

високодиференційовану загальну структуру осевого скелета спортсменів і ведуть до порушень в області пасивних і активних стабілізуючих і підтримуючих структур.

**Ключові слова:** постава, порушення, юні футболісти, тренування

**Annotation.** *Kashuba V.A., Yarmolinskiy L.M. The peculiarities of biogeometrical profile of young footballers' posture.*

It is determined, that kyphosis is the most widespread type of young footballers' posture biogeometrical profile disturbance. At the stage of initial training the peculiarities of spatial organization of footballers' body with different functional disturbances of musculoskeletal apparatus were specified. It is experimentally defined, that the deviation of angles of a posture biogeometrical profile break the general highly differentiated structure of the sportsmen's axial skeleton and lead to the disturbances in the area of passive and active stabilizing and supporting structures.

**Key words:** posture, disturbance, young footballers', training.

**Кисленко Д.П.**  
**Національна академія внутрішніх справ**

### ДИНАМІКА РІВНЯ СФОРМОВАНOSTІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ

В ході дослідження нами було встановлено структуру сформованості здорового способу життя майбутніх правоохоронців, головними компонентами якої являються заняття оздоровчо-рекреаційної спрямованості, відмова від шкідливих звичок, дотримання режиму дня і самовдосконалення шляхом поповнення валеологічних знань. В ході дослідження, в якому взяли участь курсанти 1 – 3 курсів Національної академії внутрішніх справ, вивчено динаміку рівня сформованості здорового способу життя студентів та визначено тенденцію його динаміку у процесі навчання.

**Ключові слова:** рівень, сформованість, спосіб, здоров'я, компоненти, курсанти, критерії, динаміка, тенденція.

**Вступ.** Професія правоохоронця входить до групи професій екстремального профілю і пов'язана із ризиком, екстремальністю, високою напруженістю. Виконання професійних обов'язків працівників органів внутрішніх справ є напруженим видом соціальної діяльності [3, 5], що вимагає від них міцного фізичного здоров'я, високого рівня фізичної підготовленості, стресостійкості, організованості тощо. Отож перед системою підготовки кадрів для органів внутрішніх справ постає ряд завдань, серед яких виховання професійно значущих якостей, таких як цілеспрямованість, врівноваженість, наполегливість, стійкість до стресу, а також формування позитивного іміджу майбутнього співробітника правоохоронних органів держави. Проте зазначених цілей неможливо досягти за умови легковажного ставлення курсантів до власного здоров'я, на яке вказують фахівці [3, 5, 7]. Зрозуміло, що розв'язання окреслених завдань тісно переплітається із формуванням здорового стилю життя і здорової поведінки майбутніх правоохоронців. Натомість стиль життя сучасної студентської молоді і, зокрема, майбутніх фахівців органів внутрішніх справ, викликає занепокоєння спільноти. Притаманне молоді зверхнє ставлення до питань, пов'язаних зі збереженням і зміцненням здоров'я, у майбутньому загрожує гальмуванням професійного становлення і кар'єрного зростання молодого фахівця. Вищевикладене засвідчує актуальність формування здорового способу життя (ЗСЖ) курсантів в процесі їх професійної підготовки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Ретельний огляд науково-методичної і спеціальної літератури показав, що у основі запитів суспільства до способу життя працівників органів внутрішніх справ коріняться соціальні причини, без розуміння яких неможливо виділити критерії рівня сформованості ЗСЖ курсантів.

По-перше, органи внутрішніх справ в даний час все більшою мірою знаходяться в центрі уваги громадськості. При цьому тенденції у настроях громадськості виявляються у посиленій суспільній увазі, яка наростає, що спричинює актуальність вивчення професійно значущих властивостей особистості і способу життя співробітників з метою подальшого вдосконалення системи їхньої професійної підготовки [10].

По-друге, здатність успішно адаптуватися до екстремальних умов майбутньої професійної діяльності залежить від стану фізичного та психічного здоров'я людини, оскільки лише високий рівень здоров'я дозволяє курсантам успішно оволодіти професійними навичками та стійкістю до стрес-факторів підвищеної інтенсивності [3].

