

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД „ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА”
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

БОРОВИК МИКОЛА ОЛЕКСАНДРОВИЧ

УДК [378.6:351.74:796.011.3] (477)

ДИСЕРТАЦІЯ

**ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ
У МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ
У ПРОЦЕСІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

13.00.04 – теорія і методика професійної освіти

01 – Освіта / Педагогіка

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук.

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ М.О. Боровик

Науковий керівник – Федоренко Олена Іванівна, доктор педагогічних наук,
професор

Харків – 2020

АНОТАЦІЯ

Боровик М. О. Педагогічні умови формування фізичної витривалості у майбутніх офіцерів Національної поліції у процесі фахової підготовки. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. – Харківський національний університет внутрішніх справ, Харків, 2020.

Дисертація є теоретико-експериментальним дослідженням проблеми підвищення рівня сформованості фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції України.

На основі теоретичного аналізу досліджуваної проблеми було проведено вивчення досвіду підготовки майбутніх працівників поліції зарубіжних країн (Польща, Великобританія, Франція, Італія, Бельгія, ФРН, Канада, США), було визначено загальні тенденції, які сприяють формуванню фізичної витривалості, а саме: підвищені вимоги й жорстко регламентований відбір кандидатів на службу в поліцію; система професійної підготовки майбутніх поліцейських, що охоплює напрями підготовки: фізичну, поліцейську (тактичну й оперативну) вогневу, правову підготовку та психологічну. Установлено, що для формування професійно важливих характеристик поліцейського, зокрема фізичної витривалості, найбільш доцільними є активні методи навчання (симуляції, сценарії, сюжетно-рольові ігри, відпрацювання алгоритмів дій), моделювання професійних ситуацій; проведення виїзних занять безпосередньо в підрозділах поліції.

Узагальнення наукових підходів до визначення сутності поняття «фізична витривалість», дало можливість дійти висновку, що це складний особистісний феномен, який характеризується тривалим виконанням діяльності з певною інтенсивністю, протидією втомі та іншим негативним станам (страху, невпевненості, тривожності тощо), збереженням працездатності при інтенсивному навантаженні та в складних (непередбачуваних, екстремальних) умовах діяльності.

Фізичну витривалість майбутніх офіцерів поліції визначено як інтегровану характеристику особистості, яка поєднує психічну (мотивація професійного обов'язку, вольові зусилля, вольові якості особистості) і фізичну (силова, швидкісна, координаційна витривалість) сфери особистості поліцейського, що в сукупності дозволяє йому тривалий час зберігати працездатність у складних умовах професійної діяльності та сприяє ефективному її виконанню.

Згідно із змістом запропонованого визначення поняття «фізична витривалість майбутніх офіцерів поліції», у структурі фізичної витривалості як особистісного феномена можемо виокремити такі *компоненти*: змістовий, мотиваційний, емоційно-вольовий, фізично-руховий. Змістовий компонент відображає специфіку професійної діяльності та особливості розвитку власної фізичної витривалості у майбутніх офіцерів поліції. Мотиваційний компонент характеризує наявність внутрішньої професійної мотивації; цілей, прагнень, установок до сумлінного виконання професійних функцій; наявність мотивації обов'язку щодо виконання професійного обов'язку. Емоційно-вольовий компонент відображає сформованість емоційно-вольової сфери особистості поліцейського, зокрема прояв вольових якостей особистості (самостійності, рішучості, самовладання, стійкості, відповідальності тощо) при реалізації заходів із забезпечення публічної безпеки й порядку. Фізично-руховий компонент відображає сформованість загальної й спеціальної (силової, швидкісної, координаційної) фізичної витривалості.

З урахуванням змісту й сутності поняття «фізична витривалість майбутнього офіцера поліції» було визначено *критерії* (когнітивний, професійно-особистісний, діяльнісно-руховий) та показники її сформованості. Відповідно до критеріїв виокремлено високий, середній, низький рівні сформованості досліджуваного феномена.

З урахуванням вимог нормативно-правової бази, концептуальних засад методологічних підходів (системного, комплексного, акмеологічного, середовищного, практико зорієнтованого тощо), прогресивних ідей зарубіжного та вітчизняного досвіду підготовки правоохоронців, теоретичних положень щодо

сутності та структури фізичної витривалості було виокремлено, обґрунтовано та змістовно розроблено педагогічні умови, реалізація яких у процесі фахової підготовки сприяла формуванню фізичної витривалості як важливої професійної якості майбутніх офіцерів Національної поліції.

На формувальному етапі дослідження взяли участь 468 курсантів Харківського національного університету внутрішніх справ та Херсонського факультету Одеського державного університету внутрішніх справ, які навчалися за спеціальністю 262 «Правоохоронна діяльність»; 233 курсанти склали експериментальну групу, 235 – контрольну групу.

Перша педагогічна умова – створення освітньо-професійного середовища, спрямованого на розвиток професійної мотивації та професійно важливих якостей як основи для формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів поліції – передбачала організовану взаємодію суб'єктів освітнього процесу (викладачів, курсантів, керівників курсів, психологів, керівництва закладу освіти тощо), яка охоплювала навчальний, виховний і фізкультурно-спортивний напрями діяльності. Навчальний напрям передбачав збагачення змісту навчальних дисциплін («Спеціальна фізична підготовка», «Тактико-спеціальна підготовка», «Вогнева підготовка», «Професійно-психологічна підготовка працівників поліції») темами, які стимулювали інтерес та мотивацію курсантів до професійної діяльності. Виховний напрям був зорієнтований на формування професійно важливих якостей поліцейського, підготовку до дій у складних умовах та стимулювання мотивації до професійної діяльності під час позааудиторної роботи (тактичні навчання, групові вправи, психологічні тренінги, участь у гуртках тощо). Фізкультурно-спортивний напрям був зорієнтований на розвиток і вдосконалення в курсантів спеціальних рухових умінь та навичок шляхом залучення їх до занять у спортивних секціях, гуртках, показових виступах, тренуваннях, які містять фрагменти майбутньої професійної діяльності.

Друга педагогічна умова – комплексне формування фізичної витривалості шляхом поєднання напрямів фахової підготовки (фізичної, тактичної, вогневої та психологічної) і забезпечення їх практичної спрямованості – передбачала

практичну орієнтованість і поєднання різних форм фізичної, тактико-спеціальної (тактичної), вогневої й психологічної підготовки шляхом оволодіння курсантами алгоритмами дій поліцейського в різних ситуаціях професійної діяльності, під час навчальних занять із фахових дисциплін «Спеціальна фізична підготовка», «Тактико-спеціальна підготовка», «Тактична підготовка», «Вогнева підготовка», «Професійно-психологічна підготовка працівників поліції» і під час стажування на посаді.

У межах реалізації цієї педагогічної умови було створено й запроваджено авторський інтегрований спецкурс «Фізична витривалість поліцейського», який містив рекомендації для курсантів щодо складання індивідуальних програм занять фізичними вправами для розвитку фізичної витривалості та забезпечував міждисциплінарну інтеграцію знань із дисциплін фахової підготовки. Практична орієнтація такої підготовки передбачала виконання курсантами індивідуальних завдань під час проходження стажування на посаді в підрозділах Патрульної поліції.

Третя педагогічна умова – удосконалення фізичної підготовки майбутніх офіцерів поліції й спрямування її на формування фізично-рухової витривалості засобами спеціально дібраних вправ – передбачала спрямування фізичної підготовки курсантів на розвиток фізичної витривалості шляхом проведення комплексу навчально-спортивних заходів під час аудиторної та позааудиторної діяльності (навчально-тренувальних занять зі спеціальної та прикладної фізичної підготовки; групових занять; факультативів із професійно-прикладних та базових видів спорту; спортивно-масових заходів; індивідуальних занять; змагань із професійно-прикладних видів спорту), розробку й використання авторської методики фізичної підготовки, яка містила спеціально дібрані вправи (загальнорозвивальні, підготовчі, комплексно-спеціальні, професійно-прикладні).

Авторську методику фізичної підготовки було побудовано з дотриманням спортивно-специфічних принципів, використанням методів (безперервного, інтервального, змагального, ігрового, кругового), вона містила динамічні й статичні вправи (циклічні, ациклічні) та їх комбінації, які виконувалися з певною

інтенсивністю, кількістю повторень, тривалістю. Формування фізичної витривалості відбувалося шляхом організації та проведення комплексних занять із вогневої, тактичної та спеціальної фізичної підготовки з використанням імітації ситуацій професійної діяльності на штурмовій смузі перешкод, тактичному містечку, стрілецькому комплексі тощо.

Ефективність теоретично обґрунтованих, змістовно розроблених та експериментально впроваджених педагогічних умов формування фізичної витривалості майбутніх офіцерів поліції в процесі фахової підготовки було доведено на контрольному етапі експериментальної роботи. Вірогідність результатів формувального етапу експерименту підтверджено за допомогою критерію χ^2 Пірсона.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що: *уперше* теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено педагогічні умови формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції в процесі фахової підготовки: створення освітньо-професійного середовища, що забезпечує розвиток професійної мотивації та професійно важливих якостей як основи для формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів поліції; комплексне формування фізичної витривалості шляхом поєднання напрямів фахової підготовки, зокрема фізичної, тактичної, вогневої та психологічної, і забезпечення їх практичної спрямованості; удосконалення фізичної підготовки майбутніх офіцерів поліції й спрямування її на формування фізично-рухової витривалості засобами спеціально дібраних вправ; *удосконалено* форми (практичні, індивідуальні й факультативні заняття, позааудиторна робота, стажування на посаді) та методи навчання (проблемні, тренінгові, ігрові, ситуаційні, імітаційні) розвитку фізичної витривалості майбутніх офіцерів поліції; діагностичний інструментарій оцінювання рівня сформованості фізичної витривалості майбутніх офіцерів поліції в процесі фахової підготовки; *подальшого розвитку набули* наукові уявлення про професійну підготовку майбутніх поліцейських в Україні на сучасному етапі державотворення; розвиток професійно важливих якостей фахівців Національної поліції України; шляхи використання

зарубіжного досвіду професійної підготовки поліцейських в освітній діяльності ЗВО МВС України; критерії та показники сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції.

Практичне значення одержаних результатів полягає в їх достатній готовності до впровадження в освітній процес ЗВО МВС України: розроблено інтегрований спецкурс «Фізична витривалість поліцейського» для курсантів закладів вищої освіти МВС України; рекомендації для курсантів щодо складання індивідуальних програм занять фізичними вправами; розроблено та запроваджено комплекс спеціально дібраних вправ для авторської методики формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів поліції в процесі їхньої фахової підготовки; дібрано та адаптовано діагностичний інструментарій визначення сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції.

Ключові слова: майбутні офіцери поліції, фахова підготовка, заклади вищої освіти МВС України, фізична витривалість, педагогічні умови формування фізичної витривалості, професійно важливі якості майбутніх офіцерів поліції, зарубіжний досвід підготовки поліцейських.

SUMMARY

Borovyk M.O. Pedagogical conditions of formation of physical endurance of future National Police officers in the process of professional training. – Qualifying scientific work on the rights of the manuscript.

Dissertation for the scientific degree of candidate of pedagogical sciences (Doctor of Philosophy) in specialty 13.00.04 – theory and method of professional education. – Kharkiv National University of Internal Affairs, Kharkiv, 2019.

The dissertation is a theoretical and experimental research of the problem of increasing the level of formation of physical endurance of future National Police officers of Ukraine. Based on the theoretical analysis of the research problem, we observed the experience of training future police officers of foreign countries (Poland, Great Britain, France, Italy, Belgium, Germany, Canada, USA), during which we identified the following general trends that contribute to the formation of

physical endurance: increased requirements and strictly regulated selection of candidates for police service; the system of professional training of future police officers covers the areas of training: physical, police (tactical and operational) fire, legal and psychological. The general trends of formation of physical endurance are determined: high requirements to a physical condition at selection of candidates for service in police; the presence of such types of training in the system of professional training of future police officers: physical, police (tactical and operational), fire, legal, psychological. It is detected that for the formation of professionally important characteristics of the police officer, in particular physical endurance, the most expedient are active teaching methods (simulations, scenarios, role-playing games, testing algorithms), modeling professional situations; conducting field trips directly to police departments. Generalization of scientific methods to defining the essence of the concept of "physical endurance", it was determined that this is a complex personal phenomenon, characterized by long-term performance of activities with a certain intensity, resistance to fatigue and other negative states (fear, uncertainty, anxiety, etc.), preservation of working capacity at intensive loading and in difficult (unpredictable, extreme) conditions of activity.

Physical endurance of future police officers is defined as an integrated characteristic of personality, which combines mental (motivation of professional duty, willpower, volitional qualities of personality) and physical (strength, speed, coordination endurance) aspects of personality of the police officer, which together allows him to keep working capacity in difficult conditions of professional activity and promotes its effective implementation.

Based on the content of the proposed definition of "physical endurance of future police officers", in the structure of physical endurance as a personal phenomenon, the following components are identified: meaningful, motivational, emotional-volitional, physical-motor. The meaningful component of the specifics of professional activity and the peculiarities of the development of own physical endurance. The motivational component characterizes the presence of internal professional motivation; goals, aspirations, attitudes to the conscientious performance

of professional functions; motivation to perform a professional duty. The emotional-volitional component reflects the formation of the emotional-volitional aspect of the specialist's personality, in particular the manifestation of volitional qualities of personalities (independence, determination, self-control, stability, responsibility, etc.) in the implementation of public safety and order. Physical-motor component reflects the formation of general and special (power, speed, coordination) physical endurance.

Taking into account the content and essence of the concept of "physical endurance of the future police officer", *the criteria* (cognitive, professional-personal, activity-motor) and indicators of its formation were determined. According to the criteria, the levels of formation of the research phenomenon are highlighted: high, medium, low.

Taking into account the requirements of the legal framework, the conceptual foundations of methodological ways (systemic, comprehensive, acmeological, environmental, practice-oriented, etc.), progressive ideas of foreign and domestic experience in law enforcement training, theoretical provisions on the essence and structure of physical endurance were selected, pedagogical conditions were singled out, substantiated and meaningfully developed, the implementation of which in the process of professional training contributed to the formation of physical endurance as an important professional quality of future police officers.

The formative stage of the study was attended by 468 cadets of Kharkiv National University of Internal Affairs and Kherson Faculty of Odesa State University of Internal Affairs, who studied in the specialty 262 "Law Enforcement"; 233 cadets formed an experimental group, 235 - a control group.

The first pedagogical condition - the creation of educational and professional environment aimed at developing professional motivation and professionally important qualities as a basis for the formation of physical endurance in future police officers - provided organized interaction of subjects of the educational process (teachers, cadets, course leaders, psychologists, institution management, etc.), which covered educational, disciplinary and physical culture and sports activities. The educational direction provided enrichment of the content of educational disciplines

("Special physical training", "Tactical-special training", "Fire training", "Professional and psychological training of police officers") with topics that stimulated the interest and motivation of cadets to professional activity. Educational - was focused on the formation of professionally important qualities of a police officer, preparation for action in difficult conditions and stimulating motivation for professional activities during extracurricular activities (tactical exercises, group exercises, psychological training, participation in clubs, etc.). Physical culture and sports direction - was focused on the development and improvement of cadets' special motor skills by involving them in classes in sports sections, clubs, demonstrations, training, which contain fragments of future professional activity.

The second pedagogical condition - the comprehensive formation of physical endurance by combining areas of professional training (physical, tactical, fire and psychological) and ensuring their practical orientation - provided practical orientation and a combination of different forms of physical, tactical-special (tactical), fire and psychological training by mastering cadets algorithms of actions of the policeman in various situations of professional activity, during classes on professional disciplines "Special physical training", "Tactical-special training", "Tactical training", "Fire training", "Professional and psychological training of police officers" and during internship.

As part of the implementation of this pedagogical condition, an author's integrated special course "Physical Endurance of a Police Officer", which contained recommendations for cadets on the preparation of individual programs of physical exercises for the development of physical endurance and provided interdisciplinary integration of knowledge in the disciplines of professional training, was created and introduced. The practical orientation of such training provided performance of individual tasks by cadets during the internship in Patrol Police units.

The third pedagogical condition - improving the physical training of future police officers and directing it to the formation of physical and motor endurance by means of specially selected exercises - provided for the direction of physical training of cadets for the development of physical by conducting a set of educational and

sports activities during classroom and extracurricular activities (educationally-training classes on special and applied physical training; group classes; electives in professional and applied and basic sports; sports and mass events; individual classes; competition with professional-applied sports), development and use of the author's methods of physical training, which contained specially selected exercises (general developmental, preparatory, complex-special, professional-applied).

The author's method of physical training was built in compliance with sports-specific principles, using methods (continuous, interval, competitive, game, circular), it contained dynamic and static exercises (cyclic, acyclic) and their combinations, which were performed with a certain intensity, number of repetitions, duration. The formation of physical endurance took place by organizing and conducting comprehensive classes on fire, tactical and special physical training, using the simulation of situations of professional activity on the assault obstacle course, tactical town, shooting range, etc.

The effectiveness of theoretically substantiated, meaningfully developed and experimentally implemented pedagogical conditions for the formation of physical endurance of future police officers in the process of professional training was proved at the control stage of the experimental work. The probability of the results of the formative stage of the experiment was confirmed using Pearson's criterion χ^2 .

The scientific novelty of the results is that: *for the first time* the pedagogical conditions of physical endurance formation in future officers of the National Police in the process of professional training are theoretically substantiated and experimentally tested: creation of educational and professional environment that provides development of professional motivation and professionally important qualities as a basis for formation of physical endurance in future police officers; comprehensive formation of physical endurance by combining areas of professional training, including physical, tactical, fire and psychological, and ensuring their practical orientation; improving the physical training of future police officers and directing it to the formation of physical and motor endurance by means of specially selected exercises; *improved* forms (practical, individual and elective classes, extracurricular

activities, internships) and teaching methods (problem, training, game, situational, simulation) development of physical endurance of future police officers; diagnostic tools for assessing the level of forming of physical endurance of future police officers in the process of professional training; *further development* of scientific ideas about the professional training of future police officers in Ukraine at the present stage of state formation; development of professionally important qualities of specialists of the National Police of Ukraine; ways to use foreign experience of professional training of police officers in educational activities of the higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine; criteria and indicators of the formation of physical endurance in future officers of the National Police.

The practical significance of the results is in their sufficient readiness for implementation in the educational process of the higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine: developed an integrated special course "Physical endurance of a police officer" for cadets of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine; recommendations for cadets on the preparation of individual programs of physical exercises; developed and introduced a set of specially selected exercises for the author's method of forming physical endurance in future police officers in the process of their professional training; selected and adapted diagnostic tools for determining the formation of physical endurance in future officers of the National Police.

Key words: future police officers, professional training, higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine, physical endurance, pedagogical conditions for the formation of physical endurance, professionally important qualities of future police officers, foreign experience of training police officers.

Наукові праці, в яких опубліковано основні результати дисертації

1. Боровик М. О. Методика розвитку фізичної витривалості курсантів ВНЗ МВС України. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя : КПУ, 2017. Вип. 52 (105). С. 439-445.

2. Боровик М. О. Педагогічні умови вдосконалення фізичної підготовленості майбутніх офіцерів Національної поліції України. *Педагогічні науки*. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2017. Вип. LXXX. Т. 1. С. 121-126. (*Index Copernicus International*)

3. Боровик М. О. Методика формування загальної фізичної витривалості у працівників Національної поліції України. *Педагогічні науки*. Херсон : Видавн. дім «Гельветика», 2017. Вип. LXXV. Т. 3. С. 21-25. (*Index Copernicus International*)

4. Боровик М. О. Легка атлетика як засіб розвитку фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. Вип. 61. С. 21-26.

5. Боровик М. О. Подолання єдиної смуги перешкод як засіб розвитку витривалості майбутніх поліцейських. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. Дрогобич : Видавничий дім «Гельветика», 2018. Вип. 22. Т. 1. С. 88-93. (*Index Copernicus International*)

6. Боровик М. О. Плавання як засіб розвитку психофізичної підготовленості майбутнього офіцера Національної поліції України. *Педагогічні науки*. Херсон : Видавн. дім «Гельветика», 2019. Вип. LXXXVI. С. 227-231. (*Index Copernicus International*)

7. Боровик М. О. Особливості адаптації майбутнього офіцера Національної поліції України до високих та низьких температур при виконанні фізичного навантаження. *Virtus Scientific Journal*. 2019. № 31. С. 62-66.

8. Боровик М. О. Шляхи підвищення силових показників жінок-курсантів під час навчання у ВНЗ МВС України. *Особливості підготовки поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : матеріали I Міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Харків, 20 травня 2016 р.). Харків : ХНУВС, 2016. С. 101-105.

9. Боровик М. О. Методика розвитку та виховання загальної фізичної витривалості у працівників національної поліції України. *Підготовка поліцейських*

в умовах реформування системи МВС України : матеріали II Міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Харків, 19 травня 2017 р.). Харків : ХНУВС, 2017 р. С. 58-62.

10. Боровик М. О. Особливості фізичної підготовки жінок поліцейських. *Наукові досягнення, відкриття та шляхи розвитку педагогічної науки*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 26-27 травня 2017 р.). Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2017. С. 11-15.

11. Боровик М. О. Шляхи покращення рівня фізичної працездатності майбутніх офіцерів Національної поліції України. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*: матеріали III Міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Харків, 24 травня 2018 р.). Харків : ХНУВС, 2018 р. С. 140-145.

12. Боровик М. О. Характеристика засобів відновлення фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції України. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України* : тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф. (Харків, 5 квіт. 2019 р.). Харків : ХНУВС, 2019. С. 326-329.

13. Боровик М. О., Глухенька В. О. Професійно важливі якості майбутнього офіцера Національної поліції України. *Актуальні питання забезпечення службово-бойової діяльності сил сектору безпеки і оборони* : матеріали регіон. круг. столу (м. Харків, 19 квіт. 2019 р.). Вип. 3. С. 14-17.

14. Боровик М. О., Коновалов В. В. Формування мотивації до занять з фізичної підготовки та спортом майбутніх офіцерів Національної поліції України. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : матеріали IV Міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Харків, 31 травня 2019 р.). Харків : ХНУВС, 2019. С. 241-243.

15. Боровик М. О. Окремі аспекти моніторингу фізичних здібностей майбутніх офіцерів Національної поліції України. *Стан та перспективи розвитку педагогіки та психології в Україні та світі* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. (Київ, 6-7 вересня 2019 р.). Ч. 2. Київ : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2019. С. 10-13

ЗМІСТ

ВСТУП	16
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ	25
1.1 Досвід професійної підготовки майбутніх працівників поліції зарубіжних країн	25
1.2 Сутність, структура та критерії сформованості фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції	46
1.3 Сучасний стан та особливості формування фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції у процесі фахової підготовки	78
Висновки до розділу 1	101
РОЗДІЛ 2. ЗАПРОВАДЖЕННЯ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ	104
2.1 Теоретичне обґрунтування педагогічних умов формування фізичної витривалості у майбутніх офіцерів Національної поліції України.....	104
2.2 Зміст та організація педагогічного експерименту	144
2.3 Реалізація педагогічних умов формування фізичної витривалості у майбутніх офіцерів Національної поліції у процесі фахової підготовки	169
2.4 Результати контрольного етапу педагогічного експерименту	202
Висновки до розділу 2	224
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	228
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	233
ДОДАТКИ	264

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасні соціально-економічні перетворення, що відбуваються в державі, орієнтовані на демократизацію й реформування всіх сфер громадянського суспільства: науки, освіти, армії, поліції. Ці процеси здійснюються й у системі підготовки майбутніх поліцейських у закладах вищої освіти МВС України відповідно до Європейських стандартів.

