

близьку відстань. Удар ножем виконується одночасно з кроком, рука опущена та розслаблена, рух тулубом мало виражений, тому дія слабо помітна. Напрямок ударів, в основному знизу, збоку.

Напад при швидкому наближенні з захопленням за одяг та виконанням удару належить до найбільш небезпечних способів нападу та характеризується тим, що супротивник захоплює лівою рукою одяг працівника або виконує відволікаючий рух перед обличчям, а правою одночасно наносить удар. Найбільш небезпечний цей прийом при несподіваному та швидкому наближенні злочинця з одночасним захопленням лівою рукою руки (одягу) працівника та виконанням удару. В таких випадках навіть добре підготовленому працівнику важко використати ефективні захисні дії, тому що необхідно одночасно звільнитися від захоплення й заблокувати озброєну руку з ножем. Аналізуючи підготовчі рухи підозрілою особою, правоохоронець матиме можливість будувати захисні дії, які адекватні ступеню загрози. Вибір варіанту захисних дій (застосування вогнепальної зброї чи прийомів фізичного впливу) працівник повинен визначати на основі аналізу ситуації, яка складається, враховуючи дистанцію та поведінку супротивника.

ВИСНОВКИ. На основі проведених досліджень встановлено сукупність зовнішніх ознак, які визначають спрямованість особи до нападу та виявлені самі небезпечні та підступні способи нападу з використанням холодної зброї.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Визначити та обґрунтувати алгоритм дій працівника міліції в умовах збройного зіткнення з правопорушником.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ануфрієв М. І. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : [навчальний посібник] / М. І. Ануфрієв, С. Є. Бутов, О. Ф. Гіда, С. М. Решко. – К., 2003. – 336 с.
2. Казміренко Л. І. Психологічна готовність до дії. / Л. І. Казміренко // Міліція України. – К., 1998. – № 7 – 8. – С. 10 – 11.
3. Пліско В. І. Визначення критеріїв оцінки проявів небезпеки в екстремальних ситуаціях працівниками органів внутрішніх справ : [посібник] / В. І. Пліско, С. Є. Бутов. – К., 2008. – 36 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання : в 2 т. / [під ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олімпійська література, 2008. – 391 с.
5. Яворський С. Х. Підготовка курсантів навчальних закладів МВС до професійних дій у нетипових ситуаціях оперативно-службової діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / С. Х. Яворський; Південноукр. держ. пед. ун-т імені К. Д. Ушинського. – Одеса, 2004. – 21 с.
6. Brutscher B. Waffen und Einsatzmunition der Polizei / von B. Brutscher, C. Baum. – Auflage. – Hilden – 1998. – 360 S.
7. Internationale Polizei Taktiken und Ausbildungen / von B. Siegfried, F. Hübner. – Auflage. – Stuttgart, 1995. – 238 S.
8. Nieuwenhuys A. Oudejans R.R.D. Effects of anxiety on handgun shooting behavior of police officers: a pilot study. *Anxiety, Stress&Coping*. 2010, vol. 23, pp. 225–233.
9. Taschenmacher R. Dienst – und Einsatzlehre – Ergänzungsband NW – Leitfaden für Theorie und Praxis / von R. Taschenmacher. – 8. Auflage. – 1995. – 212 S.
10. Wedding J. Der Mehrzweckesatzstock MES / Tonfa in der praktischen Anwendung / von J. Wedding und Uwe Claussen. – 4. Auflage. – Boorberg, 1999. – 220 S.

Вереньга Ю. В.

Національна академія внутрішніх справ

ВИСОКИЙ РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ МВС УКРАЇНИ НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ЯК РЕЗУЛЬТАТ ЗАНЯТЬ ЗА АВТОРСЬКОЮ ПРОГРАМОЮ

Розроблено та впроваджено авторську програму вдосконалення фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення. Досліджено вплив занять за експериментальною програмою на рівень фізичної підготовленості працівників. У дослідженні взяли участь 54 правоохоронці першої категорії першої вікової групи, які увійшли до експериментальної (n=28) та контрольної груп (n=26). Рівень фізичної підготовленості визначався за результатами бігу на 100 м, підтягування на перекладині та бігу на 1000 м. Встановлено, що заняття за експериментальною програмою сприяли більш вираженому зростанню рівня розвитку фізичних якостей працівників. Різниця між показниками працівників експериментальної та контрольної груп у швидкісних якостях становить 0,14 с, у силових якостях – 0,96 разів, у витривалості – 6,1 с.