Однак наразі фахівці вказують на низький рівень сформованості ЗСЖ студентів вищих навчальних закладів Міністерства внутрішніх справ: курсанти в ряді випадків зловживають шкідливими звичками, схильні до неадекватних способів зняття напруги й стресу, невідповідально ставляться до повноцінного відпочинку і нехтують засадами раціонального харчування [3, 9].

Після того, як М. Ф. Недоступ, провівши опитування понад 100 курсантів Луганського державного університету внутрішніх справ ім. Е. О. Дідоренка встановив, що майже половина студентів позитивно ставляться до вживання алкоголю, а близько 70% опитаних палять, автор приходиться до висновку, за яким ситуація із прищепленням засад ЗСЖ студентам даної категорії являється дуже тривожною [9]. Отож ми вирішили визначити найбільш загальні і значущі дефініції формування ЗСЖ майбутніх правоохоронців.

Серед напрямків формування ЗСЖ студентів Б. М. Зисманов називає організацію педагогічного процесу з метою зміни особистісних прагнень студентів на вміння використовувати потенціал ЗСЖ для успішного оволодіння професійно значущими здібностями та підвищення стійкості організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища [4]. Також автор звертає увагу на такі складові сформованості ЗСЖ студентів як ставлення до стану здоров'я, рівень відповідних знань, заняття фізичною культурою і спортом, здійснення оздоровчих процедур.

За критерії рівня сформованості ЗСЖ студентів Г. В. Власов пропонує вважати наступні: афективний, що передбачає ціннісне відношення до здоров'я, когнітивний, який залежить від рівня оволодіння студентами теоретичними знаннями з питань ЗСЖ, мотиваційний, що вказує на рівень мотивації студентів дотримуватися засад ЗСЖ, діяльнісний, який залежить від їх готовності впроваджувати засади ЗСЖ в побут та рефлексивний, що має на увазі соціальну відповідальність особистості за власне здоров'я [1].

Складовими ЗСЖ Р. Р. Сіренко називає правильний розпорядок дня, заняття спортом, раціональне харчування, чергування праці і відпочинку та сприятливу екологію [11].

Серед основних критеріїв, які визначають ефективність професійної підготовки курсантів Л. Д. Дягілева вказує на якість професійних знань, високий рівень професійних умінь, навичок, прийомів розумової діяльності та здатності до їх застосування, професійну спрямованість особистості [2]. Як бачимо, якісної підготовки курсантів

неможливо досягти без формування ЗСЖ, оскільки лише міцне здоров'я і працездатність дають змогу курсантам оволодіти професійними навичками у достатній мірі.

Не зважаючи на те, що якість підготовки висококваліфікованих правоохоронців, в тому числі, залежить від рівня сформованості ЗСЖ, а свідоме обрання курсантом стратегії здоров'язберігаючої поведінки як домінуючої життєвої цінності розглядається як вагома складова фахової підготовки майбутніх працівників внутрішніх органів [3], моніторинг наукових публікацій показав, що дотепер не вивчено динаміку рівня сформованості ЗСЖ майбутніх правоохоронців у навчальному процесі. А такі дані допоможуть не лише встановити специфічні риси вихованості ЗСЖ студентської молоді даного напрямку підготовки, а й виявити напрямки вдосконалення системи підготовки спеціалістів органів внутрішніх справ.

**Результати власних досліджень.** На підставі проведеного вивчення, аналізу, систематизації і узагальнення літературних джерел нами було виокремлено основні складові сформованості ЗСЖ майбутніх правоохоронців.

Серед критеріїв сформованості ЗСЖ майбутніх правоохоронців з урахуванням особливостей їх професійної діяльності найбільш значущими є наступні: заняття фізичною культурою, активне дозвілля, відмова від шкідливих звичок, дотримання режиму дня, освіченість у питаннях ЗСЖ.

