

## CHAPTER «PHYSICAL EDUCATION AND SPORT»

### IMPROVEMENT OF PHYSICAL TRAINING OF FIRST-YEAR CADETS OF DNIPROPETROVSK STATE UNIVERSITY OF INTERNAL AFFAIRS

### ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ДНІПРОПЕТРОВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Dmytro Anisimov<sup>1</sup>

Dmytro Petrushin<sup>2</sup>

Victor Boguslavsky<sup>3</sup>

DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-255-5-1>

**Abstract.** In the conditions of a complex criminogenic situation, a high level of preparedness of police officers for effective actions in regular and extreme conditions is extremely important for successfully solving the tasks of ensuring proper law and order and public safety in the state. The professional training of employees is a decisive factor in the quality of law enforcement activities, ensuring legality in maintaining law and order and fighting crime.

A high level of physical training as a component of professional training guarantees the effectiveness of operational and service tasks, ensuring the personal safety of the police officer and his surroundings.

In modern society, it is no longer a secret for anyone how important it is for every person to be in good physical shape. The need for this is caused by the rhythm of modern life, new opportunities and challenges of today, and even the fashion for a healthy lifestyle. After all, with the development of society, new relationships also develop, the criminal world also actively

---

<sup>1</sup> Teacher of the Department of Special Physical Training, Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs, Ukraine

<sup>2</sup> PhD, Associate Professor of the Department of Special Physical Training, Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs, Ukraine

<sup>3</sup> PhD, Associate Professor, Head of Department of Special Physical Training, Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs, Ukraine

uses new opportunities and gaps in the legislation, unprofessional actions or insufficient preparation of employees of the Security Service.

Thus, the presence of a high level of physical training, perfect mastery of techniques and tactics for the application of measures of physical influence, self-defense skills and techniques of hand-to-hand combat in regular and extreme conditions of operational-service activity is the professional duty of every police officer.

We can come to the conclusion that the level of physical training as a component of professional training affects the effectiveness of operational-service tasks, ensures the personal safety of the police officer and his environment, and therefore requires constant improvement and scientific research. *The purpose* of the research is the theoretical analysis and synthesis of scientific and methodical literature on the researched topic, as well as the expert examination of the preparedness of the first-year cadets of the Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs. *The following research methods* were used to implement the tasks and achieve the goal: analysis of literary sources; synthesis of literary sources; generalization of literary sources; pedagogical observation; control exercises (tests); assessment of testing levels; mathematical statistics.

In order to successfully solve the tasks for physical training classes, the motivational levers of the stable evaluation system, namely the “Scale for evaluating the results of physical training tests” were used. *Results* the analysis of scientific and methodical literature and documents that regulate the educational process in special higher educational institutions of the armed forces gave reasons to assert that proper physical training is an important prerequisite for high-quality professional preparation of graduates of these universities for practical activities. At the same time, the problem of improving the quality of physical training of cadets in higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine, despite a significant number of developments, remains insufficiently studied.

Taking into account the need for police officers to engage in confrontations with aggressive and, as a rule, well-trained violators, the problem of special physical training of cadets of higher educational institutions of the National Police of Ukraine has become extremely urgent.

Also, based on our research, we can conclude that due to high workload, cadets do not have the opportunity to regularly engage in physical training

and improve their physical level, and classes according to the educational and methodological plan cannot fully develop physical qualities cadets, that is why we see an insufficient development of strength in the cadets of the first year of the DDUVS. This is evidenced by the fact that, according to our research, only 32% (n = 8) of the subjects have an excellent level. Good was noted in 40% (n = 10), and a satisfactory level of strength development was found in 28% (n = 7) of the cadets. *Practical implications.* The scientific novelty of the obtained results lies in the fact that a complex theoretical and applied monodisciplinary study was conducted, dedicated to solving scientific and practical problems of the state of physical training of first-year cadets of the Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs. Value/originality. The obtained research results can be used to improve the level of physical training of cadets of the National Police of Ukraine.

### 1. Вступ

В умовах складної криміногенної ситуації надзвичайно важливе значення для успішного вирішення завдань забезпечення належного правопорядку і громадської безпеки в державі має високий рівень підготовленості працівників поліції до ефективних дій у штатних та екстремальних умовах. Фахова підготовленість працівників є вирішальним чинником якості правоохоронної діяльності, забезпечення законності при охороні правопорядку та боротьби зі злочинністю.

Високий рівень фізичної підготовленості як складової частин фахової підготовленості гарантує ефективність виконання оперативного-службових завдань, забезпечення особистої безпеки працівника поліції та його оточення.

У сучасному суспільстві ні для кого вже не є таємницею як важливо бути в добрій фізичній формі кожній людині. Необхідність цього викликана і ритмом сучасного життя, і новими можливостями та викликами сьогодення, і навіть модою на здоровий спосіб життя. Адже з розвитком суспільства розвиваються й нові відносини, злочинний світ також активно використовує нові можливості та прогалини в законодавстві, непрофесійні дії або недостатню підготовленість працівників ОВС.

Таким чином, наявність високого рівня фізичної підготовленості, досконале володіння технікою і тактикою застосування заходів фізичного впливу, навичками самозахисту і прийомами рукопашного бою в

штатних та екстремальних умовах оперативно-службової діяльності є професійним обов'язком кожного працівника поліції.

Можемо дійти висновку, що рівень фізичної підготовки як складової частини фахової підготовки впливає на ефективність виконання оперативно-службових завдань, забезпечує особисту безпеку працівника поліції та його оточення, а тому потребує постійного вдосконалення та наукового дослідження.