Ключові слова: фізична підготовленість, етап професійного становлення, працівник.

Вереньга Ю. В. Высокий уровень физической подготовленности сотрудников МВД Украины на

етапе професійного становлення як результат занять по авторській програмі. Розроблено і введено авторську програму удосконалення фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення. Досліджено вплив занять по експериментальній програмі на рівень фізичної підготовленості працівників. В дослідженні взяли участь 54 працівники першої категорії першої вікової групи, які були включені в експериментальну ($n=28$) і контрольну групи ($n=26$). Рівень фізичної підготовленості визначався по результатам бігу на 100 м, підтягування на перекладині і бігу на 1000 м. Встановлено, що заняття по експериментальній програмі сприяли більш вираженому росту рівня розвитку фізичних якостей працівників. Різниця між показателями працівників експериментальної і контрольної груп в швидкісних якостях становить 0,14 с, в силових якостях – 0,96 раз, в витривалості – 6,1 с.

Ключові слова: фізична підготовленість, етап професійного становлення, працівник.

Verenga Yu. V. High level of physical preparedness of servicemen of Internal Affairs of Ukraine on the stage of the professional becoming as a result of employments by author program. Essence of which consists in acceleration of adaptation to the terms of duty activity, strengthening of health, improvement of bodily condition of servicemen by application of facilities of physical training depending on duty-post categories and level of bodily condition of servicemen. A new order of planning and organization of physical training with servicemen on the courses of primary training depending on duty-post categories and their bodily condition is offered; the correlation of volumes of general and special physical training is changed. The influencing of employments by the experimental program on the level of physical preparedness of servicemen is explored. 54 servicemen of the first age groups, which were included in experimental ($n=28$) and control ($n=26$) groups, took part in research. The level of physical preparedness was definite after results of running on 100 m, pulling up on a cross-beam and running on 1000 m. It is set, that employments after the experimental program influence more expressed growth of level of physical preparedness of servicemen. A reliable difference between the indexes of servicemen of experimental and control groups at the end of experiment is set: in pulling up on a cross-beam – 0,96 times ($P<0,05$) and at a run on 1000 m – 6,1 s ($P<0,05$). In indexes of a run on 100 m a difference makes 0,14 s ($P>0,05$). Research of dynamics of indexes of physical preparedness during teaching on the courses of primary training and in the first year of service witnessed their reliable growth in experimental group ($P<0,05$ – $<0,001$) and practically stable values in control group ($P>0,05$), that underlines the positive influencing of employments by the author program comparatively with the operating program. Research methods: analysis and generalization of literary sources, pedagogical supervision, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

Key words: physical preparedness, the stage of the professional becoming, serviceman.

Постановка проблеми. В умовах складної криміногенної ситуації в державі надзвичайно важливе значення для успішного вирішення завдань забезпечення належного правопорядку і громадської безпеки має високий рівень професійної підготовленості працівників міліції до ефективних дій у штатних та екстремальних умовах. Професійна підготовка працівників органів внутрішніх справ (ОВС) є вирішальним чинником якості правоохоронної діяльності, забезпечення законності та боротьби зі злочинністю. Фізична підготовка як невід'ємна частина професійної підготовки сприяє ефективному виконанню службових завдань, забезпеченню особистої безпеки працівників міліції та їх оточення [2, 3, 7]. Основи професійної підготовки закладаються майбутньому працівнику ОВС ще у курсантські роки під час навчання у вищих навчальних закладах (ВНЗ) МВС України. Однак, аналіз особових справ працівників показав, що на службі в ОВС України перебуває близько 40% правоохоронців, які не навчалися у ВНЗ МВС України. Для професійного становлення таких працівників організовано курси початкової підготовки, під час навчання на яких відбувається формування спеціальних знань, умінь та навичок, необхідних для виконання службових обов'язків за конкретною посадою [4, 5]. Працівникам, які не навчалися у ВНЗ МВС України важко адаптуватись до нових умов навчальної та службової діяльності в ОВС, адже вчорашні цивільні особи потрапляють у нові умови навчальної та службової діяльності, нові життєві ситуації, що супроводжується істотною перебудовою психічних та фізіологічних станів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У працях багатьох учених [1, 2, 6–10] встановлено, що фізична підготовка, як один з основних предметів початкової підготовки, має значні можливості у прискоренні процесу адаптації до нових умов службово-професійної діяльності, зміцненні здоров'я, підвищенні функціональних резервів організму працівників, випереджувальному розвитку спеціальних фізичних якостей, формуванні навичок, необхідних для виконання службових завдань. Однак, аналіз нормативних документів з питань організації фізичної підготовки на етапі професійного становлення [3, 4] дозволив виявити низку причин, які знижують її ефективність: низький рівень фізичної підготовленості та здоров'я кандидатів на службу; недостатнє врахування вихідного рівня фізичного стану працівників; недостатнє врахування службово-посадових категорій та специфіки майбутньої службової діяльності правоохоронців; значний обсяг занять зі спеціальної фізичної підготовки. У попередніх дослідженнях [1, 5], присвячених виявленню рівня розвитку фізичних якостей працівників різних службово-посадових категорій на етапі професійного становлення, виявлено, що найнижчий