На нашу думку, головним критерієм сформованості ЗСЖ курсантів є регулярні заняття фізичною культурою та спортом, оскільки фізична підготовка майбутніх правоохоронців розглядається фахівцями як основа розвитку їх професійної компетентності [7].

З іншого боку фахівці радять спонукати студентську молодь до фізичної активності й створювати необхідні умови, щоб рухливі ігри стали головним атрибутом здорового відпочинку [6]. Дійсно, вміння організувати дозвілля, свідомий вибір на користь рекреаційної діяльності в протизагуг зняття стресу неадекватними засобами наповнює життя студентів новим змістом, у якому немає місця шкідливим звичкам і пасивному відпочинку.

Чи не найважливішим критерієм сформованості ЗСЖ правоохоронця є відмові від шкідливих звичок. Відомо, що на стан здоров'я позитивним чином впливає фізично активний спосіб життя без шкідливих звичок [3], а створення позитивного іміджу правоохоронця безпосередньо залежить від рівня сформованості вказаного компоненту.

Крім того, ми звернули увагу на переконання фахівців в необхідності раціонального режиму праці та відпочинку, за умови дотримання якого виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що сприяє зміцненню здоров'я [8]. Ми погоджуємося, що режим є дієвим механізмом довголіття і збереження гарної фізичної форми і вважаємо, що дотримання режиму дня є важливим критерієм сформованості ЗСЖ.

Наостанок слід додати необхідність самовдосконалення курсантів завдяки постійному розширенню і доповненню валеологічних знань.

З метою встановлення динаміки рівня сформованості ЗСЖ курсантів нами було проведено дослідження, у якому взяло участь 136 курсантів 1 – 3 курсів Національної академії внутрішніх справ. Причому серед учасників експерименту було 52 курсанти 1 курсу, 45 – 2 курсу і 39 – 3 року навчання.

На підставі обраних критеріїв нами було розроблено тест-опитувальник, де курсантам пропонувалося виконати самооцінку за кожним фактором згідно з 5-бальною шкалою. Оцінювання відбувалося у порядку

спадання, тобто якщо опитуваний вважав, що певної засади він дотримується систематично і дотримання її перейшло у розряд звичок, то така відповідь оцінювалась у 5 балів. При намаганні дотримуватися – 4 бали, при дотриманні час від часу – 3 бали, а у випадку індивідуального ставлення – у 2 бали.

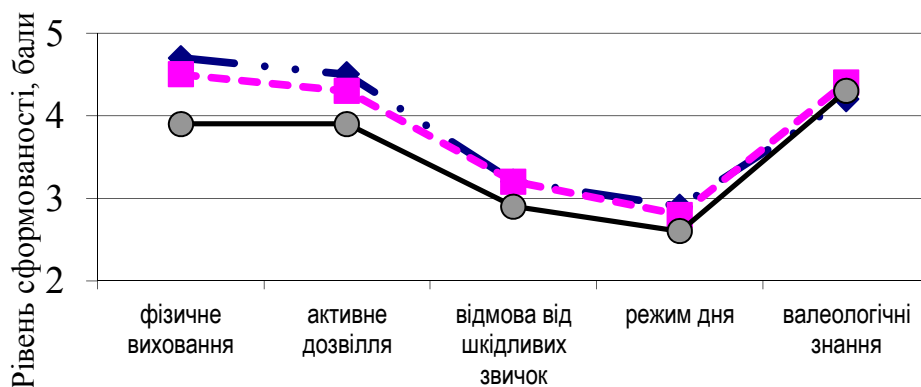
Задля виявлення рівня ставлення курсантів до засад ЗСЖ в ході дослідження нами була розроблена шкала сформованості ЗСЖ майбутніх правоохоронців (табл. 1).

Таблиця 1

**Оцінка рівня сформованості ЗСЖ майбутніх правоохоронців**

Градація	Рівень сформованості, бали
Низька	2,0 – 2,7
Середня	2,8 – 3,5
Достатня	3,6 – 4,3
Висока	4,4 – 5,0

Подальше дослідження дозволило вивчити динаміку сформованості окремих компонентів ЗСЖ студентів даного напрямку підготовки і показало, що кількість курсантів з високим рівнем сформованості складових ЗСЖ зменшується в залежності від курсу навчання (рис. 1).