У нормативних документах, зокрема Законі України «Про Національну поліцію» (2015), регламентовано, що «поліція забезпечує безперервне та цілодобове виконання своїх завдань. Кожен має право в будь-який час звернутися за допомогою до поліції або поліцейського» (ст. 12), та конкретизовано, що «поліція під час виконання повноважень, визначених цим Законом, уповноважена застосовувати такі заходи примусу: фізичний вплив (сила); застосування спеціальних засобів; застосування вогнепальної зброї» (ст. 42). Саме тому на сучасному етапі розвитку професійної освіти в підготовці майбутніх офіцерів Національної поліції особливе місце посідає проблема формування фізичної витривалості.

Професійна діяльність офіцерів Національної поліції є багатофункційною й відбувається в умовах постійного впливу несприятливих чинників (тривалі та надмірні фізичні і психічні навантаження, ймовірність виникнення загрози життю та здоров'ю, побоювання за своє життя та безпеку близьких, вірогідність або неочікувана можливість застосування зброї чи фізичного впливу з боку правопорушників, неритмічність роботи й відпочинку, зростання психоемоційного напруження в сучасних умовах тощо). Усе це може негативно позначатися на ефективності виконання професійних обов'язків.

У зв'язку з цим переконливими є висновки наукових досліджень (О. Бандурка, Л. Казміренко, Г. Юхновець, С. Яворський, О. Ярмиш та ін.), що в сучасних умовах якісно вирішувати поставлені завдання зможуть працівники поліції з високим рівнем витривалості, психоемоційної стійкості та фізичної підготовленості. Саме фізична витривалість сприяє виконанню поліцейськими діяльності в таких складних умовах, оскільки її розвиток забезпечує тривале виконання роботи з

певною інтенсивністю, протидію втомі та іншим негативним станам (страху, невпевненості, тривожності тощо), збереження працездатності за інтенсивного навантаження та у складних непередбачуваних, екстремальних умовах діяльності.

Зазначена проблема знайшла теоретичне обґрунтування в публікаціях вітчизняних науковців, присвячених пріоритетним напрямкам розвитку закладів вищої освіти МВС України на сучасному етапі державотворення (С. Алфьоров, В. Бондаренко, М. Горська, Т. Губанова, М. Долгополова, І. Зозуля, М. Іншин, І. Клименко, О. Користін, В. Лень, Д. Поштарук, В. Сокурєнко, С. Циганій, В. Черней, Д. Швець та ін.).

Для вирішення завдань дослідження значний інтерес становлять праці провідних вітчизняних і зарубіжних учених, які розглядають різні питання вдосконалення професійної підготовки майбутніх правоохоронців: В. Андросюк, М. Ануфрієв, О. Бандурка, В. Бондаренко, В. Венедиктов, Ю. Дубко, В. Дяченко, В. Ільїн, Л. Криворучко, О. Столяренко, В. Тюріна, О. Федоренко, Г. Юхновець, С. Яворський, О. Ярмиш та ін.

Окремі аспекти формування фізичної витривалості працівників силових структур вивчали В. Бондаренко, Н. Вербин, В. Монастирський, Н. Пенькова, О. Татарін, В. Ягупов та ін.

Останнім часом з'явилася низка дисертаційних робіт, присвячених питанням фізичної підготовки майбутніх офіцерів силових структур до професійної діяльності: В. Бондаренко (професійна підготовка працівників патрульної поліції), Н. Вербин (формування професійної витривалості майбутніх магістрів військового управління), О. Гнидюк (педагогічні умови підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників до фізичного самовдосконалення), О. Татарін (формування готовності фахівців прикордонної служби до застосування заходів фізичного впливу в оперативно-службовій діяльності) та ін. Проте проблема формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів поліції в процесі фахової підготовки ще не була предметом цілісного дослідження, яке б усебічно розкривало її в теоретичному й практичному аспектах.

Доцільність розв'язання зазначеної проблеми пов'язана з необхідністю подолання *протиріч* між: сучасними вимогами, задекларованими в нормативно-законодавчих документах МВС України щодо сформованості в офіцерів Національної поліції фізичної витривалості, та недостатнім рівнем розробки цього питання в педагогічній теорії і практиці; об'єктивною потребою сформованості фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції як важливої професійної якості та нерозробленістю педагогічних умов її розвитку в курсантів під час фахової підготовки; значним потенціалом комплексного формування фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції шляхом поєднання різних напрямів фахової підготовки та недостатньою розробленістю її змісту, форм, методів і засобів.

Актуальність досліджуваної проблеми й водночас її недостатня теоретична та практична розробленість, наявність означених протиріч зумовили вибір теми дисертаційної роботи: **«Педагогічні умови формування фізичної витривалості у майбутніх офіцерів Національної поліції у процесі фахової підготовки»**.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до Пріоритетних напрямів наукового забезпечення діяльності органів внутрішніх справ України на період 2015 – 2019 років (Наказ МВС № 275 від 16.03.2015 р.), Пріоритетних напрямів наукових досліджень Харківського національного університету внутрішніх справ на 2016 – 2019 рр., зокрема розділу 13 «Психологічне супроводження оперативно-службової діяльності», п. 13.1 «Психолого-педагогічні засади формування професійно важливих якостей і професійної компетентності у майбутніх правоохоронців», а також теми науково-дослідної роботи кафедри психології та педагогіки Харківського національного університету внутрішніх справ «Психологічне, педагогічне та соціологічне забезпечення правоохоронної діяльності» (державний реєстраційний номер 0113U008196).

Тему дисертації затверджено на засіданні Вченої ради Харківського національного університету внутрішніх справ (протокол № 1 від 26.01.2016 р.) й

узгоджено Міжвідомчою радою з координації наукових досліджень у галузі освіти, педагогіки і психології (протокол № 2 від 23.02. 2016 р.).

Об'єкт дослідження – професійна підготовка майбутніх офіцерів Національної поліції.

Предмет дослідження – педагогічні умови формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції в процесі фахової підготовки.

Мета дослідження – визначити й теоретично обґрунтувати педагогічні умови формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції в процесі фахової підготовки та експериментальним шляхом перевірити їхню ефективність.

Гіпотеза дослідження. Формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції набуде ефективності, якщо в процесі їхньої фахової підготовки будуть реалізовані такі педагогічні умови: створення освітньо-професійного середовища, що забезпечує розвиток професійної мотивації та професійно важливих якостей як основи для формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів поліції; комплексне формування фізичної витривалості шляхом поєднання напрямів фахової підготовки, зокрема фізичної, тактичної, вогневої та психологічної, і забезпечення їх практичної спрямованості; удосконалення фізичної підготовки майбутніх офіцерів поліції і спрямування її на формування фізично-рухової витривалості засобами спеціально підібраних вправ.

Відповідно до мети та гіпотези визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати зарубіжний досвід підготовки поліцейських до професійної діяльності в контексті розв'язання проблеми формування фізичної витривалості у вітчизняному науковому дискурсі.

2. Розкрити сутність та структуру фізичної витривалості майбутніх офіцерів поліції та критерії її сформованості.

3. Схарактеризувати сучасний стан та особливості процесу формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів поліції в закладах вищої освіти МВС України.

4. Визначити та теоретично обґрунтувати педагогічні умови формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції в процесі фахової підготовки.

5. Експериментально дослідити ефективність розроблених педагогічних умов формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів поліції в процесі фахової підготовки.

Теоретико-методологічні засади дослідження становлять: фундаментальні ідеї філософії освіти (В. Андрущенко, Б. Гершунський, І. Зязюн, В. Кремень, В. Курило, В. Огнев'юк); наукові положення системного (В. Блауберг, М. Каган, Е. Юдін), зокрема комплексного (Б. Анан'єв, Ю. Бабанський, М. Кабатченко, Г. Победоносцев, М. Поташник), діяльнісного (Л. Виготський, О. Леонт'єв, С. Рубінштейн), особистісно зорієнтованого (Г. Балл, І. Бех, Є. Бондаревська, М. Чобітько), практико зорієнтованого (О. Бірченко, А. Вербицький, Н. Житник, Г. Ковальчук, О. Котикова, І. Пальшкова, Т. Пушкарьова), акмеологічного (О. Бодальов, А. Деркач, О. Дубасенюк, Н. Кузьміна), міждисциплінарного (О. Данилюк, І. Козловська), середовищного (М. Боритко, Ю. Мануйлов, Л. Новикова, С. Сергєєв, В. Ясвін, К. Ясперс) підходів; теоретичні і практичні аспекти підготовки фахівців правоохоронної галузі (В. Андросюк, М. Ануфрієв, О. Бандурка, А. Кучерявий, В. Медведєв, В. Монастирський, О. Федоренко, Г. Яворська); теоретичні і методичні засади фізичної підготовки фахівців (В. Бабич, М. Віленський, В. Ільїнич, Т. Круцевич, С. Присяжнюк, Б. Шиян); положення педагогічної і психологічної науки про формування професійно важливих якостей фахівців правоохоронної галузі (В. Андросюк, В. Барко, В. Бондаренко, Є. Гаркавцев, Л. Казмиренко, І. Клименко, О. Татарін, Д. Швець та ін.).

Для реалізації поставлених завдань використано такі **методи дослідження**: *теоретичні* – аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел і нормативно-законодавчих документів – з метою розкриття теоретичних засад процесу формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції, сутності і структури досліджуваної якості та особливостей її формування в процесі фахової підготовки; *компаративний аналіз* – з метою характеристики

зарубіжного досвіду професійної підготовки працівників поліції; узагальнення, абстрагування та конкретизація – для обґрунтування педагогічних умов ефективного розвитку досліджуваного феномену; *емпіричні* – спостереження, бесіда, анкетування, експертна оцінка, психологічне тестування, інтерв'ю – для виявлення рівня сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції; педагогічний експеримент – для перевірки ефективності розроблених педагогічних умов формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів поліції в процесі фахової підготовки; *математичні* – критерій χ^2 Пірсона – для обробки експериментальних даних, кількісного і якісного аналізу емпіричного матеріалу та інтерпретації результатів дисертаційної праці.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося протягом 2015 – 2019 рр. на базі Харківського національного університету внутрішніх справ, Херсонського факультету Одеського державного університету внутрішніх справ та Національної академії Національної гвардії України (м. Харків). До експериментальної роботи було залучено 468 курсантів та 12 викладачів закладів вищої освіти МВС України.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що: *вперше* теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено педагогічні умови формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції в процесі фахової підготовки: створення освітньо-професійного середовища, що забезпечує розвиток професійної мотивації та професійно важливих якостей як основи для формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів поліції; комплексне формування фізичної витривалості шляхом поєднання напрямів фахової підготовки, зокрема фізичної, тактичної, вогневої та психологічної, і забезпечення їх практичної спрямованості; удосконалення фізичної підготовки майбутніх офіцерів поліції і спрямування її на формування фізично-рухової витривалості засобами спеціально підібраних вправ; *удосконалено* форми (практичні, індивідуальні й факультативні заняття, позааудиторна робота, стажування на посаді) та методи навчання (проблемні, тренінгові, ігрові, ситуаційні, імітаційні) розвитку фізичної витривалості майбутніх офіцерів поліції;

діагностичний інструментарій оцінювання рівня сформованості фізичної витривалості майбутніх офіцерів поліції в процесі фахової підготовки; *подальшого розвитку* набули наукові уявлення про професійну підготовку майбутніх поліцейських в Україні на сучасному етапі державотворення; розвиток професійно важливих якостей фахівців Національної поліції України; шляхи використання зарубіжного досвіду професійної підготовки поліцейських в освітній діяльності ЗВО МВС України; критерії та показники сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції.

Практичне значення одержаних результатів полягає в їхній достатній готовності до впровадження в освітній процес ЗВО МВС України: розроблено інтегрований спецкурс «Фізична витривалість поліцейського» для курсантів закладів вищої освіти МВС України; рекомендації для курсантів щодо складання індивідуальних програм занять фізичними вправами; розроблено та запроваджено комплекс спеціально дібраних вправ для авторської методики формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів поліції в процесі їхньої фахової підготовки; дібрано та адаптовано діагностичний інструментарій визначення сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції.

Матеріали дослідження й розроблена авторська методика за умов адаптації можуть бути **використані** в освітньому процесі закладів освіти сектору безпеки та оборони, для проведення занять у межах службової підготовки з різними категоріями персоналу, під час перепідготовки й підвищення кваліфікації, у самоосвітній діяльності курсантів закладів вищої освіти МВС України.

Основні положення та результати дослідження **впроваджено** в освітній процес Харківського національного університету внутрішніх справ (акт про впровадження № 189 від 14.06.2019 р.), Національної академії Прикордонної служби України ім. Б. Хмельницького (м. Хмельницький) (акт про впровадження № 78 від 17.03.2018 р.), Національної академії Національної гвардії України (м. Харків) (акт про впровадження № 176 від 24.05.2018 р.), Херсонського факультету Одеського державного університету внутрішніх справ (акт про впровадження № 132 від 23.04.2019 р.).

Особистий внесок дисертанта в роботах, опублікованих у співавторстві, полягає в обґрунтуванні переліку професійно важливих якостей майбутнього офіцера поліції [13]; виокремленні видів мотивів, які впливають на ефективне заняття фізичною культурою та спортом [14].

Апробація результатів дослідження. Отримані результати дослідження оприлюднено на науково-практичних конференціях різного рівня: *Міжнародних* – «Особливості підготовки поліцейських в умовах реформування системи МВС України» (Харків, 2016 – 2019), «Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України» (Харків, 2017, 2018), «Стан та перспективи розвитку педагогіки та психології в Україні та світі» (Київ, 2019); *Всеукраїнських* – «Наукові досягнення, відкриття та шляхи розвитку педагогічної науки» (Запоріжжя, 2017), «Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України» (Харків, 2018, 2019); *регіональних* – «Актуальні питання забезпечення службово-бойової діяльності сил сектору безпеки і оборони» (Харків, 2019); на засіданнях кафедри педагогіки та психології Харківського національного університету внутрішніх справ.

Публікації. Основні теоретичні положення та результати дисертації викладено в 15 публікаціях, з яких – 13 одноосібні, зокрема: 6 – у наукових фахових виданнях України, з яких 4 включено до міжнародних науко-метричних баз, 1 стаття в зарубіжному періодичному виданні, 8 публікацій у збірниках матеріалів наукових конференцій.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається з анотації, вступу, двох розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел (312 найменувань, зокрема 20 іноземною мовою), 18 додатків на 119 сторінках. Загальний обсяг дисертації становить 384 сторінки, містить 54 таблиці та 6 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ У ПРОЦЕСІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1 Досвід професійної підготовки майбутніх працівників поліції зарубіжних країн

За кордонами України сьогодні накопичений значний і різноаспектний досвід підготовки кадрів для поліцейських служб. Усебічне й комплексне висвітлення проблематики організації та здійснення підготовки поліцейських у різних країнах потребує спеціального дослідження, використання великих масивів інформації загально-правового, відомчого нормативного, організаційного, фактичного, оперативно-службового, статистичного, психолого-педагогічного, методичного характеру. У межах дослідження висвітлюються окремі аспекти підготовки правоохоронців інших країн з метою вивчення накопиченого досвіду в контексті формування фізичної витривалості в майбутніх поліцейських та підкреслення актуальності даної проблеми.

Реформування вітчизняних правоохоронних органів передбачає пошук і впровадження нових підходів до підготовки майбутніх офіцерів поліції. Важливе теоретичне та практичне значення на цьому шляху має досвід професійної підготовки працівників поліції зарубіжних країн. Аналіз спеціальної літератури дає підстави констатувати, що досвід підготовки працівників поліції зарубіжних країн досліджували чимало вчених, а саме: О. Бандурка, В. Біліченко, В. Бондаренко, М. Долгополова, В. Заросило, К. Ізбаш, Д. Калаянов, В. Підгірний, К. Рубан, О. Федоренко, С. Циганій, А. Черненко та ін. Науковці зауважують, що національну систему підготовки поліцейських слід розробляти на основі власного історичного досвіду з урахуванням ментальності населення та досвіду реформування правоохоронних структур зарубіжних країн (В. Біліченко [26], В. Підгірний, К. Рубан [176],

А. Черненко [264]). Фахівці переконані, що бездумне копіювання та запровадження системи підготовки працівників поліції європейських країн в Україні не забезпечить позитивного ефекту. Це зумовлено різними принципами організації поліцейської діяльності, рівнями правової культури населення та соціально-економічними умовами, у яких діють поліцейські служби.

М. Долгополова, І. Кравченко [76] вважають, що вивчення зарубіжного досвіду не означає його безпосереднє перенесення в практичну діяльність національних органів правопорядку. Однак аналіз службової діяльності та використання окремих підходів або елементів, безперечно, є корисним.

Аналіз наукової літератури засвідчує наявність значних здобутків у вивченні особливостей навчання майбутніх поліцейських різних країн світу та можливостей їх використання в Україні (В. Біліченко [26], В. Заросило [93], А. Черненко [264]). Реформування правоохоронних структур України, створення Національної поліції та розширення її функціональних обов'язків потребує ґрунтовних наукових досліджень досвіду підготовки працівників поліції зарубіжних країн.

Ми вважаємо, що врахування позитивного зарубіжного досвіду сприятиме ефективному вдосконаленню системи підготовки майбутніх офіцерів Національної поліції України. Значний науковий інтерес становлять прогресивні здобутки країн, що демонструють високий рівень професійної підготовки майбутніх поліцейських відповідно до світових стандартів; мають багаті історичні традиції освіти, що сприяє їх провідній ролі в галузі науки і освіти на регіональному й глобальному рівнях; накопичили значний досвід у галузі професійної підготовки майбутніх поліцейських у нових соціокультурних умовах.

Як свідчить аналіз наукової літератури (В. Біліченко [26], Д. Гопфалов [67], В. Підгірний, К. Рубан [176], А. Черненко [264]), за кордоном накопичено значний досвід підготовки кадрів для підрозділів поліції. Національні системи підготовки поліцейських у різних країнах сформовано під впливом політичних, історичних, соціально-економічних та інших факторів. Причому зміст

поліцейської освіти має як спільні, так і відмінні риси. Він залежить від ролі поліції в суспільстві, розвитку законодавства, науки, техніки, вимог і службових завдань конкретної правоохоронної діяльності.

Вивчаючи особливості організації професійної підготовки кадрів поліції в європейських країнах, К. Ізбаш [104] наголошує на високому ступені нормативно-правової регламентації всіх етапів цього процесу: від добору кандидатів на висунення, формування кадрового резерву або призначення на керівні посади до етапу оцінювання якості навчання та практики реалізації змісту підготовки.

Аналізуючи вимоги до претендентів на роботу в поліцейських службах різних країн, Д. Каляянов [110] поділяє їх на загальні (для всіх державних і муніципальних службовців) та спеціальні, тобто зумовлені специфікою діяльності поліції. Загальні вимоги передбачають наявність громадянства та бездоганні моральні якості, а спеціальні – досягнення певного віку, наявність певного освітнього рівня, стану здоров'я, фізичної підготовленості, швидкої реакції, відсутності покарання за кримінальні правопорушення, дисциплінарні провини або аморальну поведінку, а також здатності до логічного мислення, виявлення ініціативи тощо.

У європейських країнах, як свідчать дослідження Ю. Михайлова, Б. Гончаренко [152], майбутні поліцейські проходять багатоетапний відбір на службу. Спочатку подають документи, які ґрунтовно аналізують з метою недопущення до служби в поліції раніше засуджених або осіб, яких негативно характеризують за місцем проживання. Наступний етап передбачає тестування розумових здібностей, фізичну підготовленість і співбесіду. Особливу увагу приділяють рівню фізичної підготовленості та фізичної витривалості кандидатів.

Правоохоронні системи розвинутих країн світу, насамперед таких, як Сполучені Штати Америки, Великобританія, Канада, Італія, Австралія, Японія, Федеративна Республіка Німеччина, мають довготривалу історію, тісні взаємозв'язки між собою. У цих країнах існує розгалужена мережа навчальних

закладів поліції, що здійснюють підготовку працівників різних категорій фактично для всіх підрозділів. Для проведення занять у поліцейських навчальних закладах залучаються не тільки досвідчені практичні працівники, а й представники державної та муніципальної адміністрації, судових органів, збройних сил, профспілок, викладачів університетів, наукових співробітників.

В окремих країнах, наприклад у США, навчання поліцейських здійснюється й у приватних центрах підготовки.

Як свідчать дослідження А. Губанова [70], підготовка поліцейських у закордонних країнах базується на таких принципах:

– *орієнтація навчання на конкретний досвід*. Побудова процесу підготовки має містити конкретні ситуації професійної діяльності. Це сприятиме ефективному формуванню вмінь та навичок, набуттю досвіду дій в конкретних умовах, виробленню стратегії поведінки та пошуку рішень в нових ситуаціях;

– *орієнтація процесу навчання на концептуалізацію*. Побудова процесу навчання повинна бути конкретною та послідовною, сприяти розвитку логічного мислення та стимулювати творчі здібності до генерації нових ідей та концепцій;

– *орієнтація на активне експериментування*. Навчання має стимулювати активність курсантів та слухачів, сприяти самостійному пошуку рішень та дій в нестандартних умовах;

– *індивідуальний підхід* до курсантів та слухачів, урахування рівня їхніх знань та розвитку моральних та вольових якостей, особливостей сприйняття, мислення, пам'яті, уваги та реакцій з метою більш ефективного навчання;

– *розвиток фізичних якостей* у курсантів та слухачів задля підготовки до дій у складних умовах та нетипових ситуаціях діяльності.

Система підготовки поліцейських кадрів у Франції, як зазначає В. Гриценко [68], має централізований характер, її реалізує Дирекція освіти поліції, яка є складовою Генеральної дирекції. Вона здійснює загальне управління роботою з персоналом органів поліції, визначає поточні та

прогностичні параметри розвитку та організації освітнього процесу відомчих закладів освіти.

У Франції функціонують 20 шкіл для навчання рядових поліцейських, дві школи підготовки середньої ланки та школа комісарів поліції. Початкова підготовка рядових поліцейських є найефективнішою ланкою в системі професійної підготовки МВС Франції. Вона триває протягом року. Упродовж чотирьох місяців слухачі отримують базові знання, необхідні поліцейському для несення патрульно-постової служби. Потім їх направляють на практичне стажування до поліцейських підрозділів під керівництвом досвідчених наставників. Найскладнішою є підготовка керівників середньої ланки, яку формують офіцери й інспектори. Навчання здійснюють диференційовано. Після теоретичної підготовки (першого етапу) вони вдосконалюють знання та набувають практичних умінь та навичок протягом року в органах територіальної або пограничної поліції, а також в ротах національної безпеки (другий етап підготовки). Майбутні комісари проходять практику в приватних фірмах для вивчення конфліктних ситуацій у колективах працівників, у префектурі, у певних підрозділах жандармерії та тюрмах [68]. При цьому значний час (до 20%) відведено для фізичної підготовки поліцейських, формування в них фізичної витривалості [249].

Аналіз наукових джерел дає змогу констатувати, що поліція Франції є однією з найефективніших правоохоронних служб світу. Завдяки усталеним традиціям і значному досвіду роботи, чіткому та своєчасному реагуванню на виникнення нових проблем у житті суспільства французьку поліцію вважають еталоном оптимальної організації правоохоронної діяльності [104].

Поліція Федеративної Республіки Німеччини (ФРН) працює в складі МВС, компетенція якого є значно ширшою, ніж міністерства інших країн, адже воно фактично контролює всі сфери внутрішнього життя країни. Відповідно до цього структуровано національну систему підготовки кадрів поліції.

К. Ізбаш [104] зазначає, що у ФРН претендент на навчання (або на службу в поліцію, за наявності середньої або іншої неспеціальної освіти) атестується за

такими параметрами: фізичні можливості; рівень інтелекту; кмітливість; здатність скласти власне судження; рішучість; здатність висловити свої думки; організаторські здібності; спеціальні знання; працелюбність, почуття відповідальності; відносини з колегами; відносини з керівництвом; здатність управляти іншими.