## **2. Теоретико-методичні основи розвитку фізичної підготовленості курсантів ЗВО національної поліції України**

Важливу роль у процесі формування системи фізичного виховання в Україні відіграє поступова інтеграція нашої країни у Європейське освітнє співтовариство з характерною для нього системою цінностей та вимог. Гуманістична спрямованість європейської освіти, де індивідуальні задатки, здібності, інтереси та потреби людини визначають мету, зміст, методи та форми її навчання і виховання, набуває помітних обрисів і в освіті нашої країни зі стійкими перспективами їхнього розширення [17, с. 9].

Не можемо не погодитись із твердження, що пріоритетним завданням сучасної системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності [5, с. 5]. Турбота про вдосконалення фізичного виховання курсантів ЗВО Національної поліції України має бути одним з найважливіших напрямків у системі державних заходів щодо забезпечення високих рівнів їхнього здоров'я, загальної та спеціальної фізичної підготовки [13, с. 3].

Згідно статті 1 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» фізична культура це «складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини, з метою гармонійного формування її особистості» [21].

Е. С. Вілічковський вважає, що фізична культура – частина загальної культури, сукупність матеріальних та духовних цінностей суспільства, які створюються та використовуються ним для фізичної досконалості людини. Вона історично зумовлена і змінюється на кожному новому етапі розвитку суспільства. До матеріальних цінностей належать: спортивні

споруди (стадіони, спортивні зали, басейни, фізкультурні майданчики та ін.), фізкультурне обладнання та інвентар, а також рівень фізичної досконалості дитячого та дорослого населення, включаючи їх спортивні досягнення та ін. До духовних цінностей належать соціальні, політичні та практичні досягнення в галузі фізичного виховання [6, с. 213].

Законодавець виділяє основні сфери та напрямки впровадження фізичної культури, які зазначені в Главі 2 вище зазначеного закону. Показниками стану розвитку фізичної культури є:

- рівень здоров'я фізичного розвитку та підготовленості різних верств населення;
- ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності;
- рівень розвитку системи фізичного виховання;
- рівень розвитку самодіяльного масового спорту;
- рівень забезпеченості кваліфікованими фахівцями;
- рівень впровадження у фізичну культуру досягнень науково-технічного прогресу;
- відображення явищ фізичної культури у творах мистецтва і літератури;
- матеріальна база;
- рівень спортивних досягнень.

Фізичне виховання – різновид виховання, в цілях формування фізично відмінного, соціально активного і морально стійкого молодого покоління [10, с. 30].

Метою фізичного виховання є оптимізація фізичного розвитку людини, всебічного вдосконалення властивих кожному фізичних якостей і пов'язаних з ними здібностей, в єдності з вихованням духовних і моральних якостей, що характеризують суспільно активну особистість; забезпечити на цій основі підготовленість кожного члена суспільства до плідної трудової та інших видів діяльності [16, с. 12].

Л. П. Матвеев відзначає, що особливості фізичного виховання, відрізняють його від інших видів виховання, полягають головним чином в тому, що це є процес, який протікає по закономірностям діяльності, забезпечуючий впорядковане формування та вдосконалення рухових умінь і навичок поряд з оптимізацією розвитку так званих фізичних якостей людини, сукупність яких у вирішальній мірі визначає його фізичну дієздатність [15, с. 8].

Фізична культура – найширше по своєму змісту поняття. При цьому виділяють: фізичну культуру суспільства та фізичну культуру особистості [10, с. 28].

Фізична культура суспільства являє собою специфічну частину загальної культури, одну із сфери соціальної діяльності.

Під фізичною культурою особистості розуміється набутий рівень в фізичному вдосконаленні людини та ступінь використання набутих рухових якостей, навичок та спеціальних знань у повсякденному житті [10, с. 29].

Курсант як людина певного віку і як особистість може бути охарактеризований з трьох сторін. По-перше, з соціальної сторони, в які відбиваються суспільні відносини. Соціальна сторона в особистості курсанта виявляється внаслідок включення його в життя курсантського середовища, виконання ним функцій, що вимагаються навчально-виховним процесом навчального закладу. По-друге, з психологічної сторони, яка становить собою єдність психічних процесів, станів і властивостей особистості. Головне у ній – психічні властивості, від яких залежить протікання психічних процесів в діяльності (спрямованість, темперамент, характер, здібності та ін.). По-третє, з біологічної сторони, яка включає в себе тип вищої нервової діяльності, побудову аналізаторів, фізичний стан та ін. Ця сторона, в основному, визначена генетично, але у певних межах змінюється під впливом умов життя, цілеспрямованого педагогічного процесу і самовдосконалення [11, с. 26].

Значну увагу науковців привертає проблема збереження та зміцнення здоров'я, підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості й фізичної працездатності в екстремальних умовах майбутньої професійної діяльності, впливу негативних екологічних факторів на імунітет, адаптаційні можливості організму та необхідності розробки рекомендацій щодо їх корекції у курсантів, що навчаються у ЗВО Національної поліції України [2–3; 4; 7–8; 9].

Красота В. М. провів аналіз публікацій, присвячених науковому обґрунтуванню різних соціально-педагогічних процесів, до числа яких належить і спеціальна фізична підготовка, як невід'ємна складова навчально-виховного процесу курсантів ЗВО, і дійшов висновку, що більшість дослідників виділяють у загальній структурі наукового обґрунтування два найбільш характерних підходи. Перший – навчально-виховний процес розглядається як об'єкт вивчення. Другий –

навчально-виховний процес розглядається як об'єкт конструювання чи моделювання. Це визначає логічний розподіл такого наукового обґрунтування на: – підтвердження доцільності функціонування вже наявних педагогічних систем, концепцій, рекомендацій, педагогічної практики в цілому, або їхніх окремих складових; – здійснення формуючої чи конструюючої функції (дослідження) з обґрунтування навчально-виховної (педагогічної) моделі [14, с. 31].