**Рис. 1.** Динаміка сформованості компонентів ЗСЖ курсантів

1 - 3 курсів, (n=136):

—◆— 1 курс;    —■— 2 курс;    —●— 3 курс

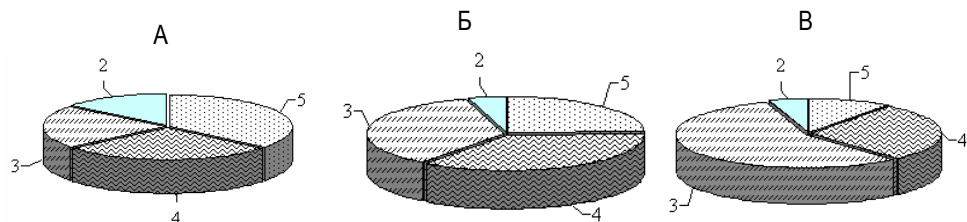
Встановлено, що середньостатистичний рівень заняттям фізичною культурою і спортом з 1 по 2 курс навчання знижується з 4,7 до 4,5 балів і відносне зниження складає 3,4%, а з 2 по 3 курс становить 3,9 балів, що відповідає 13,5% в порівнянні з 2 курсом навчання у ВНЗ. Аналогічна тенденція простежується і за іншими складовими ЗСЖ: рівень активного дозвілля з 1 по 2 курс знизився на 2,6%, а з 2 по 3 зафіксоване зменшення склало 12,0%; зниження рівня дотримання режиму дня склало з 1 по 2 курс 4,5%, а з 1 по 3 курс навчання – 5,1%. Тривожна ситуація склалася щодо рівня відношення до шкідливих звичок: з 1 по 2 курс відбулось його зниження на 8,3%, а з 2 по 3 курс – на 6,6%. Щодо рівня поповнення валеологічних знань виявлена нерівномірною динамікою: з 1 по 2 курс спостерігається зниження на 3,4%, а з 2 по 3 курс – збільшення на 1,1%.

На нашу думку отримані дані можна пояснити збільшенням навчального навантаження на курсантів та неоптимальним розподілом вільного часу, через яке вони не встигають відвідувати спортивні секції і дотримуватися режиму дня, а наростання стресу через перевтомлення і невмінням розслабитися за рахунок

природних ресурсів провокує схильність до шкідливих звичок. А невеликий приріст валеологічних знань, на яке ми звернули увагу, не дає можливості вирішити проблему нехтування курсантами засадами ЗСЖ.

В ході дослідження нами було встановлено розподіл майбутніх правоохоронців за рівнем сформованості ЗСЖ, який визначався згідно з розробленою шкалою (табл. 1) як середньоарифметичне окремих компонентів сформованості ЗСЖ, представленими у балах. Як бачимо, простежується негативна тенденція: кількість курсантів із високим рівнем сформованості ЗСЖ зменшується в року в рік за рахунок збільшення кількості курсантів із середнім та низьким рівнем сформованості вказаної якості (рис. 2).

Згідно з результатами науково-дослідної роботи, серед курсантів 1 курсу з низьким рівнем сформованості ЗСЖ нараховується 1,9% (n=1), з середнім – 36,5% (n=19), з достатнім – 28,8% (n=15), а з високим – 32,7% (n=17). В той же час розподіл курсантів 2 курсу за рівнем сформованості ЗСЖ виглядав наступним чином: низький рівень – 4,3% (n=2), середній – 34,8% (n=16), достатній – 34,8% (n=16), високий – 23,9% (n=11). Натомість серед курсантів 3 курсу спостерігалась наступне розшарування: низький рівень – 5,1% (n=2), середній – 56,4% (n=22), достатній – 28,2% (n=11), високий – 10,3% (n=4).