Освіта поліцейських ФРН, за дослідженнями В. Заросило [93], є трирівневою. Перший рівень – підготовка працівників патрульної поліції, другий – підготовка інспекторів поліції, третій – підготовка керівного складу. До навчання патрульних у ФРН ставляться особливо відповідально. Підготовка інспекторів поліції та керівного складу – це додатковий час (щонайменше три роки) і додаткові витрати коштів. Перший рік навчання працівників патрульної поліції передбачає опанування теоретичних і практичних засад поліцейської діяльності. Після цього – рік служби в практичних підрозділах під керівництвом досвідчених наставників, потім ще півроку теоретичного навчання, яке завершується іспитом на звання поліцейського.

На думку А. Черненка [264], тривале практичне стажування в процесі навчання є позитивним досвідом, який доцільно запозичити. Дослідник переконаний, що протягом року стажування поліцейський може визначитися, чи правильно він обрав спеціальність. Поліцейські школи мають достатню навчальну базу й раціонально поєднують теорію та практику. На практичних заняттях майбутні поліцейські набувають різних навичок: автопереслідування в міських і сільських умовах; стрільба по рухомих цілях тощо. Особливу увагу приділяють загальній фізичній підготовці: бігу, плаванню, тренуванню в секціях із різних видів спорту, де перевагу надають одноборствам (наприклад, дзюдо). Під час підготовки майбутніх працівників поліції ФРН, у першу чергу патрульних, активно відпрацьовують прийоми фізичного впливу. Німецькі фахівці переконані, що від здатності працівників застосовувати прийоми фізичного впливу, адекватних ступеню загрози, залежить авторитет поліції та ставлення населення.

Вимоги до кандидатів на службу в поліцію *Бельгії* суттєво не відрізняються від вимог інших європейських країн. Провідним закладом підготовки майбутніх працівників поліції є Королівська школа жандармерії Бельгії. Курс підготовки слухачів становить два роки. Навчальна програма передбачає низку предметів, що безпосередньо стосуються майбутньої сфери діяльності: право, судова медицина, професійна етика, профілактика злочинності серед неповнолітніх, дорожнє законодавство тощо.

Освітній процес, як свідчать дослідження В. Бондаренка, поділено на 9 модулів загальним обсягом від 470 до 490 годин. На заняття із фізичної підготовки відведено 15 % навчального часу. Для закріплення одержаних теоретичних знань та участі в спеціальних операціях слухачі впродовж навчання три рази проходять стажування в практичних підрозділах [264, с.72].

Підготовка кадрів для поліцейських сил *Італії* характеризується потребою забезпечення кваліфікованими фахівцями поліції в складі різних міністерств, органів місцевого самоврядування й приватної поліції. Кожне міністерство, за дослідженнями С. Циганія [262], для підготовки кадрів поліції має власні навчальні заклади або факультети в університетах або коледжах відповідної професійної спрямованості.

Цікавим є досвід становлення правоохоронного відомства в *Польщі*. Управління поліцією Польщі здійснюють за централізованою схемою. Поліцію Польщі утворюють кримінальна, превентивна й допоміжна поліція.

Система професійного навчання працівників поліції Польщі, як свідчать дослідження В. Бондаренка [34], К. Ізбаш [104], В. Мозоль [153], передбачає обов'язкову базову підготовку, що спрямована на опанування теоретичних знань та здобуття практичних навичок, необхідних для виконання службових завдань. Базова підготовка охоплює два етапи. Перший етап (15 тижнів) проходять офіцери всіх поліцейських служб (підрозділи профілактики, кримінальної поліції та допоміжних служб). Після цього працівників допоміжних служб призначають на посади у відповідні підрозділи. Працівникам підрозділів з профілактики злочинності та кримінальної поліції

необхідно пройти другий етап – спеціальну підготовку (триває 4 місяці), яка містить фізичну та тактичну складові. Навчання завершується іспитами, успішне складання яких є обов'язковою умовою для присвоєння молодшого офіцерського звання.

Заслуговує на увагу досвід підготовки поліцейських у Великій Британії. Систему Національної підготовки поліції було засновано в 1993 році з метою об'єднання в національному масштабі розрізаних на той час секторів навчальної підготовки поліцейських. Вона містить: 1) апробаційне навчання новобранців (за виключенням Столичної поліції); 2) прискорені курси підвищення кваліфікації для сержантів та інспекторів; 3) стратегічні командні курси та деякі види міжнародних навчальних курсів.

Структуру системи складають п'ять навчальних апробаційних центрів, спеціалізований центр криміналістики, поліцейська комп'ютерна школа, два вузлові багатофункціональні центри освіти та центральні офіси в Лондоні. Дирекція розташована в поліцейському коледжі Бремшілле.

Вирішенням питань щодо характеру та змісту навчання всіх поліцейських рангів займається Рада поліцейської підготовки – загальнонаціональна організація, до складу якої входять представники Міністерства внутрішніх справ та поліцейських управлінь, а також фахівці з навчання та представники поліцейських асоціацій.

У Великобританії підготовку поліцейських здійснюють у навчальних центрах, термін навчання становить від двох-трьох місяців до двох років залежно від кваліфікації, яку отримує людина. Підготовка поліцейських здійснюється в спеціальних університетах або коледжах. Провідними закладами підготовки є:

1. Поліцейський коледж у Лондоні.
2. Поліцейський коледж у Принстоні.
3. Коледж цивільної оборони.
4. Коледж організації пожежної служби.
5. Коледж служби попередження і застереження правопорушень.

Підготовка поліцейських кадрів Великої Британії, як зазначає С. Циганій [262], передбачає такі етапи:

- 1) початкова підготовка для новобранців-констеблів (рядових поліцейських), яка триває перші два роки служби;
- 2) спеціальна підготовка кандидатів для служб карного розшуку, дорожнього руху й низки інших підрозділів;
- 3) підготовка сержантів та інспекторів поліції;
- 4) підготовка керівних кадрів поліції.

Залежно від мети професійної діяльності поліцейських виокремлюють три головні види навчання:

- початкове навчання – для тих, хто вступає на службу до поліції, у навчальних центрах, та подальше їх навчання в місцевих підрозділах поліції протягом дворічного апробаційного періоду;
- спеціальне навчання поліцейських, які виявили інтерес до певних видів поліцейської діяльності;
- підготовка службовців поліції вищих рангів [262].

Дослідники В. Підгірний, К. Рубан [176] стверджують, що початкова професійна підготовка британських поліцейських спрямована на те, щоб сформувати в майбутніх поліцейських реальні практичні навички, необхідні для виконання службових обов'язків, а не абстрактні, відірвані від життя теоретичні знання в певній галузі права. Її уніфіковано для всіх поліцейських підрозділів і здійснюють за єдиною національною програмою «Початкова програма поліцейського навчання та розвитку». Загальний термін початкової підготовки становить два роки. Навчання триває в місцевих поліцейських підрозділах, навчальних центрах або поліцейських коледжах. Теоретична підготовка триває шість-вісім місяців і передбачає опанування тактики поліцейської діяльності, домедичної допомоги, основ правознавства, криміналістики й інших дисциплін. При цьому значний час відведено для фізичної підготовки поліцейських, формування у них фізичної витривалості.

Учені (М. Горська [65], В. Ліпницький [140], А. Паршикова [169]) виокремлюють такі вимоги до професійного навчання поліцейських у Великобританії:

- забезпечувати належну теоретичну та правову підготовку поліцейських та надавати підтримку службовцям поліцейських сил з метою виконання своїх функцій на найвищому рівні;
- сприяти доведенню до відома всіх поліцейських службовців оперативних завдань та національних пріоритетів поліції;
- робити внесок у справу більш активного надання поліцією різнобічних послуг з урахуванням потреб різних соціальних груп;
- поліпшувати систему керівництва поліцейськими силами.

Учені (І. Зозуля [98; 99], О. Користін [123], G. Hughes [185], С. Циганій [262]) визначають результати, на одержання яких має бути спрямовано професійне навчання:

- високий рівень професійної та фізичної підготовки співробітників;
- виконання поліцейських функцій у максимальній відповідності із потребами місцевих громад, стратегічними завданнями та національними пріоритетами поліції;
- підвищення довіри до поліції шляхом постійного поліпшення професійної компетентності поліцейських служб;
- здатність найбільш повно використовувати найновіші науково-технічні досягнення;
- забезпечення позитивного ставлення з боку населення шляхом установа партнерських зв'язків;
- надання консультацій населенню та різного роду допомоги з метою профілактики виникнення правопорушень.

Успішному досягненню наведених вище результатів сприяють два основні чинники, що визначені Поліцейською Федерацією: удосконалення системи навчання, у тому числі заочного, в основу якого мають бути покладені

новітні інформаційні технології та технології зв'язку; поглиблене навчання поліцейської діяльності нефахівців (із тих, хто пройшов стажування в поліції).

Поліція *Канади* також має складну структуру, поділяється на федеральну, провінційну й муніципальну. Провідна роль належить федеральним структурам – Королівській канадській кінній поліції (КККП), що є унікальним формуванням, котре діє на державному й провінційному рівні. Вона має свою систему підготовки кадрів, у якій найбільш розповсюдженою формою є спеціалізовані навчальні центри КККП. Головним закладом із підготовки є Канадський поліцейський корпус в Оттаві, у якому слухачі опановують програму, що складається із 41 курсу. Першочергове значення надається практичній та фізичній підготовці поліцейського до служби. Щорічно коледж випускає 500 курсантів [262].

Професійне навчання поліцейського Канади охоплює початковий курс (може бути організований при муніципальних чи провінційних підрозділах, у навчальних центрах), періодичні курси підвищення кваліфікації та спеціальну технічну підготовку. Початкова підготовка працівників поліції є обов'язковою.

Зміст програми навчання містить такі блоки: теоретичну підготовку, вогневу підготовку (теоретичні і практичні заняття), практичне відпрацювання типових ситуацій (рольові ігри), фізичну підготовку. Курс підготовки працівників для КККП вузько спрямований і складається з таких напрямів: 1) теоретичної підготовки; 2) спеціальної та фізичної підготовки; 3) технічної підготовки; 4) тестування; 5) складання іспитів. Поєднання аудиторних занять з несенням патрульно-постової служби вважають передовим методом навчання поліцейських. Головною вимогою є збалансованість теоретичної та практичної підготовки. Термін стандартної програми підготовки становить 6 місяців, після завершення якого триває шестимісячне стажування в практичних підрозділах.

У Сполучених Штатах Америки існує одна з найбільш складних за структурою поліцейських систем. Різноманітність організаційно-правових форм обумовлена специфікою історичного розвитку правової системи англо-американського типу, а також федеративним державним устроєм. Поліцейські

сили діють на федеральному (ФБР), штатному, місцевому рівнях. Існують органи поліції і в окремих міністерствах та відомствах: Міністерстві фінансів, митній службі, службі внутрішніх доходів, федеральних органах контролю за банками та інших, а також у приватній поліції. Усе це впливає на специфіку підготовки кадрів поліції, котра здійснюється в поліцейських академіях.

Так, Федеральне бюро розслідувань має власну систему підготовки кадрів – від низки академій та університетських факультетів і коледжів до короткотермінових курсів.

Кадри поліції готуються діяти в умовах жорстокого контролю з боку спеціальних агентств, відповідальних за законність і гласність в роботі правоохоронних органів, виконавчих органів, судів, прокуратури, адвокатури, бюро присяжних. Це вимагає професіоналізму, а також високих особистих моральних якостей.

Кадровою роботою в правоохоронній системі США займається Управління кадрового менеджменту Сполучених Штатів (United States Office of Personnel Management – OPM), що підпорядковується Президенту США та керується Законом «Про принципи системи служби» (Merit System Principles).

Управління кадрового менеджменту визначає сітку професійних категорій федеральних посад, виходячи зі змісту, рівня складності роботи, відповідальності та кваліфікаційних вимог. Категорії федеральних посад поділяють на дві групи: 1) «Групу розслідувань» (Investigation Group), до якої входять слідчі, головні слідчі, інспектори й спеціалісти, агенти прикордонної служби тощо; 2) «Групу різних професій» (Miscellaneous Occupations Group), до якої входять поліцейські, співробітники виправних закладів, криміналісти, спеціалісти з безпеки тощо. [262].

Кваліфікаційні стандарти для федеральних посад у правоохоронній сфері поділяють на загальні та спеціальні. До загальних відносять певний рівень знань і досвіду, що дозволяє людині, яка обіймає певну посаду, виконувати професійні функції, використовувати обладнання тощо, що застосовується в даній сфері.

Спеціальні кваліфікаційні стандарти передбачають наявність спеціальних знань, умінь і здібностей, що забезпечить успішне виконання обов'язків згідно з посадою, яку обіймає людина.

У свою чергу кваліфікаційні стандарти мають одинадцять розрядів.

Так, кваліфікаційний стандарт для федерального «Офіцера поліції» четвертого розряду визначено таким чином: «Знання основ права й правил, операцій, методів і практики забезпечення закону; наявність досвіду підтримання порядку, захисту життя й власності. Такий досвід може бути набутий у процесі роботи в поліції, служби в збройних силах, роботи охоронцем, у процесі виконання обов'язків слідчого або іншої роботи з аналогічними обов'язками та характеристиками» [293, с. 18].

Дані кваліфікаційні стандарти враховують отримання вищої освіти кандидатом на посаду у федеральну поліцію. Так, кандидат, який не має спеціального досвіду роботи в правоохоронних органах та агенціях, але має диплом бакалавра, може отримати посаду п'ятого розряду. Наявність у кандидата на посаду диплома магістра дає змогу обіймати посаду, яка відповідає дев'ятому розряду, а доктору наук – обіймати посаду одинадцятого (найвищого) розряду в кваліфікаційному переліку працівників федеральних правоохоронних органів.

Розглядаючи класифікацію працівників правоохоронних органів (агенцій) не з позицій рівня їхньої кваліфікації, а з позицій професійних обов'язків, які вони виконують, можна виокремити такі десять груп:

1. Слідчі у кримінальних справах (спеціальні агенти, детективи, інспектори внутрішньої безпеки, слідчі, заступники судових виконавців тощо).
2. Спеціалісти розвідки (спеціалісти з розвідувальних операцій, аналітики розвідувальних досліджень, спеціалісти-дослідники розвідки).
3. Уніформовані офіцери-правоохоронці (агенти прикордонного патруля, офіцери-кінологи, офіцери поліції Капітолію, інспектори митної служби, інспектори імміграційної служби, лісничі, рейнджери (охоронники) парків та річок, поліцейські-офіцери пошти тощо).

4. Техніки та спеціалісти-правоохоронці (криміналісти: біологи та хіміки, вибухотехніки, експерти-документоведи, спеціалісти з дактилоскопії, техніки з вогнепальної зброї, інструктори з правоохоронної підготовки, фотографи тощо).

5. Слідчі у справах про дотримання правових норм і справах загального характеру (агенти з імміграції, агенти з дотримання трудового законодавства, пенсійного та соціального забезпечення, екологічного та податкового законодавства тощо).

6. Інспектори й спеціалісти щодо дотримання правових норм (інспектори, що відповідають за інспектування й дотримання законів, правил, регламентів і стандартів, що регулюють діяльність різних підприємств; інспектор з алкоголю, тютюну, зброї відповідного бюро при Департаменті казначейства, який забезпечує законність виробництва). Їхні функції – запобігання злочинам шляхом інспектування відповідних підприємств та організацій.

7. Спеціалісти з безпеки (спеціалісти з фізичної безпеки, спеціалісти з безпеки персоналу, спеціалісти з забезпечення безпеки інформаційних мереж).

8. Офіцери й спеціалісти виправних закладів (клінічні психологи, офіцери виправних закладів, спеціалісти з виправлення засуджених, офіцери попереднього ув'язнення, спеціалісти з лікування наркоманії, спеціалісти з роботи з підлітками).

9. Офіцери досудового дізнання та умовного визволення (офіцери виконують такі функції: розслідування, визначення суми залогу, передача заставної суми, підготовка умов для дострокового або умовного визволення).

10. Техніки зв'язку та диспетчери (оператори засобів зв'язку, диспетчери засобів оперативного зв'язку, диспетчери аварійних машин, асистенти зв'язку правоохоронних органів, диспетчери громадської безпеки, оператори телекомунікаційного обладнання) [247].

Підготовка вищезазначених спеціалістів здійснюється таким чином.

Початкова підготовка співробітників поліції в США є по суті єдиною обов'язковою формою підготовки, яку офіцер повинен пройти протягом своєї кар'єри. Співробітники федеральних поліцейських органів проходять підготовку в двох основних навчальних закладах: у Федеральному центрі підготовки кадрів правоохоронних органів (FLETC); в Академії Федерального бюро розслідувань.

Як показав аналіз зарубіжної літератури [299; 302; 306; 311], найбільш ефективним центром підготовки співробітників для федеральних правоохоронних органів є «Федеральний центр підготовки кадрів правоохоронних органів» (Federal Law Enforcement Training Center – FLETC), створений у 1970 році Департаментом Казначейства США центр підготовки співробітників для 71-ї федеральної агенції та департаменту. Центр надає більш 50 різних програм (навчальних курсів) для правоохоронців. Загальна кількість курсів, які викладаються, перевищує 300. Більш 25 тисяч майбутніх поліцейських щорічно проходять підготовку в трьох філіалах у штатах Джорджія, Нью-Мексико, Південна Кароліна. Одночасно можуть проходити початкову підготовку 2,5 тисячі осіб.

Викладацький склад нараховує більше 500 осіб, половина з яких працює на постійній основі. Навчальні програми розробляє група спеціалістів відповідної кафедри. Проект програми обговорюється на кафедрі й на конференції, яка спеціально скликається за участю відповідних правоохоронних відомств. Доопрацьований проект проходить апробацію в процесі навчання порівняно невеликої групи курсантів, а потім стає чинним документом [296, с. 12-16].

Складовою частиною «Федерального центру підготовки кадрів правоохоронних органів» є «Національний центр місцевої і штатів підготовки» (National Center for State and Local Training).

Однією з престижних є підготовка поліцейських у «Національній академії Федерального бюро розслідувань» (FBI NPA). Академія, розташована в академії ФБР, охоплює 12 тисяч співробітників

правоохоронних органів. Початкова підготовка агентів ФБР здійснюється протягом 16 тижнів. Один день підготовки містить чотири блоки професійного навчання [300].

Перший блок – теоретична підготовка, яка містить вивчення законодавства, що регулює дії співробітників ФБР у боротьбі зі злочинами, які підпадають під юрисдикцію даного правоохоронного органу. До теоретичного блоку входить психологія та аналіз посадових злочинів.

Другий блок – вогнева підготовка, яка передбачає як теоретичні, так і практичні заняття.

Третій блок – практичне відпрацювання ситуацій на основі декількох десятків рольових ігор (їх також називають «сценаріями»).

Четвертий блок – фізична підготовка, що спрямована на формування фізичної витривалості й передбачає поєднання оздоровчих вправ із заняттями з техніки самооборони.

З позицій практичної спрямованості освітнього процесу необхідно розглянути процес відпрацювання практичних навичок майбутніми працівниками ФБР, що відбувається в обстановці, максимально наближеній до реальної. Формування цих навичок здійснюють на спеціальному тактичному полігоні – «Алеї Хогана», де постійно працюють близько двох десятків сценаристів, які складають кримінальні історії. Сценарії, як свідчать дослідження В. Бондаренка [34], розігрують актори, завдання яких – створити справжні ситуації та викликати в слухачів справжні життєві реакції.

У контексті формування витривалості слід зауважити, що відпрацювання практичних навичок під час рольових ігор (сценаріїв) у професійній підготовці поліцейських є ефективнішим за умови залучення до цього процесу спеціально підготовлених акторів, які грають роль порушників публічного порядку (у ситуаціях сімейної сварки, переслідування, подій на вулиці тощо).

Академія ФБР також здійснює навчання та підвищення кваліфікації вищого керівного складу правоохоронних органів США.

У процесі дослідження особливостей підготовки майбутніх правоохоронців у США також вивчались особливості організації навчання в поліцейських академіях.

Залежно від законодавства того чи іншого штату й потреб у підготовці поліцейських даної юрисдикції, обсяг навчального часу може становити від 320 (поліцейські академії штату Луїзіана) до 1381 навчального часу (Академія Поліції штату Західна Вірджинія) [301, с. 302]. Дослідження показує, що поліцейські академії великих американських міст приділяють багато навчального часу на підготовку майбутніх поліцейських.

Кожна поліцейська академія має свій «Кодекс честі». Викладачі формують у курсантів цінності, що викладено в «Кодексі честі» даного навчального закладу. У поліцейських академіях США виокремлюють декілька завдань, що поставлено перед системою підготовки правоохоронних кадрів.

Перше завдання – власне навчання, що передбачає не тільки передачу знань, а й інтелектуальний розвиток курсантів. *Друге* – розвиток емоційної сфери курсантів, що передбачає вдосконалення навичок емоційної саморегуляції. *Третє* – психомоторний розвиток, формування специфічних навичок поведінки, необхідних у подальшій роботі.

Аналіз показує, що викладачі поліцейських академії США загалом надають перевагу у викладанні такій формі організації навчання, як сюжетно-рольова гра.

Використання сюжетно-рольових ігор (або симуляцій) при підготовці поліцейських у США започатковано в 70-х роках ХХ століття. Одними з перших, хто використав сюжетно-рольові ігри, були американські дослідники С. Хейні, С. Бенкс, Р. Зімбардо [298]. Вони виокремили переваги та недоліки використання даної форми навчання. До позитивних дослідники віднесли: а) можливість моделювання ситуації та формування професійно необхідних умінь та навичок; б) наближення навчання до реальних професійних ситуацій; в) сприяння формуванню комунікативних та інтерактивних аспектів;

г) можливість одночасно здійснювати контроль та надавати свободу дій учасникам гри.

Серед викладачів поліцейських академій переважають кадрові поліцейські, тобто особи, які не мають педагогічної підготовки в коледжі або університеті.

У поліцейських академіях, які дотримуються методологічних підходів освіти дорослих, інтеграція теоретичної і практичної підготовки здійснюється через сюжетно-рольові ігри. Саме досвід, що набувається в реальних ситуаціях, які моделюються в ході навчання, дозволяє курсантам усвідомити зв'язок між знаннями та вміннями, які необхідно сформулювати. Через рольове моделювання курсанти усвідомлюють вплив психологічних факторів на них самих та на ті ситуації, що можуть виникнути в майбутній професійній діяльності.

Значну увагу в підготовці майбутніх поліцейських приділяють рівню засвоєння знань. Дослідники даного питання (D. Bayley [294]) установили, що в процесі навчання засвоюється 10% прочитаного, 30% побаченого, 50% побаченого та почутого, 70% сказаного, 90% сказаного та зробленого. Тому методологічний підхід до навчання дозволяє визначити зміст навчального матеріалу, вибір форм та методів навчання, можливість застосування знань на практиці. Усе це корелює з успішністю підготовки.

Дослідники (J. Molden [303], D. Shandler [312]) підкреслюють, що зміни в якості підготовки та підвищення рівня засвоєння знань вимагають наявності кваліфікованих викладачів, які спроможні внести зміни в підготовку майбутніх поліцейських.

Методологія навчання дорослих є основним напрямом розвитку методичної складової підготовки поліцейських США. Д. Молден, спираючись на концепцію М. Ноулса, виокремив риси, які відрізняють навчання дорослих від принципів навчання дітей: дорослі мають більше життєвого досвіду, більш стійку мотивацію отримання знань, більш схильні включатися в процес навчання, надають перевагу вільній атмосфері навчання, прагнуть міцних знань, потребують зворотного зв'язку в навчанні [303].

В американських поліцейських академіях виокремлюють два підходи до підготовки: стресовий і нестресовий. До стресового відносять модель військової підготовки, яка в минулому застосовувалася практично в усіх академіях даного профілю. Стрес у даному випадку визначався як «здійснення тиску на курсанта... з однією метою – генерувати відповідь на цей тиск» (G. Post [309, с. 20]). Стресове навчання містить розгорнуту програму критики та покарання курсантів, що вважається необхідним для підтримки дисципліни та успішної підготовки співробітника до дій в умовах сильного напруження та конфлікту. Але проведені дослідження (D. Brand [295], [308], P. Satterfield [311], L. Sherman [313]) свідчать, що співробітники, підготовлені за нестресовими програмами, демонструють більш високі результати у службі. Нестресова методика основана на принципах навчання дорослих і останнім часом отримує більш широке застосування в США.

