Reference

1. Gol'dblat, Yu. (2015). Mediko-sotsial'naya reabilitatsiya v nevrologii [Medical and social rehabilitation in neurology]. St. Petersburg. Politekhnika, 607 p.
2. Evtushenko, S.K., Evtushevskaya, A.N., Marusichenko, V.V. (2015). Tunnel'nye nevropatii. Trudnosti diagnostiki i terapii [Tunnel neuropathies. Difficulties in diagnosis and therapy]. International Neurological Journal, 1(71), 25-30.
3. Mozolevskiy, Yu.V., Barinov, A.N. (2013). Kompleksnoe lechenie tonnel'nykh nevropatiy nizhnikh konechnostey [Complex treatment of tunnel neuropathies of the lower extremities]. Neurology, Neuropsychiatry, Psychosomatics, 5(4), 10-20.
4. Polishchuk, M.Ye., Muravskyi, A.V., Sulii, L.M. (2012). Likuvannia khvorykh iz tunelnymy ta kompresiino-ishemichnymy nevropatiiamy peryferychnykh nerviv [Treatment of patients with tunneling and compression-ischemic neuropathies of peripheral nerves]. International Neurological Journal, 3 (49), 101-104.
5. Khantemirov, A.M. (2009). Meditsinskiy massazh. Prakticheskoe posobie [Medical massage. Practical Guide]. Ufa, 238 p.
6. Chabanenko, S.N. (2004). Massazh pri nervnykh zabolevaniyakh [Massage for nervous diseases]. Moscow. Veche, 208 p.
7. Yakovlev, A. (2018). Neyroreabilitatsiya [Neurorehabilitation]. Moscow. Izdatel'skie resheniya, 248 p.
8. Bartels, R.H., Verhagen, W.I., Wilt, G.J., Meulstee, J., Rossum, L.G., Grotenhuis, J.A. (2005). Prospective randomized controlled study comparing simple decompression versus anterior subcutaneous transposition for idiopathic neuropathy of the ulnar nerve at the elbow: Part 1. Neurosurgery, 56(3), 522-530.
9. Beth M. Neuromuscular Massage Therapy (2017). Spine-health, 3.
10. Moraska, A., Chandler, C., Schaetzel, A.E., Franklin, G., Calenda, E.L., Enebo, B. (2010). Comparison of a Targeted and General Massage Protocol on Strength, Function, and Symptoms Associated with Carpal Tunnel Syndrome: A Randomized Pilot Study. The Journal of Alternative and Complementary Medicine, Vol. 14, 3.
11. Palmer, A.B., Hughes, T.B. (2010). Cubital tunnel syndrome. Journal of Hand Surgery. American Volume, 35(1), 153-163.
12. Schmidt, S., Kleist, Welch-Guerra W., Matthes, M., Baldauf, J., Schminke, U., Schroeder, H.W. (2015). Endoscopic vs open decompression of the ulnar nerve in cubital tunnel syndrome: a prospective randomized double-blind study. Neurosurgery, 77(6), 960-970.
13. Sein, M. (2017). Physical and Occupational Therapy Offer Benefits for Neuropathic Pain. Spine-health, 2.
14. Song, J.W., Chung, K.C., Prosser, L.A. (2012). Treatment of ulnar neuropathy at the elbow: cost-utility analysis. Journal of Hand Surgery. American Volume, 37(8), 1617-1629.
15. Svernlöv, B., Larsson, M., Rehn, K., Adolfsson, L. (2009). Conservative treatment of the cubital tunnel syndrome. Journal of Hand Surgery. European Volume, 34(2), 201–207.

Бондаренко В. В.
кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Національна академія внутрішніх справ (м. Київ)
Радзієвський Р. М.,
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри організації державної охоронної діяльності та безпеки
Інститут управління державної охорони України
Київського національного університету імені Тараса Шевченка (м. Київ).
Кримець О. І.
старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Національна академія внутрішніх справ (м. Київ)

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПАТРУЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ

Здійснено аналіз чинних нормативних документів, які регламентують специфіку професійного навчання майбутніх правоохоронців, встановлено вимоги до їх професійної підготовленості. На підставі здійснених досліджень констатовано низький, а подекуди недостатній рівень фізичної підготовленості поліцейських. Обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність новітньої методики навчання, спрямованої на підвищення рівня фізичної підготовленості майбутніх правоохоронців. Сутність новацій полягає у розвитку професійно важливих фізичних якостей шляхом застосування доступних та загальновідомих вправ, серед яких чільне місце належить вправам із гирями.

У дослідженні взяли участь слухачі курсу первинної професійної підготовки поліцейських (n=61) центру первинної професійної підготовки «Академія поліції» Національної академії внутрішніх справ. Математичне опрацювання результатів педагогічного експерименту свідчить про достовірне покращення виокремлених показників фізичної підготовленості осіб експериментальної групи (p<0,05). Показник «Загальна фізична підготовленість» у осіб ЕГ на формувальному етапі педагогічного експерименту зріс на 12,2%; «Статична витривалість м'язів тулуба» – на 10,3%.

Перспективами подальших досліджень є обґрунтування методики вдосконалення професійно важливих фізичних якостей працівників патрульної поліції та експериментальна її перевірка на етапі професійного зростання.

