

низким уровнем физического состояния (у 15,4% обследованных) и у 30,8% женщин с уровнем физического состояния – ниже среднего, а также у мужчин 17,6% и 23,5% соответственно, использование «скандинавской ходьбы», как наиболее эффективного средства физической реабилитации, позволило существенно снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний

Оценивая результаты комплексного лечения с применением методики скандинавской ходьбы отметим, что показатели индекса физического состояния у 50% пациенток с синдромом хронической усталости значительно улучшились. У 13-ти женщин (33,33% случаев) показатели индекса физического состояния остались прежними. И только у 5-ти женщин (19,2%) с синдромом хронической усталости после проведения реабилитации индекс физического состояния и его оценка – уменьшились.

Если до проведения реабилитации у 15,4% женщин имел место низкий индекс физического состояния, и у 30,8% уровень физического состояния соответствовал уровню - ниже среднего, то после реабилитации женщин с низким уровнем индекса физического состояния не оказалось; осталось только 26,9% женщин с уровнем индекса физического состояния – ниже среднего.

Оценивая в целом показатели индекса физического состояния мужчин с синдромом хронической усталости после проведенных реабилитационных мероприятий, следует отметить существенное улучшение указанных показателей у 29,5% мужчин.

Так, если до проведения реабилитации у мужчин с синдромом хронической усталости «низкий» индекс физического состояния наблюдался у 17,6 % пациентов, а индекс «ниже среднего» у 23,5% пациентов, то после проведения реабилитации пациентов с индексом физического состояния «низкий» осталось 5,88%, а с индексом – ниже среднего оказалось 29,4% мужчин.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют об эффективности использования методики скандинавской ходьбы для восстановления людей с синдромом хронической усталости. Однако стоит отметить о необходимости продолжения таким людям реабилитационных мероприятий ещё в течение 6-12 месяцев, поскольку это позволит поднять уровень физического состояния и избежать возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Особо следует уделять внимание пациентам в возрасте 40 - 60 лет, особенно мужчинам.

Выводы. Из результатов исследования физического состояния женщин и мужчин с СХУ и эффективности проведения реабилитационных мероприятий стоит выделить, что у мужчин эффективность реабилитации ниже, чем у женщин, поскольку после окончания 4-х месячной программы реабилитации в группе по результатам исследований оставались мужчины с низким уровнем физического состояния, тогда как среди женщин с низким уровнем физического состояния после реабилитации, таковых не оказалось. **Таким образом,** можно отметить, что именно мужчинам следует рекомендовать продолжительные курсы реабилитационных мероприятий (дольше, чем 4 месяца) поскольку это позволит улучшить физическое состояние до среднего уровня, тем самым, предупредить у них развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

Литература

- 1.Вермель А.Е. Синдром хронической усталости. //Клиническая медицина. 1999. – №7. – С.11-15.
- 2.Заславский Е.С. Болевые мышечно-тонические и мышечно-дистрофические синдромы (этиология, патогенез, клиника, лечение): Автореф. дис. д-ра мед.наук. – М., 2000. – 34 с.
- 3.Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие. ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 568с.
- 4.Журавлева К.И. Медико-биологические аспекты проблемы реабилитации здоровья // Организация и эффективность реабилитации в медицинских учреждениях. – Л.: Медицина, 1990. – С. 14-18.
- 5.Клебанова В.А. Синдром хронической усталости [Текст] / В. А. Клебанова. – Гигиена и санитария. – 1995. – № 1. – С. 144–148.
- 6.Kenney J.W. Physiology of sport and exercise / L.W. Kenney, J.H. Wilmore, D.L. Costille. – Champaign: Human Kinetics, 2012. – 621p.
- 7.Lawrie S.M. Chronic fatigue syndrome in community. Prevalence and associations / S. M. Lawrie et al. // Br. J. Psychiatry. – 1995. – Vol. 166. – P. 793 - 797.
- 8.Lloyd A.R. Muscle Versus Brain : Chronic Fatigue Syndrome. Medical Journal of Australia 153. – 1990. – P. 530 – 534.
- 9.Martin I.P. The Bassal Ganglia and Posture. – London, 2007. – 155 с.
10. McKezie R. Chronic fatigue syndrome / R. McKezie et al. // Adv. Intern. Med. – 1995. – Vol. 40. – P. 119 – 153.
11. Melzack R. Relation of Myofascial Trigger points to Acupuncture and Mechanisms of pain //Arch. phys. med. Rehabil., 1981. – Bd. 62. – P. 114-117.
12. Murtagh J. Patient education: chronic fatigue syndrome / J. Murtagh // Aust. Fam. Physician. – 1995. – Vol. 24. – P. 1297.