рівень фізичної підготовленості мають працівники 1-ї категорії. Серед фізичних якостей найгірший рівень зафіксовано у показниках витривалості. Аналіз наукових праць Безпалога С. М., Ануфрієва М. І. [1, 2] та власних досліджень [5] дозволив дійти висновку, що напрямком розв'язання визначеної проблеми є удосконалення чинної програми фізичної підготовки працівників ОВС України на курсах початкової підготовки шляхом запровадження нового порядку планування й організації фізичної підготовки із працівниками залежно від службово-посадових категорій та з урахуванням їх фізичного стану.

Мета роботи. Дослідити вплив занять за авторською програмою на рівень фізичної підготовленості працівників МВС України на етапі професійного становлення.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилось на базі Національної академії внутрішніх справ у 2013–2014 рр. У дослідженні взяли участь працівники 1-ї службово-посадової категорії першої вікової групи (n=54). Було сформовано експериментальну (ЕГ, n=28) і контрольну (КГ, n=26) групи та проаналізовано результати з бігу на 100 м, підтягування та бігу на 1000 м. Рівень фізичної підготовленості працівників ЕГ і КГ на етапі професійного становлення перевірявся тричі: під час вступу на курси початкової підготовки (1-й етап дослідження), під час їх закінчення (2-й етап) та через 1 рік служби після закінчення курсів (3-й етап).

Обговорення результатів дослідження. У нормативних документах визначено, що для ефективного протікання етапу професійного становлення для правоохоронців МВС України організовано початкову підготовку [4]. Початкова підготовка – це процес формування у працівників ОВС спеціальних знань, умінь та навичок, необхідних для виконання службових обов'язків за конкретною посадою. Початкова підготовка проводиться послідовно в 3 етапи: 1-й – навчання за місцем служби під керівництвом безпосередніх керівників і наставників (тривалість – 1 місяць); 2-й – навчання на курсах початкової підготовки (4–6 місяців); 3-й – стажування на посаді за місцем служби (2–4 місяці) [4]. Система фізичної підготовки працівників ОВС на етапі професійного становлення включає загальну (ЗФП) та спеціальну фізичну підготовку (СФП) [2, 3]. Вчені [1, 6, 8, 9] стверджують, що високий рівень ЗФП дозволяє розвивати основні фізичні якості, покращувати функціональні можливості організму, зміцнювати здоров'я, підвищувати працездатність й формувати основу для розвитку спеціальних якостей працівників. За відсутності достатнього рівня ЗФП неможливо розвивати спеціальні фізичні якості й покращувати ефективність професійної діяльності.