Ключові слова: *Національна поліція України; патрульна поліція; службова підготовка; фізична підготовка.*

Бондаренко В. В., Радзиевский Г. М., Кримец А. И. Динамика показателей физической подготовленности работников патрульной полиции на этапе профессионального становления. *Осуществлен анализ действующих нормативных документов, регламентирующих специфику профессионального обучения будущих правоохранителей, установлены требования к их профессиональной подготовленности. На основании проведенных исследований констатировано низкий, а иногда недостаточный уровень физической подготовленности полицейских. Обосновано и экспериментально проверена эффективность новой методики обучения, направленной на повышение уровня физической подготовленности будущих правоохранителей. Сущность новаций заключается в развитии профессионально важных физических качеств путем применения доступных и общеизвестных упражнений, среди которых видное место принадлежит упражнениям с гирями.*

В исследовании приняли участие слушатели курса первичной профессиональной подготовки полицейских (n=61) центра первичной профессиональной подготовки «Академия полиции» Национальной академии внутренних дел. Математическое обработки результатов педагогического эксперимента свидетельствует о достоверном улучшении выделенных показателей физической подготовленности лиц экспериментальной группы (p<0,05). Показатель «Общая физическая подготовленность» у лиц ЭГ на формовочном этапе педагогического эксперимента вырос на 12,2%; «Статическая выносливость мышц туловища» – на 10,3%.

Перспективами дальнейших исследований является обоснование методики совершенствования профессионально важных физических качеств работников патрульной полиции и экспериментальная ее проверка на этапе профессионального роста.

Ключевые слова: *Национальная полиция Украины; патрульная полиция; служебная подготовка; физическая подготовка.*

Bondarenko V., Radziyevsky R., Krymets O. Dynamics of indicators of physical preparedness of patrol police officers at the stage of professional development. *The analysis of the current normative documents regulating the specifics of the training of future law enforcement officers has been made, and the requirements for their professional preparedness have been established. Based on the study of the situations of professional activity of the units of the patrol police and the results of the final inspections of the official readiness of the patrol police inspectors, a low level, and sometimes insufficient level of physical preparedness of the police, has been noted. The efficiency of the latest training method for future law enforcement officers, aimed at increasing the level of physical preparedness of patrol police officers, was substantiated and experimentally tested. The essence of innovation is the development of professionally important physical qualities of patrol police inspectors through the use of accessible and well-known exercises, among which the foremost place belongs to exercises with weights.*

The purpose of the study is to provide a theoretical substantiation and experimental verification of the effectiveness of the latest training method for future patrol police officers aimed at increasing the level of physical fitness.

The study was attended by undergraduates of the National Police Academy Academy of Police (n=61) primary training course for police officers. Mathematical analysis of the results of the pedagogical experiment shows a significant improvement of the isolated indicators of physical fitness of the experimental group (p <0.05). Indicator «General Physical Fitness» at the people of the EG at the formative stage of the pedagogical experiment increased by 12.2%; «Static endurance of the muscles of the body» – by 10.3%.

It is stated that the decrease in the number of people of the EG on the indicator «Overall physical preparedness» with low and satisfactory levels by 9.6% and 22.6%, respectively. The increase of the students with sufficient by 19.4%, high – by 12.9% was revealed. According to the indicator «Static endurance of muscles of the body», a decrease in the number of EG students with low and satisfactory levels of preparedness by 9.7% and 4% was established. With sufficient and high levels, the number of listeners increased by 4% and 9.7%, respectively.

Prospects for further research are the substantiation of the methodology for improving the professional qualities of the personnel of the patrol police and its experimental verification at the stage of professional growth.

Keywords: *National Police of Ukraine, patrol police, professional training, physical fitness.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Нова концепція діяльності Національної поліції України ставить підвищені вимоги до професійної підготовленості працівників патрульної поліції. Це зумовлено специфікою службової діяльності зазначеного підрозділу, яка має контрастно виражену попереджувальну спрямованість, вимагає забезпечення громадського порядку, запобігання та припинення правопорушень й інших антигромадських виявів [11].

Під час виконання функціональних обов'язків, інспекторам патрульної поліції доводиться постійно контактувати з різними верствами населення. У таких випадках рівень професійної підготовленості поліцейського буде визначальним чинником не лише якості виконання поставлених завдань, а й формування авторитету Національної поліції України, підвищення довіри населення до цього правоохоронного відомства.

Професійна підготовленість працівника патрульної поліції визначається озброєністю знаннями законодавчої бази, сформованістю спеціальних рухових умінь і навичок, розвиненістю професійно важливих якостей, наявністю практичного досвіду [2; 3].

Опрацювання нормативної бази дає підстави констатувати, що професійну підготовку працівників поліції здійснюють поетапно та відповідно до ст. 72 Закону України «Про Національну поліцію» [11, с. 45]. Вона передбачає низку

етапів, ключовим із яких є етап професійного становлення, який охоплює період опанування курсу первинної професійної підготовки поліцейських.

Результати багатьох наукових досліджень засвідчують, що підґрунтям ефективного професійного навчання майбутніх правоохоронців і подальшої службової діяльності – є достатній рівень фізичної підготовленості [1; 4; 6].