**Рис. 2.** Розподіл курсантів 1 – 3 курсів за рівнем сформованості ЗСЖ, (n=136), де:

А – 1 курс, (n=52); Б – 2 курс, (n=45); В – 3 курс, (n=39); 2 – низький рівень; 3 – середній; 4 – достатній; 5 – високий рівень сформованості ЗСЖ.

Загалом рівень сформованості ЗСЖ курсантів 1 курсу становить  $\bar{x} = 4,0$  бали при  $S = 0,6$  балів, курсантів 2 курсу –  $\bar{x} = 3,8$  бали при  $S = 0,6$  балів, а 3 курсу –  $\bar{x} = 3,5$  бали при  $S = 0,5$  балів. З першого по другий курс зниження склало 2,8%, а з 2 по 3 курс – 8,0%, що засвідчує наростання негативної тенденції. Тобто у навчальному процесі рівень сформованості ЗСЖ знижується від достатнього на 1 курсі до середнього на 3 курсі. Встановлена закономірність вказує на нагальну необхідність прищеплення засад ЗСЖ майбутнім працівникам правоохоронних органів в процесі їх професійної підготовки.

**ВИСНОВКИ.** Нерозважливе відношення курсантів до власного здоров'я і нехтування основними правилами ЗСЖ змушує спеціалістів знову і знову повертатися до питань прищеплення курсантам свідомого ставлення до здоров'я. Дані питання доцільно розв'язувати шляхом формування ЗСЖ майбутніх правоохоронців в процесі їх фахової підготовки.

Розробка заходів цілеспрямованого педагогічного впливу з метою формування ЗСЖ майбутніх правоохоронців неможлива без вивчення критеріїв сформованості ЗСЖ і встановлення динаміки її рівня в навчальному процесі. Виділяючи компоненти рівня сформованості ЗСЖ майбутніх правоохоронців, ми враховували, що головними завданнями навчально-виховної роботи у даному напрямку є створення позитивного іміджу працівника міліції та наявність фізичного стану, який дозволяє виконувати правоохоронну діяльність.

За критерії сформованості ЗСЖ майбутніх правоохоронців ми обрали заняття фізичною культурою і спортом, вміння організувати активне дозвілля, відмову від шкідливих звичок, дотримання режиму дня і самовдосконалення завдяки розширенню знань у області здоров'язбереження.

Дослідження показало, що у курсантів 1 року навчання достатній рівень сформованості ЗСЖ. При цьому найбільше балів, а саме 4,7 і 4,5 балів відповідно опитані набрали за рівнем заняттями фізичною культурою і рівнем активного дозвілля, що вказує на достатню рухову активність цієї категорії студентів. Однак простежується негативна тенденція, яка полягає у зниженні рівня сформованості ЗСЖ майбутніх правоохоронців в навчальному процесі. Вже на 2 році навчання спостерігається зниження рівнів усіх складових ЗСЖ, а на 3 році рівень сформованості ЗСЖ знижується до середнього.

Найбільші прогалини зафіксовані у рівнях відношення до шкідливих звичок та дотриманні режиму дня. На жаль у курсантів 3 курсу встановлено низький рівень дотримання режиму дня, що доводить невміння молоді організувати дозвілля і розподіляти працю і відпочинок. Такий стан речей провокує схильність знімати стрес за допомогою тютюну і алкоголю і може стати на заваді професійного становлення і кар'єрного зростання майбутнього правоохоронця.