Лаврентьев О.М.

Університет державної фіскальної служби України

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНАХ УКРАЇНИ

В статті розглядаються питання щодо формування підготовки молодих фахівців за новими спеціальностями, які навчаються за військовою програмою або проходять службу в правоохоронних органах. Нами був визначений напрям підготовки, розроблена логічно-структурна модель, щодо формування базових знань із спеціальних дисциплін за професійним напрямом. Проведено аналіз і узагальнення наукової, навчально-методичної та спеціальної літератури.

Ключові слова: професійна підготовка, структура підготовки, спеціальність.

Лаверентьев А.Н. «Оптимизация профессиональной подготовки в правоохранительных органах». В статье рассматриваются вопросы формирования подготовки молодых специалистов в новых специальностях, обучающихся по военной программе или проходящих службу в правоохранительных органах. Нами было определено направление подготовки, разработана логико-структурная модель к формированию базовых знаний специальных дисциплин и профессиональному направлению. Проведен анализ и обобщение научной, учебно-методической и специальной литературы.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, структура подготовки, специальность.

Lavrentiev A.N. «Optimization of the professional training in law enforcement agencies». Annotation. In the article questions are considered at the expense formation of training of young specialist with new specialties, who studying for a military program or serving in law enforcement agencies.

We have defined the direction of training, developed a logical structural model for the formation of basic knowledge of special disciplines in the professional direction. The analysis and generalization of scientific, educational, methodological and special literature has been carried out.

Protecting the interests of the state, our compatriots face the following problems: living conditions (on the front); military equipment (imperfect); unexpected danger (pressure from locals).

The authors also draw attention to the fact that the psychological stability during the performance of official duties during the ATO by employees of any units will, to a greater extent, affect the development of knowledge skills to preserve health and from their personalities as professionals.

For this purpose, we have developed a specialty «Operational, tactical and force support of the activity of law enforcement bodies».

In this specialty, a model of training is developed taking into account the specifics of their future activities, which is calculated for four years of studying.

It consists of five main units, namely: organization of service in law enforcement agencies; special physical training; fire training; personal safety of law enforcement officers; tactical and special training, each block contains several items.

For example, the fifth block is composed of the following disciplines: the foundations of cartography and orientation; the limits of admissibility of legal restrictions and tactical techniques when using official duties; organization and holding of special events; fundamentals of sinology; special technique; tactics of action of mobile groups of employees of the fiscal service during performance of official duties; interaction of law enforcement agencies during active activities.

The base for passing the practice and further employment is planned in special units of law enforcement agencies of Ukraine.

Keywords: professional training, structure training, specialty.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Службова підготовка в правоохоронних органах України є однією з ланок професійної підготовки. Вона передбачає, що працівник в силу своїх навичок, умінь, досвіду, знань повинен виконати будь-яке оперативно-службове завдання.

Разом з тим службова підготовка входить до системи бойової підготовки, являючись одним з її предметів, складовою і невід'ємною частиною навчання і виховання. Але сьогодні присутня тенденція до зниження вимог з вогневої та фізичної підготовки, а саме зменшення навчальних годин та вимог до здачі контрольних нормативів кандидатів на службу [2,5,6].

Професійна підготовленість працівника передбачає належний рівень розвитку фізичних та морально-вольових якостей. Впевнене володіння табельною зброєю, спеціальними технічними засобами. Мати необхідний рівень правової підготовки, бути готовим до застосування заходів фізичного впливу (сили). Направлених на забезпечення фізичної готовності та оволодіння зброєю і бойовою технікою, ефективного їх використання в бою, стійке перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних напружень і несприятливих факторів бойової діяльності.

Так як дії правопорушників як правило проявляються в рухах: - наведення зброї в ціль; - різноманітні удари руками, ногами; - при спробі дістати і кинути предмет тощо [3,4,5,10].

Вдалим рішенням виходу із складної ситуації є вміння оперативно здійснювати аналіз отриманої інформації. Досягти це можливо в практичній діяльності за умови вивчення аналізу службових документів з інформацією про скоєні злочини проти працівників правоохоронних органів та моделювання ситуацій під час навчання у ВНЗ або центрах підготовки та перепідготовки, де вони будуть відпрацьовувати відповідні дії в конкретній ситуації.