Аналіз особливостей службової діяльності патрульної поліції дає підстави констатувати, що під час патрулювання значну частину робочої зміни (це стосується передусім нічних чергувань) працівники перебувають в автомобілі у вимушеному положенні [3, с. 98]. Це переконливо свідчить про дію значної кількості негативних чинників на системи організму правоохоронців: гіподинамія та гіпокінезія, нервово-емоційне напруження, стреси. Крім того, шкідливі звички, ненормований робочий день, часті служби з охорони громадського порядку та брак часу для занять фізичною підготовкою не дають змоги забезпечувати необхідний рівень фізичної підготовленості працівників патрульної поліції [5]. Тому розроблення методик навчання, спрямованих на підготовку майбутніх правоохоронців з достатнім рівнем фізичної підготовленості є актуальним напрямом наукового дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчив наявність значної кількості наукових праць присвячених вивченню проблем фізичної підготовки працівників силових структур [2; 3; 7-9;]. Науковці стверджують, що достатній рівень фізичної підготовленості дає змогу послабити дію втоми або усунути її, легше переносити несприятливі умови зовнішнього та внутрішнього середовища, зберегти високий рівень працездатності, а отже, успішно виконати службові завдання.

На підставі вивчення наукових праць [3; 7], встановлено, що необхідність перебування працівника поліції під час робочої зміни в бронежилеті посилює вимоги до витривалості м'язів тулуба («м'язового корсету»). Спрямованість підготовки працівників патрульної поліції на розвиток цих груп м'язів сприятиме покращенню адаптації до таких умов професійної діяльності.

Низкою вчених доведено позитивний вплив вправ із гирями на розвиток м'язів тулуба [12-19]. Використання гир для розвитку необхідних фізичних якостей майбутніх працівників силових структур, діяльність яких пов'язана зі збереженням статичного положення тривалий час, зумовлено компактністю інвентарю, можливістю виконання вправ як в обмеженому просторі, так і на відкритій місцевості; широкий діапазон простих і доступних вправ передбачає можливість адаптації до однотипного навантаження; високу ефективність щодо розвитку фізичних і психологічних якостей, зміцнення м'язів спини та всього тіла; профілактику травмування хребта і суглобів.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності новітньої методики навчання майбутніх працівників патрульної поліції, спрямованої на підвищення рівня фізичної підготовленості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Перевірка новітньої методики навчання передбачала проведення педагогічного експерименту. Для цього сформовано експериментальну (далі – ЕГ) і контрольну групи (далі – КГ) з числа слухачів курсу первинної професійної підготовки поліцейських (n=61) центру первинної професійної підготовки «Академія поліції» НАВС. Формування контрольної та експериментальної вибірок здійснювали методом випадкового відбору.

У контексті особливостей професійної діяльності працівників патрульної поліції визначення рівня фізичної підготовленості здійснювалося за двома показниками: 1) «загальна фізична підготовленість»; 2) «статична витривалість м'язів тулуба».

Відповідно до чинних нормативних документів [10], загальну фізичну підготовленість (далі – ЗФП) поліцейських визначали за допомогою низки контрольних вправ (силові якості (чоловіки – комплексна силова вправа (далі – КСВ); жінки – згинання та розгинання рук в упорі лежачи), швидкісні – біг 100 м, витривалість – біг 1000 м). Показник «статична витривалість м'язів тулуба» – оцінювався шляхом виконанням двох вправ: 1) кут в упорі на брусах; 2) утримання тулуба в горизонтальному положенні.

Встановлення рівня розвиненості виокремлених показників здійснювали на констатувальному та формувальному етапах педагогічного експерименту. Вимоги до виконання зазначених вправ і критерії оцінювання подано у відповідних нормативних документах [10].

Розвиненість досліджуваних показників оцінювали за двадцятибальною шкалою, відповідно до якої високий рівень сформованості показника «загальна фізична підготовленість» мали особи, які отримали 20 і 19 балів та відповідно оцінки за три контрольні вправи 5;5;5 та 5;5;4. Достатній рівень – 18 (5, 4, 4; 5, 5, 3), 17 (4, 4, 4; 5, 4, 3) та 16 балів (4, 4, 3). Задовільний – 15 (5, 3, 3; 4, 3, 3), 14 (3, 3, 3; 5, 4, 2), 13 (5, 3, 2; 4, 4, 2) та низький відповідно 12 (4, 3, 2), 10 (3, 3, 2), 0 (всі інші випадки). Показник «статична витривалість м'язів тулуба» оцінювався згідно чинних нормативних документів із відповідним переведенням результатів у двадцятибальну шкалу.

Пропонована методика навчання передбачала використання низки форм, методів і засобів фізичної підготовки поліцейських з урахуванням виокремлених педагогічних умов, принципів і концептуальних підходів. Основними формами фізичної підготовки під час опанування курсу первинної професійної підготовки поліцейських є: ранкова фізична зарядка, навчальні заняття та самостійна (секційна) підготовка.

Згідно розпорядку дня та розкладу навчальних занять передбачено проведення ранкової фізичної зарядки тривалістю до 40 хв (п'ять разів на тиждень); навчальні заняття з тактичної підготовки (в середньому 16 год на тиждень); самопідготовка (5 год на тиждень).

Ранкова фізична зарядка, як одна з форм фізичної підготовки слухачів, передбачає низку вправ і спрямована на розвиток швидкісно-силових, координаційних здібностей, спритності, силової витривалості, а також самодисципліни. Під час занять з тактичної підготовки в середньому 30% навчального часу відводиться на ЗФП, решта – формуванню вмінь і навичок виконання спеціальних дій та застосуванню поліцейських заходів (превентивних, примусу).