На початку розвитку підготовки поліцейських розробкою навчальних планів займалися ради зі стандартів та поліцейської підготовки провідної академії штату. Такі плани підготовки затверджувалися радою та використовувалися поліцейськими академіями на території конкретного штату. Ці навчальні плани розроблялись ізольовано, без участі інших академій, що обмежувало обмін інформацією.

У 1988 р. аналітик Академії ФБР Р. Філіпс [307] визначив основні пріоритети в підготовці поліцейських:

1. Уміння справлятися зі стресом.
2. Підтримка фізичної форми та витривалість.
3. Вогнева підготовка.
4. Створення й підтримка позитивного іміджу співробітника поліції.
5. Уміння переслідувати.
6. Проведення слідчих дій (огляд місця події та забезпечення його охорони, допит, обшук тощо).
7. Забезпечення збирання доказів.

8. Використання прийомів оперативної роботи, пошук та визначення джерел інформації, збирання оперативної інформації.

9. Розслідування злочинів, пов'язаних з наркотиками.

10. Свідчення в суді.

11. Діловодство (складання рапортів, доповідних та інших документів).

12. Здійснення керівництва персоналом.

13. Надання різного роду допомоги громадянам (профілактика злочинів, насильства, робота з неповнолітніми тощо).

Визначивши завдання та пріоритети служби поліцейського, академії здійснюють їх реалізацію. Слід підкреслити, що підготовка не в змозі передбачити всіх аспектів професійних ситуацій. Тому американські правоохоронні органи приділяють підвищену увагу підготовці співробітників до дій в умовах, коли рішення необхідно ухвалити негайно, самостійно, за власним розсудом. Для цього з метою вдосконалення наявних навчальних планів та включення нових навчальних дисциплін і курсів ради поліцейських академій заключають контракти з науково-дослідними приватними фірмами для проведення дослідження щодо розробки навчальних планів та вдосконалення програм підготовки в поліцейських академіях. Результатом таких досліджень є звіт, який відображає перелік навчальних дисциплін та курсів із зазначенням годин за кожним з них, а також загальну кількість годин за весь курс навчання, із зазначенням знань, умінь та навичок, якими повинен оволодіти курсант з кожної навчальної дисципліни (M. Charles [296, с. 263-287]). Слід зазначити, що такий підхід до процесу підготовки поліцейських призводить до певних розходжень у змісті підготовки та знаннях і уміннях курсантів, хоча виокремлені пріоритети є обов'язковими та спільними для всіх академій.

Необхідно підкреслити, що підготовка кадрів для підрозділів поліції в кожній країні потребує взаємодії відомчих навчальних закладів. Серед здобутків поліцейської освіти в розвинених країнах є її висока технічна оснащеність, прикладний характер освітнього процесу й наукових досліджень,

навчання конкретної роботи, формування професійно необхідних умінь та навичок.

На підставі вивчення досвіду професійної підготовки майбутніх поліцейських у розвинених зарубіжних країнах було визначено такі загальні тенденції:

- підвищені вимоги й жорстко регламентований відбір кандидатів на службу в поліцію;

- система професійної підготовки майбутніх поліцейських містить: 1) фізичну підготовку; 2) поліцейську підготовку (тактичну й оперативну); 3) вогневу підготовку; 4) правову підготовку; 5) психологічну підготовку; і націлена, в першу чергу, на розвиток і формування професійних знань, умінь та навичок, які необхідні в практичній роботі;

- системі професійної підготовки працівників поліції притаманна низка спільних принципів і підходів, серед яких раціональність, конкретність навчання; різноманітність організаційних форм і методів професійної підготовки; активність і професійне спрямування підготовки працівників поліції, чого досягають використанням активних методів навчання, відтворенням на заняттях ситуацій, що виникають у поліцейській діяльності, проведенням виїзних занять безпосередньо в органах та підрозділах поліції;

- застосування в освітньому процесі передових наукових теорій, власних науково-практичних досліджень і практичного досвіду роботи в поліції інструкторів та викладачів;

- постійне здійснення «зворотного зв'язку» між освітнім процесом і практикою.

Вивчення досвіду професійної підготовки поліцейських у зарубіжних країнах дозволило виокремити позитивні особливості, ключові ідеї, які можна творчо використати у вітчизній освітній практиці для формування фізичної витривалості поліцейських у процесі фахової підготовки:

– створення освітньо-професійного середовища, спрямованого на формування професійної мотивації і розвиток професійно важливих якостей у майбутніх офіцерів поліції в процесі фахової підготовки;

– для вдосконалення фізичної підготовленості курсантів використовувати різноманітні форми навчання, такі як: тактичні та тактико-спеціальні заняття, навчально-тренувальні заняття, заняття з професійно-прикладної фізичної підготовки та самостійні заняття фізичною культурою і спортом;

– розробка й запровадження додаткових навчальних курсів та дисциплін, спрямованих на формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів поліції;

– удосконалення фізичної підготовки й спрямування її на формування в курсантів фізично-рухової витривалості.

1.2. Сутність, структура та критерії сформованості фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується глобальними інтеграційними змінами в економічній, соціокультурній, інформаційній взаємодії, що відіграє значну роль у реформуванні освітньої галузі. Відомча система підготовки кадрів для поліції не є винятком і вдосконалюється в межах вітчизняної освіти на тлі активного реформування самого Міністерства внутрішніх справ.

На сучасному етапі розвитку професійної освіти в сфері підготовки майбутніх офіцерів Національної поліції особливе місце посідає проблема формування їхньої фізичної витривалості, оскільки аналіз діяльності правоохоронних органів, даних соціологічних досліджень свідчить про її недостатній рівень у багатьох працівників.

Аналіз сучасної педагогічної літератури, дисертаційних досліджень свідчить про посилену увагу науковців до проблеми формування професійно

важливих якостей майбутніх правоохоронців та особового складу інших силових структур. Зокрема, окремі аспекти формування фізичної витривалості в працівників органів внутрішніх справ України та особового складу інших силових структур знайшли відображення в роботах, у яких розглядається проблема формування стійкості й надійності (Л. Аболін [1], В. Бондаренко [33, 34], Т. Білоус [27], Я. Бондаренко [263], Н. Вербин [58; 59], Є. Гаркавцев [63], О. Євсюков [85], І. Карчевський [112], С. Лебедева, О. Тимченко [134], М. Логачов [141; 142], Н. Пенькова [174; 175], А. Столяренко [235], В. Ягупов [284]); формування професійно важливих та моральних якостей (М. Ануфрієв [10; 11], О. Бандурка [17], В. Барко [20; 21], Ю. Ірхін [20], О. Ярещенко [289]).

Але в зазначених роботах проблема формування фізичної витривалості розглядається не окремо, а в контексті формування всього комплексу професійних якостей.

Професія «поліцейський» є однією з найскладніших професій сучасного суспільства. Вона належить до професій підвищеного ризику й характеризується одним з найбільш високих рівнів екстремальності й професійного стресу, що обумовлено необхідністю протидіяти злочинності в різних її формах, тривалим впливом стресогенних факторів, наявністю постійної загрози для життя та здоров'я, високою ймовірністю загибелі та травмування персоналу. Ситуація ускладнюється суттєвим зростанням у сучасних умовах фізичних, моральних і психологічних навантажень на працівників поліції, що вимагає високого рівня сформованості в них витривалості, психологічної стійкості та працездатності.

Проведений аналіз наукових досліджень засвідчує, що кожна професійна галузь характеризується специфікою діяльності, тому фізична витривалість фахівців залежить від особливостей майбутньої професійної активності. Проте аналіз наукових джерел щодо формування фізичної витривалості фахівців різних галузей свідчить про незначну кількість наукових праць, присвячених цьому складному психолого-педагогічному явищу, особливо для майбутніх офіцерів Національної поліції України.

Дослідники розглядають фізичну витривалість як компонент професійної витривалості, при цьому не висвітлюють її сутнісну та змістовну характеристику.

Проблема професійної витривалості завжди була в полі зору вітчизняних і зарубіжних науковців різних галузей науки. Вагомий внесок у пошук шляхів вирішення зазначеної проблеми зробили відомі науковці в галузі фізіології та психології – М. Бернштейн, І. Павлов, І. Сеченов, О. Ухтомський [24].

Окремі аспекти професійної витривалості висвітлено в дослідженнях психологічної витривалості (В. Бодров [31], О. Дьомін [80], Е. Зеєр [95], О. Колесніченко [117], Н. Пенькова [174; 175] та ін.), фізичної витривалості (Н. Ігнатенко [103], Т. Круцевич [130], Я. Крушельницька [131], В. Платонов [177; 178], Р. Раєвський [208] та ін.).

Значно розширили межі вивчення проблеми витривалості науковці з гігієни праці. Так, В. Барановим [19] було доведено, що високий рівень рухової активності та розвиток витривалості значно впливає на суб'єктивні показники втоми в режимі робочого дня, працездатності, захворюваності, травматизму тощо.

У психології проблема психологічної витривалості та готовності до професійної діяльності фахівців правоохоронних структур досліджувалася В. Бодровим [30; 31], О. Колесніченком [117], Н. Пеньковою [174; 175] та ін.

А. Вирубов [260] ще в 1898 році зазначав про актуальність психічної витривалості в професійній діяльності. Дослідник при розробленні рекомендацій щодо профілактики втоми рекомендував не обмежуватись тільки нормуванням робочих годин, оскільки норма не враховує індивідуальної витривалості кожної людини.

У педагогіці окремі аспекти витривалості досліджували А. Артюгін [132], Н. Борейко [32], Н. Завидівська [89], Н. Ігнатенко [103], І. Кудряшов [132] та ін.

Так, Н. Завидівською [89] було доведено фізіологічну цінність розвитку витривалості як однієї з основних професійно важливих якостей, яка ефективно впливає на підвищення функціональних і фізичних можливостей студентів, а

також визначено, що найбільший кумулятивний вплив на розвиток витривалості мають саме заняття з фізичного виховання. Н. Борейко [32] обґрунтовано, що під час розвитку витривалості найбільшу практичну цінність мають вправи довготривалого рухового режиму циклічного характеру, вони визначають взаємозв'язок між функціональним станом організму фахівців, їхньою працездатністю й окремими показниками фізичної підготовленості.

У працях Н. Ігнатенко [104] висвітлено фізіологічну цінність переважного розвитку професійної витривалості як однієї з основних професійних якостей, що здійснює ефективний вплив на підвищення функціональних та фізичних можливостей студентів. Питання витривалості студентів як інтегрального показника їхнього здоров'я та працездатності розглядають І. Кудряшов [132], А. Артюгін [132]. Дослідниками визначено вплив розвиненості професійної витривалості майбутніх фахівців на підвищення опору фізичному та розумовому стомленню студентів під час навчання, покращення роботи всіх функціональних систем організму, а також попередження захворювань і стресів. Проте автори зазначають, що в сучасних умовах під час проведення занять з фізичного виховання в закладах вищої освіти викладачі успішно можуть вирішувати лише два практичні завдання: навчання вправам і руховим діям та здійснення контролю. Розвитком рухових якостей та підтримкою їх на належному рівні студенти займаються самостійно.

Аналіз сучасних наукових досліджень з професійної педагогіки (В. Байденко [14], С. Батишев [23] та ін.) і професійної психології (В. Бодров [30; 31], Е. Зеєр [95], В. Ягупов [284] та ін.), засвідчує, що «витривалість» є провідною професійно важливою якістю, яка потребує безперервного розвитку як під час навчання та професійної діяльності, так і в особистому житті.

У великому тлумачному словнику сучасної української мови слово «витривалий» характеризується як «міцний, стійкий і здатний витримувати велике фізичне напруження; здатний зберігатися, існувати в несприятливих умовах (за змін температури та ін.)» [57, с. 116].

Поняття «витривалість» часто використовують у психолого-педагогічних дослідженнях, але трактується різними вченими по-різному залежно від того, які складові визначаються ними як домінуючі: фізичні, психологічні тощо. В. Попков [183] визначає «витривалість» як професійно важливу якість, яка формується в процесі професійної підготовки фахівців різних галузей і пов'язана з фізичними та нервовими складовими, необхідними як при підготовці, так і в процесі виконання професійної діяльності. У фізіології та психології праці витривалість має тісний взаємозв'язок із такими фізіологічними процесами, як втома та працездатність під час професійної діяльності фахівців. У працях Я. Крушельницької [131] використовується термін «м'язова витривалість», під якою дослідниця розуміє здатність тривалий час підтримувати м'язове зусилля на постійному рівні, без зниження ефективності діяльності.

Дослідження витривалості вказує на те, що повсякденна професійна діяльність характеризується різновидами втоми всіх систем організму, особливо нервової системи, яка впливає на якісні та кількісні показники продукту діяльності. Як зазначають відомі фізіологи М. Веденський, І. Павлов, І. Сеченов, О. Ухтомський [280], втома знижує працездатність нервових клітин кори головного мозку, що виникає як при фізичній, так і при розумовій діяльності.

Характеризуючи відчуття людини в професійній діяльності, М. Громкова зазначає, що органічні відчуття (внутрішні) виникають від подразників усередині організму: біль, голод, спрага. Залежно від гостроти та їх сили людина спроможна з ними справлятися й терпіти. Цю якість дослідниця називає «витривалістю»: у сильних людей – висока, у слабких – низька [69, с. 83]. О. Дьомін [80] вважає, що одним з основних чинників постійного вдосконалення освітнього процесу, підвищення його можливостей забезпечувати кожному студентові гармонійний розвиток як особистості та надавати можливість оволодівати системою знань, умінь і навичок є врахування й нарощування «інтелектуальної витривалості» у процесі навчальної діяльності.

У зарубіжній психології (S. Nady, C. Nix) поняття «витривалість» визначають як здатність виконувати тривалу роботу з невисокою інтенсивністю за рахунок аеробних джерел психічного енергозабезпечення [295]. В. Бодров, розглядаючи вплив стресових ситуацій на особистість, зазначає, що адаптація до стресу, її тривалість визначається чинником «психічної витривалості» особистості. Дослідник зазначає, що екстремальність психологічного впливу визначається «межею витривалості» даної особистості, можливим діапазоном напруження системи психічної адаптації до її «прориву» [30, с. 287].

Аналіз витривалості особистості в психологічних дослідженнях засвідчив, що її часто співвідносять з категоріями психологічної стійкості, стресостійкості, психологічної готовності тощо. С. Наду, С. Нікс зазначають, що «психологічна витривалість» сприяє зниженню стресу й формуванню превентивних здорових настанов людини [295].

Цікавим є підхід Н. Пенькової, яка розглядає психологічну витривалість як компонент психологічної готовності та характеризує його як наявність розвинених вольових та інтелектуальних якостей, які передусім забезпечуються конституціональними особливостями. На думку дослідниці, функціонально професійна витривалість не лише забезпечує здатність виконувати діяльність у складних, напружених умовах, а й усвідомлення, рефлексію, самооцінку свого потенціалу, який надає можливість чинити опір стресу, дозволяє наважитися на діяльність у надскладних, непередбачуваних умовах, створити необхідну перевагу при так званій «боротьбі мотивів» між власними потребами й мотивацією обов'язку [176, с. 57-58].

У спортивній психології й педагогіці (М. Віленський, О. Зайцев, В. Ільїнич, Т. Круцевич) [130; 248] під фізичною витривалістю розуміють фізичну якість особистості, яка виявляється в здатності до здійснення будь-якої діяльності без зниження її ефективності. Іншими словами, витривалість розглядається як здатність протистояти стомленню.

В. Кійко, В. Краснов, В. Панченко, С. Присяжнюк, Р. Раєвський, М. Третьяков [252] визначають витривалість як здатність виконувати роботу заданої інтенсивності протягом упродовж тривалого часу.

В. Жук, А. Луцак [83; 145] розглядають витривалість як здатність організму протистояти фізичному стомленню в процесі м'язової діяльності, оскільки тривалість роботи обмежується в кінцевому рахунку втомою, що настає.

Отже, аналіз досліджень поняття «витривалість» засвідчив, що його пов'язують з поняттям «втома», яка стосується всіх систем організму (функціональних, психічних), особливо нервової системи, і впливає на якісні та кількісні показники діяльності. Унаслідок цього відбувається зниження ефективності виконання роботи, а з часом і повне її припинення, що пояснюється тим, що в організмі накопичується втома. Втомою називають тимчасове зниження оперативної працездатності, що викликане інтенсивною або тривалою роботою. Вона розвивається поступово й має три фази:

а) фаза початкової втоми (першими симптомами є напруження м'язової мускулатури, поява поту тощо);

б) фаза компенсованої втоми (незважаючи на прогресуюче поглиблення втоми, людина здатна підтримувати задану інтенсивність роботи за рахунок вольових зусиль і часткової зміни структури рухової дії, наприклад, зменшення довжини й збільшення темпу кроків під час бігу);

в) фаза декомпенсованої втоми (настає високий ступінь втоми, яка призводить до зниження інтенсивності роботи, а потім і до повного її припинення) [240, с. 226].

Залежно від об'єму м'язових груп, що беруть участь у роботі, умовно розрізняють три види фізичної втоми: 1) локальна, коли до роботи задіяно більше третини загального обсягу м'язової маси; 2) регіональна, коли в роботі бере участь від третини до двох третин м'язової маси; 3) тотальна, коли одночасно працює більше двох третин скелетних м'язів.

Залежно від специфіки видів діяльності розрізняють чотири основні типи втоми: розумова (виникає під час розв'язування математичних задач чи іншої інтелектуальної діяльності), емоційна (виникає під час виконання одноманітної роботи, сильних переживань тощо), сенсорна (виникає в результаті напруженої діяльності аналізаторів), фізична (виникає під час тривалої чи досить інтенсивної м'язової роботи). Цей розподіл деякою мірою умовний, оскільки в професійній діяльності мають місце одночасно всі чотири типи стомлення [240, с. 226].

Переважаюча більшість представників спортивної психології фізичну витривалість поділяють на *загальну* й *спеціальну* [252; 258].

Загальна витривалість розглядається як рухова здатність людини тривалий час виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності за рахунок аеробних джерел енергозабезпечення, у якій бере участь значна частина м'язового апарату.

Засобами розвитку загальної (аеробної) витривалості є вправи, що викликають максимальну продуктивність серцево-судинної й дихальної систем. У практиці фізичного виховання застосовують найрізноманітніші за формою фізичні вправи циклічного й ациклічного характеру: тривалий біг, біг по пересіченій місцевості, біг на лижах, біг на ковзанах, їзда на велосипеді, плавання, ігри та ігрові вправи тощо. Основними методами розвитку загальної витривалості є такі: 1) рівномірний метод з помірною та змінною інтенсивністю навантажень; 2) повторний метод; 3) метод кругового тренування; 4) ігровий і змагальний методи [240, с. 226].

Спеціальна витривалість – це здібність до ефективного виконання м'язової роботи й подолання втоми в умовах, детермінованих вимогами діяльності змагання в конкретному виді спорту.

Отже, спеціальна витривалість – це витривалість відносно до певної рухової діяльності.

Розрізняють такі *види спеціальної витривалості*, як швидкісна, координаційна, силова.

Швидкісна витривалість – це витривалість, демонстрована в діяльності, яка пред’являє високі вимоги до швидкісних параметрами рухів і відбувається в силу цього в режимі, що виходить за межі аеробного обміну. Основним показником швидкісної витривалості є час, протягом якого вдається підтримувати задану швидкість або темп руху. Цей вид фізичної витривалості є необхідним у ситуаціях переслідування злочинця або в ситуаціях, коли необхідно швидко змінювати власну позицію, уникаючи переслідування злочинців.

Силова витривалість – здатність протистояти втомі в м’язовій роботі з вираженими моментами силових напружень. Швидкісна витривалість тісно пов’язана з силовою. Витривалість набуває силового характеру, якщо м’язові зусилля перевищують хоча б третину їх індивідуальної максимальної величини. Рухова діяльність залежно від ступеня силових напружень, обсягу та інших її рис вимагає різних проявів силової витривалості. Цей вид фізичної витривалості є важливим під час поєдинку, сутички, протистояння, коли важливо тривалий час чинити спротив, пересилити іншу людину; також важливим є в ситуаціях, коли необхідно нападати й утримувати злочинця.

Координаційна витривалість виявляється в руховій діяльності, що пред’являє підвищені вимоги до координаційних здібностей. Найважливіший фактор цієї витривалості полягає в стійкості проти втоми вищих нервово-моторних функцій управління рухами [248]. У діяльності поліцейського координаційна витривалість є важливою, наприклад у ситуаціях переслідування, коли необхідно одночасно бігти й стріляти; також у ситуаціях, коло необхідно ухилитися від нападу, удару тощо.

Показниками витривалості можуть бути такі: 1) тривалість роботи (абсолютна витривалість); 2) тривалість роботи з визначеною потужністю (відносна або парціальна витривалість). Потужність роботи визначається добутком інтенсивності на прикладену силу.

Про ступінь розвитку витривалості можна судити за такими показниками: а) зовнішніми (поведінковими), які характеризують результативність рухової

діяльності людини під час стомлення; б) внутрішніми (функціональними), які відображають певні зміни у функціонуванні різних органів і систем організму, що забезпечують виконання даної діяльності [258].

Структура витривалості в кожному випадку визначається специфікою та умовами конкретного виду діяльності. Рівень розвитку й прояву витривалості залежить від низки чинників:

- наявності енергетичних ресурсів в організмі людини;
- рівня функціональних можливостей різних систем організму (серцево-судинної, центральної нервової системи, ендокринної, нервово-м'язової та ін.);
- швидкості активізації та ступеня узгодженості в роботі цих систем;
- стійкості фізіологічних і психічних функцій до несприятливих зрушень у внутрішньому середовищі організму (наростання кисневої недостатності, підвищення молочної кислоти в крові тощо);
- економічності використання енергетичного й функціонального потенціалу організму;
- підготовленості опорно-рухового апарату;
- досконалості техніко-тактичної майстерності;
- особистісно-психологічних особливостей (інтересу до роботи, властивостей темпераменту, рівня граничної мобілізації вольових якостей, таких як цілеспрямованість, наполегливість, витримка, терплячість тощо) [240].

Серед інших чинників, що впливають на витривалість людини, виокремлюють такі характеристики, як вік, стать, морфологічні особливості людини й умови діяльності.

Ці фактори мають значення в багатьох видах діяльності, але ступінь прояву кожного з них (питома вага) і їх співвідношення різні залежно від особливостей конкретної діяльності. Тобто існують різні форми прояву витривалості, які групуються за тими або іншими ознаками. Наприклад:

- витривалість до роботи циклічного, ациклічного або змішаного характеру;

- витривалість до роботи конкретної зони потужності (максимальної, субмаксимальної, великої, помірної);
- витривалість статична або динамічна;
- витривалість локальна, регіональна або глобальна;
- витривалість аеробна або анаеробна;
- витривалість швидкісна, силова або координаційна;
- витривалість загальна або спеціальна [253; 256].

У наукових дослідженнях поряд з поняттям «фізична витривалість» розглядають поняття «професійна витривалість», яке визначають як здатність ефективно використовувати внутрішні ресурси організму особистості для ефективного виконання поставлених завдань у напружених умовах (Є. Гаркавцев [63], О. Колесніченко [117]).

За визначенням Р. Раєвського, С. Канішевського, «професійна витривалість – це окремий показник спеціальної професійно-прикладної фізичної підготовленості й може бути оцінена по тому, наскільки особа здатна витримати задану роботу з необхідною нервово-психічною стійкістю, у потрібному робочому режимі й темпі, без відчутних (або виявлених) ознак втоми або помилок» [208, с. 255].

Я. Крушельницька зазначає, що на практиці необхідно намагатися забезпечувати такі умови, за яких ефективно підвищення інтенсивності й продуктивності праці поєднувалося б з розвитком витривалості й збереженням здоров'я працівників [131, с. 291].