Можемо погодитися з науковцем, що вивчення цих видів наукового обґрунтування в аспекті проблематики фізичної підготовки курсантів ЗВО показало, що в більшості джерел основний акцент з наукової розробки теорії та методики фізичного виховання робиться на дослідженні, аналізі й узагальненні чинної педагогічної практики. Ряд науковців (В. Белорусова, І. Решетень, 1982; О. Петрачков, 2012; В. Попад'їн, 2013; В. Паєвський, 2010 та ін.) зазначають, що характерною рисою такого обґрунтування є те, що воно розгортається знизу догори, від конкретного уявлення про чинні процеси фізичної підготовки військовослужбовців до більш загального уявлення. Фактично – це шлях від емпіричного осмислення та опису педагогічної дійсності до визначення навчально-виховного процесу на рівні сутності.

Також В. М. Красота відзначає, що у працях Р. Клопова, 2012; Т. Круцевич, 2012; В. Миронова, 1996; О. Ольхового, 2013; С. Романчука, 2013 та інших науковців зазначено, що в структурі формуючого обґрунтування навчально-виховної практики шлях повинен бути зворотнім: від загального теоретичного розуміння змісту, принципів і методів навчання до робочих програм і поурочних планів науково-педагогічного складу. Нами припущено, що цей шлях у процесі наукового обґрунтування спеціальної фізичної підготовки курсантів ЗВО є більш перспективним, оскільки він призведе до такого формування нормативно-змістовних сторін навчально-виховного процесу, коли робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт» буде не вихідним пунктом розгортання нормативної бази, а кінцевим результатом наукового обґрунтування ієрархізованої системи спеціальної фізичної підготовки курсантів ВЗВО ЗС України. На загальну думку вчених Ю. Бабанського, 1989; В. Краєвського, 1994 й ін. саме другому підходу наукового обґрунтування властива якість випередження функціонування навчально-ви-

ховного процесу, що повною мірою відповідає вдосконалююче-перетворюючій функції науки загалом. Об'єднання двох вищеназваних підходів стало вихідним та базовим положенням для здійснення науково-прикладного дослідження з обґрунтування системи спеціальної фізичної підготовки курсантів ЗВО України [14, с. 31].

Згідно Положення «Про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» затвердженого наказом МВС № 50 від 26.01.2016, фізична підготовка – це комплекс заходів, спрямований на формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та здібностей поліцейського з урахуванням особливостей його професійної діяльності [20].

Спеціаліст із досліджуваної нами тематики, М. І. Ануфрієв приводить дещо інше поняття фізичної підготовки. На його думку, фізична підготовка особового складу органів внутрішніх справ – це педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до професійної діяльності із специфічними професійними характеристиками.

Відзначимо, що система фізичної підготовки рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ включає загальну фізичну підготовку (гімнастика, легка атлетика, плавання, марш-кидки тощо) та спеціальну фізичну підготовку (оволодіння прийомами фізичного впливу та спеціальними діями, навичками подолання окремих штучних та природних перешкод, спеціальних смуг перешкод, прикладного плавання, виконання спеціальних справ) [1, с. 5].

Отже, виходячи з вище зазначеного, можемо сказати, що фізична культура – це складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини, з метою гармонійного формування її особистості.

Фізичне виховання – різновид виховання, в цілях формування фізично відмінного, соціально активного і морально стійкого молодого покоління.

Фізична підготовка особового складу органів внутрішніх справ – це педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до професійної діяльності із специфічними професійними характеристиками.



Загальна фізична підготовка спрямована на збереження і зміцнення здоров'я, підвищення рівня загальної працездатності, оптимізацію фізичного та психічного стану, загартовування організму; виховання звички до регулярних занять фізичними вправами та здатності до перенесення великих фізичних навантажень; усунення недоліків у фізичній підготовленості та цілеспрямований розвиток окремих фізичних якостей, корекцію особливостей будови тіла (об'єму м'язів, ваги тіла, осанки тощо) [1, с. 5].

Загальна фізична підготовка є засобом залучення курсантів до регулярних занять спортом, удосконалення фізичної підготовки, а також активного відпочинку і дозвілля.

Фізичне вдосконалення людини передбачає вплив на дві взаємопов'язані складові: освітню (інформаційну) і енергетичну. Разом вони окреслюють рухову сферу людини, яка визначається терміном «моторика». Якісно відмінні прояви моторики, що визначають її енергетичну складову, називають руховими або фізичними якостями. Це такі якості, як сила, спритність (бистрота), витривалість, гнучкість [12, с. 239].

Силу людини можна умовно визначити як її здатність долати зовнішні опори (протидіяти їм) за допомогою довільних або рефлекторних м'язових напружень.