Важливою формою реалізації пропонованої методики навчання – є самостійна підготовка. Самопідготовка належить

до поза аудиторної роботи слухачів, яку розглядають як процес, у якому домінує елемент самореалізації та є фактором формування особистості майбутнього фахівця.

Згідно розробленої методики навчання підвищення рівня фізичної підготовленості майбутніх правоохоронців передбачає використання значної частини вправ із гирями під час навчальних і самостійних занять.

Ефективність пропонованих новацій визначали шляхом здійснення педагогічного експерименту, який містив констатувальний та формувальний етапи. Контрольні заміри рівня розвиненості виокремлених показників на констатувальному етап здійснювалися впродовж другого тижня навчання на курсах первинної професійної підготовки поліцейських. На формувальному етапі – безпосередньо перед комплексним екзаменом.

Математичне опрацювання результатів тестування засвідчило, що на констатувальному етапі педагогічного експерименту рівень фізичної підготовленості слухачів ЕГ і КГ достовірно не різнився ($p>0,05$).

Тестування показника *«Загальна фізична підготовленість»* на формувальному етапі експерименту дає підстави констатувати достовірне його підвищення ($p<0,05$) в осіб ЕГ. Згідно з даними табл. 1 середнє значення цього показника в осіб ЕГ підвищилося на 1,77 бала і досягло 16,29±0,43.

Таблиця 1

Динаміка показників фізичної підготовленості осіб ЕГ і КГ під час педагогічного експерименту, бали

Констатувальний етап педагогічного експерименту				**Формувальний етап педагогічного експерименту**			
ЕГ(n=31)	КГ (n=30)	Рівень значущості		ЕГ(n=31)	КГ (n=30)	Рівень значущості	
X± m	X±m	t	p	X± m	X±m	t	p
«Загальна фізична підготовленість»							
14,52±0,42	14,63±0,42	0,185	>0,05	16,29±0,43	14,93±0,41	2,289	<0,05
Достовірність різниці ($pЕГ_к–pЕГ_ф$)				*p<0,05*			
Достовірність різниці ($pКГ_к–pКГ_ф$)				*p>0,05*			
«Статична витривалість м'язів тулуба»							
15,29±0,43	15,52±0,46	0,365	>0,05	16,87±0,36	15,7±0,37	2,266	<0,05
Достовірність різниці ($pЕГ_к–pЕГ_ф$)				*p<0,001*			
Достовірність різниці ($pКГ_к–pКГ_ф$)				*p>0,05*			

В осіб КГ результати достовірно ($p>0,05$) не підвищилися: на констатувальному етапі цей показник становив 14,63±0,42 бала, на формувальному – 14,93±0,41. Графічно співвідношення показників фізичної підготовленості слухачів ЕГ і КГ курсу первинної професійної підготовки на констатувальному та формувальному етапах педагогічного експерименту зображено на рис. 1.

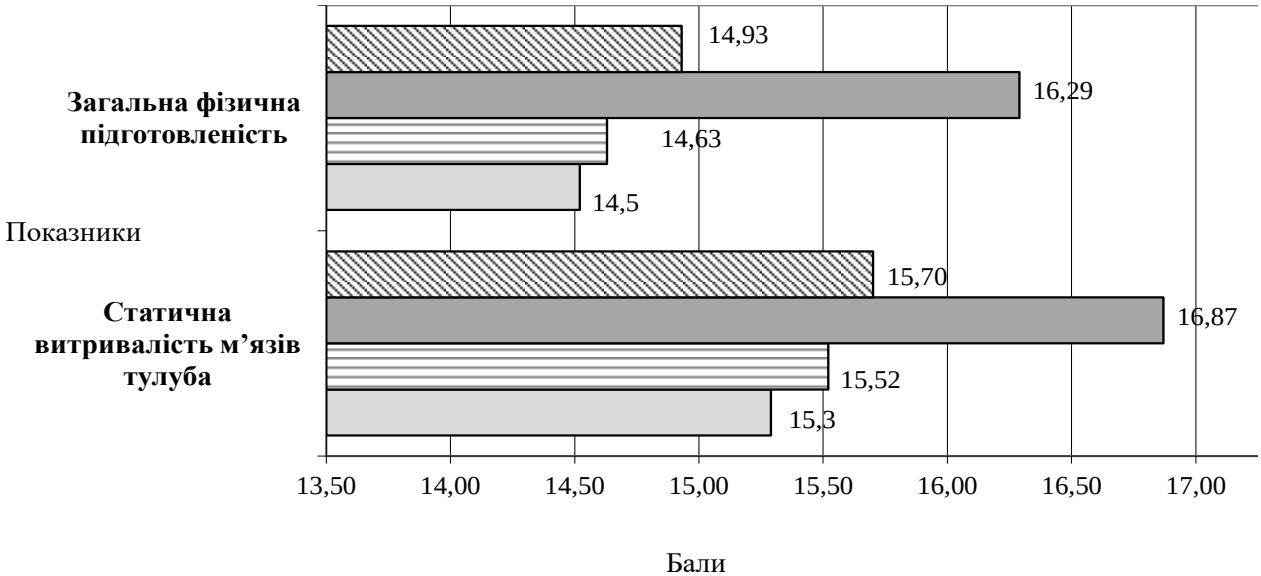

Рис. 1. Динаміка показників фізичної підготовленості в осіб ЕГ і КГ під час педагогічного експерименту, бали

– особи КГ (формувальний етап)

– особи КГ (констатувальний етап)

– особи ЕГ (формувальний етап)

– особи ЕГ (констатувальний етап)

Ґрунтовний аналіз рівнів розвиненості показників фізичної підготовленості слухачів засвідчив, що кількість осіб із низьким рівнем фізичної підготовленості в ЕГ (табл. 2) зменшилася на 9,6% і становила 6,5%. Майже вдвічі зменшилася кількість слухачів ЕГ із задовільним рівнем розвиненості досліджуваного показника. На формувальному етапі зафіксовано 25,8% таких осіб (на констатувальному етапі – 48,4%). Збільшилася кількість осіб в ЕГ із достатнім і високим рівнями фізичної підготовленості, що становило відповідно 45,2% і 22,6%.