Дещо ширше визначення дає В. Ягупов [284], який під «професійною витривалістю» розуміє тривале збереження працездатності, підвищену стійкість і опірність організму втомі або дії різних несприятливих життєвих умов

Н. Вербин [58] зазначає, що «професійна витривалість – це історично зумовлена цілісна інтегративна професійна важлива якість, яка охоплює їх фізіологічну та психологічну сфери й забезпечує усвідомлення, саморефлексію, самооцінювання свого потенціалу, що сприяє ефективній професійній діяльності в надскладних, непередбачуваних умовах за рахунок подолання

різновидів втоми, стресу, напружень та інших несприятливих чинників». У структурі професійної витривалості автор виокремлює такі компоненти: ціннісно-мотиваційний, емоційно-вольовий, когнітивний, діяльнісно-практичний і суб'єктний.

О. Садовий, Є. Свіргунець [217] у структурі професійної витривалості виокремлюють такі компоненти: уміння мобілізувати себе в складній обстановці й зосередити сили на виконання поставленого завдання; наполегливість, рішучість, цілеспрямованість, завзятість у подоланні труднощів, самовладання; вольову стійкість при ухваленні відповідального рішення, здатність брати на себе відповідальність в екстремальних ситуаціях; уміння зберігати високий рівень активності, ініціативи, самостійності; здатність протистояти втомі, долати сумніви, розгубленість, побоювання, страх.

Важливим є той факт, що розвиток фізичної витривалості дозволяє протистояти втомі. Унаслідок втоми, як зазначає В. Бондаренко [33], відбувається погіршення сприйняття подразників, унаслідок чого поліцейський деякі подразники не сприймає, а інші сприймає із запізненням; зниження концентрації уваги; посилення мимовільної уваги до побічних подразників, які відволікають від службової діяльності; погіршення запам'ятовування, що знижує ефективність професійних знань; сповільнення процесів мислення, утрата їх гнучкості, широти, глибини та критичності; підвищення дратівливості, формування депресивних станів; порушення сенсомоторної координації, подовження часу реакцій на подразники; зміни частоти слуху, зору. У разі тривалого впливу зазначених чинників на організм поліцейського спостерігається вияв хронічної втоми, унаслідок чого знижується емоційна стійкість, що негативно позначається на ефективності службової діяльності.

Розвинута витривалість, у тому числі й фізична, дозволяє певний час протистояти втомі.

А. Забора, Н. Завидівська підкреслюють, що витривалість пов'язана із мотивацією особистості щодо виконання певної діяльності [88; 89].

Мотивацію визначають як сполучення сталих мотивів, що розкривають природу, скерованість і сутність діяльності людини та її поведінки. Водночас, як зазначає С. Занюк [91], мотивація є складною системою зіставлення людиною зовнішніх та внутрішніх чинників поведінки, яка встановлює шляхи реалізації певних форм діяльності та їх спрямування.

У психологічній літературі (Е. Десі, Г. Харлоу) виокремлюють два типи мотивації: зовнішню й внутрішню [227]. Зовнішня мотивація детермінує поведінку, пов'язану з фізіологічними потребами й середовищною стимуляцією; внутрішня мотивація обумовлює поведінку, яка не є безпосереднім наслідком потреб організму й впливів середовища. При цьому зовнішня й внутрішня мотивація існують у єдності.

У сучасних дослідженнях доведено, що мотивація містить усі види спонукань, а саме: потреби, інтереси, мотиви, цілі, схильності, налаштування тощо, тобто мотивація – це опосередкована процесом її віддзеркалення суб'єктивна детермінація поведінки людини [227].

Мотивація, на думку В. Семиченко [220], пов'язана з особистісно-мотиваційним втіленням індивідами своїх соціальних, психологічних, фізичних можливостей. Мотивація людини становить комплекс спонукань: потреб, мотивів, ідеалів, цілей, ціннісних орієнтацій, які взаємопов'язані між собою та організовані в систему, що й визначає цілісну поведінку людини, надає їй спрямованості. Мотивація виконує декілька функцій: спонукає поведінку людини, спрямовує її, надає їй особистісного змісту та значущості.

Ми погоджуємося з визначенням Є. Ільїна, який розглядає мотивацію як «динамічний процес формування мотиву». Разом з тим мотив є «складним психологічним утворенням, який спонукає до свідомих дій, вчинків та виступає їх підґрунтям» [105, с. 98]. Мотиви визначаються знаннями, переконаннями, потребами й інтересами, сукупний вплив яких сприяє формуванню мотивації діяльності особистості.

У професійній діяльності працівників правоохоронних органів та військових важливою є *мотивація професійного обов'язку*, яка охоплює

розуміння й усвідомлення суспільної важливості професійної діяльності та відповідних їй завдань; свідоме прагнення до добросовісного виконання службового обов'язку; моральну нормативність поведінки; усвідомлену потребу в подоланні труднощів і наполегливість у досягненні мети; прояв інтересу та направленості («налаштованості») на обов'язкове успішне виконання завдань; прагнення проявити себе з кращого боку при виконанні обов'язків; відчуття задоволення при виконанні поставлених завдань [117; 199]. В основі цієї мотивації лежить усвідомлене прагнення до виконання професійних завдань, яке спонукає людину до відповідних дій, які людина здійснює за будь-яких умов, навіть ризикуючи життям. У професіях екстремального типу (поліцейські, військові, пожежники тощо) сформованість мотивації професійного обов'язку є надзвичайно важливою.

Поєднання в поліцейського даного типу мотивації з розвинутою фізичною витривалістю забезпечить ефективність виконання професійної діяльності.

Згідно з особливостями професійної діяльності поліцейського, яка вимагає виконання протягом тривалого часу значних фізичних навантажень (переслідування підозрілої особи або правопорушника; затримання й утримування злочинця тощо), умовою прояву фізичної витривалості є вольова регуляція поведінки, основу якої складає відповідна мотивація професійної діяльності.

Вольова регуляція є видом довільної регуляції й характеризується використанням значних вольових зусиль, спрямованих на подолання перешкод і труднощів, тобто є механізмом самообілізації [204].

Причому рівень вольової активності може бути інтегральною характеристикою вольової регуляції й залежати від сили потреби, від інтенсивності наявної емоції, а також від вольового зусилля людини.

Одними з перших «вольове зусилля» як специфічний механізм волі почали розглядати А. Лазурський [133], Г. Мюнстерберг, Г. Челпанов на початку ХХ століття. Г. Мюнстерберг, наприклад, писав: «Якщо я намагаюся

згадати назву якогось птаха, якого я бачу, і вона врешті-решт спадає мені на думку, я відчуваю її появу як результат мого власного вольового зусилля» [106, с. 182]. А. Лазурський [133] розглядав вольове зусилля як особливий психофізіологічний процес, пов'язаний з реакцією людини на перешкоду, яка виникла. Вольове зусилля, зазначає автор, може мати два спрямування. З одного боку, це зусилля, завданням якого є пригніченням спонукань, що перешкоджають досягненню мети. Ці спонукання пов'язані з подоланням несприятливих станів, які виникають у процесі діяльності (страх, втома, фрустрація) і стимулюють людину до припинення цієї діяльності. З іншого боку, вольові зусилля можуть стимулювати активність, спрямовану на досягнення мети. Ці зусилля мають велике значення для прояву таких вольових якостей, як терплячість, стійкість, уважність, наполегливість. Отже, при формуванні фізичної витривалості важливим є спрямованість вольового зусилля на подолання несприятливих станів (страху, втоми, невпевненості, невизначеності, фрустрації тощо) та перешкод при здійсненні професійної діяльності.

У психологічній літературі існує декілька визначень поняття «вольове зусилля».

Під вольовим зусиллям розуміють свідоме й більшою мірою усвідомлене внутрішнє зусилля над собою, що є імпульсом до вибору цілі, до концентрації уваги на об'єкті, до початку й кінця руху тощо.

У психологічному словнику «вольове зусилля» визначено як «стан емоційного напруження, який мобілізує внутрішні ресурси людини (пам'ять, мислення, уяву тощо) і створює допоміжні мотиви для дії» [204].

К. Платонов [178] визначає його як переживання зусилля, що є обов'язковим суб'єктивним компонентом вольової дії; Б. Смірнов – як свідому напругу психічних можливостей, що мобілізують і організовують діяльність людини задля подолання перешкод [90]. В. Селіванов зазначає, що вольове зусилля є одним з головних засобів, за допомогою якого особистість здійснює контроль над своїми мотивами, вибірково активізуючи одну мотиваційну

систему й загальмовуючи іншу. Регуляція поведінки та діяльності здійснюється не тільки опосередковано – через мотиви – а й прямо, через мобілізацію, тобто через вольові зусилля. Учений, підкреслюючи зв'язок вольового зусилля з необхідністю подолання перешкод, труднощів, вважає, що зусилля виявляється в різноманітній роботі, а не тільки в екстремальних ситуаціях, наприклад при втомі, як вважають деякі психологи. Він стверджує, що «при такому погляді на роль вольового зусилля воно виступає інструментом лише неприємного й шкідливого для організму деспотичного примусу, коли працювати вже немає змоги, а треба. Безперечно, такі ситуації можуть мати місце в житті людини, особливо в екстремальних умовах. Але це лише виняток з правил» [216, с. 62-64]. Дійсно, вольове зусилля використовується людиною не тільки при фізичному виснаженні, а й на початковій стадії розвитку втоми (при так званому компенсованому стомленні), коли людина підтримує свою працездатність на заданому рівні без деспотизму й шкоди для здоров'я.

Є. Ільїн вважає вольове зусилля основним операційним механізмом вольової регуляції поведінки. Він визначає вольове зусилля як «регулюючий односпрямований прояв свідомості, що приводить до встановлення чи утримання необхідного стану функціональної організації психіки» [106, с. 90].

У нашому дослідженні дотримуємося визначення, запропонованого Є. Ільїним, а саме: «вольове зусилля – це свідомо напруга фізичних та інтелектуальних сил людини для подолання перешкод».

В. Іванников [101] виокремлює ознаки, що характеризують вольове зусилля: 1) відчуття внутрішньої напруги; 2) спрямованість уваги на виконану дію; 3) м'язове напруження, що бере участь у виконанні дії (у тому числі й мімічне); 4) вегетативні прояви, у тому числі й видимі (здуття кровоносних судин, потовиділення на лобі й на долонях, почервоніння обличчя або, навпаки, виражена блідість).

У психології (Л. Долинська, З. Огороднічук, О. Скрипченко) виокремлюють такі види вольових зусиль: 1) вольові зусилля при м'язовій нарузі; 2) вольові зусилля, пов'язані з подоланням втоми; 3) вольові зусилля

при напруженій увазі; 4) вольові зусилля, пов'язані з подоланням відчуття страху; 5) вольові зусилля, пов'язані з дотриманням режиму [90].

Є. Ільїн [106] виокремлює мобілізуючі та організовуючі вольові зусилля. Мобілізуючі вольові зусилля сприяють подоланню перешкод при виникненні фізичних та психологічних труднощів і реалізуються при виконанні прийомів саморегуляції типу словесних впливів: самонаказ, самопереконавання, самопідтримка тощо. Організовуючі вольові зусилля виявляються при технічних, тактичних і психологічних труднощах при подоланні перешкод і реалізуються шляхом використання іншої групи прийомів психічної саморегуляції, саме: різні види довільної спрямованості уваги на контроль за ситуацією й власними діями, протидія відволікаючим увагу факторам, ідеомоторна підготовка, контроль за розслабленням м'язів, регуляція дихання, спостереження за суперником, вирішення тактичних завдань тощо. Основне призначення організовуючих вольових зусиль – оптимізація психічного стану, координація рухів і дій, економне використання сил.

Отже, прояв вольового зусилля є однією з основних умов, що забезпечує тривалу рухову, розумову або іншу активність людини, сприяє виконанню професійної діяльності, яка пов'язана з необхідністю подолання несприятливих станів (втоми, страху, тривожності тощо) та перешкод.

Аналіз літератури щодо поняття «фізична витривалість» у різних галузях науки вказує на складність досліджуваного явища, однак більшість дослідників мають ідентичні підходи щодо розуміння його сутності, а саме: *виявляється при здійсненні багатьох видів професійної діяльності; характеризується тривалим виконанням діяльності із певною інтенсивністю, протидією втоми та іншим негативним станам (страху, невпевненості, тривожності тощо), збереженням працездатності при інтенсивному навантаженні та в складних (непередбачуваних, екстремальних) умовах діяльності.*

У професійній діяльності поліцейський має володіти різними видами фізичної витривалості (загальною та спеціальною), що забезпечує здатність тривалий час виконувати функціональні обов'язки, для виконання яких

необхідно переходити з одного виду й характеру діяльності на інший, наприклад, з тривалої праці, яка вимагає фізичної витривалості, на працю, пов'язану з інтелектуальною витривалістю.

Аналіз сучасної психолого-педагогічної літератури (О. Бандурка [17], В. Бондаренко [33], Н. Вербин [58], Л. Казміренко, О. Колесніченко [117], Н. Пенькова [174], В. Синьов [222], В. Ягупов [284]) свідчить про посилену увагу науковців до проблеми формування професійних якостей майбутніх правоохоронців та особового складу інших силових структур. Аналіз змісту й особливостей професійної діяльності поліцейських свідчить про її екстремальний характер. Професійній діяльності працівників ОВС притаманні такі особливості, які зумовлюють екстремальність її умов:

- ненормований робочий день;
- тривалі та інтенсивні фізичні й психічні навантаження;
- жорстка регламентація професійного спілкування;
- персональна відповідальність за прийняті рішення;
- імовірні (швидкі й неочікувані) зміни умов діяльності, які можуть виникнути в будь-який час і потребують відповідної реакції (мобілізації сил) від працівника;
- виконання значної кількості складних і нетипових завдань, які можуть змінюватися в ході їх виконання;
- імовірність виникнення загрози життю (або здоров'ю), побоювання за своє життя та безпеку близьких;
- велика кількість контактів з людьми, які потрапили в складні (кризові) життєві ситуації;
- визначена роз'єднаність та непослідовність діяльності у зв'язку з великою кількістю непов'язаних один із одним доручень та вказівок;
- імовірність (або неочікувана можливість) застосування зброї або фізичного впливу;
- високий рівень конфіденційності;
- відсутність регулярного відпочинку;

– чергування в нічний час [82; 124; 167].

Виконання професійної діяльності за таких складних умов передбачає високий рівень витривалості як особистісної характеристики поліцейського.

На думку вчених (О. Бандурка, Л. Казміренко, В. Синьов, С. Яковенко та ін.), однією з особистісних характеристик (професійно важливих якостей), що уможливорює подолання зазначених несприятливих умов, є витривалість, зокрема й фізична.

В енциклопедії професійної освіти професійно важливі якості тлумачать як «індивідуальні якості суб'єкта, які впливають на ефективність його діяльності та успішність оволодіння нею» [275, с. 134]. Вони виступають у формі професійних вимог до особистості. Важливим є те, що зміст (перелік) професійно важливих якостей особистості залежить від конкретної професійної діяльності, а ступінь їх вираженості (сформованості) обумовлює й забезпечує ефективність професійної діяльності.

На думку М. Громкової [69, с. 8], «професійно важливі якості – це сукупність таких якостей фахівця, які служать успішному виконанню професійної діяльності, ефективному розв'язанню професійних завдань, особистісно-професійному зростанню та вдосконаленню» В. Шадриков вважає, що «професійно значущі якості – індивідуальні особливості людини, які виступають умовою успішного опанування професією та професійною діяльністю» [267]. При цьому вчений розглядає професійно важливі якості як компоненти професійної придатності, тобто такі якості, які необхідні людині для успішного вирішення професійних завдань.

Більш широкого розуміння надає професійно важливим якостям В. Толочек [241], зазначаючи, що до них традиційно відносять широкий спектр різних якостей – від природних задатків до професійних знань, одержуваних у процесі професійного навчання й самопідготовки; зокрема, особистісні особливості (мотивація, спрямованість, значеннєва сфера, характер), психофізіологічні особливості (темперамент, особливості ВНД), особливості

психічних процесів (пам'ять, увага, мислення, уява), а відносно певних видів діяльності – навіть анатоמו-морфологічні характеристики людини.

Таким чином, професійно важливі якості особистості – це комплекс індивідуально-психологічних та психофізіологічних особистісних властивостей людини, які достатні та необхідні для успішного виконання професійної діяльності.

В. Андросюк, Л. Казміренко, Г. Юхновець [7] до професійно важливих якостей фахівців правоохоронної галузі відносять особистісні якості емоційно-вольової сфери, які забезпечують психологічну стійкість та докладання вольового зусилля при виконанні складних та пов'язаних із ризиком професійних завдань, і підкреслюють, що розвитку цих якостей необхідно приділяти увагу під час психологічної підготовки курсантів. Автори виокремлюють такі професійно важливі якості правоохоронців:

- відповідальність (невідповідальний працівник виключає зі своєї роботи ініціативні й самостійні дії та намагається завірити вказівками, не вживаючи дій навіть тоді, коли це необхідно);

- схильність/стійкість до ризику;

- стійкість до невдач як особлива емоційно-вольова якість виявляється не тільки в силі й характері емоційних реакцій на невдачі, а й в наполегливості для їх подолання;

- емоційність і толерантність виявляються в легкості й силі виникнення емоцій, переживань, тривоги, турботи та їх стійкості в конкретного співробітника;

- витримка, вміння володіти собою – важлива емоційно-вольова якість, яка має суттєве значення для психологічної стійкості працівника.

Емоційна стійкість – інтегративна, полісистемна якість особистості, яка містить такі взаємопов'язані компоненти: емоційний (емоційне збудження та особистісна тривожність); мотиваційний (сила мотивації); інтелектуальний (оцінювання та визначення вимог ситуації, прогноз її можливої зміни й

прийняття рішень щодо способів дій) та типологічну властивість нервової системи (сила-слабкість, лабільність-ригідність) [164].

Так, емоційна стійкість дозволяє більш ефективно справлятися зі стресом, впевнено й холоднокривно застосовувати засвоєні навички, приймати адекватні рішення в умовах дефіциту часу. Стійкі до стресу особи характеризуються як активні, неімпульсивні, наполегливі в подоланні труднощів. Емоційно нестійкі – егоцентричні, песимістичні, дратівливі – сприймають навколишнє середовище вороже й мають схильність акцентуватися на подразниках, пов'язаних з небезпекою. Емоційна стійкість може бути обумовлена мотивацією й рівнем домагань на досягнення високих результатів, а також знаком емоційного переживання, його тривалістю, глибиною [20].

Слід зауважити, що в науковій літературі часто як синоніми вживають поняття «психічна» і «психологічна» стійкість. Ми дотримуємося позиції, що емоційна стійкість є однією з характеристик властивостей темпераменту людини, а психологічна стійкість є поняттям більш широким, яке охоплює не тільки емоційну сферу, а й особливості нервової системи, функціонування психічних процесів людини тощо. Проте і психічна, і психологічна стійкість також впливають на фізичну витривалість людини.

На думку В. Андросюка, психічна стійкість – це властивість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, урівноваженість, опірність. Вона дає змогу особистості протистояти стресогенним життєвим труднощам, несприятливому тискові обставин, не знижувати під їх впливом якість виконання професійних дій [7].

Психологічна (психічна) стійкість співробітника, як зазначають С. Сливка, М. Супрун, залежить від психічного стану, у якому він знаходиться на момент виникнення конкретної ситуації. Навіть добре підготовлений співробітник, захоплений зненацька, може розгубитися, зробити помилку, «зірвати» виконання завдання. Тому для забезпечення високоефективних дій у психологічно складних умовах необхідно формувати в особового складу стан

високої професійної готовності до невідкладних високоефективних дій [225; 235]. Для такого стану характерні:

- чітке розуміння дій, які мають відбутися, умов, у яких вони будуть виконуватися, труднощів, способів їх здолання, точний розрахунок дій;
- висока спостережливість, співрозмірена й обумовлена з реальною загрозою, пильність, швидке й чітке мислення;
- оптимальний рівень психічної напруги, внутрішній підйом, обумовлена впевненість у собі, серйозне ставлення до можливості протидії з боку кримінального елемента;
- повна мобільність, зібраність, володіння собою, готовність до виявлення ініціативи й самостійності, витримки й сміливості;
- достатній запас сил [235].

П. Яременко зазначає, що психологічна стійкість має індивідуальний характер. Це виявляється в розбіжностях:

- чутливості працівників до психогенних факторів;
- реакцій на одні й ті ж фактори та їх комплекси;
- ступеню деструктивного впливу інтенсивності психічної напруги на всю психічну діяльність співробітників і на реальні результати вирішуваних ними оперативно-службових завдань;
- особистої можливості до пригнічення несприятливих психологічних реакцій, що виникають [285].

Таким чином, в умовах професійної діяльності, для яких є властивими динамічність, зміна умов, непередбачуваність ситуацій, неочікуваність подій, імовірність, а іноді необхідність значних фізичних навантажень, а саме до таких належить діяльність працівника поліції, фізична витривалість виявляється за умов сформованості в поліцейського вольових рис та якостей особистості.

У загальній психології та психології професійної правоохоронної діяльності [195] виокремлюють такий комплекс вольових рис характеру: самостійність, рішучість, наполегливість, самовладання, ініціатива, дисциплінованість.

Самостійність – здатність людини при ухваленні рішення орієнтуватися не на думку оточення, а насамперед на свої переконання, досвід, знання. Самостійні тільки люди із сильною волею. Протилежна якість – сугестивність. Такі особи легко піддаються зовнішньому впливу, не вміють критично ставитися до чужих порад, а якщо потрібно, то й протистояти ним. Їм складно самостійно прийняти рішення.

Рішучість – здатність вчасно без зайвих коливань прийняти рішення й відразу перейти до його виконання. Нерішучість виявляється в затягуванні процесу ухвалення рішення або в його відкладанні.

Наполегливість – здатність доводити до кінця розпочате. Наполегливість особливо необхідна при монотонній роботі. Наполегливість – одна з головних умов успіху в навчанні. Не можна плутати наполегливість з упертістю.

Самовладання – здатність контролювати свою поведінку, уміння стримувати гнів, роздратування, страх. Це здатність спокійно переносити позбавлення, незручності, біль, голод, спрагу.

Ініціативність – здатність добровільно, самостійно й активно просувати починання, генерувати нові ідеї; внутрішнє спонукання до нових форм діяльності, пошуку нових способів вирішення ситуацій.

Дисциплінованість – здатність свідомо підкоряти свою поведінку правилам, якими керується суспільство (або певна соціальна група). У професійній діяльності поліцейських дисциплінованість передбачає дотримання вимог, які містяться в нормативних документах МВС України. Дисциплінованість є тоді основою волі, коли вона ґрунтується не на страху, примусі, сліпій слухняності, а на свідомому самоуправлінні, волі [164].

Необхідність дотримуватися дисципліни також чітко визначена в Дисциплінарному статуті Національної поліції України [192], який зобов'язує поліцейських «підтримувати рівень своєї підготовки (кваліфікації), необхідний для виконання службових повноважень» (ст. 1, п. 9).

Отже, вважаємо, що для формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів поліції доцільно цілеспрямовано розвивати зазначений комплекс

вольових якостей.

Відповідальність – це якість, яка пов’язана із здатністю людини відповідати за власні дії, вчинки; з усвідомленням наслідків власних дій та вчинків [280; 281]. На думку Є. Мануйлова, відповідальність як внутрішня особливість індивіда – це складне соціальне явище, яке містить усвідомлення необхідності діяти згідно із суспільними вимогами та соціальними цінностями, усвідомлювати свою суспільну роль, критичність і постійний контроль за власними діями, готовність відповідати за свої вчинки та соціально значущу діяльність [147, с. 13].

Найбільш суттєвим недоліком більшості визначень поняття «фізична витривалість» є те, що в них акцентовано увагу на фізичну підготовленість і не враховано психологічну, у першу чергу *мотиваційну* сутність даного феномена, яка забезпечує прояв фізичної витривалості й подолання негативних станів і загроз здоров’ю (або життю) людини на підставі свідомого прояву вольового зусилля для мобілізації фізичних і особистісних ресурсів людини.