Розробка, вивчення та вміння орієнтуватись у змодельованих службових ситуаціях, дозволить навчитись розрізняти моменти їх виникнення. Так надалі при потраплянні в аналогічні умови працівники (слухачі) зможуть в більшості випадках прогнозувати виникнення екстремальності та небезпеки, як за поведінкою підозрюваного, так і за іншими ознаками.

Особливістю поведінки в тій чи іншій ситуації є індивідуальний характер працівників правоохоронних органів. Так як фізична, технічна, тактична, бойова та психологічна підготовки у них різні, поведінка у кожного особлива. Тому їм необхідні навички діяти при дефіциті часу, простору, швидко і варіативно змінювати свою позицію, прогнозувати дії противника та приймати швидкі рішення. Всі ці якості треба враховувати при проведенні індивідуальних тренувань та на практичних заняттях [3,6,8].

З цією метою нами була розроблена спеціальність «Оперативно-тактичне та силове забезпечення діяльності правоохоронних органів».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Захищаючи інтереси держави, наші співвітчизники зіштовхуються з наступними проблемами: умови життя (на передовій); військове спорядження (не досконале); неочікувана небезпека (тиск місцевих жителів); психологічний настрій (психічна нестабільність як з боку противників, так і з боку «союзників») [4].

Євроатлантична інтеграція передбачає глибокі внутрішні реформи, як в бойовій підготовці так і у фізичній, що направлені на:

- визначення характеру прийомів і дій працівників правоохоронних органів при виконанні ними службово-оперативних завдань;
- вивчення місцевості для проведення оперативно-розшукових заходів;
- характер і обсяг фізичних навантажень і нервово-психічних напружень в процесі нестандартних ситуацій;
- особливості впливу навчально-професійної підготовки на фізичний і психічний стан працівника;
- формування стабільної та варіативної технічної майстерності при проведенні пошукових заходів [4,6,7,9].

Поведінкою в екстремальних ситуаціях працівників правоохоронних органів займалися науковці (В.І. Плиско, В.В. Бондаренко, О.М. Івлєв, А.Р. Луцак); успішне використання тактичних знань в екстремальних ситуаціях (В.Я. Горбачевський); використання ситуативного методу для формування спеціальних якостей та формування моделі професійної готовності (Ю.П. Сергієнко, С.А. Антоненко, А.М. Андрєянов).

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України на 2014-2019 роки за темою «Формування спеціальних професійних якостей працівників правоохоронних органів» (державний реєстраційний номер 0114U001841).

Формування мети та завдань роботи. Розробити логічно-структурну модель підготовки майбутніх працівників правоохоронних органів враховуючи практичний досвід на протязі навчання у ВНЗ та студентів, що проходять навчання з військової підготовки.

Завдання дослідження:

Визначити компоненти та напрями підготовки щодо формування професійних якостей майбутніх фахівців за новою спеціальністю.

В роботі використовуються методи аналізу й узагальнення наукової, навчально-методичної та спеціальної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Значення фізичної підготовки як фактора удосконалення рівня розвитку працівників правоохоронних органів полягає в тому, що вона є не лише найбільш ефективним засобом забезпечення фізичної готовності до службової діяльності, але й може служити ефективним засобом удосконалення морально-психологічної готовності особового складу та сприяти посиленню злагодженості між працівниками правоохоронних органів.

Так для вирішення даних питань на кафедрі розроблена спеціалізація «Оперативно-тактичне та силове забезпечення правоохоронної діяльності». Галузь знань 26 «Цивільна безпека», спеціальність 262 «Правоохоронна діяльність». Характерною ознакою даної спеціалізації є адаптування молодих фахівців до службової діяльності сьогодення, а саме нестабільна ситуація в світі, військові конфлікти на сході та проведення на тернах України АТО.

Вона направлена на створення комплексу, щодо швидкого, оперативного втручання та правового вирішення практичних завдань на будь-яку активну діяльність об'єкта небезпеки.

Заходами для вирішення завдань виступає сукупність прийомів та спеціальних засобів. Підготовка розрахована на чотири роки.

