, *Journal of Criminal Justice*, 2014.42:433–442

39. Trehubov T. V. Fire training is a component of the professional competence of future officers. *Naukovyy visnyk MDU im. V. O. Sukhomlyns'koho*. 2014. 1.30:178–190.

40. Robinson L. The Future of U.S. Special Operation Forces / Linda Robinson // *Council Special Report*.– 2013.– Vol. 66.– P. 51.

ДОДАТКИ

Анкета

Шановний, респонденте! Для вивчення і оптимізації системи фізичної підготовки співробітників поліції особового призначення України, просимо Вас надати відповіді на запропоновані запитання анкети. Ваші відповіді будуть враховані під час розробки програми з самопідготовки, враховуючі нормативні вимоги з фізичної підготовки співробітників поліції особового призначення. Дякуємо за Ваші відповіді!

Ваш вік _____

1. Скільки разів на тиждень Ви здійснюєте спортивне тренування?

а) 2; б) 3), в) 4; г) 5; д) 6; е) кожен тиждень різна кількість тренувань.

2. Скільки часу триває Ваше спортивне тренування?

а) 1 година, б) 1 година.30 хвилин, в) 2 години, г) тривалість тренування різноманітна.

3. Оберіть які завдання Вашого спортивного тренування:

- а) підтримувати необхідну спортивну форму;
- б) покращити рівень загального здоров'я;
- в) тренуюсь для того, щоб виконати нормативні вимоги з фізичної підготовки;
- г) вважаю, що гарна фізична підготовленість є важливою складовою для виконання поставлених службових завдань;
- д) удосконалити власну фізичну підготовленість ;

Ваш варіант _____

4. Чи спроможні Ви самоорганізуватися на спортивне тренування?

а) так на 100 %; б) Ні в) так, але складно іноді себе примусити

Ваш варіант _____

5. Чи потрібен у підрозділі фаховий тренер-інструктор з фізичної підготовки?

а) ні, не потрібен; б) так, потрібен

Ваш варіант _____

6. Якій складовій фізичної підготовки Ви надаєте більше увагу під час тренування?

- а) силова підготовка;
- б) кросова підготовка,

в) швидкісно-силова підготовка(кросфіт).

Ваш варіант _____

7. Чи вважаєте Ви нормативні вимоги з фізичної підготовки для співробітників КОРД обґрунтованими відносно фахового спрямування?

а) так, повністю відповідають вимогам;

б) ні, не відповідають вимогам.

в) періодично;

г) певні тестові вправи мають підлягати корекції чи зміні.

Ваш варіант _____

8. Яка з тестових нормативних вправ, на Вашу думку, є складною в нормативному виконанні?

Ваша відповідь _____

9. Чи влаштовує Вас встановлені вікові групи оцінювання рівня фізичної підготовленості

а) Ні, потрібно зменшити вікову межу;

б) Так, влаштовує.

10 Чи вважаєте Ви за потрібне впровадити обов'язковий, систематичний, контрольований процес фізичної підготовки співробітників КОРД в рамках робочого часу?

а) Так, б) Ні, в) Ваша відповідь _____

11. Чи слідкуєте Ви за динамікою власних результатів в показниках фізичної підготовленості?

а) Ні, не цікаво, б) Так, слідкую в) Ваша відповідь _____

12. Ви спроможні Ви самостійно відкорегувати власну систему фізичної підготовки і на основі чого?

а) Так, на основі власного минулого спортивного досвіду.

б) так, на основі інтернет джерел.

в) Так, на основі власних відчуттів.

г) Ні, потрібний фахівець.

Додаток Б

Протокол оцінки складових фізичної підготовленості співробітників поліції
підрозділу особливого призначення на етапі констатуючого дослідження

№ п.п.	Вік	Підтягування (к-ть разів)	Бал	Комплексно-силова вправа (к-ть разів за 1 хв)	Бал	Біг 100 м. (сек)	бал	Біг 3000 м. (хв.с)	Бал
1	39	20	5	58	5	12,5	5	12,21	5
2	33	20	5	62	5	12,4	5	12,24	5
3	33	20	5	50	3	12,7	5	12,49	4
4	38	15	5	52	4	13,9	5	14,00	3
5	34	18	5	64	5	11,4	5	12,46	4
6	36	16	5	39	2	15,0	2	13,25	4
7	33	20	5	63	5	13,6	5	13,49	4
8	35	18	5	60	5	12,4	5	11,52	5
9	40	13	5	26	2	14,0	5	15,31	2
10	39	20	5	63	5	14,2	4	12,53	5
11	31	20	5	50	5	13,1	5	12,55	4
12	30	20	5	65	5	12,4	5	12,41	3
13	34	8	2	43	2	17,3	2	14,42	2
14	36	18	5	50	3	13,9	5	13,32	3
15	36	18	5	53	4	13,0	5	12,46	5
16	27	18	5	56	3	12,5	5	12,44	3
17	27	20	5	59	3	12,5	5	12,46	3
18	43	12	5	40	3	14,5	5	14,32	2
19	33	20	5	60	5	14,4	3	13,52	2
20	38	13	5	55	5	14,0	5	14,01	3
21	40	20	5	50	5	13,8	5	13,30	4
22	38	16	4	52	5	14,1	5	14,03	3