У КГ кількість осіб із низьким рівнем фізичної підготовленості зменшилася на 3,3% і становила 10%. Із задовільним рівнем розвиненості показника *«Загальна фізична підготовленість»* на формувальному етапі зафіксовано 36,7%, що на 6,6% менше, порівняно з констатувальним етапом. На 10% і 3,3% збільшилася кількість осіб в КГ із достатнім і високим рівнями фізичної підготовленості, що становило відповідно 43,3% та 10%.

Математичне опрацювання результатів виконання КСВ (табл. 3) особами ЕГ на формувальному етапі експерименту дає підстави констатувати достовірне його підвищення ($p<0,05$). Результат зріс на 3,8 рази й сягнув 53,4±1,21 (на констатувальному етапі зафіксовано 49,6±1,25). У КГ 48,1±1,08 на констатувальному етапі та 49,7±0,88 – на формувальному ($p>0,05$).

Таблиця 2

Рівні фізичної підготовленості осіб ЕГ і КГ під час педагогічного експерименту,%

Рівні	Констатувальний етап педагогічного експерименту		Формувальний етап педагогічного експерименту	
	ЕГ (n=31)	КГ (n=30)	ЕГ (n=31)	КГ (n=30)
	X± m	X±m	X± m	X±m
«Загальна фізична підготовленість»				
Низький	16,1	16,7	6,5	10
задовільний	48,4	43,3	25,8	36,7
Достатній	25,8	33,3	45,2	43,3
Високий	9,7	6,7	22,6	10,0
«Статична витривалість м'язів тулуба»				
Низький	12,9	13,3	3,2	6,7
задовільний	41,9	40,0	37,9	44,8
Достатній	35,5	33,3	39,5	35,2
Високий	9,7	13,3	19,4	13,3

Результати виконання вправи «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» підвищилися в обох групах ($p>0,05$): в ЕГ на 4,6 раза (табл. 3), у КГ на 2,2 раза, що становило відповідно 28,3±2,43 і 25,2±1,84.

Результати виконання особами ЕГ і КГ вправи біг на 100 м на формувальному етапі експерименту достовірно не змінилися ($p>0,05$). У слухачів ЕГ середній результат виконання цієї вправи покращився на 0,4 с й сягнув 14,3 с. Особи КГ на формувальному етапі експерименту долали цю дистанцію на 0,2 с швидше ніж на констатувальному – за 14,4±0,21 с.

Констатовано достовірне покращення результату виконання вправи з бігу на 1000 м в осіб ЕГ ($p<0,001$). На формувальному етапі експерименту слухачі ЕГ долали цю дистанцію за 224,6±3,91 с, що на 15,3 с швидше ніж на констатувальному (табл. 3). У слухачів КГ результати також поліпшилися, однак не достовірно ($p>0,05$): на констатувальному етапі – 245,5±4,82, на формувальному – 242,4±4,40 с.

Таблиця 3.

Результати виконання вправ для визначення рівня фізичної підготовленості осіб ЕГ і КГ під час педагогічного експерименту

Група / Контр. вправа	Констатувальний етап				Формувальний етап			
	ЕГ (n=31)	КГ (n=30)	Рівень значущості		ЕГ (n=31)	КГ (n=30)	Рівень значущості	
	X± m	X± m	t	p	X± m	X± m	t	p
«Загальна фізична підготовленість»								
Біг 100 м, с	14,7±0,24	14,6±0,22	0,307	>0,05	14,3±0,23	14,4±0,21	0,321	>0,05
Достовірність різниці ($pЕГ_к–pЕГ_ф$)					*p>0,05*			
Достовірність різниці ($pКГ_к–pКГ_ф$)					*p>0,05*			
Комплексна силова вправа (чоловіки), к-ть	49,6±1,25	48,1±1,08	0,908	>0,05	53,4±1,21	49,7±0,88	2,473	<0,05

разів								
Достовірність різниці ($рЕГ_к$–$рЕГ_ф$)					*p<0,05*			
Достовірність різниці ($рКГ_к$–$рКГ_ф$)					*p>0,05*			
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (жінки), к-ть разів	23,7±2,50	23,0±2,97	0,180	>0,05	28,3±2,43	25,2±1,84	1,017	>0,05
Достовірність різниці ($рЕГ_к$–$рЕГ_ф$)					*p>0,05*			
Достовірність різниці ($рКГ_к$–$рКГ_ф$)					*p>0,05*			
Біг 1000 м, с	239,9±5,11	245,5±4,82	0,797	>0,05	224,6±3,91	242,4±4,40	3,024	<0,001
Достовірність різниці ($рЕГ_к$–$рЕГ_ф$)					*p<0,05*			
Достовірність різниці ($рКГ_к$–$рКГ_ф$)					*p>0,05*			
«Статична витривалість м'язів тулуба»								
Кут в упорі на брусах, с	72,5±4,86	76,9±4,29	0,679	>0,05	82,1±4,12	77,5±4,56	0,749	>0,05
Достовірність різниці ($рЕГ_к$–$рЕГ_ф$)					*p>0,05*			
Достовірність різниці ($рКГ_к$–$рКГ_ф$)					*p>0,05*			
Утримання тулуба у горизонтальному положенні, с	105,9±5,24	110,0±5,52	0,512	>0,05	126,1±6,90	113,6±5,43	1,424	>0,05
Достовірність різниці ($рЕГ_к$–$рЕГ_ф$)					*p<0,05*			
Достовірність різниці ($рКГ_к$–$рКГ_ф$)					*p>0,05*			