Необхідно відзначити, що м'язи можуть виконувати роботу трьох видів: динамічну, статичну та змішану (або комбіновану). При цьому динамічна робота може виконуватися в долаючому або в поступливому режимі. Для прикладу можна розглянути виконання вправи з обтяженням для розвитку сили біцепсів рук (згинателів) з початкового положення стоячи, руки опущені вниз і зігнені в ліктьових суглобах під кутом 90 градусів. Якщо обтяження утримується в заданому положенні певний час, це буде робота в статичному режимі. Ця ж вправа з переміщенням обтяження відносно точки опори є роботою в динамічному режимі. Якщо рухи будуть направлені вгору, проти сили гравітації, – це долаючий режим. Якщо ж вага обтяження перевищує максимальну вагу, яку людина може подолати в цей час, то рушення при цьому буде здійснюватися в зворотному напрямі – вниз. Такий режим роботи м'язів буде поступливим. У зв'язку з тим, що при виконанні вправ поступливого характеру вага обтяження перевищує максимально можливу в цей час для того, що займається, то воно спричиняє вияв протидіючого (поступливого) дозвільного зусилля. Який може на 20% перевищувати

зусилля, що виявляється ним же у вправах долаючого характеру. Це необхідно враховувати під час планування тренувальних навантажень з використанням методу максимальних зусиль [9, с. 34].

Виділяють такі основні види силових якостей людини:

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

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

– силова витривалість – здатність людини тривалий час підтримувати високі силові показники. Рівень силової витривалості виявляється у здатності переборювати втому, виконувати велику кількість повторів рухів або тривалий час докладати силу в умовах протидії зовнішньому опору (характерним прикладом прояву силової витривалості може бути така вправа, як підтягування на перекладині) [1, с. 42].

Відзначимо, що засобами виховання сили є вправи з підвищеним опором, так звані силові вправи. Ці вправи можна розділити на дві групи:

– вправи з зовнішнім опором, для чого використовуються зазвичай маса предметів, протидія партнера, опір гуми, еспандера та ін.;

– вправа, обтяжені масою власного тіла (наприклад, підтягування на перекладині) [6, с. 59].

Ж. К. Холодов зазначає, що силові вправи можуть займати всю основну частину заняття, якщо виховання сили – його головне завдання. В інших випадках силові вправи виконуються в кінці основної частини заняття, але не після вправ на витривалість. Силові вправи добре поєднуються з вправами на розтягування і на розслаблення [16, с. 83].

Отже, виходячи з вище зазначеного, можемо сказати, що фізична культура – це складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини, з метою гармонійного формування її особистості.

Фізичне виховання – різновид виховання, в цілях формування фізично відмінного, соціально активного і морально стійкого молодого покоління.

Фізична підготовка особового складу органів внутрішніх справ – це педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до професійної діяльності із специфічними професійними характеристиками.

Також, підсумуємо, що силу людини можна умовно визначити як її здатність долати зовнішні опори (протидіяти їм) за допомогою довільних або рефлекторних м'язових напружень.

Разом з цим виділяють такі наступні види силових якостей людини, як максимальна, швидкісна та силова витривалість.

### **3. Аналіз і оцінка розвитку сили курсантів першого курсу Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ**

Дослідження проводилися протягом січня-лютого 2018 року на базі кафедри спеціальної та фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ.

Для проведення дослідження контрольна група була сформована із курсантів, які навчалися на першому курсі денної форми навчання факультету підготовки фахівців для підрозділів кримінальної поліції ДДУВС. Цей факультет здійснює підготовку фахівців за кошти державного бюджету. Випускники цього факультету, при закінченні навчального закладу отримують освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр» за спеціальністю «правоохоронна діяльність». Також курсанти навчалися на казарменому положенні.

Вибір для дослідження саме курсантів першого курсу обумовлений тим, що на навчання до навчальних закладів системи МВС України після загальноосвітніх програми поступають хлопці та дівчата з однаковим рівнем фізичної підготовленості. Відтак, ми вважали, що дослідження саме осіб, які навчаються на першому курсі дозволить достовірно визначити вплив дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» на розвиток сили курсантів. Заняття в контрольній проводили викладачі кафедри «Спеціальної фізичної підготовки» ДДУВС. При чому кожне з занять проводилося двома викладачами.

Вибір для дослідження саме курсантів першого курсу обумовлений тим, що на навчання до вищих навчальних закладів системи МВС України після загальноосвітньої програми поступають діти майже з однаковим рівнем фізичної підготовленості. Відтак, ми вважали, що дослідження саме осіб, які навчаються на першому курсі дозволить достовірно визначити вплив дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» на розвиток сили курсантів.

До контрольної групи увійшли 25 курсантів, у яких навчальний процес із предмету «Спеціальна фізична підготовки» проводиться за базовою програмою для ЗВО МВС України, що містила матеріал теоретичної, методичної та практичної підготовки.

На першому етапі (січень 2018 року) досліджень вивчено й проаналізовано науково-методичну літературу з проблематики даної роботи, обґрунтовано й проаналізовано науково-методичну літературу з проблематики даної роботи, обґрунтовано методологію дослідження, мету й завдання його експериментальної частини. Проведено педагогічні спостереження, опитування та консультації з фахівцями, обґрунтовано методики дослідження. На цьому ж етапі визначено групи курсантів, які брали участь у дослідженнях. Курсанти першого курсу ФПФПКП навчальної групи КП-732 становили контрольну групу (КГ).

На другому етапі (лютий 2018 року) вивчався рівень силових показників курсантів КГ.

У дослідженнях брали участь 25 практично здорових курсантів віком 17-20 років, які навчалися у ДДУВС.

На третьому етапі (лютий 2018 року) опрацьовано результати тестування курсантів КГ, подано характеристику, узагальнено результати дослідження та сформовано висновки і рекомендації.

У ЗВО Національної поліції України нормативи зі фізичної підготовки приймаються відповідно до наказу МВС України від 26.01.2016 № 50.

Для оцінки рівня розвитку сили курсантів ( $n = 25$ ) нами було проведено педагогічне тестування (рис. 1).

Перед виконанням контрольної вправи з курсантами було проведено цільовий інструктаж (дотримання заходів безпеки при виконанні вправи із фізичної підготовки та запобігання травматизму), про що було зроблено відповідні записи у журналі обліку інструктажів та медичного огляду.