Додаток Г

Показники КГ складових фізичної підготовленості до і після формуючого дослідження

№	Підтягування на поперечні (к-ть разів)		Бал		Комплексно-силова вправа (разів/хв)		Бал	
	До	Після	До	Після				
12	20	20	5	5	65	65	5	5
16	18	20	5	5	56	60	3	5
17	20	20	5	5	59	62	3	5
2	20	20	5	5	62	65	5	5
3	20	20	5	5	50	54	3	4
5	18	19	5	5	64	62	5	5
7	20	20	5	5	63	63	5	5
8	18	19	5	5	60	67	5	5
11	20	20	5	5	50	52	5	5
13	8	11	2	3	42	48	2	3
19	20	20	5	5	60	64	5	5
m	18 + 1,28	19 + 1,1	4,7	4,8	57 + 0,8	60 + 0,7	4,1	4,7

Показники КГ складових фізичної підготовленості до і після формуючого дослідження

№	Біг на 100 м. (сек)		Бал		Біг 3000 м (хв., сек)		Бал	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
12	12,4	12,2	5	5	12,41	12,30	3	4
16	12,5	12,5	5	5	12,44	12,40	3	3
17	12,5	12,4	5	5	12,46	12,30	3	4
2	12,4	12,4	5	5	12,24	12,20	5	5
3	12,7	12,6	5	5	12,49	12,45	4	4
5	11,4	12,0	5	5	12,46	12,43	4	4
7	13,6	13,4	5	5	13,49	13,44	2	2
8	12,4	12,5	5	5	11,52	11,50	5	5
11	13,1	13,2	5	5	12,55	12,54	4	4
13	17,3	16,9	2	2	14,42	14,38	2	2
19	14,4	14,2	3	3	13,52	13,40	2	2
m	13,15 + 0,4	13,11+ 0,3	4,5	4,5	13,12+ 0,2	13,06 +0,2	3,6	3,6

Показники ЕГ складових фізичної підготовленості до і після формуючого дослідження

№	Підтягування на поперечні (к-ть разів)		Бал		Комплексно-силова вправа (разів/хв)		Бал	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
1	20	20	5	5	58	65	5	5
4	15	18	5	5	52	60	4	5
6	16	17	5	5	39	48	2	4
9	13	15	5	5	26	40	2	3
10	20	20	5	5	63	72	5	5
14	18	18	5	5	50	60	4	5
15	18	18	5	5	53	71	4	5
20	13	15	5	5	55	66	5	5
21	20	20	5	5	50	60	5	5
22	16	17	5	5	52	73	5	5
18	12	14	5	5	40	58	3	5
m	16+0,5	17 + 0,4	5	5	48,9 + 0,9	61,2 +0,9	4	4,7
P	0,05				0,05			

Показники ЕГ складових фізичної підготовленості до і після формуючого дослідження

№	Біг на 100 м. (сек)		Бал		Біг 3000 м (хв., сек)		Бал	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
1	12,5	12,4	5	5	12,21	12,05	5	5
4	13,9	14,0	5	5	14,00	13,40	3	4
6	15,0	14,7	2	4	13,25	13,0	4	5
9	14,0	13,8	5	5	15,31	14,38	2	2
10	14,2	14,0	4	4	12,53	12,45	5	5
14	13,9	13,8	5	5	13,32	13,20	3	5
15	13,0	13,1	5	5	12,46	12,40	5	5
20	14,0	14,0	5	5	14,01	13,32	3	4
21	13,8	13,8	5	5	13,30	13,25	4	5
22	14,1	14,0	4	5	14,03	13,50	3	4
18	14,5	14,3	5	5	14,35	14,10	2	3
m	13,9 + 0,2	13,8 + 0,2	4,5	4,8	13,52+0,3	13,18 + 0,2	3,5	4,2
P	0,05				0,05			