Опрацювання показника «Статична витривалість м'язів тулуба» на формувальному етапі експерименту також засвідчило достовірне його підвищення ($p<0,05$) в осіб ЕГ.

Згідно з даними табл. 1 середнє значення цього показника в ЕГ зросло на 1,58 бала та досягло 16,87±0,36 бала ($p<0,001$). У КГ результати покращилися недостовірно ($p>0,05$): на констатувальному етапі цей показник становив 15,52±0,46 бала, на формувальному – 15,70±0,37. Така різниця в показниках зумовлена, передусім, зростанням ролі ЗФП під час опанування курсу первинної професійної підготовки поліцейських і запровадженням силових вправ (з гирями), що спрямовані на розвиток «м'язового корсету» в майбутніх правоохоронців.

Водночас кількість осіб із низьким рівнем розвиненості досліджуваного показника знизилася в обох групах (табл. 2): в ЕГ на 9,7% і становила 3,2%, у КГ на 6,6% і становила – 6,7%. Із задовільним рівнем підготовленості у ЕГ виявлено 37,9% осіб, що на 4% менше, порівняно з констатувальним етапом. У КГ кількість таких осіб збільшилася на 4,8% й відповідно становила 44,8%. Слухачів із достатнім рівнем розвиненості показника «Статична витривалість м'язів тулуба» на формувальному етапі експерименту в ЕГ зафіксовано 39,5%, у КГ – 35,2%. Удвічі збільшилася кількість осіб ЕГ з високим рівнем підготовленості – 19,4%. У КГ – без змін (13,3%).

Математичне опрацювання результатів виконання слухачами ЕГ і КГ вправи «кут в упорі на брусах» дає підстави констатувати його не достовірне покращення на формувальному етапі експерименту ($p>0,05$). У слухачів ЕГ середній результат виконання цієї вправи покращився на 9,6 с й сягнув 82,1±4,12 (табл. 3). В осіб КГ середнє значення виконання цієї вправи підвищилося лише на 0,6 с і становило 77,5±4,56. Рівень виконання цієї вправи на формувальному етапі педагогічного експерименту оцінено як достатній.

Дані таблиці 3 свідчать про покращення результатів виконання вправи «Утримання тулуба в горизонтальному положенні» в обох групах на формувальному етапі експерименту. У слухачів ЕГ середній результат виконання цієї вправи покращився на 20 с й сягнув 126,1±6,90 с ($p<0,05$). У осіб КГ середнє значення в утриманні тулуба в горизонтальному положенні підвищилося на 3,6 с й становило 113,6±5,43 ($p>0,05$). Загалом рівень виконання цієї вправи на формувальному етапі у осіб ЕГ оцінено як достатній, у КГ – як задовільний.

Висновки. Отже, результати педагогічного експерименту свідчать про ефективність новітньої методики навчання. Використання пропонованих форм, засобів і методів фізичної підготовки майбутніх правоохоронців сприяло підвищенню рівня розвиненості виокремлених показників. Показник «Загальна фізична підготовленість» у осіб ЕГ на формувальному етапі педагогічного експерименту зріс на 12,2%, у КГ – на 2,1%. При цьому результати виконання КСВ у представників ЕГ покращилися на 7,7%, у КГ – на 3,3%; згинання та розгинання рук в упорі лежачи у ЕГ і КГ на 19,4% та 9,6% відповідно; біг на 100 м у представників ЕГ поліпшився на 2,7%, у КГ – на 1,4%; біг на 1000 м у ЕГ – на 6,4%, КГ – на 1,3%.

Показник «Статична витривалість м'язів тулуба» у слухачів ЕГ покращився на 10,3%, КГ – на 1,2%. Результати виконання вправи «кут в упорі на брусах» у осіб ЕГ покращився на 13,2%, у КГ – на 0,8%. Середній результат виконання вправи «Утримання тулуба в горизонтальному положенні» зріс19,1 та 3,3% у ЕГ і КГ відповідно.

Перспективами подальших досліджень є обґрунтування методики вдосконалення професійно важливих фізичних якостей працівників патрульної поліції та експериментальна її перевірка на етапі професійного зростання.

Література

1.Бондаренко В. В. Службова підготовка як складова системи професійного навчання працівників Національної поліції України. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2017. Вип. 7 (89). С. 4–8. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт»). URL: http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/20127/1/Bondarenko%20V.V..pdf.

2.Бондаренко В. В. Формування готовності до професійної діяльності працівників підрозділів патрульної поліції. Професійна освіта: методологія, теорія та технології. 2017. Вип. 6. С. 91–108.

3.Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями : монографія. Київ, 2018. 524 с.