Для виконання контрольної вправи надавалася одна спроба. Виконання вправи повторно з метою покращення результату не допускалося.

Вправа підтягування на перекладині.

Обладнання: перекладина, розміщена на такій висоті, щоб курсант у положенні вису не торкався ногами поверхні.

Для виконання вправи підтягування на високій перекладині курсант приймає в.п. на перекладині, для чого стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки прямі. За командою «Вправу починай!», згинаючи руки, він підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім повністю випрямляє руки, опускаючись у положення вису. Вправа повторюється стільки разів, скільки в курсанта вистачить сил.

Результатом виконання вправи є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна із умов.

Заборонено: розгойдуватися під час підтягування, робити зайві рухи ногами для допомоги собі.

Виконання вправи припиняється, якщо поліцейський робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібне положення біль як 2 рази підряд.

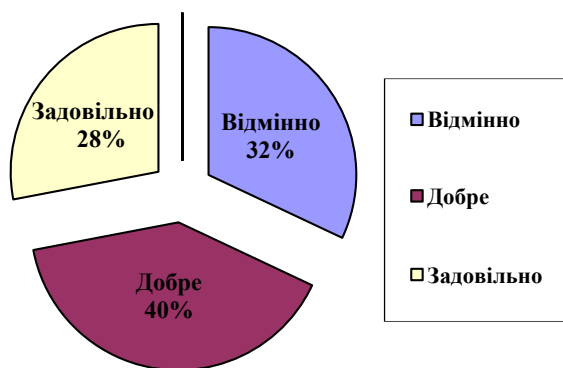


Рис. 1. Підтягування на високій перекладині

Результати тестування сили курсантів (підтягування на високій перекладині, кількість разів), свідчать про те, що 32 % (n = 8) досліджуваних мають відмінний рівень. У 40 % (n = 10) був відзначений

добрий, і у 28 % (n = 7) курсантів виявлено задовільний рівень розвитку сили.

Згідно наказу МВС України від 26.01.2016 № 50, на оцінку відмінно необхідно виконати 16 підтягувань, на оцінку добре 14 підтягувань, а на оцінку задовільно 11 підтягувань.

Необхідно також не забувати, що навчання курсантів у вузах МВС України значно відрізняється від навчання в цивільних вузах. Курсанти, які надійшли на 1-й курс, стають чинними співробітниками поліції, вони отримують грошове забезпечення і протягом всього навчання поєднують навчальну та службову діяльність.

Відзначимо, що навчальний процес в ДДУВС жорстко регламентується. Навчальна і службова діяльність курсантів підпорядкована вимогам статуту [19] та субординаційних відносин. Режим дня регулюється внутрішнім розпорядком [18]. Курсанти діляться на навчальні групи, з числа яких виокремлюють молодших командирів навчальних груп.

На основі аналізу нормативних документів і умов навчання і проживання курсантів виділяють наступні фактори:

- при зарахуванні до навчального закладу ОВС, вступники становляться курсантами, їм присвоюється спеціальне звання поліції. Вони приймають присягу, забезпечуються форменим одягом, отримують стипендію і грошове забезпечення;

- навчальна і службова діяльність курсантів організовується відповідно до вимог статуту і субординаційних відносин;

- курсанти розподіляються по навчальним групам, де з числа курсантів призначаються молодші командири навчальних груп;

- на початкових курсах навчання курсанти проживають в казармах, перебуваючи на повному державному забезпеченні;

- самопідготовка здійснюється в груповій формі під контролем курсових офіцерів в координації з професорсько-викладацьким складом;

- друга половина дня у курсантів заповнена плановими навчально-виховними заходами, які вносять істотний внесок в розвиток особистості учнів, формування їх професійної майстерності.

З вищевикладеного ми можемо зрозуміти причини низьких силових показників досліджуваної нами групи.

Таким чином, на даний час, постає питання, як гармонічно підтримувати високий рівень фізичної підготовленості курсантів, ураховуючи від-

сутність великих фізичних навантажень в повсякденній службовій діяльності курсантів ОВС України ураховуючи постійне службове навантаження.

Сформулюємо наступні рекомендації, які зможуть в подальшому покращити рівень фізичної підготовленості курсантів першого курсу ДДУВС [22–30]:

- необхідно надати курсантам час та можливість займатися у спортивних секціях на території університету;
- необхідно приділити увагу під час проведення занять із «Спеціальної фізичної підготовки», на вдосконаленні у курсантів такої фізичної якості, як сила;
- проводити змагання із силових видів спорту (пауерліфтинг, армреслінг, гирьовий спорт тощо), що буде у подальшому стимулювати заняття спортом;
- включити в програму ранкової зарядки підтягування на високій перекладині;
- всебічно підтримувати та рекламувати заняття спортом та здоровий спосіб життя;
- максимально залучати курсантів на спортивно-масові та культурно-оздоровчі заходи.

#### 4. Висновки

Аналіз науково-методичної літератури та документів, які регламентують навчальний процес у спеціальних вищих навчальних закладах силових структур дав підстави стверджувати, що належна фізична підготовка є важливою передумовою якісної професійної підготовленості випускників цих ЗВО до практичної діяльності. Разом з тим проблема підвищення якості фізичної підготовки курсантів у вищих навчальних закладах системи МВС України, незважаючи на значну кількість розробок залишається недостатньо вивченою.

Враховуючи необхідність працівникам поліції вступати у протиборства з агресивними і, як правило, добре фізично підготовленими порушниками, проблема спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів Національної поліції України набула надзвичайної актуальності.