**ПЕРСПЕКТИВА ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** полягає у розробці заходів фізкультурно-оздоровчої спрямованості і їх впровадження в процес фахової підготовки курсантів задля підвищення рівня сформованості ЗСЖ майбутніх правоохоронців.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Власов Г. В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів засобами фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Г. В. Власов. – Луганський нац. ун-т ім. Т. Шевченка; Луганськ. – 2012. – 256 с.
2. Дягілева Л. Д. Підготовка курсантів вищих навчальних закладів МВС України до роботи в міжнародних правоохоронних організаціях: автореф. канд. ... пед. наук: спец. 13.00.04 / Л. Д. Дягілева; Нац. ун-т внутрішніх справ МВС України. – Хмельницький. – 2004. – 17 с.
3. Жевага С. І. Інформаційно-мотиваційні засади формування здорового способу життя у структурі підготовки майбутніх правоохоронців / С. І. Жевага Г. В. Бикова В. В. Білик // Електронна бібліотека юридичної літератури. – Режим доступу до статті <http://pravoznavec.com.ua/period/article/5385/%D1>
4. Зысманов Б. М. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в образовательном процессе вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01, 13.00.08 / Б. М. Зысманов; Смол. гос. ун-т. – Смоленск, 2006. – 20 с.
5. Кім К. В. Особливості розвитку стресостійкості майбутніх правоохоронців у процесі професійної підготовки: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09 / К. В. Кім. – Ун-т цив. захисту України; Х. – 2008. – 18 с.
6. Кожевнікова Л. Формування мотиваційних потреб до здорового способу життя в особистій фізичній культурі студентів / Л. Кожевнікова // Молода спортивна наука України. – 2012. – Т.4. – С. 53-58.
7. Компанієць Ю. А. Аналіз стану системи фізичної підготовки майбутніх правоохоронців та перспективні напрямки її вдосконалення / Ю. А. Компанієць // Педагогіка, психологія. – 2012. – № 9. – С. 48-52.

8. Критерии здорового образа жизни студенческой молодежи / Дегтяркова Н. В. [и др.] // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2006. – № 1. – С. 68-75.
9. Недоступ М. Ф. Проблеми ставлення до здорового способу життя працівників правоохоронних органів / М. Ф. Недоступ, С. С. Жежеря, К. Ю. Фіщенко // Український медичний альманах. – 2010. – Т. 1. – № 3. – С. 84-85.
10. Сіренко Р. Р. Складові здорового способу життя в умовах сучасного суспільства / Р. Р. Сіренко, М. О. Сапронов, Ю. Г. Любежанін // Здоровий спосіб життя: зб. наук. статей. – Вип. 9. – Львів: ПП Борлак, 2006. – С. 42-45.

**Аннотация. Кисленко Д.П. Динамика уровня сформированности здорового образа жизни будущих стражей порядка**

Динамика уровня сформированности здорового образа жизни будущих работников правоохранительных органов. В ходе исследования нами была установлена структура сформированности здорового образа жизни будущих работников правоохранительных органов, главными компонентами которой являются занятия оздоровительно-рекреационной направленности, отказ от вредных привычек, соблюдение режима дня и самосовершенствования путем пополнения валеологических знаний. В ходе исследования, в котором приняли участие курсанты 1 – 3 курсов Национальной академии внутренних дел, изучена динамика уровня сформированности здорового образа жизни студентов и определена его динамика в процессе обучения.

**Ключевые слова:** уровень, сформированность, способ, здоровье, компоненты, курсанты, критерии, динамика, тенденция.

**Annotation. Dynamics of level of formed of healthy way of life of future limbs of the law**

Changes in the level of formation of a healthy way of life for future law enforcement officers. In the study, we showed the structure of formation of a healthy way of life for future law enforcement officials, the main components of which are the recreational activities and recreational focus, giving up bad habits, adherence to self-improvement through the day and recharge knowledge about the healthy way of life. In the course of the study, which was attended by students 1 - 3 courses of the National Academy of Internal Affairs, studied the dynamics of the level of formation of healthy lifestyles and students demonstrated a tendency to reduce it in the learning process.

**Key words.** The level of formation of the method, health, ingredients, students, criteria, dynamics, trend.

**Козарина О. А.**  
**Национальный технический университет Украины «КПИ»**

**ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ**

Статья посвящена технико–тактической подготовке студентов, занимающихся волейболом.

**Ключевые слова:** технико-тактическая подготовка волейболистов, обучение волейболу, рекомендуемые упражнения.

В волейболе техника приобретает ведущее значение, так как подвергается оценке судьи и тем самым непосредственно влияет на результат.