4. Бондаренко В. В. Формування рухових умінь та навичок курсантів вищих навчальних закладів МВС України у процесі занять зі спеціальної фізичної підготовки : дис. … канд. пед. наук : 13.00.02. Чернігів, 2012. 219 с.

5.Вереньга Ю. В., Пронтенко К. В., Бондаренко В. В., Безпалий С. М. Фізичний стан вперше прийнятих на службу працівників ОВС України. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 5. С. 18–23. URL: https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2013-05/13vyviau.pdf.

6. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ ; Кандиба Т. П., 2019. 98 с.

7.Жевага С. І., Пронтенко К. В., Безпалий С. М. Фізична підготовка викладацького складу вищих навчальних закладів МВС України : навч.-метод. посіб. Житомир, 2013. 232 с.

8. Моргунов О. А. Удосконалення фізичної підготовки правоохоронців МВС України на початковому етапі навчання. Честь і закон. 2014. № 2. С. 46–49. URL: http://nbuv.gov.ua/ UJRN/Chiz_2014_2_10.

9.Пліско В. І., Бондаренко В. В. Вплив системи поетапної підготовки на розвитку когнітивного критерію професійної готовності майбутніх працівників патрульної поліції. Вісник Черкаського університету. 2018. Вип. 14. С. 66–72. (Серія «Педагогічні науки»).

10. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 26 січ. 2016 р. № 50. URL: http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16.

11. Про Національну поліцію : Закон України від 2 лип. 2015 р. № 580-VIII. URL: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/580-19.

12. Technical Preparedness of Sportsmen in the Kettlebell Sport / [K. Prontenko, V. Klachko, V. Bondarenko et al.]. Journal of Physical Education and Sport. 2017. No. 17 (1). P. 28–33. URL: http://efsupit.ro. (DOI:10.7752/jpes.2017.s1005).

13. Kyslenko D., BondarenkoV., Plisko V., Bosenko A., Danylchenko V., Kuzmichova-Kyslenko Ye., Tylchyk V., Donets I. Dynamics of security specialists' physical condition during professional training. Journal of Physical Education and Sport. 2019. No. 19 (2). P. 1099–1103. URL: http://efsupit.ro (DOI: 10.7752/jpes.2019.02159).

14. Kyslenko D., Bondarenko V., Yukhno Yu., Zhukevych I., Radzievskii R. Improving the physical qualities of students in higher educational establishments of Ukraine on guard activity via circular training. Journal of Physical Education and Sport. 2018. No. 18 (2). P. 1065–1071. URL: http://efsupit.ro (DOI: 10.7752/jpes.2018.s2159).

15. Plisko V., Doroshenko T., Prontenko K. Informational indicators of functional capacities of the body for teaching cadets from higher military educational institutions power types of sports. Journal of Physical Education and Sport. 2018. No. 17 (2). P. 1050–1054. URL: http://efsupit.ro. (DOI: 10.7752/jpes.2018.s2156.

16. Prontenko K., Griban G., Prontenko V., Bezpaliy S., Bondarenko V., Andreychuk V., Tkachenko P. Correlation Analysis of Indicators of Athletes' Readiness and their Competitive Results in Kettlebell Sport. Journal of Physical Education and Sport. 2017. No. 17 (4). P. 2123–2128. URL: http://efsupit.ro. (DOI: 10.7752/jpes.2017.s4217).

References

1. Bondarenko, V.V. (2017). Sluzhbova pidhotovka yak skladova systemy profesiinoho navchannia pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy [Service training as part of a system of professional training for National Police staff of Ukraine]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova, Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov, 7(89), 4-8. Retrieved from http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/20127/1/Bondarenko%20V.V..pdf [in Ukrainian].

2. Bondarenko, V.V. (2017). Formuvannia hotovnosti do profesiinoi diialnosti pratsivnykiv pidrozdiliv patrulnoi politsii [Formation of readiness for the professional activity of the employees of the units of the patrol police]. Profesiina osvita: metodolohiia, teoriia ta tekhnolohii, Professional education: methodology, theory and technology, 6, 91-108 [in Ukrainian].

3. Bondarenko, V.V. (2018). Profesiina pidhotovka pratsivnykiv patrulnoi politsii: zmist i perspektyvni napriamy [Professional training of patrol police officers: content and promising directions]. Kyiv [in Ukrainian].

4. Bondarenko, V.V. (2012). Formuvannia rukhovykh umin ta navychok kursantiv vyshchykh navchalnykh zakladiv MVS Ukrainy u protsesi zaniat zi spetsialnoi fizychnoi pidhotovky [Formation of motor skills and skills of cadets of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine in the process of training on special physical training]. Candidate's thesis. Chernihiv [in Ukrainian].

5. Verenha, Yu.V., Prontenko, K.V., Bondarenko, V.V., & Bezpalyi, S.M. (2013). Fizychnyi stan vpershe pryiniatykh na sluzhbu pratsivnykiv OVS Ukrainy [The physical state of the first time taken to the service of the officers of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, Pedagogy,

psychology and medical-biological problems of physical education and sports, 5, 18-23. Retrieved from https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2013-05/13vyviau.pdf [in Ukrainian].

6. Didkovskyi, V.A., Bondarenko, V.V., Kuzenkov, O.V. (2019). Fizychna pidhotovka pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy [Physical training of employees of the National Police of Ukraine]. Kyiv: Nats. akad. vnutr. sprav; Kandyba T.P. [in Ukrainian].