Так на (Рис. 1) вказана модель професійної підготовки з основними напрямками діяльності. Модель підготовки складається з п'яти основних блоків, які вирішують на нашу думку питання щодо формування професійної підготовки, а саме:

- перший блок направлений на вивчення законів військової служби, на основі яких проходить повсякденне життя, навчання, виховання, бойова підготовка в правоохоронних органах. Вміти виконувати вправи, стройові прийоми без зброї, правильно діяти у складі підрозділу, керувати окремими особами і відділенням на місці та під час руху. Ознайомитись з сучасними засобами та методами розвитку фізичних якостей, спортивного тренування. Вивчити законодавчі акти та закони, основні вимоги загальновійськових Статутів, вимоги по дотриманню дисципліни, правила носіння форменого одягу, офіцерської етики;
- другий блок формує знання і практичні вміння, які направлені на розвиток фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація, спеціальні якості), підготовку та адаптацію функціональних систем організму працівника, для вирішення службових завдань;
- третій блок отримання знань з матеріальної частини, тактико-технічних характеристик зброї, заходів безпеки при поводженні з вогнепальною зброєю, правових підстав застосування зброї, прийомів та правил стрільби зі стрілецької зброї, а також особливостей техніки, тактики, стрільби в різних умовах, способів розвідки цілей, визначення дальності до них, а також управління вогнем та проведення стрільби з різних положень та укрить;