Залежно від характеру і специфіки проходження служби весь постійний особовий склад ОВС розподіляється на три службово-посадові категорії [3]: 1-ша – начальницький склад апарату МВС України, особовий склад науково-дослідних установ, навчальних закладів МВС України; 2-га – рядовий та начальницький склад міських, районних, лінійних органів, державної автомобільної інспекції, міліції охорони, патрульної служби; 3-тя – рядовий та начальницький склад підрозділів швидкого реагування, спеціального та особливого призначення. У працях [1, 5] відмічається, що фізична підготовка працівників на етапі професійного становлення повинна бути організована відповідно до службово-посадових категорій та враховувати вимоги конкретних посад до підготовленості працівників. Однак, аналіз навчальних планів курсів початкової підготовки показав, що практично на всіх курсах більшість часу, який визначений для занять з фізичної підготовки, виділено на спеціальну фізичну підготовку. Так, наприклад, на курсах початкової підготовки працівників, прийнятих на посади слідчих (2-га категорія), для занять із спеціальної фізичної підготовки виділено 92% загального часу; на курсах працівників, прийнятих у спецпідрозділи («Титан», «Грифон» (3-тя категорія)), – 95%; на курсах початкової підготовки Національної академії внутрішніх справ (1-ша категорія) – 70%. Таким чином, проведені дослідження вказують на те, що зміст занять з працівниками різних службово-посадових категорій повинен відрізнятися за обсягами загальної та спеціальної фізичної підготовки. Так, для працівників 1-ї категорії, майбутня діяльність яких пов'язана з великими інтелектуальними, нервово-психічними навантаженнями при недостатніх фізичних навантаженнях та низькій руховій активності співвідношення обсягів ЗФП і СФП у відсотках повинно становити 70/30; для 2-ї категорії – 50/50, для співробітників ОВС 3-ї категорії, у службовій діяльності яких постійно мають місце значні фізичні та психологічні навантаження – 30/70. Але якщо на курсах початкової підготовки для працівників 3-ї категорії співвідношення засобів ЗФП і СФП є достатньо обґрунтованим, то для працівників 1-ї категорії система організації та проведення фізичної підготовки на курсах початкової підготовки вимагає доопрацювання. Тому, спираючись на роботи вчених та враховуючи результати пошукових досліджень, ми запропонували програму удосконалення фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення, сутність якої полягає в прискоренні адаптації до умов службової діяльності, зміцненні здоров'я, покращанні фізичного стану працівників шляхом застосування засобів фізичної підготовки залежно від службово-посадових категорій та рівня фізичного стану правоохоронців. Експериментальну програму було впроваджено до системи фізичної підготовки курсів початкової підготовки Національної академії внутрішніх справ. Ефективність програми оцінювали за рівнем фізичної підготовленості правоохоронців експериментальної та контрольної груп. Рівень розвитку фізичних якостей перевірявся під час вступу на курси початкової підготовки, під час їх закінчення та через один рік служби. Аналіз результатів з бігу на 100 м свідчить, що на початку експерименту рівень розвитку швидкісних якостей у працівників ЕГ та КГ між собою достовірно не відрізнявся ($P > 0,05$) (табл. 1). Після

закінчення курсів початкової підготовки та через рік служби результати правоохоронців експериментальної групи з бігу на 100 м є кращими, ніж у працівників КГ на 0,04 с та 0,14 с відповідно, але різниця є недостовірною ($P > 0,05$).

Таблиця 1

Рівень та динаміка розвитку швидкісних якостей у працівників ЕГ та КГ у процесі експерименту (біг на 100 м, с)

Етапи дослідження, рівні вірогідності	ЕГ (n=28)			КГ (n=26)			Вірогідність різниці між показниками ЕГ і КГ	
	\bar{X}	σ	$\pm m$	\bar{X}	σ	$\pm m$	t	P
1-й	14,19	0,62	0,12	14,13	0,66	0,13	0,31	>0,05
2-й	14,06	0,55	0,11	14,10	0,61	0,12	0,27	>0,05
3-й	13,94	0,50	0,10	14,08	0,54	0,11	0,96	>0,05
P1-P2	t=0,81; P>0,05			t=0,17; P>0,05				
P2-P3	t=0,80; P>0,05			t=0,12; P>0,05				
P1-P3	t=1,53; P>0,05			t=0,29; P>0,05				