Узагальнюючи наведені вище визначення поняття фізична витривалість, можемо дійти висновку про те, що:

по-перше, фізична витривалість становить складну, інтегровану (охоплює різні психологічні сфери людини: мотиваційну, особистісну, психомоторну тощо) особистісну характеристику;

по-друге, пов’язана з виконанням професійної діяльності й забезпечує тривале та ефективне її виконання, збереження працездатності, протидію негативним станам (втомі, страху, невпевненості, невизначеності тощо) і виявляється переважно в складних та екстремальних умовах;

по-третьє, фізична витривалість не є природно заданою якістю людини, її необхідно цілеспрямовано формувати.

Отже, у нашому дослідженні як робоче приймаємо таке тлумачення.

Фізичну витривалість майбутніх офіцерів Національної поліції визначаємо як інтегровану характеристику особистості, яка поєднує психічну (мотивація професійного обов’язку, вольові зусилля, вольові якості

особистості) і фізичну (силова, швидкісна, координаційна витривалість) сфери особистості поліцейського, що в сукупності дозволяє йому тривалий час зберігати працездатність в складних умовах професійної діяльності та сприяє ефективному її виконанню.

Виходячи зі змісту визначення поняття «фізична витривалість майбутніх офіцерів Національної поліції України», структура фізичної витривалості як особистісного феномена складається з таких компонентів: змістовий, мотиваційний, емоційно-вольовий, фізично-руховий (рис. 1.1.)



Рис. 1.1 Структура фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції України

Змістовий компонент відображає знання специфіки майбутньої професійної діяльності та особливостей розвитку власної фізичної витривалості (підтримка фізичної форми, володіння прийомами рукопашного бою, прикладної стрільби тощо), а також правові: знання законів, положень, інструкцій тощо, інших нормативно-правових актів, інструктивних та методичних документів, що регулюють діяльність поліцейських та взаємодію з органами державної влади та органами місцевого самоврядування; відомчі та міжнародні нормативні документи, що регулюють питання дотримання поліцейськими прав людини; тактико-спеціальні знання та знання з фізичної підготовки: технічні характеристики, підстави й тактику застосування

вогнепальної зброї та спеціальних засобів, які використовуються при виконанні оперативно-службових завдань; порядок застосування заходів для забезпечення публічної безпеки й порядку; порядок застосування й використання в межах своєї компетенції поліцейських превентивних заходів та поліцейських заходів примусу (фізичного впливу (сили); спеціальних засобів; вогнепальної зброї); знання з вогневої підготовки: знання матеріальної частини табельної зброї, заходів безпеки при поводженні з нею; основ стрільби тощо; психологічні: правила ділового етикету та професійної етики, особливості професійного спілкування, прийоми психологічного впливу, безконфліктного спілкування з різними верствами населення в різних ситуаціях професійної діяльності тощо.

Мотиваційний компонент передбачає наявність внутрішньої професійної мотивації, позитивного ставлення до обраної професії; цілей, прагнень, установок до сумлінного та відповідального виконання професійних функцій; усвідомлення соціальної значущості професії поліцейського; наявність мотивації професійного обов'язку.

Емоційно-вольовий компонент відображає сформованість емоційно-вольової сфери особистості, зокрема здатність виявляти вольові зусилля в межах заходів для забезпечення публічної безпеки й порядку та професійних ситуаціях, які вимагають застосування поліцейських заходів примусу (фізичного впливу (сили); спеціальних засобів; вогнепальної зброї). Даний компонент фізичної витривалості характеризує сформованість вольових рис та якостей особистості (самостійності, самовладання й витривалості, стійкості, відповідальності, дисциплінованості, цілеспрямованості, рішучості тощо), який виявляється в здатності поліцейського здійснювати самоконтроль емоцій, дій, власної діяльності та поведінки загалом; діяти в межах правових, соціальних та етичних норм; своєчасно та в межах норм законів виконувати обов'язки; брати на себе відповідальність за прийняті рішення.

Фізично-руховий компонент відображає власне сформованість загальної й спеціальної (силової, швидкісної, координаційної) фізичної витривалості; здатність поліцейського зберігати працездатність під час виконання службових

обов'язків протягом тривалого часу; а також включає володіння тактико-спеціальними вміннями при переслідуванні та затриманні правопорушників (розвинуті психомоторні властивості; висока швидкість простої реакції й реакції на рухомий об'єкт; швидкість просторової реакції на подразники й реакції вибору (з попереднім оцінюванням ситуації); висока точність і скоординованість рухів; швидка реакція на небезпеку (здатність до швидкодії в умовах дефіциту часу); здатність регулювати та переносити фізичні та психологічні навантаження.

Отже, фізична витривалість поліцейського є інтегральною особистісною характеристикою, що містить комплекс когнітивних, вольових, емоційних і психомоторних характеристик особистості, яка суттєво впливає на ефективність професійної діяльності та власної життєдіяльності поліцейського.

Для визначення сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів поліції доцільно виокремити *критерії*, які відображають характеристики та орієнтири (показники) сформованості досліджуваного явища.

У філософському енциклопедичному словнику поняття «критерій» (від грец. *kriterion* – засіб для судження, переконання, мірило) визначено як ознака, за якою можна судити про щось, мірило для визначення, оцінювання предмета чи явища, підстава для оцінювання або класифікації чогось [251].

У тлумачному словнику української мови критерій розглядається як «засіб судження, підстава для оцінки, визначення або класифікації чогось; мірило» [57, с. 588]. У педагогічній теорії під поняттям «критерій» розуміють об'єктивну ознаку, за допомогою якої здійснюється порівняльне оцінювання досліджуваного явища, ступеня розвитку його в різних обстежених осіб або сукупність таких якостей явища, що відображають його суттєві характеристики й саме тому підлягають оцінюванню [210]. С. Гончаренко критерії трактує як «показники, які об'єднують у собі методи розрахунку, теоретичну модель розподілу й правила прийняття рішення про правдоподібність нульової або однієї з альтернативних гіпотез» [64, с. 181].

П. Ясінець, вивчаючи сучасні проблеми професійної підготовки, конкретизує значення критерію як «міри оцінювання досліджуваного явища та тих змін, які відбулися в розвитку окремих складових чи особистості в цілому в результаті експериментального навчання та виокремлених педагогічних умов, за яких визначена гіпотеза відповідає чи не відповідає результатам експерименту» [291, с. 68]. Саме це визначення критеріїв взято за основу в нашому дослідженні. У свою чергу, показники – це дані, які свідчать про розвиток та перебіг певного явища або процесу [275]. У нашому дослідженні – інтегрованих критеріїв прояву фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції.

Отже, критерієм вважається ознака, на підставі якої проводиться оцінювання, визначення або класифікація будь-якого явища, процесу, діяльності. Без формулювання критеріїв робота з формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів поліції є невизначеною, оскільки не конкретизовано ознаки, за якими можна судити про її сформованість.

Суттєвими ознаками будь-якого критерію є такі: повнота (критерій має досить повно відображати сутність явища, що аналізується); достовірність та об'єктивність (критерій має сприяти отриманню об'єктивних даних про стан розвитку якості, що діагностується); системність (критерії мають слугувати засобом установа зв'язків між усіма компонентами системи, що досліджується) [221].

У педагогічній теорії і практиці передбачено загальні вимоги до виокремлення й обґрунтування критеріїв: об'єктивність (критерій не повинен бути функцією особистісних характеристик суб'єкта, який користується ним); ефективність (критерій повинен найбільш повно відображати ті чинники, які впливають на оцінюваний параметр навчального процесу, що забезпечується за рахунок множинності елементарних показників); надійність і висока достовірність (ця вимога забезпечується достатньою статистикою оцінок за даним критерієм); спрямованість критерію (критерій повинен бути

спрямований на управління одним або одночасно декількома видами діяльності) [172].

Аналіз наукових досліджень (В. Мороз [155], Ю. Якименко [285] та ін.) свідчить про те, що вибір критеріїв має здійснюватися з урахуванням таких вимог: число критеріїв повинно бути невеликим за кількістю, але достатнім для визначення сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції; система критеріїв має відображати реальну діяльність працівників з реалізації функцій, тобто бути об'єктивною; кожний окремий критерій повинен бути сформульований чітко, допускати як якісну, так і кількісну характеристику; система критеріїв повинна відображати найбільш істотні ознаки процесу формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції та його результати.

Критерій, за визначенням Т. Щербан [275], є сукупністю основних показників, що розкривають норму, вищий рівень розвитку відповідної якості. Отже, будучи компонентом критерію, показник є конкретним і типовим проявом однієї із суттєвих сторін, на підставі якого можна «визнати» наявність якості, судити про рівень її розвитку. Для того, щоб показник відповідав своєму призначенню, він повинен за кожним критерієм розкривати сутність відповідної якості.

Показники, будучи складовою частиною критеріїв, служать типовими й конкретними проявами найважливіших сторін оцінюваного явища. Як підкреслює М. Яхнін [292], показники повинні відповідати таким вимогам: по-перше, бути простими й доступними для їх розуміння та використання, по-друге, охоплювати істотні сторони, явища, по-третє, урахувувати специфіку феномена, по-четверте, давати можливість проводити кількісне та якісне оцінювання розвитку досліджуваного явища.

Необхідно зазначити, що проведене нами опитування 72 незалежних експертів (офіцерів поліції різних підрозділів) показало, що найбільш значущими критеріями й показниками сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції вони вважають такі: рівень практичної

підготовки курсантів – 56,3% опитуваних; активно-позитивне емоційне ставлення курсантів до професійної діяльності – 51,2% опитуваних; рівень теоретичної підготовки курсантів – 43,6% опитуваних.

Проведений теоретичний аналіз досліджень з проблеми професійної підготовки майбутніх офіцерів поліції (С. Алфьорова [4], М. Ануфрієва [10; 11], О. Бандурки [17], В. Васильєва [53], М. Горської [65], А. Губанова [70], М. Долгополова [76], І. Зозулі [98; 99], М. Іншина [108], В. Костенка [127], В. Монастирського [154], Л. Стецюк [234], О. Столяренка [235], О. Федоренко [247], В. Чуфаровського [268], С. Яворського [281], Г. Яворської [222]), урахування вимог освітньої програми бакалавра спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність» галузі знань 26 – «Цивільна безпека», результатів опитування незалежних експертів та визначення компонентів фізичної витривалості дозволило нам виокремити критерії сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції.

Когнітивний критерій (змістовий компонент) виявляється у сформованості знань: *правових* (акти законодавства, що стосуються діяльності Національної поліції; розпорядчі документи Національної поліції та МВС України, інші нормативно-правові акти, інструктивні та методичні документи, що регулюють діяльність органів досудового розслідування, кримінальної поліції, підрозділів превентивної діяльності; місце й завдання Національної поліції України в системі правоохоронних органів; структура, принципи, методи правоохоронної діяльності Національної поліції України, її правове забезпечення); *тактико-спеціальні знання та знання з фізичної підготовки*: порядок застосування й використання в межах своєї компетенції поліцейських превентивних заходів та поліцейських заходів примусу (фізичного впливу (сили); спеціальних засобів; вогнепальної зброї; знання й володіння методами та прийомами фізичного впливу та самозахисту в різних ситуаціях професійної діяльності тощо); *знання з вогневої підготовки* (заходи безпеки, умови та порядок зберігання, правила поводження зі спеціальними засобами, табельною вогнепальною зброєю та боеприпасами; знання правил і обмежень застосування

табельної вогнепальної зброї тощо); *психологічні знання* (психологічні знання й уміння, які дозволяють установлювати контакт та здійснювати спілкування із громадянами, допитувати правопорушників та свідків подій, попереджувати й вирішувати конфлікти, контактувати з колегами з інших підрозділів (патрульна поліція, поліція охорони, спеціальна поліція тощо), протистояти негативному впливу стресових чинників тощо).

Професійно-особистісний критерій (мотиваційний, емоційно-вольовий компоненти) відображає сформованість мотивації професійної діяльності (наявність внутрішньої професійної мотивації, позитивного ставлення до обраної професії; цілей, прагнень, установок до сумлінного та відповідального виконання професійних функцій; усвідомлення соціальної значущості професії поліцейського; наявність мотивації професійного обов'язку) та професійно важливих вольових якостей (самостійності, рішучості, наполегливості, самовладання, ініціативи, дисциплінованості), які становлять психологічну основу фізичної витривалості, здатність переносити фізичні та психологічні навантаження, що сприяє ефективному здійсненню професійної діяльності.

Діяльнісно-руховий критерій (фізично-руховий компонент) дозволяє визначити сформованість характеристик фізичної витривалості, що виявляється в розвиненості загальної й спеціальної (силової, швидкісної, координаційної) витривалості, розвитку психомоторних властивостей; швидкості простої реакції й реакції на рухомий об'єкт; швидкості просторової реакції на подразники й реакції вибору (з попереднім оцінюванням ситуації); точності й скоординованості рухів; реакції на небезпеку (здатності до швидкодії в умовах дефіциту часу).

Використання вказаної сукупності критеріїв дозволить комплексно оцінити показники та рівні сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції в усьому її змістовному різноманітті як у кількісному, так і в якісному відношенні.

Відповідно до зазначених вище критеріїв ми пропонуємо такі показники та рівні, що характеризують ступінь сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції: *високий, середній, низький*.

Високий рівень сформованості фізичної витривалості виявляється в тому, що майбутні офіцери поліції (курсанти) у повному обсязі володіють правовими, тактико-спеціальними знаннями, знаннями з фізичної та вогневої підготовки, психологічними знаннями в контексті професійної діяльності поліцейського; вільно володіють професійною термінологією й використовують її, а також застосовують знання при виконанні практичних вправ і завдань. Курсанти виявляють стійкий інтерес, мотивацію до здобуття професійних знань та позитивне ставлення до професії поліцейського, усвідомлення соціальної значущості та важливості власної професії, прагнення та установку на розвиток фізичної витривалості та сумлінне виконання професійного обов'язку. Курсанти мають розвинуті вольові якості (самостійність, рішучість, наполегливість, самовладання, ініціативу, дисциплінованість), які виявляють при вирішенні навчально-практичних завдань та виконанні вправ з фізичної та тактико-спеціальної підготовки. Ознаками високого рівня сформованості фізичної витривалості є розвинуті характеристики загальної й спеціальної (силової, швидкісної, координаційної) витривалості.

Середній рівень сформованості фізичної витривалості виявляється в тому, що курсанти мають достатній обсяг правових, тактико-спеціальних, знань з фізичної та вогневої підготовки, психологічних знань, необхідних у діяльності поліцейського; частково володіють відповідною професійною термінологією. Мотивація до професійної діяльності має нестійкий характер, курсанти несистематично виявляють інтерес та мотивацію до засвоєння професійних знань і оволодіння професією, прагнення до формування й розвитку фізичної витривалості вимагає зовнішньої підтримки та стимуляції з боку викладачів, мотивація обов'язку виявляється частково (епізодично). Вольові якості курсантів розвинуті, але мають нестійкий характер прояву. Ознаками середнього рівня сформованості фізичної витривалості є помірні (середні)

показники розвитку загальної й спеціальної (силової, швидкісної, координаційної) витривалості.

Низький рівень сформованості фізичної витривалості характеризується недостатнім обсягом знань курсантів з правових, тактико-спеціальних та психологічних дисциплін, а також з фізичної та вогневої підготовки; недостатнім володінням професійною термінологією. Мотивація та інтерес до професійної діяльності поліцейського потребує постійного зовнішнього стимулювання, характеризується нейтральним ставленням до професії, без вираженого прагнення до розвитку власної фізичної витривалості як основи мотивації обов'язку. Вольові якості курсанти виявляють недостатньою мірою за умов зовнішнього стимулювання. Ознаками низького рівня сформованості фізичної витривалості є низькі показники розвитку загальної й спеціальної (силової, швидкісної, координаційної) витривалості.

Вибір зазначених критеріїв і показників сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції ґрунтується на засадах системного підходу, що дає можливість одночасно аналізувати і процес, і результат формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів поліції.

Отже, проведена робота стала теоретичним підґрунтям для розробки та експериментальної перевірки результативності педагогічних умов формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції в процесі фахової підготовки.

1.3. Сучасний стан та особливості формування фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції у процесі фахової підготовки

У процесі реформування правоохоронної системи України були сформульовані основи нової кадрової політики Міністерства внутрішніх справ України. Це, у першу чергу, стосується підготовки майбутніх офіцерів поліції відповідно до Європейських стандартів.

Результатом реформування є створення в Міністерстві внутрішніх справ таких підрозділів Національної поліції:

- Патрульня поліція.
- Кримінальна поліція.
- Кіберполіція.
- Органи досудового розслідування.
- Підрозділи превентивної діяльності.
- Поліція особливого призначення (КОРД).
- Поліція охорони.
- Спеціальна поліція.

Важливо підкреслити, що підготовку майбутніх офіцерів Національної поліції здійснюють у закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання для підрозділів кримінальної поліції, кіберполіції, органів досудового розслідування та підрозділів превентивної діяльності за спеціальностями 081 «Право» та 262 «Правоохоронна діяльність». Термін навчання становить 4 роки за спеціальністю 081 «Право» та 3 роки за спеціальністю 262 «Правоохоронна діяльність». У межах даного дослідження формування фізичної витривалості буде здійснюватися в майбутніх офіцерів поліції (курсантів), які навчаються за спеціальностями 081 «Право» (для органів досудового розслідування) та 262 «Правоохоронна діяльність» (оперуповноважений карного розшуку, дільничний офіцер поліції).

Підготовка поліцейських для інших підрозділів не передбачає обов'язкового отримання вищої освіти (достатньою для служби в поліції є першопочаткова підготовка), а отже, не передбачає отримання офіцерського звання.

Аналіз нормативної бази дає підстави констатувати, що професійну підготовку працівників поліції здійснюють поетапно, відповідно до ст. 72 Закону України «Про Національну поліцію» [190]. Вона охоплює такі етапи: первинна професійна підготовка; підготовка в закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання; післядипломна освіта; службова підготовка.

Галузеві вищі навчальні заклади, що підпорядковуються не тільки Міністерству освіти і науки, а й Міністерству внутрішніх справ України, мають певні особливості порівняно із іншими вишами, які готують правників. Ось чому новий Закон України «Про вищу освіту» передбачив окрему категорію закладів вищої освіти, які номінуються як вищі навчальні заклади із специфічними умовами навчання [192]. Подібна специфіка виявляється і в цільовому відборі абітурієнтів на навчання, особливих вимогах до них, і в особливому режимі здійснення навчання (зокрема, поєднання освітнього процесу із несенням служби з охорони публічного порядку, інших заходів; дотриманні режиму таємності), і в спектрі галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка фахівців для Національної поліції.

Пріоритетні напрями розвитку відомчої освіти на сучасному етапі державотворення у своїх роботах висвітлювали такі вітчизняні вчені, як С. Алфьоров [4], В. Бондаренко [33], М. Горська [65], М. Долгополова [76], І. Зозуля [98; 99], М. Іншин [108], І. Клименко [114], О. Користін [123], В. Лень [136], А. Ніколов [159], В. Сокурєнко [230], Л. Стецюк [234], С. Циганій [262], Д. Швець [271].

На підставі аналізу наукових досліджень вищевказаних авторів було встановлено основні проблеми фахової підготовки майбутніх офіцерів поліції, які мають місце в сучасній освітній практиці:

- нерозробленість теоретичних підходів до забезпечення системності професійної підготовки;
- фахова підготовка майбутніх офіцерів поліції переважно орієнтована на засвоєння ними змісту професії й розвиток пізнавальної сфери (знань, умінь, здібностей тощо) і недостатньо спрямована на розвиток особистісних характеристик (мотивації, професійно важливих якостей тощо);
- відсутність обґрунтування практико-зорієнтованої фахової підготовки майбутніх офіцерів поліції;

– відсутність обґрунтування й цілеспрямованого формування фізичної витривалості курсантів як професійно важливої характеристики особистості поліцейського;

– недостатнє врахування та використання накопиченого досвіду (як вітчизняного, так і закордонного) у практиці формування професійно важливих особистісних феноменів і характеристик, зокрема фізичної витривалості майбутніх офіцерів поліції.

Отже, фахова підготовка майбутніх офіцерів поліції потребує вдосконалення, пошуку й запровадження нових форм організації навчання, спрямованих на формування й розвиток тих особистісних характеристик, які забезпечують ефективне здійснення професійної діяльності, зокрема фізичної витривалості. Разом з тим доцільно актуалізувати накопичений досвід і доповнити традиційні види підготовки поліцейських новими методиками та досягненнями. Фахова освіта поліцейського повинна відповідати сучасним запитам суспільства, забезпечувати підготовку фахівця, здатного припинити протиправні дії, у тому числі з використанням фізичної сили, забезпечити належний рівень публічної безпеки й порядку, захист життя та здоров'я громадян. Задля вирішення поставлених завдань доцільно розглянути особливості формування фізичної витривалості майбутніх офіцерів поліції в процесі фахової підготовки.

Як свідчить аналіз досліджень та сучасної освітньої практики, сьогодні відсутні системні дослідження проблеми формування фізичної витривалості майбутніх офіцерів поліції. Наслідком цього є здійснення дещо розрізненої фізичної підготовки курсантів, яка спрямована переважно на їхній загальний фізичний розвиток, опанування окремих рухових умінь та навичок, оволодіння певними прийомами фізичного захисту з різних одноборств без цілеспрямованого й комплексного формування фізичної витривалості. Також поза увагою залишається формування в майбутніх офіцерів поліції мотивації до розвитку власної фізичної витривалості як характеристики, яка потребує постійного вдосконалення. Подолання цього недоліку є необхідним, зважаючи

на те, що період навчання в закладі освіти із специфічними умовами навчання (юнацький вік) – це сенситивний період для розвитку всіх фізичних характеристик особистості, зокрема фізичної витривалості. Упущене на даному етапі складно компенсувати в процесі поліцейської служби [76].

У науковій літературі проблема формування фізичної витривалості майбутніх офіцерів поліції представлена незначною кількістю досліджень. Проблема підвищення ефективності професійної підготовки, зокрема курсантів у закладах вищої освіти МВС, досліджувалась у таких напрямках, як: особливості формування професійної компетентності (А. Лігоцький), виховання вольових якостей (В. Зонь) і відповідального ставлення до виконання службових обов'язків (М. Козяр), формування професійної надійності (Є. Гаркавцев), формування правової культури (А. Морозов), професійної усталеності (В. Дяченко, Г. Яворська), комунікативних умінь (М. Ісаєнко) тощо.

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується глобальними інтеграційними змінами в економічній, соціокультурній, інформаційній взаємодії, що відіграє значну роль у реформуванні освітньої галузі. Отже, українська держава має певний досвід правоохоронної діяльності, і цей досвід дає впевненість у вирішенні завдань, що поставлені перед сучасними реформами. Разом із тим взятий державою курс до європейського співтовариства зобов'язує дослідити світовий досвід підготовки поліцейських [264, с. 289].

З метою вдосконалення системи підготовки фахівців для Національної поліції шляхом запровадження в освітній процес інноваційних технологій, позитивного зарубіжного досвіду підготовки фахівців, накопичених здобутків і кращих вітчизняних освітянських традицій була розроблена Концепція реформування освіти в Міністерстві внутрішніх справ України [192], яка затверджена Наказом МВС України від 25 листопада 2016 року № 1252.

Відповідно до положень зазначеної Концепції [192], основою мережі закладів освіти в МВС є заклади вищої освіти зі специфічними умовами

навчання, що належать до сфери управління МВС та центральних органів виконавчої влади, діяльність яких спрямовується та координується Кабінетом Міністрів України через Міністра внутрішніх справ. До закладів вищої освіти МВС віднесено 7 закладів вищої освіти, що здійснюють підготовку фахівців для Національної поліції України та 5 закладів вищої освіти Центральних органів виконавчої влади, з яких 2 заклади здійснюють підготовку фахівців для Національної гвардії України; 1 – для Державної прикордонної служби України; 2 – для Державної служби України з надзвичайних ситуацій.