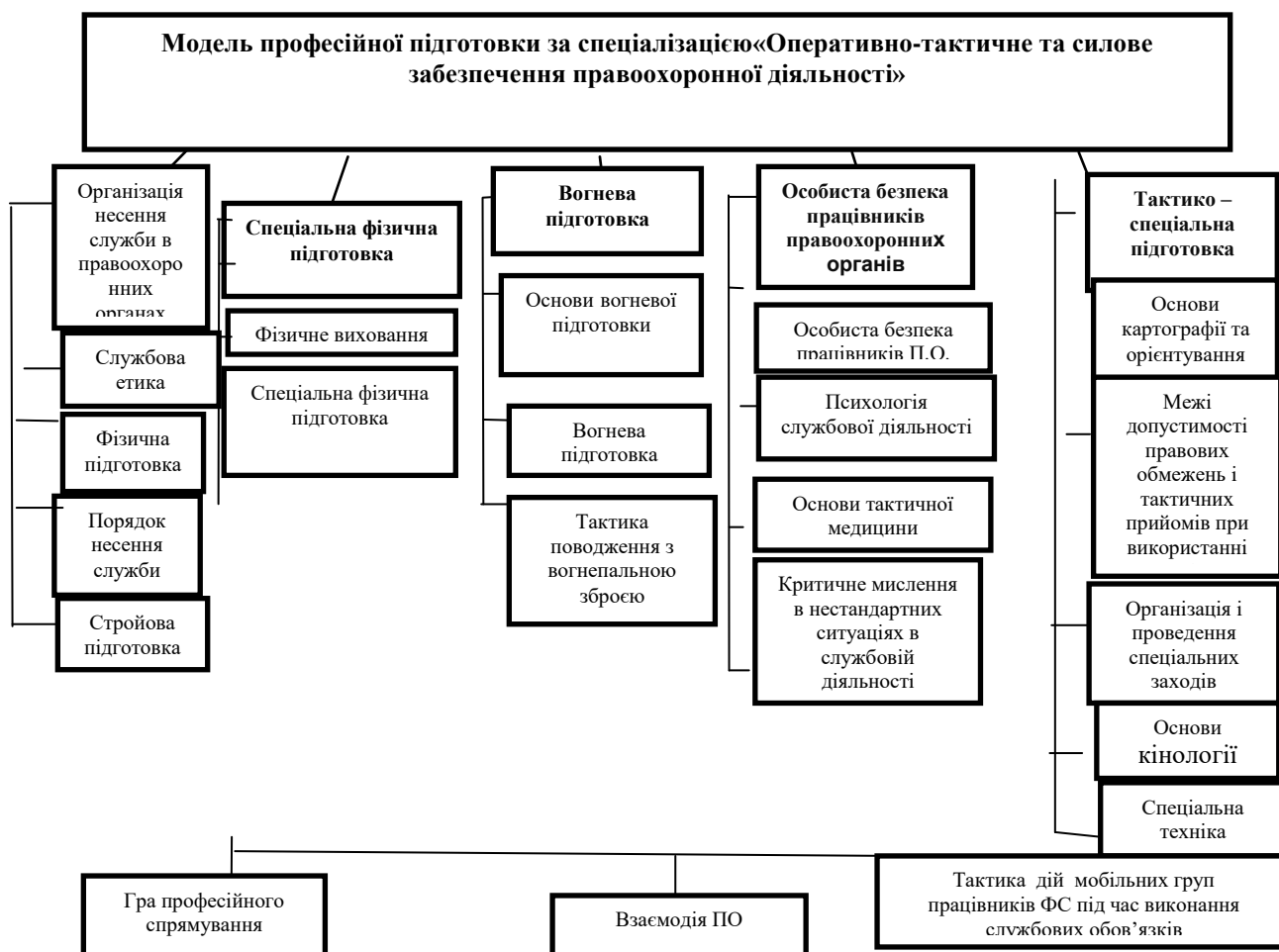


Рис.1. Модель професійної підготовки з основними напрямками діяльності

- четвертий блок направлений на здійснення ефективного управління заходами забезпечення безпеки, що спрямовується на формування, подолання та готовність у працівників відповідальності за особисту та колективну безпеку. Психічна підготовка направлена на розвиток емоційно-вольових якостей (сміливості, рішучості, витримки, волі до перемоги), уваги (стійкості, переключення, розподілу), швидкості мобілізації, орієнтування в нестандартних ситуаціях, оперативної пам'яті, наочно-дійового мислення, що забезпечить гарантування безпеки при виконанні оперативно-службових завдань. Вміння надати першу медичну допомогу в типових ситуаціях та під час бойових дій у зонах активного конфлікту, їх евакуації в безпечну зону;

- п'ятий блок - це отримання майбутніми працівниками теоретичних і практичних знань (гра професійного спрямування) при виконанні будь-яких операцій на всіх етапах її організації. Проведення невідкладних активних заходів під час слідчих дій. Уміння організувати практичну взаємодію всіх служб, підрозділів, використання спеціальних засобів і техніки. Прийняття рішень, вміння їх використання при складанні маршрутів мобільних груп на різних видах місцевості. Відпрацювання та здійснення невідкладних дій, як у звичайних умовах, так і під час ускладнення оперативної обстановки.

Вище зазначені напрямками діяльності зможуть характеризувати дії та поведінку працівника в будь-якій ситуації, де багато чого залежить від їх особистих якостей: уміння оцінити ситуацію, навичок миттєвої орієнтації у просторі та за несподіваних обставин, вольової зібраності, рішучості, доцільності дій і розвитку витримки, наявного досвіду поведінки в аналогічних ситуаціях, сміливості, вміння швидко розпізнати небезпеку і миттєво, не втрачаючи самовідчуття, реагувати на неї, холоднокрочно виконувати свій службовий обов'язок [3,9].

Зміст занять за даним напрямком підготовки включають в себе різноманітними ситуаційними моделями, в яких динаміка супроводжується постійним осмисленням обставин, власні дії та противника, поставлені задачі повинні виконуватись за різний час. Тактичні дії потрібно відпрацьовувати на місцевості, кабінетах, під час виконання кросу на довгих і коротких відстанях, проводити орієнтування на місцевості. Проводити різні комбіновані ситуації з одним правопорушником, двома, групою підозрілих тощо, вміти виявляти лідерів, хто має більшу ступінь агресивності, вміти описувати зовнішній вигляд.

Як показує практика, небезпека у підготовлених співробітників викликає бойове збудження, яке характеризується станом бойової готовності, пов'язаної з активною свідомою діяльністю, яка породжує хоробрість і надає можливість діяти.

Висновок. Особливості методики моделювання процесу підготовки майбутніх працівників правоохоронних органів заключається у вивченні і вдосконаленні знань з поліцейських заходів примусу на різних етапах підготовки для використання

їх у штатних, позаштатних та екстремальних ситуаціях. Також приділяти увагу на індивідуальні дії працівників та їх взаємодію в складі груп.

Моделювання здійснюється за допомогою технічних засобів, спеціальних ігор, дій в нічний час, за несприятливих кліматичних умов, в умовах обмеженого простору, часу, імітації різних чинників нестандартної ситуації за допомогою спеціальних засобів (муляжі трупів, неприємних запахів, макетів місць подій тощо), виконання вправ на висоті, на хитних і вузьких поверхнях, над водою і вогнем, імітація сильної протидії, яка створює загрозу невиконання завдання і може привести до психічного зриву, детального прогнозувати ситуації протидії, імітації застосування правопорушником зброї й інших засобів нападу, виконання вправ із зв'язаними очима.