Аналіз динаміки результатів працівників ЕГ та КГ з бігу на 100 м показав, що впродовж експерименту вона має характер до покращання показників у обох групах. Але у ЕГ швидкісні показники покращились на 0,25 с ($P > 0,05$), а у КГ – всього на 0,05 с ($P > 0,05$) (табл. 1). На початку дослідження рівень швидкісних якостей у працівників обох груп відповідав оцінці «задовільно», а наприкінці середні результати з бігу на 100 м у КГ оцінюються також на «задовільно», а у ЕГ – на «добре». Дослідження силових показників працівників за результатами підтягування на перекладині показали, що на початку експерименту в ЕГ та КГ вони не мали між собою достовірної різниці ($P > 0,05$) (табл. 2). Протягом дослідження результати у виконанні силової вправи у обох групах зросли: у ЕГ після 2-го етапу вони зросли на 0,93 рази ($P > 0,05$), а у КГ – на 0,12 разів ($P > 0,05$); після 3-го етапу – у ЕГ – на 1,4 рази ($P < 0,05$), у КГ – на 0,35 разів ($P > 0,05$) (табл. 2). При цьому різниця між вихідними даними та силовими показниками працівників ЕГ наприкінці експерименту є достовірною ($P < 0,05$), а у КГ – недостовірною ($P > 0,05$). Рівень розвитку силових якостей у працівників обох груп на всіх етапах дослідження оцінюється на оцінку «добре».

Таблиця 2

Рівень та динаміка розвитку силових якостей у працівників ЕГ та КГ у процесі експерименту (підтягування на перекладині, рази)

Етапи дослідження, рівні вірогідності	ЕГ (n=28)			КГ (n=26)			Вірогідність різниці між показниками ЕГ і КГ	
	\bar{X}	σ	$\pm m$	\bar{X}	σ	$\pm m$	t	P
1-й	11,14	2,23	0,43	11,23	2,34	0,47	0,14	>0,05
2-й	12,07	1,98	0,32	11,35	1,88	0,38	1,35	>0,05
3-й	12,54	1,40	0,27	11,58	1,96	0,39	2,01	<0,05
P1-P2	t=1,62; P>0,05			t=0,19; P>0,05				
P2-P3	t=0,99; P>0,05			t=0,42; P>0,05				
P1-P3	t=2,75; P<0,05			t=0,57; P>0,05				

Найбільш вираженим є вплив занять за авторською програмою на показники витривалості працівників ЕГ. Так, аналіз результатів з бігу на 1000 м показав, що на початку педагогічного експерименту у ЕГ та КГ вони між собою достовірно не відрізнялись ($P > 0,05$) (табл. 3) та оцінювались на оцінку «незадовільно».

Таблиця 3

Рівень та динаміка розвитку витривалості у працівників ЕГ та КГ у процесі експерименту (біг на 1000 м, с)

Етапи дослідження, рівні вірогідності	ЕГ (n=28)			КГ (n=26)			Вірогідність різниці між показниками ЕГ і КГ	
	\bar{X}	σ	$\pm m$	\bar{X}	σ	$\pm m$	t	P
1-й	226,5	13,25	2,55	220,6	10,87	2,17	1,76	>0,05
2-й	213,8	9,11	1,75	215,4	8,98	1,80	0,61	>0,05
3-й	208,4	8,32	1,61	214,5	11,16	2,23	2,22	<0,05
P1-P2	t=4,96; P<0,001			t=1,86; P>0,05				
P2-P3	t=2,30; P<0,05			t=0,31; P>0,05				
P1-P3	t=6,01; P<0,001			t=1,69; P>0,05				

Після другого етапу експерименту результати у обох групах покращились. Однак у ЕГ рівень розвитку витривалості достовірно покращився на 12,7 с ($P < 0,001$), а у КГ – недостовірно на 5,2 с ($P > 0,05$). Після закінчення

курсів початкової підготовки середні результати з бігу на 1000 м у обох досліджуваних групах працівників відповідали задовільній оцінці та між собою достовірно не відрізнялись ($P>0,05$) (табл. 3). Наприкінці експерименту порівняно з початковими результатами показники розвитку витривалості у ЕГ достовірно покращились на 18,1 с ($P<0,001$), а у КГ – на 6,1 с, різниця є недостовірною ($P>0,05$). Після 3-го етапу дослідження показники працівників ЕГ (3 хв 28 с) є достовірно кращими, ніж у КГ (3 хв 34 с) на 6,1 с ($P<0,05$) (рис. 1), що свідчить про позитивний вплив занять за експериментальною програмою на розвиток та вдосконалення витривалості у працівників на етапі професійного становлення, порівняно з чинною програмою фізичної підготовки на курсах початкової підготовки.