У Концепції також визначено, що особливістю закладів вищої освіти МВС, що здійснюють підготовку фахівців для Національної поліції України, є трирівнева система професійної підготовки поліцейського:

1) Перший рівень. Початкова (первинна професійна) підготовка безпосередньо в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання МВС (університет, академія, інститут – далі ЗВО МВС) та в навчально-тренувальних центрах (коледжах, училищах), створених на базі Державних установ «Навчальний центр підготовки поліцейських», які підпорядковуються ЗВО МВС, є їх структурними навчальними підрозділами без статусу окремої юридичної особи, з дотриманням принципу регіонального розташування. В основу підпорядкування навчально-тренувальних центрів покладено дотримання принципу регіонального розміщення, що забезпечує наближеність закладу вищої освіти до замовника, економію коштів на відрядження слухачів для післядипломної освіти тощо.

2) Другий рівень. Підготовка в ЗВО МВС, яка здійснюватиметься за адаптованими, у разі потреби, до першого рівня освітніми програмами підготовки фахівців освітніх ступенів молодшого бакалавра та бакалавра, з відрядженням за підсумками державного атестування до комплектуючих органів для призначення на посади середнього складу поліції в підрозділах слідства, кримінальної поліції, превентивної служби тощо. На цьому ж рівні здійснюється підготовка фахівців освітнього ступеня магістра, а також підготовка науково-педагогічних кадрів та наукових ступенів доктора філософії

та доктора наук з призначенням на посади наукового та науково-педагогічного складу ЗВО МВС. Набір на навчання здійснюється на умовах конкурсу на основі повної загальної середньої освіти, вищої неюридичної освіти освітнього ступеня бакалавра, а також на базі здобутої на першому рівні кваліфікації «поліцейський» (за наявності позитивної характеристики та бажання працювати на посадах середнього начальницького складу).

3) Третій рівень. Підготовка (перепідготовка, підвищення кваліфікації) керівного складу відповідно до навчальних програм за управлінським спрямуванням (управління та адміністрування тощо) протягом 3 місяців. Така підготовка здійснюється в Національній академії внутрішніх справ. Набір на навчання проводитиметься на умовах конкурсу на базі освітнього ступеня магістра. До участі в конкурсі допускатимуться особи середнього складу поліції, які за період безперервної служби позитивно себе зарекомендували та виявили бажання працювати на керівних посадах (зараховані до кадрового резерву) [192].

Освітній процес у закладах вищої освіти МВС України – це система організаційних і дидактичних заходів, спрямованих на реалізацію змісту освіти на певному освітньому або кваліфікаційному рівні відповідно до державних стандартів освіти. У деяких питаннях організація професійної підготовки, особливо якщо це стосується тактики дій в екстремальних умовах, забезпечується нормативною базою МВС України [74].

Професійна підготовка у відомчих закладах вищої освіти є складною багатофункціональною системою, яка об'єднується цільовою установкою й містить усі методи, види й форми навчальної та позанавчальної діяльності, що спрямовані на теоретичну і практичну підготовку курсантів до майбутньої професійної діяльності [11]. Аналіз змісту професійної підготовки майбутніх офіцерів поліції свідчить про її багатовекторність, спрямованість на формування сукупності правових знань; тактико-спеціальних, знань та вмінь з фізичної та вогневої підготовки; психологічних знань та вмінь, розвиток особистісних якостей, що дозволяють ефективно виконувати завдання

професійної діяльності. Важливо підкреслити, що фізична підготовка поліцейських посідає важливе місце в системі професійної підготовки.

Слід зазначити, що професійна підготовка курсантів у закладах освіти із специфічними умовами навчання реалізується як в освітньому процесі (через засвоєння змісту відповідних навчальних дисциплін), так і в позанавчальний час (ознайомча, навчальна практика, стажування на посаді, тактичні та тактико-спеціальні навчання, секції, гуртки тощо).

Отже, професійна підготовка майбутніх офіцерів поліції визначається нами як *цілісна динамічна система, яка складається із взаємопов'язаних компонентів: мети, навчання, змісту освіти, мотивів навчання, діяльності викладача й діяльності курсантів, технології й результату навчання, що спрямована на комплексне формування в курсантів як майбутніх офіцерів поліції готовності до майбутньої професійної діяльності.*

Так, К. Кім наголошує на необхідності формування в поліцейських фізичної готовності як певного «фізичного стану, що сформований у процесі фізичної підготовки, який забезпечує високу працездатність та успішне виконання оперативно-службових завдань» [113, с. 293].

Фізична готовність працівників поліції, безумовно, є необхідною складовою професійної підготовки поліцейського, але, на нашу думку, розвиток саме фізичної витривалості забезпечує тривалу працездатність і ефективність діяльності. Це пов'язано з тим, що професійна діяльність слідчого, оперуповноваженого карного розшуку (кримінальної поліції), дільничного офіцера поліції має виражену гіподинамічну спрямованість, пов'язана з роботою в закритому приміщенні (у службовому кабінеті) [196], що негативно позначається на фізичних та рухових навичках і з часом призводить до зниження фізичної підготовленості загалом та витривалості зокрема. З урахуванням специфіки службової діяльності це може призвести не тільки до зниження працездатності поліцейського, а й до підвищення ризику щодо можливості захисту власного здоров'я в разі виникнення складних або екстремальних ситуацій.

Отже, необхідність розвитку фізичної витривалості майбутніх офіцерів поліції обумовлена двома основними вимогами:

– по-перше, тривале перебування в службовому приміщенні (кабінеті) призводить до збереження статичного положення та низьких фізичних навантажень, що негативно позначається на рівні розвитку фізичних характеристик (загальної й спеціальної витривалості) та стані здоров'я поліцейських;

– по-друге, для професійної діяльності офіцера поліції характерними є швидка зміна умов, непередбачуваний характер, іноді екстремальний, який може бути пов'язаний із переслідуванням і затриманням правопорушників, що вимагає високого рівня фізичної підготовленості.

Відповідно до положень чинних нормативних документів [191; 192; 194], визначення рівня фізичної підготовленості майбутніх офіцерів поліції здійснюють під час добору кандидатів на службу в поліцію, у подальшому – під час щорічної підсумкової перевірки в системі службової підготовки поліцейських.

Рівень фізичної підготовленості кандидатів на службу в поліцію визначають шляхом тестування й визначення рівня розвитку основних фізичних рис і навичок з метою встановлення придатності кандидата до служби в поліції та спроможності переносити фізичні навантаження без зниження працездатності під час виконання службових завдань, що стоять перед органами та підрозділами поліції [194]. Тобто йдеться про необхідність визначення рівня фізичної витривалості майбутнього поліцейського.

Після створення Національної поліції України була розроблена нова нормативно-правова база, що регламентує порядок й умови перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів на службу [192; 194]. У Положенні визначено, що до тестування рівня фізичної підготовленості допускають осіб, які пройшли військово-лікарську комісію. Задля об'єктивного вивчення рівня фізичної підготовленості кандидатів здійснюють їх розподіл за віковими групами: 1) чоловіки та жінки віком від 18-ти до 25 років включно; 2) чоловіки

та жінки віком від 26-ти до 30 років включно; 3) чоловіки та жінки віком від 31-го до 35 років включно; 4) чоловіки та жінки віком понад 35 років. Для навчання в заклади вищої освіти зі специфічними умовами навчання, як правило, вступають особи, які належать до першої групи.

Рівень фізичної підготовленості кандидатів на навчання в ЗВО МВС оцінюють за результатами виконання контрольних вправ: а) згинання та розгинання рук в упорі лежачи (для жінок); б) комплексні силові вправи (для чоловіків); в) біг на 100 м та біг на 1000 м (для жінок і чоловіків).

Аналіз нормативів із загальної фізичної підготовки, які наведено в додатках до наказів МВС України «Про внесення змін до Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України» від 30 січня 2017 р. № 68 [192] та «Про затвердження змін до Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України» від 17 січня 2018 р. № 28, свідчить про зниження вимог до фізичної підготовленості працівників поліції загалом (за винятком кандидатів на службу до підрозділів поліції особливого призначення). Вимоги до силової підготовленості осіб чоловічої статі не змінилися.

Аналіз зазначених нормативних документів, проведений В. Бондаренком [33; 34], дозволив зазначити таке: з 2017 року було зменшено на одне виконання контрольної вправи зі згинання та розгинання рук в упорі лежачи (для жінок першої вікової групи), а в 2018 році підвищено до початкових вимог. Задовільним є результат 20 разів. На оцінку «добре» та «відмінно» слід виконати відповідно 23 і 26 разів.

Вимоги до контрольних вправ з бігу на 100 м і 1000 м як для жінок, так і для чоловіків змінилися більш суттєво. Для чоловіків час на виконання бігової вправи на 100 м згідно з наказом 2017 р. збільшено на 0,6 с, 2018 р. – ще на 0,5 с. Оцінка «відмінно» передбачала виконання цього нормативу за 13,4 с, нині – 14,5 с. Час на оцінку «добре» подовжено з 13,8 с до 15,5 с. На «задовільно» слід подолати цю дистанцію за 15,5 с (попередній наказ установлював 14,2 с).

Збільшено час на виконання цієї вправи для жінок. Для отримання оцінки «відмінно» необхідно виконати норматив за 18,0 с (за попереднім наказом – 15,6 с.); для оцінки «добре» – 18,5 с (за наказом 2016 р. – 16,0 с); «задовільно» – 19,0 с, що на 2,6 с більше, ніж визначено в Положенні 2016 р. Знизилися вимоги щодо результатів складання нормативу й для контрольної вправи на 1000 метрів.

У вимогах, які встановлено в 2018 році, час на виконання цієї вправи для чоловіків збільшено з 20 до 25 с (відповідно до оцінки) порівняно з вимогами, встановленими в 2016 році. Для отримання оцінки «відмінно» необхідно виконати вправу за 3,8 хв (раніше за 3,5 хв), «добре» – за 4,15 хв (раніше – 4 хв), «задовільно» – за 4,4 хв (раніше 4,25 хв).

Час складання нормативу біг на 1000 м для жінок у 2018 році збільшено відповідно на 30, 40 та 50 с порівняно з 2016 роком. Для отримання оцінки «відмінно», «добре» та «задовільно» слід подолати цю дистанцію відповідно за 4,5 хв (раніше – 4,30 хв), 5 хв (5,4 хв), 5,3 хв (5,8 хв).

Поряд із цим останнім часом має місце недостатній рівень фізичного розвитку, слабка фізична й психологічна підготовленість кандидатів на навчання в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Це в подальшому ускладнює процес оволодіння ними професійними вміннями й навичками, вимагає розробки методики розвитку їхніх фізичних якостей, зокрема фізичної витривалості, стимулювання до занять фізичними вправами [10; 92; 288].

Отже, наведений аналіз нормативних документів свідчить про наявність тенденції до зниження вимог до фізичної підготовленості майбутніх офіцерів поліції, у той час як ефективне здійснення правоохоронної діяльності вимагає не тільки високого рівня фізичної підготовки, а й розвинутих фізичних якостей, зокрема фізичної витривалості. Незважаючи на той факт, що професійна діяльність офіцерів поліції (на відміну, наприклад, від патрульних поліцейських) безпосередньо не пов'язана із затриманням, переслідуванням, застосуванням засобів примусу тощо, виключити ймовірність виникнення зазначених ситуацій у

їхній професійній діяльності неможливо. Тому розвиток фізичної витривалості є тим більше необхідним, оскільки такі ситуації можуть бути неочікуваними.

Дослідження М. Ануфрієва [10], В. Ведернікова [55], О. Зарічанського [92], В. Монастирського [154], В. Пліска [181], В. Синьова [222] також свідчать, що досягнення високих результатів професійної діяльності можливе лише за умов належної психофізичної підготовленості правоохоронців.

Фахівцями доведено (І. Медведєва [150], В. Платонов, М. Булатова [177], Т. Круцевич [240]), що розвинені фізичні риси людини є передумовою ефективної професійної діяльності. Фізичні риси, як визначено в спортивно-педагогічній літературі, – це рухові задатки людини, які визначають можливість та успішність виконання нею певної рухової діяльності і які можна розвинути в процесі виховання та цілеспрямованої підготовки [240]. Основними фізичними рисами, які сприяють ефективному здійсненню професійної діяльності, є такі: загальна фізична витривалість, спеціальна витривалість (силова, швидкісна, координаційна), спритність, гнучкість. На розвиток зазначених фізичних рис і має бути спрямована фізична підготовка курсантів у закладах освіти зі специфічними умовами навчання.

Отже, напрямами, що забезпечують формування фізичної витривалості як інтегрованої характеристики особистості фахівця, є *фізична підготовка, тактико-спеціальна (тактична), вогнева й психологічна*. Зазначені напрями професійної підготовки реалізуються через зміст навчальних дисциплін циклу професійної та практичної підготовки: «Спеціальна фізична підготовка», «Тактико-спеціальна підготовка» («Тактична підготовка»), «Вогнева підготовка», «Професійно-психологічна підготовка працівників поліції», «Юридична психологія».

Фізична підготовка – це спеціалізована професійно-прикладна система фізичного виховання, яка спрямована на збереження здоров'я, творчої та трудової активності, усебічний розвиток фізичних та психічних якостей, спеціально-прикладних та життєво важливих умінь та навичок, необхідних для виконання службових завдань [10; 132; 233]. Метою є підготовка фізично

розвиненого офіцера поліції, який спроможний витримувати великі фізичні навантаження та психологічну напруженість і вирішувати завдання, які виникають у процесі служби, формування звички до самостійних систематичних занять фізичними вправами протягом усього життя.

У процесі фізичної підготовки курсантів вирішують загальні та спеціальні завдання. *Загальні завдання:* розвиток і вдосконалення фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності; оволодіння руховими вміннями та навичками, необхідними для виконання службових завдань; виховання сміливості, рішучості, ініціативності, наполегливості, самостійності, упевненості у своїх силах, психічної стійкості; залучення до регулярних занять фізичними вправами та спортом; опанування теоретичних знань та практичних умінь самоконтролю за станом здоров'я в процесі занять фізичними вправами.

Спеціальні завдання: оволодіння прийомами самозахисту, рукопашного бою, обеззброєння та затримання осіб, що загрожують громадському правопорядку, особистій безпеці та безпеці громадян; формування умінь долати природні та штучні перешкоди, виконувати спеціальні вправи; розвиток силової та швидкісної витривалості, уміння орієнтуватися на місцевості; виховання сміливості, рішучості, винахідливості та наполегливості для досягнення мети [10; 132; 233].

І. Кудряшов, А. Артюгін [132] зазначають, що в сучасних умовах під час проведення занять з фізичного виховання в закладах вищої освіти викладачі успішно можуть вирішувати лише два практичні завдання: навчання вправам і руховим діям та здійснення контролю. Розвитком рухових якостей та підтримкою їх на належному рівні студенти займаються самостійно.

Основним засобом розвитку фізичних рис є фізичні вправи [148; 240; 248-250; 252]. Вони становлять спеціально організовані рухові дії, що забезпечують виховання, навчання та розвиток усіх форм і функцій організму працівників.

У контексті формування фізичної витривалості спеціальна фізична підготовка має бути спрямована на розвиток основних фізичних рис: сили, швидкості, гнучкості, спритності.

Сила є інтегральною фізичною рисою, від якої залежить вияв решти фізичних показників (швидкості, витривалості тощо). У науковій літературі термін «сила» визначають як здатність переборювати певний опір або протистояти йому завдяки діяльності м'язів [240].

Під час застосування прийомів фізичного примусу поліцейському необхідно виявляти силу, а отже, навантаження під час фізичної підготовки мають бути такими, щоб забезпечити найвищий прояв силових можливостей при виконанні рухових дій і збереження правильної техніки виконання прийомів. Силові навантаження позитивно позначаються на стані здоров'я, спектрі фізичних і психологічних рис, сприяють розвитку витривалості, гнучкості, координації рухів, підвищенню фізичної працездатності [33].

Напружений графік професійної діяльності поліції вимагає розвитку в поліцейських фізичної витривалості (загальної та спеціальної) [240]. Загальна витривалість надає можливість упродовж тривалого часу виконувати роботу, що потребує високих вимог до серцево-судинної системи, системи дихання та центральної нервової системи. Розвинена загальна витривалість дозволяє людині: а) виконувати значний обсяг рухової діяльності; б) підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності; в) швидко відновлювати сили після значних навантажень. Спеціальна фізична витривалість (силова, швидкісна, координаційна) дозволяє зберігати ті ж самі показники, але в більш складних (нетипових, екстремальних) умовах. Розвиток фізичної витривалості (загальної й спеціальної) у майбутніх офіцерів поліції вимагає цілеспрямованої й спеціально організованої фізичної підготовки.

Ефективність виконання прийомів фізичного впливу працівниками поліції залежить також від розвитку *швидкості*. У науковій літературі швидкість розглядають як комплекс функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій за мінімально стислий проміжок часу [240]. Розрізняють

елементарні та комплексні форми вияву швидкісних рис. Елементарними формами є латентний час простої та складної рухових реакцій, швидкість виконання окремого руху при незначному зовнішньому опорі та частота цих рухів. Висока частота рухів також може супроводжуватися низькими показниками часу рухової реакції. Різні поєднання елементарних форм швидкості утворюють комплексні форми швидкості людини (швидкість бігу, швидкість переміщення під час фізичного протиборства із супротивником, виконання прийомів фізичного впливу тощо). Швидкість реакції, швидкість окремих рухів та комплексних форм значно впливають на результат фізичного протиборства. Розвиток швидкісної складової фізичної витривалості дозволяє випередити суперника, відреагувати швидше й виграти час у поєдинку. Вияв комплексних форм швидкісних рис тісно пов'язаний з рівнем розвитку сили, гнучкості, координаційних здібностей, досконалістю техніки виконання певної рухової дії, можливостями організму якомога швидше мобілізуватися та відновити постачання енергії, а також з рівнем вольових рис.

Виконання прийомів фізичного примусу вимагає від поліцейських розвитку такої риси, як гнучкість. *Гнучкість* – це морфологічні та функціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають амплітуду різних рухів [240]. Специфіка професійної діяльності працівників поліції передбачає виконання ними різноманітних рухових дій, деякі з яких потребують незначної амплітуди рухів у суглобах, а інші – майже граничної. Такі дії виникають під час застосування поліцейських заходів примусу, переслідування правопорушників, подолання різноманітних перешкод тощо.

Як зазначає В. Бондаренко [33], у складних, непередбачуваних умовах ефективніше виконуватимуть рухові завдання працівники з достатнім рівнем розвитку *спритності*. Спритність є однією з найбільш багатогранних за структурою та виявом фізичною рисою, яку тлумачать як здатність швидко, точно, цілеспрямовано, економно й винахідливо виконувати рухові завдання. Вона визначається здатністю точно здійснювати рухи, швидко перерозподіляти увагу з одних рухових дій на інші, знаходити оптимальні варіанти виконання

вправи в разі зміни умов. Основними елементами спритності є координованість, точність, своєчасність і раціональність рухів та дій [33, с. 124; 150].

Високий рівень спритності та координаційних здібностей надає можливість швидше оволодіти новими прийомами фізичного впливу, самозахисту, раціонально використовувати набуті навички та фізичні риси, забезпечує необхідну варіативність рухів під час виконання певного завдання [85; 110]. Підвищення рівня розвитку спритності та координаційних здібностей полягає в накопиченні значної кількості рухових навичок і відпрацюванні способів їх оперативного поєднання в комплексні рухові дії. Процес удосконалення різних видів спритності є ефективним тоді, коли пропонують рухи, які за складністю наближені до реальних дій. Такі вправи ставлять перед працівниками завдання стимулювальної складності. Гранична складність обумовлена емоційними, психічними, фізичними, технічними й іншими чинниками, що визначають особливості виконання вправи. Фізичне навантаження в процесі розвитку спритності регулюють за показниками обсягу, інтенсивності вправи, характером і тривалістю відпочинку.

Цілеспрямований розвиток зазначених фізичних якостей під час фізичної підготовки курсантів – одна з головних умов формування їхньої фізичної витривалості.

Тактична й вогнева підготовка. Тактична (тактико-спеціальна) підготовка спрямована на підготовку працівників поліції, які володіють теоретичними знаннями, уміннями та навичками з питань тактики дій поліції в поліцейських операціях, у типових та екстремальних ситуаціях різноманітного характеру, готовності до практичних дій в екстремальних умовах та під час проведення поліцейських операцій, а також із забезпечення публічного порядку на основі вимог законів України, статутів, інструкцій та інших нормативно-правових актів, що регламентують діяльність поліції.

Тактична (тактико-спеціальна) підготовка майбутніх поліцейських спрямована на засвоєння теоретичних основ та основних принципів роботи засобів спеціальної техніки; оволодіння тактичними прийомами застосування

спеціальної техніки; засвоєння правових основ застосування спеціальної техніки; набуття навичок практичної роботи з окремими зразками спеціальної техніки; застосування поліцейських заходів примусу (фізичного впливу, спеціальних засобів та вогнепальної зброї), засобів спостереження, сигналізації та зв'язку при виконанні завдань з охорони публічного порядку та в інших умовах складної оперативної обстановки; застосування сучасних спеціальних технічних засобів, що знаходяться на озброєнні поліції; набуття навичок документального оформлення фактів використання технічних засобів та оформлення отриманих результатів застосування засобів спеціальної техніки.

Одним із напрямів тактико-спеціальної підготовки майбутніх офіцерів поліції є набуття знань, умінь і навичок щодо забезпечення особистої безпеки, безпеки громадян та безпеки підпорядкованого особового складу при виконанні оперативно-службових завдань [33; 240]. Згідно з визначенням А. Черкашина, особиста безпека – це система організаційно-правових, фізичних і тактико-психологічних заходів, що надають можливість зберегти життя та здоров'я поліцейського, забезпечити високий рівень ефективності його професійних дій. Особиста безпека є результатом реалізації комплексу заходів, спрямованих на зниження професійного ризику до реально можливого мінімуму, що дозволяє гарантувати збереження життя й здоров'я, нормальний психічний стан, дієздатність працівника поліції [263, с. 23].

Науковці (В. Монастирський [154], В. Пліско, М. Носко [181], А. Чудик [266]) переконані, що для ефективного виконання службових обов'язків важливими є вміння й навички особистої безпеки. Вивчаючи педагогічні умови формування професійних умінь майбутніх правоохоронців, В. Монастирський [154] класифікував необхідні працівнику ОВС навички для підтримання індивідуальної тактико-бойової готовності до виконання оперативно-службових завдань і дій в екстремальних ситуаціях: 1) постійної професійної пильності; 2) візуального випередження дій злочинця; 3) вибору тактично правильних дій; 4) забезпечення особистої безпеки в професійній діяльності; 5) маневрування, переміщення, швидкісних дій у сутичці; 6) поведінки правоохоронця в сутичці

зі злочинцем; 7) здатності до колективної взаємодії в ситуації; 8) тактики ведення переговорів зі злочинцем.

На думку В. Монастирського, для ефективного формування зазначених навичок необхідно створити відповідні педагогічні умови, зокрема, активізацію процесу формування в курсантів необхідних професійних навичок; стимулювання курсантів до оволодіння професійними вміннями й навичками; розроблення науково-методичного забезпечення шляхів реалізації зазначених педагогічних умов [154].

Для підвищення рівня особистої безпеки під час здійснення професійної діяльності поліцейський повинен володіти знаннями стосовно тактики забезпечення безпеки; особливостей дій під час наближення й контакту; дій поліцейського на місці події; дій під час опитування особи (заявника, потерпілого, свідка); тактично правильного здійснення поверхневої перевірки особи та її особистих речей; дій при супроводженні затриманого (у пішому порядку та на транспорті).

Виконання службових обов'язків пов'язане з постійною можливістю виникнення небезпечних ситуацій. Це вимагає не тільки сформованості теоретичних знань, а й дотримання правил особистої безпеки під час охорони публічного порядку та безпеки громадян; дій на місці вчинення правопорушення; тактики дій із забезпечення безпеки дорожнього руху, охорони публічного порядку та безпеки громадян під час проведення масових заходів і надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру; переслідування автомобіля тощо [33].