Тому доцільно включити в навчальний процес у підготовці майбутніх правоохоронців спеціальність «Оперативно-тактичне та силове забезпечення правоохоронної діяльності», яка допоможе врахувати та направити власні дії на виконання поставлених завдань.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі. Подальше дослідження вбачаємо у поглибленому вивченні шляхів оптимізації професійної підготовки в процесі моделювання службової діяльності в нестандартних умовах з використанням будь-якої зброї.

Література

1. Антоненко С.А. Формування адаптаційних процесів у курсантів першого курсу до фізичних навантажень під час навчання в вузах правоохоронних органів України /Сергій Антоненко// Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 2(55)15 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – С. 12-15.
2. Бондаренко В.В. Світовий досвід професійної підготовки працівників підрозділів патрульної поліції / В.В.Бондаренко, С.М. Решко, О.І. Крименець// матеріали Міжнародної науково-практичної конференції [Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту ЗСУ, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб України на шляху євроатлантичної інтеграції України], (Київ, 29-30.11.2017). – Київ, 2017. – С. 88-90.
3. Лаврентьев О.М. Формування професійної моделі підготовки до дій в екстремальних умовах курсантів правоохоронних органів під час навчання у ВНЗ /Олександр Лаврентьев, Володимир Сухих// Вісник Чернігівського Національного Педагогічного Університету ім. Т.Г. Шевченка Вип. 139 Т.2 [Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт]. – Чернігів, ЧДПУ, 2016. – С302-307.
4. Нестерук Ю.В. Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки у правоохоронних органах України на шляху євроатлантичної інтеграції України / Ю.В. Нестерук, І.А. Воєвода// матеріали Міжнародної науково-практичної конференції [Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту ЗСУ, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб України на шляху євроатлантичної інтеграції України], (Київ, 29-30.11.2017). – Київ, 2017. – С. 71-72.
5. Сергієнко Ю.П. Спеціальна підготовка як складова професійної діяльності державної фіскальної служби України/Сергієнко Ю.П., Насіров Р.М., Антоненко С.А.// Наукові записки. Педагогіка. Випуск СХХХ. Київ видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2016. – С. 178-187.
6. Смирнов В.Н. Психологические аспекты профессиональной экстремально-психологической подготовки сотрудников ОМОН к выполнению задач по охране общественного порядка // Вопросы совершенствования деятельности милиции общественной безопасности: Сборник № 11. – М. : ГУООП СОБ МВД России; ВНИИ МВД России, 2004. – С. 120.
7. Рон Шиллингфорд Руководство по рукопашному бою для специальных подразделений / Рон Шиллингфорд. – Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. - -352 с.:ил – (Спецназ).
8. Ortiz M. La Defensa personal policial y Bugeui / Ortiz M. – FALMA, Granada, Espana, 1999. – 120 p.
9. Cook L. Police Stress: Learning Throught Experience, Research and Observation / Cook L. // – San Jose State University. – 2003. – 220 p.
10. Miller L. Practical police psychology: Stress Management and Crisis Intervention for Law Enforctment / L. Miller–Publisched, 2006 – 320 p.

**Ляшенко В. М., Іванько В. В., Морозова С. М.
Київський університет імені Бориса Грінченка**

САМООЦІНКА ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Самооцінка виступає психологічним ядром особистості. Вона поєднує структурні та процесуальні характеристики індивіда, а також розглядається як одна з ключових психологічних якостей, що впливає на ефективність будь-якої діяльності, включаючи й спортивну. В статті розглянуто рівень самооцінки у спортсменів та її прояв в залежності від кваліфікації. Визначено, що самооцінка потрібна не лише для того, щоб краще усвідомлювати свої слабкі та сильні сторони, а вона дає можливість перерозподілити ресурси та віддавати перевагу тим, де у спортсмена максимально більше шансів на успіх. Невдоволення собою має свій позитивний момент, так як розуміння недоліків є необхідним для перерозподілу ресурсів і особистісного потенціалу, а головне завдання самооцінки є використання своїх сильних особистісних якостей у боротьбі за досягнення поставлених цілей.

Ключові слова. Самооцінка, кваліфікація, тренувальний процес, змагальна діяльність.

Ляшенко В. Н., Іванько В. В., Морозова С. Н. Самооценка выступает психологическим ядром личности. Она