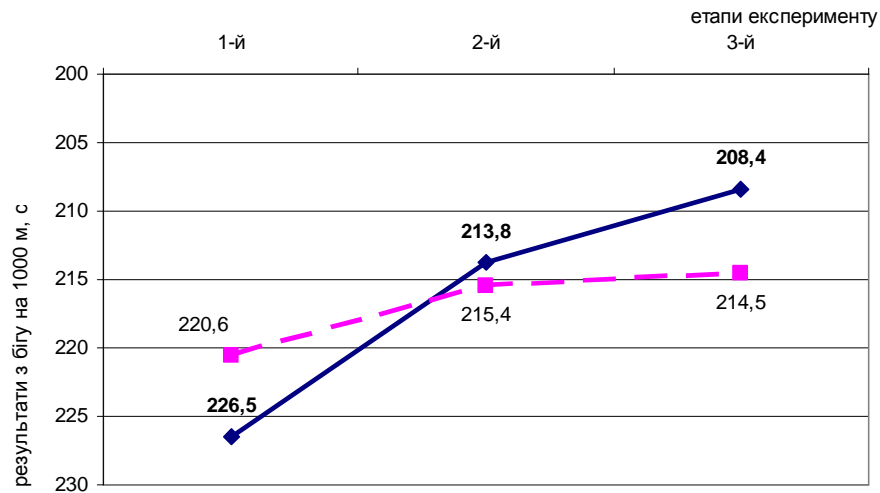


Рис. 1. Динаміка результатів з бігу на 1000 м у працівників ЕГ та КГ впродовж експерименту (с):

- динаміка результатів працівників ЕГ;
- - - динаміка результатів працівників КГ

Порівняння результатів з бігу на 1000 м у працівників обох груп з нормативними вимогами свідчить, що на початку експерименту рівень витривалості як правоохоронців ЕГ, так і КГ оцінювався на «незадовільно». Після 2-го етапу дослідження у працівників обох груп результати відповідали задовільній оцінці, а наприкінці експерименту показники розвитку витривалості у ЕГ (3 хв 28 с) було оцінено на «добре», а у КГ (3 хв 34 с) – на «задовільно». Загальну оцінку з фізичної підготовки за результатами виконання трьох вправ наприкінці педагогічного експерименту у працівників ЕГ визначено як «добре», а у правоохоронців КГ – «задовільно», що свідчить про ефективність авторської програми.

Таким чином, за результатами аналізу рівня та динаміки показників фізичної підготовленості у працівників МВС України встановлено, що проведення занять за авторською програмою позитивно впливає на розвиток фізичних якостей правоохоронців ЕГ (особливо витривалості), що в цілому сприятиме прискоренню процесу адаптації до нових умов навчальної та службової діяльності, покращанню їх фізичного стану та стану здоров'я на етапі професійного становлення.

ВИСНОВКИ. Проведені дослідження засвідчили позитивний ефект від занять за авторською програмою – рівень фізичної підготовленості працівників ЕГ наприкінці дослідження є достовірно кращими ніж у правоохоронців КГ. Встановлено достовірну різницю між показниками працівників ЕГ та КГ наприкінці експерименту у підтягуванні на перекладині – 0,96 разів ($P<0,05$) та бігу на 1000 м – 6,1 с ($P<0,05$). У показниках з бігу на 100 м різниця становить 0,14 с ($P>0,05$). Дослідження динаміки показників фізичної підготовленості впродовж навчання на курсах початкової підготовки та першого року служби засвідчило їх достовірне зростання в ЕГ ($P<0,05$ – $<0,001$) та практично стабільні значення у КГ ($P>0,05$), що підкреслює позитивний вплив занять за авторською програмою порівняно з чинною програмою.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Передбачається дослідити вплив занять за авторською програмою на функціональні та адаптаційні можливості працівників МВС України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безпалый С. М. Стан організації та проведення фізичної підготовки з викладацьким складом ВНЗ МВС України / С. М. Безпалый, Ю. В. Вереньга // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2011. – Вип. 91, т. 1. – С. 44–48.
2. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : навч. посібник / М. І. Ануфрієв, С. Є. Бутов, О. Ф. Гіда, С. М. Решко. – К. : НАВСУ, 2003. – 336 с.
3. Положення з організації професійної підготовки осіб рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України : Наказ МВС України № 318 від 13.04.2012 р.
4. Положення про організацію початкової підготовки працівників органів внутрішніх справ України : Наказ МВС України № 177 від 24.04.2009 р.