Також, спираючись на проведене нами дослідження, можемо зробити висновок, що у зв'язку з високою службовою напруженістю

курсанти не мають можливості регулярно займатися фізичною підготовкою та підвищувати свій фізичний рівень, а заняття згідно навчально-методичного плану не можуть в повній мірі розвивати фізичні якості курсантів, тому ми бачимо не достатній розвиток сили у курсантів першого курсу ДДУВС. Про що свідчить те, що згідно проведеного нами дослідження, всього 32 % (n = 8) досліджуваних мають відмінний рівень. У 40 % (n = 10) був відзначений добрий, і у 28 % (n = 7) курсантів виявлено задовільний рівень розвитку сили.

У зв'язку з вище зазначений нам вдалося сформулювати наступні рекомендації, які зможуть в подальшому можуть покращити рівень фізичної підготовленості курсантів першого курсу ДДУВС:

– необхідно надати курсантам час та можливість займатися у спортивних секціях на території університету;

– необхідно приділити увагу під час проведення занять із «Спеціальної фізичної підготовки», на вдосконаленні у курсантів такої фізичної якості, як сила;

– проводити змагання із силових видів спорту (пауерліфтинг, армреслінг, гирьовий спорт, тощо), що буде у подальшому стимулювати заняття спортом;

– включити в програму ранкової зарядки підтягування на високій перекладині;

– всебічно підтримувати та рекламувати заняття спортом та здоровий спосіб життя;

– максимально залучати курсантів на спортивно-масові та культурно-оздоровчі заходи.

### **Список літератури:**

1. Ануфрієв М. І. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : навч. посібник / Заг. ред. Я. Ю. Кондратєва та Є. М. Моїсєєва. Київ : Національна академія внутрішніх справ України, 2003. 338 с.

2. Бородин Ю. А. Проблеми розвитку фізичної підготовки Збройних Сил України. *Фізичне виховання студентів*. Харків. № 2. С. 91–99.

3. Бородин Ю. А. Про деякі теоретичні передумови обґрунтування структури та змісту моделі фіз. підготовки курсантів вищих навчальних закладів. *Молода спортивна наука України*. 2003. Т. 2. С. 338–342.

4. Вайда Т. Індивідуалізація навчання та робота в малих групах як метод підготовки майбутніх працівників міліції зі спеціальної фізичної підготовки. *Фізична підготовка військовослужбовців* : матер. відкритої наук.-метод. конфер. Київ, 2003. С. 112–116.



5. Випасняк І. П. Педагогічна майстерність учителя фізичної культури : навчальний посібник / За заг. ред. Г. В. Презлятої. Івано-Франківськ : Підприємство «ЦСТПРІ «ІНІН» ВОІ «СОІУ», 2011. 314 с.
6. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.
7. Глазунов С. І. Взаємозв'язок деяких нормативів бойової підготовки з рівнем розвитку фізичних якостей військовослужбовців механізованих підрозділів сухопутних військ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту* : зб. наук. пр. Харків : ХДАДМ (ХІП), 2002. № 14. С. 9–14.
8. Глазунов С. І. Експрес-контроль спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів сухопутних військ : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02. Київ : НУФВСУ, 2003. 20 с.
9. Головченко А. Удосконалення фізичної підготовленості курсантів вищих навчальних закладів МВС шляхом використання диференційованих тренувань з урахуванням індивідуальної толерантності до фізичного навантаження. *Фізична підготовка військовослужбовців* : матер. відкритої наук.-метод. конфер. Київ, 2003. С. 19–23.
10. Загорский Б. Й. Фізична культура : практичний посібник. Київ : Наукова школа, 1989. 383 с.
11. Заярін Г. О. Психофізична підготовка курсантів навчальних закладів МВС : навчальний посібник. Донецьк : Донецький інститут внутрішніх справ, 2001. 240 с.
12. Іващенко В. П. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Ч. 1. Черкаси : Видавництво, 2005. 420 с.
13. Кость М. М. Фізичне виховання : навчально-практичний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2013. 92 с.
14. Красота В. М. Фізична підготовка курсантів вищих військових навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 4 (37). С. 30–33.
15. Матвеев Л. П. Теорія та методика фізичної культури : навчально-практичний посібник. Київ : Фізична культура та спорт, 1991. 543 с.
16. Холодов Ж. К. Теорія та методика фізичного виховання та спорту : навчально-практичний посібник. Київ : Видавничий центр «Академія», 2000. 480 с.
17. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012. 304 с.
18. Наказ Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ № 585 від 31.08.2017 «Про затвердження внутрішнього розпорядку ДДУВС».
19. Про Дисциплінарний статут органів внутрішніх справ України: Закон України від 22.02.2006 № 3460-IV // Офіційний вісник України від 05.04.2006 – 2006 р., № 12, стор. 9, стаття 791, код акта 35663/2006.
20. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: наказ МВС України від 26.01.2016 № 50 // *Офіційний вісник України* від 25.03.2016. 2016 р. № 22. С. 42.
21. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 № 3808-XIII // *Відомості Верховної Ради України* від 05.04.1994. 1994 р. № 14. Стаття 80.