7. Zhevaha, S.I., Prontenko, K.V., & Bezpalyi, S.M. (2013). Fizychna pidhotovka vykladatskoho skladu vyshchykh navchalnykh zakladiv MVS Ukrainy [Physical training of the teaching staff of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. Zhytomyr [in Ukrainian].

8. Morhunov, O.A. (2014). Udoskonalennia fizychnoi pidhotovky pravookhorontsiv MVS Ukrainy na pochatkovomu etapi navchannia [Improvement of physical training of law enforcement officers of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine at the initial stage of training]. Chest i zakon, Honor and law, 2, 46-49. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/ UJRN/Chiz_2014_2_10 [in Ukrainian].

9. Plisko, V.I., & Bondarenko, V.V. (2018). Vplyv systemy poetapnoi pidhotovky na rozvytok kohnityvnoho kryteriiu profesiinoi hotovnosti maibutnikh pratsivnykiv patrulnoi politsii [Influence of the system of stage-by-stage training on the development of a cognitive criterion of professional readiness of future officers of the patrol police]. Visnyk Cherkaskoho universytetu, Bulletin of Cherkasy University, 14, 66-72 [in Ukrainian].

10. Nakaz MVS Ukrainy "Pro zatverdzhennia Polozhennia pro orhanizatsiiu sluzhbovoi pidhotovky pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy": vid 26 sich. 2016 r. No. 50 [Order of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine "On Approval of the Regulation on the Organization of Official Training of National Police Workers of Ukraine" from January 26, 2016, No. 50]. (n.d.). zakon.rada.gov.ua. Retrieved from http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16 [in Ukrainian].

11. Zakon Ukrainy pro Natsionalnu politsiu: vid 2 lyp. 2015 r. No. 580-VIII [Law of Ukraine on National Police from July 2, 2015, No. 580-VIII]. (n.d.). zakon2.rada.gov.ua. Retrieved from http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/580-19 [in Ukrainian].

12. Prontenko, K., Klachko, V., & Bondarenko, V. (et al.). (2017). Technical Preparedness of Sportsmen in the Kettlebell Sport. Journal of Physical Education and Sport, 17(1), 28-33. Retrieved from http://efsupit.ro. (DOI: 10.7752/jpes.2017.s1005).

13. Kyslenko, D., Bondarenko, V., Plisko, V., Bosenko, A., Danylchenko, V., Kuzmichova-Kyslenko, Ye., Tylchyk, V., & Donets, I. (2019). Dynamics of security specialists' physical condition during professional training. Journal of Physical Education and Sport, 19(2), 1099-1103. Retrieved from http://efsupit.ro (DOI: 10.7752/jpes.2019.02159).

14. Kyslenko, D., Bondarenko, V., Yukhno, Yu., Zhukevych, I., & Radzievskii, R. (2018). Improving the physical qualities of students in higher educational establishments of Ukraine on guard activity via circular training. Journal of Physical Education and Sport, 18(2), 1065–1071. Retrieved from http://efsupit.ro (DOI: 10.7752/jpes.2018.s2159).

15. Plisko, V., Doroshenko, T., & Prontenko, K. (2018). Informational indicators of functional capacities of the body for teaching cadets from higher military educational institutions power types of sports. Journal of Physical Education and Sport, 17(2), 1050-1054. Retrieved from http://efsupit.ro. (DOI: 10.7752/jpes.2018.s2156).

16. Prontenko, K., Griban, G., Prontenko, V., Bezpaliy, S., Bondarenko, V., Andreychuk, V., & Tkachenko, P. (2017). Correlation Analysis of Indicators of Athletes' Readiness and their Competitive Results in Kettlebell Sport. Journal of Physical Education and Sport, 17(4), 2123-2128. Retrieved from http://efsupit.ro. (DOI: 10.7752/jpes.2017.s4217).

Бублей Т.А.
кандидат педагогічних наук, старший викладач
кафедри теорії та методики фізичного виховання
Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

В статті проаналізовано сучасний стан здоров'я школярів. Визначено основні причини погіршення їх стану здоров'я. Обґрунтовується необхідність застосування нових підходів до формування культури здоров'я учнів на уроках фізичної культури. Адже саме загальна структура ціннісного світу молодого покоління, тенденції його розвитку та рівень зацікавленості питаннями здоров'я є основою завтрашнього дня України.

Ключові слова: *культура здоров'я, школярі, фізичні вправи, фізична культура.*

Бублей Т. А. Особенности формирования культуры здоровья школьников на уроках физической культуры. *В статье проанализированы современное состояние здоровья школьников. Определены основные причины ухудшения их состояния здоровья. Обосновывается необходимость применения новых подходов к формированию культуры здоровья учащихся на уроках физической культуры. Ведь именно общая структура ценностного мира молодого поколения, тенденции его развития и уровень заинтересованности вопросами здоровья является основой завтрашнего дня Украины.*

Ключевые слова: *культура здоровья, школьники, физические упражнения, физическая культура.*

Bubley T. Features of the formation of a health culture of schoolchildren at physical education lessons. *The article analyzes the current state of health of students. The main reasons for the deterioration of their health are identified. The necessity of applying new approaches to the formation of students' health culture at physical education lessons is substantiated. Indeed, it is precisely the general structure of the value world of the young generation, its development trends and the level of interest in health issues that is the basis of tomorrow in Ukraine.*