5. Фізичний стан вперше прийнятих на службу працівників органів внутрішніх справ України / Ю.В. Вереньга, К.В. Пронтенко, В.В. Бондаренко, С.М. Безпалый, О.В. Хуторянський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 5. – С. 18–22.
6. Clausen J. P. Effect of Physical Training and Cardiovascular Adjustments to Exercise in Man / J. P. Clausen // Physiological Reviews. – 1997. – № 57. – P. 779–816.
7. Clede B. New ways to train police / B. Clede // Law and Order. – USA, 1997. – №12. – P. 37–38.
8. Markides L. G. High Intensity Endurance Training in 20 to 70 Years Old Healthy / L. G. Markides, J. F. Heighnhauser, N. L. Jones // J. Appl. Phys. – 1990. – P. 48–55.
9. Pedersen B. K. Exercise and The Immune System Regulation, Integration and Adaptation / B. K. Pedersen, L. Hofmann-Goetz // Physiol. Rev. – 2000. – N 80 (3). – P. 1055–1081.
10. Training to win : Police-Specific Physical Conditional // Law and Order. – USA, 1990. – №9. – P. 50–56.

Высочина Н.Л., Козлова Е.К.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В УСЛОВИЯХ СТРЕССА

Определены психические свойства личности квалифицированных легкоатлетов. Исследованы элементы коммуникативной толерантности, показатели экстраверсии, нейротизма и тип ведущей сенсорной системы, характеризующие особенности реагирования легкоатлетов на стресс и выявлены закономерности их проявления у представителей разных типов двигательной активности.

Ключевые слова: психические свойства личности, стресс-факторы, система спортивной тренировки, легкая атлетика.

Височина Н.Л., Козлова О.К. Особливості прояву психічних властивостей особистості у кваліфікованих легкоатлетів в умовах стресу. Визначено психічні властивості особистості кваліфікованих легкоатлетів. Досліджено елементи комунікативної толерантності, показники екстраверсії, нейротизму і тип провідної сенсорної системи, що характеризують особливості реагування легкоатлетів на стрес і виявлені закономірності їх прояву у представників різних типів рухової активності.

Ключові слова: психічні властивості особистості, стрес-фактори, система спортивного тренування, легка атлетика.

Высочина Н.Л., Козлова Е.К. The features of manifestations of mental personality traits of skilled track and field athletes under stress. The modern system of sport preparation is characterized high volumes and intensity of training and competition activity. It stipulates the necessity of search of new psychological facilities of renewal and management the capacity of sportsmen. For the last decades in track-and-field fundamentally the system of competitions changed and a sport calendar broadened considerably. Most athletes began to come forward in numerous starts with considerable prize funds, that is often included in contradiction with purposeful preparation to Games of Olympiads and world Cups. The considerable loading of athletes requires the prophylaxis of development of stress due to the use of different facilities of renewal and management by a capacity, including psychological. One of important directions of address to such facilities are the rational use of positive stress-factors in the conditions of a correctly plan training and competition loading and protection of sportsman from negative stressors. For determination of ways of prophylaxis of stress, assisting removal negative irritants, it is expedient to define the features of display of psychical properties of personality of athletes. It will allow to bring down psychical tension and state of oppressed of sportsmen, quicker to recover the expended nervous energy, form the clear setting on effective implementation of the training and competition programs, to take to the borders of individual norm tension of the functional systems participating in work.

Key words: mental personality traits, stressors, sports training, track and field.

Постановка проблеми. Современная система спортивной подготовки характеризуется высокими объемами и интенсивностью тренировочной и соревновательной деятельности, что обуславливает необходимость поиска новых психологических средств восстановления и управления работоспособностью спортсменов. За последние десятилетия принципиально изменилась система соревнований в этом виде спорта, значительно расширился спортивный календарь (более 400 соревнований разного уровня в год) [4]. Большинство легкоатлетов, игнорируя закономерности становления готовности к высшим достижениям, стали выступать в многочисленных стартах со значительными призовыми фондами, что часто входит в противоречие с целенаправленной подготовкой к Играм Олимпиад и Чемпионатам мира. Значительные нагрузки соревновательного и тренировочного характера требуют профилактики развития стресса за счет использования разных средств восстановления и управления работоспособностью, в том числе и психологических [6, 8, 10, 11, 17]. Одним из важных направлений обращения к таким средствам является