22. Анісімов Д. О., Шеверун В. С. Сучасні аспекти вдосконалення рівня фізичної підготовки майбутніх правоохоронців засобами єдиноборств. *Молодий вчений*. 2021. № 11 (99). С. 284–288. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-11-99-63>

23. Петрушин Д. В., Анісімов Д. О., Пожидаєв М. Ю. Методика розвитку спеціальних фізичних якостей курсантів закладів вищої освіти Національної поліції України з використанням системи кросфіт. *Молодий вчений*. 2019. № 2 (66). С. 345–348. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-2-66-75>

24. Анісімов Д. О., Фурсова А. О., Пономаренко О. Л. Техніка рукопашного бою в аспекті підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції України. *Молодий вчений*. 2022. № 7 (107). С. 9–12. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-7-107-3>

25. Анісімов Д. О., Антипова А. К. Фізична підготовка курсантів як необхідна складова нормальної діяльності правоохоронних органів. *Молодий вчений*. 2022. № 7 (107). С. 5–8. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-7-107-2>

26. Анісімов Д. О. Роль спортивних ігор у вихованні професійних якостей курсантів. *Молодий вчений*. 2021. № 11 (99). С. 104–106. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-11-99-23>

27. Соловей О. М., Богуславський В. В., Пожидаєв М. Ю., Анісімов Д. О. Мотивація до занять спортом у курсантів різних факультетів і курсів університету внутрішніх справ. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць. Житомир, 2018. Вип. 6 (25). С. 100–107.

28. Соловей О. М., Пожидаєв М. Ю., Анісімов Д. О., Вознюк К. Г., Логвиненко М. Л. Особливості фізичного стану курсантів, які займаються єдиноборствами при підготовці до професійної діяльності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць. Житомир, 2020. Вип. 10 (29). С. 47–54. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10\(29\)-47-54](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10(29)-47-54)

29. Соловей О. М., Пожидаєв М. Ю., Дищенко Д. В., Вознюк К. Г., Петренко С. П., Анісімов Д. О. Теоретична підготовка курсантів як фактор, що впливає на рівень складників спеціальної фізичної підготовленості. *Фізичне виховання та спорт*. 2021. № 4. С. 72–79. DOI: <https://doi.org/10.2663/2663-5925-2021-4-10>

30. Shablysty, Volodymyr, and Anisimov Dmytro. «Doping as a global problem of the 21st century on account of its illegal influence on the results of official sports competitions.» *Wiadomosci lekarskie* (Warsaw, Poland): 1960) 74.11 cz 2 (2021): 3092–3097. DOI: <https://doi.org/10.36740/WLek202111239>

### References:

1. Anufriiev M. I. (2003) *Osnovy spetsialnoi fizychnoi pidhotovky pratsivnykiv orhaniv vnutrishnikh sprav: navch. posibnyk* / Zah. red. Ya. Iu. Kondratieva ta Ye. M. Moiseieva. Kyiv: Natsionalna akademiia vnutrishnikh sprav Ukrainy, 338 p. (in Ukrainian)

2. Borodin Yu. A. *Problemy rozvytku fizychnoi pidhotovky Zbroinykh Syl Ukrainy. Fizyчне vykhovannia studentiv*. Kharkiv, no. 2, pp. 91–99. (in Ukrainian)

3. Borodin Yu. A. (2003) *Pro deaki teoretychni peredumovy obgruntuvannia struktury ta zmistu modeli fiz. pidhotovky kursantiv vshchychkh navchalnykh zakladiv. Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, tom 2, pp. 338–342. (in Ukrainian)

## Chapter «Physical education and sport»

---

4. Vaida T. (2003) Indyvidualizatsiia navchannia ta robota v malykh hrupakh yak metod pidhotovky maibutnykh pratsivnykyv militsii zi spetsialnoi fizychnoi pidhotovky. *Fizychna pidhotovka viiskovoslužbovtiv*: mater. vidkrytoi nauk.-metod. konfer. Kyiv, pp. 112–116. (in Ukrainian)

5. Vypasniak I. P. (2011) Pedahohichna maisternist uchytelia fizychnoi kultury: navchalnyi posibnyk / Za zah. red. H. V. Prezliatoi. Ivano-Frankivsk: Pidpryemstvo «TsSTPRI «ININ» VOI «SOIU», 314 p. (in Ukrainian)

6. Vilchkovskiy E. S. (2008) Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei dosh-kilnoho viku: navch. posib. Sumy: VTD «Universytetska knyha», 428 p. (in Ukrainian)

7. Hlazunov S. I. (2002) Vzaiemozviazok deiakykh normatyviv boiovoi pidhotovky z rivnem rozvytku fizychnykh yakosteı viiskovoslužbovtiv mekhanizovanykh pidrozdiliv sukhoputnykh viisk. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fiz. vykhovannia i sportu: zb. nauk. pr.* Kharkiv: KhDADM (KhIPI), no. 14, pp. 9–14. (in Ukrainian)

8. Hlazunov S. I. (2003) Ekspres-kontrol spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti viiskovoslužbovtiv mekhanizovanykh pidrozdiliv sukhoputnykh viisk: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk. z fiz. vykhovannia i sportu: spets. 24.00.02. Kyiv: NUFVSU, 20 p. (in Ukrainian)

9. Holovchenko A. (2003) Udoskonalennia fizychnoi pidhotovlenosti kursantiv vyshchykh navchalnykh zakladiv MVS shliakhom vykorystannia dyferentsiiiovanykh trenuvan z urakhuvanniam indyvidualnoi tolerantnosti do fizychnoho navantazhennia. *Fizychna pidhotovka viiskovoslužbovtiv*: mater. vidkrytoi nauk.-metod. konfer. Kyiv, pp. 19–23. (in Ukrainian)

10. Zahorskyi B. I. (1989) *Fizychna kultura: praktychnyi posibnyk*. Kyiv: Naukova shkola, 383 p. (in Ukrainian)

11. Zaiarin H. O. (2001) *Psykhofizychna pidhotovka kursantiv navchalnykh zakladiv MVS*: Navchalnyi posibnyk. Donetsk: Donetskyi instytut vnutrishnykh sprav, 240 p. (in Ukrainian)

12. Ivashchenko V. P. (2005) *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia*: pidruchnyk. Ch. 1. Cherkasy: Vydavnytstvo, 420 p.

13. Kost M. M. (2013) *Fizychno vykhovannia: navchalno-praktychnyi posibnyk*. Lviv: LvDUVS, 92 p.

14. Krasota V. M. (2013) *Fizychna pidhotovka kursantiv vyshchykh viiskovykh navchalnykh zakladiv. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*, no. 4 (37), pp. 30–33. (in Ukrainian)

15. Matveev L. P. (1991) *Teoriia ta metodyka fizychnoi kultur: navchalno-praktychnyi posibnyk*. Kyiv: Fizychna kultura ta sport, 543 p.

16. Kholodov Zh. K. (2000) *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia ta sportu: navchalno-praktychnyi posibnyk*. Kyiv: Vydavnychiy tsentr «Akademiiia», 480 p. (in Ukrainian)

17. Shyian B. M. (2012) *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv: navch. posib.*: v 2 ch. Ch. 2. Ternopil: Navchalna knyha – Bohdan, 304 p.

18. Nakaz Dnipropetrovskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnykh sprav № 585 vid 31.08.2017 «Pro zatverdzhennia vnutrishnoho rozporiadku DDUVS». (in Ukrainian)

19. Pro Dystsyplinaryni statut orhaniv vnutrishnikh sprav Ukrainy: Zakon Ukrainy vid 22.02.2006 № 3460-IV // *Ofitsiyni visnyk Ukrainy* vid 05.04.2006. 2006 r., no. 12, stor. 9, stattia 791, kod akta 35663/2006. (in Ukrainian)

20. Pro zatverdzhennia Polozhennia pro orhanizatsiiu sluzhbovoi pidhotovky pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy: nakaz MVS Ukrainy vid 26.01.2016 № 50 // *Ofitsiyni visnyk Ukrainy* vid 25.03.2016. 2016 r., no. 22, stor. 42. (in Ukrainian)

21. Pro fizychnu kulturu i sport: Zakon Ukrainy vid 24.12.1993 № 3808-XIII // *Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy* vid 05.04.1994. 1994 r., no. 14, stattia 80. (in Ukrainian)

22. Anisimov D. O., Sheverun V. S. (2021) Suchasni aspekty vdoskonalennia rivnia fizychnoi pidhotovky maibutnikh pravookhorontsiv zasobamy yedynoborstv. *Molodyi vchenyi*, no. 11 (99), pp. 284–288. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-11-99-63> (in Ukrainian)

23. Petrushyn D. V., Anisimov D. O., Pozhydaiev M. Iu. (2019) Metodyka rozvytku spetsialnykh fizychnykh yakosteï kursantiv zakladiv vyshchoi osvity Natsionalnoi politsii Ukrainy z vykorystanniam systemy krosfit. *Molodyi vchenyi*, no. 2 (66), pp. 345–348. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-2-66-75> (in Ukrainian)

24. Anisimov D. O., Fursova A. O., Ponomarenko O. L. (2022) Tekhnika rukopashnogo boiu v aspekti pidhotovky fakhivtsiv dlia pidrozdiliv Natsionalnoi politsii Ukrainy. *Molodyi vchenyi*, no. 7 (107), pp. 9–12. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-7-107-3> (in Ukrainian)

25. Anisimov D. O., Antypova A. K. (2022) Fizychna pidhotovka kursantiv yak neobkhdna skladova normalnoi diialnosti pravookhoronnykh orhaniv. *Molodyi vchenyi*, no. 7 (107), pp. 5–8. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-7-107-2> (in Ukrainian)

26. Anisimov D. O. (2021) Rol sportyvnykh ihor u vykhovanni profesiinykh yakosteï kursantiv. *Molodyi vchenyi*, № no. 11 (99), pp. 104–106. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-11-99-23> (in Ukrainian)

27. Solovej O. M., Bohuslavskiy V. V., Pozhydaiev M. Iu., Anisimov D. O. (2018) Motyvatsiia do zaniat sportom u kursantiv riznykh fakultetiv i kursiv universytetu vnutrishnikh sprav. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats*, no. 6 (25). Zhytomyr, pp. 100–107. (in Ukrainian)

28. Solovej O. M., Pozhydaiev M. Iu., Anisimov D. O., Vozniuk K. H., Lohvyenko M. L. (2020) Osoblyvosti fizychnoho stanu kursantiv, yaki zaimaiutsia yedynoborstvamy pry pidhotovtsi do profesiinoi diialnosti. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats*, no. 10 (29). Zhytomyr, pp. 47–54. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10\(29\)-47-54](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10(29)-47-54) (in Ukrainian)

29. Solovej O. M., Pozhydaiev M. Iu., Dyschenko D. V., Vozniuk K. H., Petrenko S. P., Anisimov D. O. (2021) Teoretychna pidhotovka kursantiv yak faktor, shcho vplyvaie na riven skladnykiv spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti. *Fizyчне vykhovannia ta sport*, no. 4, pp. 72–79. DOI: <https://doi.org/10.2663/2663-5925-2021-4-10> (in Ukrainian)

30. Shablysty, Volodymyr V., and Dmytro O. Anisimov (2021) “Doping as a global problem of the 21st century on account of its illegal influence on the results of official sports competitions.” *Wiadomosci lekarskie* (Warsaw, Poland: 1960) 74.11 cz 2 (2021): 3092–3097. DOI: <https://doi.org/10.36740/WLek202111239>