Під час виконання службової діяльності застосування поліцейських заходів (превентивних і примусу) поліцейським достатньо часто доводиться контактувати з різними підозрілими особами. У таких випадках поліцейський повинен дотримуватися тактичної концепції «контакт-прикриття», яка передбачає розташування в просторі та подальшу взаємодію поліцейських у всіх формах оперативно-службової та службово-бойової діяльності (зупинка пішоходів; виїзд на місце події; опитування на місці події; проведення

затримання, арешту; обшук (огляд) особи або групи осіб; зупинення транспортного засобу; надання допомоги (у разі необхідності) водіям транспортних засобів; візуальний огляд (перевірка) транспортних засобів тощо) [33; 262].

Отже, реалізація завдань тактичної (тактико-спеціальної) підготовки майбутніми офіцерами поліції вимагає достатньо високого рівня їхньої фізичної підготовки й розвиненої фізичної витривалості, зокрема в складних (екстремальних) ситуаціях професійної діяльності.

Важливою складовою професійної підготовки майбутніх офіцерів поліції є *вогнева підготовка*, основи якої закладають у закладі вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Мета вогневої підготовки – формування в майбутніх офіцерів поліції «міцного теоретичного підґрунтя ключових розділів вогневої підготовки: матеріальної частини зброї, заходів безпеки під час поводження зі зброєю, порядку та правил її застосування, використання, а також прийомів і правил ведення вогню з пістолета й автомата; розвиток у поліцейських навичок безпечного поводження зі зброєю; набуття впевненості в надійності й ефективності зброї, яка знаходиться на озброєнні Національної поліції» [195].

У результаті вогневої підготовки майбутні офіцери поліції повинні засвоїти знання прийомів і правил стрільби з вогнепальної зброї; знання правових підстав та порядку застосування й використання вогнепальної зброї; знання заходів безпеки під час поводження з вогнепальною зброєю. Вогнева підготовка, поряд із знаннями, спрямована, перш за все, на вивчення матеріальної частини вогнепальної зброї та боєприпасів; виконання нормативів з вогневої підготовки; оволодіння прийомами та правилами стрільби; відпрацювання навичок швидкісної та влучної стрільби по нерухомих і рухомих цілях, у необмежений та обмежений час, з різних положень, у русі тощо.

Оволодіння зазначеними вміннями та навичками з вогневої підготовки вимагає розвитку фізичної витривалості, зокрема спеціальної фізичної витривалості (швидкісної та координаційної), оскільки ефективно (прицільно)

використання вогнепальної зброї досягається саме за рахунок швидкого реагування (наприклад ухиляння), здатності до контролю положення тіла, гнучкості та збереження статичності положення під час стрільби.

А. Плеханов [179] зазначає, що «готовність до вогневого контакту містить низку блоків, серед яких стрілецькі навички, що слід постійно розвивати й удосконалювати; тактика самозахисту та особистої безпеки, тобто прийоми, які мають застосовувати правоохоронці в ситуаціях «високого ризику» з метою безпечного виконання завдань без спричинення ушкодження собі чи іншим; фізична підготовка, яка має бути спрямована на спроможність не дозволити заволодіти своєю зброєю; фізичний контроль ситуації; підтримання належного фізичного стану; психологічна готовність, що має забезпечувати основу безпеки та виживання в критичних ситуаціях».

Швидкість дій поліцейського та вміння користуватися вогнепальною зброєю під час вогневого контакту зі злочинцем, як зазначають С. Гаврік, А. Черніков [62], є гарантією збереження життя та здоров'я. Фахівці підкреслюють, що під час підготовки майбутніх поліцейських необхідно формувати в них навички ведення вогню на випередження, без якісного прицілювання, за стислий проміжок часу; на коротких дистанціях, під час руху, зі зміною позицій та з укриття; на тлі фізичних та психологічних факторів відволікання; в умовах обмеженої видимості тощо.

На думку Г. Горпинича, В. Сергієнка, С. Малолєпшого [66, с. 66], під час проведення занять з курсантами необхідно створювати такі умови, за яких «формується навички вмілого поводження зі зброєю, швидкого й своєчасного виявлення небезпеки та розвитку миттєвої реакції на неї, готовності швидко реагувати на подразник, оцінювати ситуацію та приймати рішення». У ситуаціях підвищеного ризику, як зазначає А. Плеханов [179], готовність поліцейського до застосування вогнепальної зброї значною мірою визначається часом її приведення в бойову готовність, це досягається шляхом відпрацювання відповідних умінь та навичок швидкого реагування.

Уміння застосовувати спецзасоби й вогнепальну зброю залежить, як доводить В. Волошин, не лише від рівня вогневої підготовки, а й від розвитку морально-вольових рис майбутнього правоохоронця, його готовності до дій в екстремальних ситуаціях [60].

Формування зазначених умінь та навичок з вогневої підготовки та розвиток необхідних вольових рис та якостей особистості досягається, як свідчать фахівці (С. Банах [16], І. Бухтояров [50], М. Горська [65], О. Коваль [114]), шляхом моделювання конкретних професійних ситуацій на заняттях із вогневої підготовки та використання тренажерів (наприклад мультимедійного тиру), які відтворюють та імітують умови застосування вогнепальної зброї.

Отже, вогнева підготовка майбутніх офіцерів поліції повинна бути спрямована на формування не тільки вмінь та навичок зі стрільби, а й відповідних рис та якостей особистості, зокрема вольових (рішучості, наполегливості, самовладання тощо), які дозволяють ефективно здійснювати професійну діяльність у складних умовах і є основою фізичної витривалості.

Особливе місце в професійній підготовці майбутніх офіцерів поліції посідає *психологічна (професійно-психологічна) підготовка* до професійної діяльності, яка починається й реалізується в освітньому процесі закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання як під час засвоєння змісту відповідних навчальних дисциплін, так і в позанавчальній діяльності.

Психологічна підготовка має за мету формування в курсантів стійкої позитивної мотивації до правоохоронної діяльності; розвиток професійно важливих якостей; підтримання на високому рівні психологічної готовності до впевненого та ефективного виконання працівниками своїх службових обов'язків відповідно до посади та виду діяльності в типових та екстремальних ситуаціях; зміцнення згуртованості працівників довкола мети професійної діяльності, формування відповідної корпоративної культури в службових колективах; озброєння працівників психологічними вміннями та навичками, необхідними для успішної, безпечної й ефективно професійної діяльності [199; 287], також психологічна підготовка є однією з умов швидкої адаптації людини до

обставин, що пов'язані із загрозою для життя [142]; спрямована на формування стійкості до негативних чинників оперативно-службової діяльності [71].

Завданнями психологічної підготовки є такі: формування прикладних психологічних знань, що є необхідними для усвідомлених дій у психологічно складних умовах (неочікуваних, нестандартних та ін.) вирішення професійних завдань; формування професійно-психологічних умінь та навичок (аналітичних, техніко-психологічних і тактико-психологічних); розвиток психологічних якостей (здібностей), що є важливими для успішного здійснення професійної діяльності поліцейського; розвиток психологічної стійкості в складних умовах професійної діяльності; відпрацювання професійних умінь та навичок через створення умов, максимально наближених до реальних службових, оперативно-службових і службово-бойових, що забезпечує їх закріплення й розвиток; формування професійно-психологічної орієнтованості особистості, що виражається в постійній увазі, прагненні, звичці до виявлення й урахування психологічних аспектів під час виконання будь-яких професійних дій [71; 199].

В. Розов надає таке визначення професійно-психологічної підготовки: «це система, яка характеризується взаємозв'язком та взаємодією структурних та функціональних компонентів, сукупність яких визначає особливість, своєрідність, що забезпечує формування особистості студента відповідно до поставленої мети – вийти на якісно новий рівень готовності студентів до професійної діяльності» [212, с. 169].

Отже, професійно-психологічну підготовку майбутніх офіцерів поліції розуміємо як спеціально організований процес навчання, спрямований на формування необхідних знань, умінь, навичок психологічного спрямування, що дозволяють виконувати певний вид роботи, а також формування професійно важливих якостей особистості правоохоронця, що обумовлюють ефективність роботи й виступають необхідною умовою її успішного здійснення. Це, у свою чергу, сприяє підвищенню їхньої психологічної стійкості до здійснення професійної діяльності в складних умовах (невизначених, неочікуваних, екстремальних), які вимагають прояву фізичної витривалості.

Вважаємо, що для реалізації завдань з психологічної підготовки майбутніх офіцерів поліції в контексті формування фізичної витривалості доцільно використовувати такі форми роботи: тренінги щодо розвитку професійної пам'яті, уваги й спостережливості; психофізичні тренінги щодо подолання перешкод (ускладнення, смуга перешкод, лабіринти); ідеомоторне тренування; тренінги з використанням елементів несподіванки, дефіциту часу, шумових і вогневих ефектів (морально-психологічна смуга); тренінги щодо опанування ситуацій, пов'язаних із сприйняттям страждань, крові, поранень, травм, убитих; навчання основам аутогенного тренування; тренінги самонавіювання, самовпевненості, настрою; ситуативно-образне психорегулююче тренування, уявне оцінювання курсантом індивідуально-ціннісних якостей і ситуацій, у яких він досяг успіху [71; 142; 199].

Узагальнюючи викладене вище, можемо виокремити *особливості формування фізичної витривалості* майбутніх офіцерів Національної поліції:

- комплексний підхід у побудові освітнього процесу та поєднання всіх напрямів підготовки майбутніх поліцейських (фізичної, тактичної, вогневої, психологічної);
- урахування й використання провідного вітчизняного та закордонного досвіду в підготовці поліцейських до дій у складних (напружених, непередбачуваних, екстремальних) ситуаціях, що вимагають прояву фізичної витривалості;
- формування фізичної витривалості як під час аудиторних занять з дисциплін фахової підготовки, так і в позааудиторній діяльності курсантів (під час проходження практик, тактико-спеціальних (тактичних) навчань, у спортивних секціях, гуртках тощо);
- використання в усіх напрямках підготовки (фізична, тактична, вогнева, психологічна) методів, форм і засобів, які наближають процес навчання до реальних умов професійної діяльності (навчально-тренувальні стрілецькі комплекси, інтерактивний тир, штурмова смуга перешкод, тактичний полігон, лабіринти тощо), моделюють та імітують професійні ситуації (сюжетно-рольові

ігри, сценарії, алгоритми дій у різних ситуаціях), що сприяє як розвитку фізичної витривалості, так і підвищує рівень підготовки майбутніх офіцерів поліції до професійної діяльності загалом.

Таким чином, урахування зазначених особливостей формування фізичної витривалості передбачає виокремлення, обґрунтування й створення в освітньому процесі відповідних педагогічних умов, які дозволять комплексно й ефективно вирішити поставлену наукову проблему.

Висновки до розділу 1

Проведений аналіз теоретичних засад формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції в процесі фахової підготовки дозволив зробити такі висновки.

Вивчення досвіду підготовки майбутніх працівників поліції зарубіжних країн (Польща, Великобританія, Франція, Італія, Бельгія, ФРН, Канада, США) дозволило дійти висновку, що підготовка майбутніх поліцейських здійснюється у відповідних закладах освіти (найчастіше – поліцейських академіях, іноді – школах поліції) на методологічних засадах освіти дорослих, шляхом інтеграції теоретичної і практичної підготовки. Незважаючи на те що кожна країна має свою систему підготовки поліцейських, було виокремлено такі загальні тенденції, які характерні для більшості зарубіжних країн: підвищені вимоги й жорстко регламентований відбір кандидатів на службу в поліцію; система професійної підготовки майбутніх поліцейських містить фізичну підготовку; поліцейську підготовку (тактичну й оперативну); вогневу підготовку; правову підготовку; психологічну підготовку й націлена, у першу чергу, на розвиток і формування професійних знань, умінь та навичок, які необхідні в практичній роботі. Системі професійної підготовки працівників поліції притаманна низка спільних принципів і підходів, серед яких раціональність, конкретність навчання; різноманітність організаційних форм і методів професійної підготовки; активність і професійне спрямування підготовки працівників поліції, що досягається використанням активних методів навчання (ситуацій,

сюжетно-рольових ігор, сценаріїв, відпрацювання алгоритмів дій), що моделюють умови діяльності поліцейського, проведенням виїзних занять безпосередньо в підрозділах поліції; застосування в освітньому процесі передових наукових теорій, власних науково-практичних досліджень і практичного досвіду роботи в поліції інструкторів та викладачів; постійне здійснення «зворотного зв'язку» між освітнім процесом і практикою.

Як свідчить аналіз професійної діяльності поліцейських, вона належить до професій підвищеного ризику й характеризується високим рівнем екстремальності й професійного стресу, що пов'язано із необхідністю протидіяти злочинності в різних її формах, тривалим впливом стресогенних факторів, наявністю постійної загрози для життя та здоров'я, високою ймовірністю загибелі та травмування персоналу.

Узагальнення наукових досліджень з проблеми дозволило дійти висновку, що фізична витривалість становить складну, інтегровану (охоплює різні психологічні сфери людини: мотиваційну, особистісну, психомоторну та ін.) особистісну характеристику; пов'язана з виконанням професійної діяльності й забезпечує тривале та ефективне її виконання, збереження працездатності, протидію негативним станам (втомі, страху, невпевненості, невизначеності тощо) і виявляється переважно в складних та екстремальних умовах; фізична витривалість не є природно заданою якістю людини, її необхідно цілеспрямовано формувати.

Ураховуючи особливості професійної діяльності поліцейських, була обґрунтована необхідність формування фізичної витривалості в курсантів під час навчання в закладі вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

Під поняттям «фізична витривалість майбутнього офіцера поліції» розуміємо *інтегровану характеристику особистості, яка поєднує психічну (емоційну стійкість, інтереси, мотиви й переконання, вольові зусилля, вольові якості особистості) і фізичну (силова, швидкісна, координаційна витривалість) сфери особистості поліцейського, дозволяє йому тривалий час*

зберігати працездатність в складних умовах професійної діяльності та сприяти ефективному її виконанню.

У структурі фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції виокремлено такі *компоненти*: *змістовий* (сформованість правових, тактико-спеціальних знань, знань з фізичної та вогневої підготовки, психологічних знань), *мотиваційний* (розвинута мотивація до професійної діяльності та мотивація обов'язку), *емоційно-вольовий* (сформованість вольових якостей особистості фахівця, здатності до прояву вольового зусилля), *фізично-руховий* (сформованість силової, швидкісної, координаційної фізичної витривалості та володіння тактико-спеціальними вміннями), які визначають ефективність професійної діяльності поліцейського.

Уточнено критерії та показники сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції.

Когнітивний (змістовий компонент) критерій характеризує інтелектуальну складову фізичної витривалості, яка відображає володіння курсантом системою знань, які регулюють професійну діяльність офіцера поліції (правових, тактико-спеціальних, знань з фізичної та вогневої підготовки, психологічних знань) і є підставою для її виконання.

Професійно-особистісний (мотиваційний, емоційно-вольовий компоненти) критерій дозволяє визначити сформованість мотивації професійної діяльності (внутрішньої та зовнішньої), психологічну готовність до професійної діяльності (мотивацію обов'язку, вольове зусилля тощо), рівень життєстійкості (здатність витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість, не знижуючи успішності), сформованість професійно важливих якостей особистості (відповідальності, ініціативності, рішучості, самостійності, витримки, енергійності, цілеспрямованості).

Діяльнісно-руховий (фізично-руховий компонент) критерій виявляється в розвиненості загальної й спеціальної (силової, швидкісної, координаційної) фізичної витривалості, здатності поліцейського зберігати працездатність під час виконання службових обов'язків протягом тривалого часу; а також містить

уміння здійснювати самоконтроль, самоаналіз і самооцінку власної діяльності; здатність регулювати та переносити фізичні та психологічні навантаження; прагнення до самовиховання й самовдосконалення.

Відповідно до критеріїв виокремлено високий, середній, низький рівні, що характеризують ступінь сформованості досліджуваного феномена.

Основні наукові результати розділу відображено в таких наукових працях: [35; 41; 45; 47-49].

РОЗДІЛ 2

ЗАПРОВАДЖЕННЯ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ

2.1. Теоретичне обґрунтування педагогічних умов формування фізичної витривалості майбутніх офіцерів поліції у процесі фахової підготовки

Багатоаспектний аналіз проблеми формування фізичної витривалості як інтегрованої особистісної характеристики майбутніх офіцерів поліції, виявлення її сутності та структури свідчить про складність даного феномена й вимагає створення в освітньому процесі закладу вищої освіти зі специфічними умовами навчання певних педагогічних умов для її формування й розвитку.

Підставою для виокремлення педагогічних умов формування фізичної витривалості майбутніх поліцейських є три концептуальні ідеї.

Перша концептуальна ідея полягає в тому, що формування фізичної витривалості майбутніх офіцерів поліції – це цілеспрямований, організований і керований процес, спрямований на розвиток різних сфер особистості (мотиваційної, особистісної, психомоторної) майбутнього фахівця-правоохоронця. Формування фізичної витривалості розглядаємо як процес впливу на особистість майбутнього офіцера поліції, спрямований на розвиток професійно важливих якостей (емоційно-вольових, фізичних та ін.), шляхом створення в закладі вищої освіти відповідного освітньо-професійного середовища.

Друга концептуальна ідея дослідження пов'язана з першою й полягає в тому, що формування фізичної витривалості як інтегрованої особистісної характеристики вимагає поєднання фізичної, тактичної, вогневої та психологічної підготовки майбутнього офіцера поліції й максимального наближення умов навчання до реальної професійної діяльності.

Третьою концептуальною ідеєю дослідження є положення, що формування фізичної витривалості як особистісної якості можливо за умов удосконалення фізичної підготовки майбутніх офіцерів поліції й спрямування її на формування фізично-рухової витривалості з урахуванням специфіки професійної діяльності поліцейського.

Наведені вище концептуальні ідеї покладено в основу виокремлення й обґрунтування педагогічних умов, створення яких в освітньому просторі закладу вищої освіти сприятиме формуванню фізичної витривалості майбутніх офіцерів поліції, що, у свою чергу, підвищить ефективність виконання професійної діяльності.

Побудова й структура освітнього процесу мають бути спрямованими на досягнення цілей професійної підготовки, задоволення вимог суспільства та певної професійної галузі шляхом цілеспрямованого створення необхідних для цього педагогічних умов.

Отже, поняття «педагогічні умови» доцільно конкретизувати в контексті даного дослідження.

У науковому обігу існує значна кількість визначень сутності поняття «педагогічні умови». «Філософський енциклопедичний словник» трактує термін «умови» як філософську категорію, у якій «відображені універсальні відношення речей і чинників, завдяки яким вона виникає. За наявності відповідних умов якості речі переходять з можливих у дійсні» [253, с. 580].

У педагогіці «умови» розглядають як фактори, обставини, від яких залежить ефективність функціонування педагогічної системи; у дидактиці розглядають як сукупність факторів, компонентів освітнього процесу, що забезпечують успішність навчання [212], а теорія виховання розглядає «умови» як певне середовище, у якому відбуваються ті чи інші педагогічні процеси [222; 224].

За визначенням М. Шаліна, «педагогічні умови – це процес, що впливає на розвиток особистості й становить поєднання сукупності зовнішніх чинників (обставин, обстановки) та внутрішніх сутностей явищ» [269, с. 48].

В. Сластьонін, Є. Шиянов, І. Ісаєв розуміють під педагогічними умовами певний освітній феномен «виявлення певної сукупності факторів, які суттєво впливають на нього, для того щоб цілеспрямовано забезпечити гармонійну єдність і використання синергетичного ефекту тих з них, які сприяють бажаному характеру протікання й розвитку цього феномена, усунення або нейтралізацію чинників, що перешкоджають його нормальному функціонуванню та розвитку» [223, с. 53-58.].

Н. Бордовська, А. Реан, С. Розум визначають педагогічні умови як «сукупність обставин, у яких здійснюється освітня діяльність, і обставин життєдіяльності її суб'єкта. Одні й інші розглядаються як чинники, що сприяють або перешкоджають успішності освітньої діяльності» [209, с.130]. При цьому автори розглядають педагогічні умови як сукупність заходів, спрямованих на підвищення ефективності педагогічної діяльності.

В. Андрєєв вважає, що педагогічні умови становлять результат «цілеспрямованого відбору, конструювання та застосування елементів змісту, методів (прийомів), а також організаційних форм навчання для досягнення ... цілей» [5].

Таким чином, визначення поняття «педагогічні умови» можна сформулювати як комплекс психолого-педагогічних заходів, які реалізуються в освітньому процесі закладу вищої освіти й спрямовані на досягнення цілей професійної підготовки майбутнього фахівця.

Аналіз поглядів учених на сутність поняття «педагогічні умови», урахування специфіки правоохоронної діяльності дозволило нам визначити педагогічні умови формування фізичної витривалості майбутніх офіцерів поліції як *комплекс психолого-педагогічних заходів, які мають мету, зміст, методи та форми реалізації в освітньому процесі закладу вищої освіти, які спрямовані на здійснення системного педагогічного впливу на особистість курсанта з метою підготовки до ефективного виконання професійної діяльності.*

Вихідними положеннями для виокремлення педагогічних умов формування в майбутніх офіцерів поліції фізичної витривалості є освітні стандарти, зміст освітньо-професійних програм підготовки поліцейських відповідних спеціальностей (081 «Право», 262 «Правоохоронна діяльність»); сучасні підходи до правоохоронної освіти та її принципи; психолого-педагогічні складові освітнього процесу (мета, зміст, методи та форми організації навчання).

Педагогічними умовами, які дозволяють сформувати в майбутніх офіцерів поліції фізичну витривалість, на нашу думку, є такі: 1) створення освітньо-професійного середовища, спрямованого на розвиток професійної мотивації та професійно важливих якостей як основи для формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів поліції; 2) комплексне формування фізичної витривалості шляхом поєднання напрямів (фізичної, тактичної, вогневої та психологічної) фахової підготовки й забезпечення їх практичної спрямованості; 3) удосконалення фізичної підготовки майбутніх офіцерів поліції й спрямування її на формування фізично-рухової витривалості засобами спеціально дібраних вправ.

Педагогічні умови формування фізичної витривалості були розглянуті нами в контексті *системного, комплексного, діяльнісного, акмеологічного, особистісно орієнтованого, практико зорієнтованого, середовищного, міждисциплінарного підходів* до професійної підготовки фахівців.

Формування фізичної витривалості майбутніх офіцерів поліції ґрунтується на гуманістичній парадигмі освіти. Серед наявних парадигм освіти (природничо-наукової, технократичної, гуманістичної, езотеричної, поліфонічної), саме в основу гуманістичної парадигми покладено модель суб'єкт-суб'єктної взаємодії, яка здійснюється у формі спільної діяльності, діалогу, метою якої є досягнення поставленої мети.

Універсальним інструментом загальнонаукової методології вважають *системний підхід* (П. Анохін [9], В. Блауберг [28], М. Каган [109] та ін.). Урахування положень системного підходу дозволяє розглядати формування

фізичної витривалості як особистісної характеристики поліцейського на основі принципів: системності, відповідно до якого формування фізичної витривалості як предмета нашого дослідження має всі ознаки системи; цілісності – усі елементи фізичної витривалості складають єдине ціле, а сама система підготовки поліцейських є підсистемою вищих рівнів (суспільства, природи тощо); ієрархічності – кожний з елементів має своє значення й місце, виконує певну функцію, підпорядкований іншому елементу.

Необхідність використання положень системного підходу пов'язана з тим, що він дає змогу представити фізичну витривалість як структуру, яка має певну сукупність компонентів, які доповнюють один одного й пов'язані як між собою, так і з іншими зовнішніми системами, які на нього впливають.

Діяльнісний підхід (О. Леонтьєв [137], С. Рубінштейн [214] та ін.) до формування й розвитку будь-яких якостей (характеристик) людини базується на положенні, що всі вони розвиваються під впливом відповідної діяльності, її цілей, змісту та є результатом цієї діяльності. Це означає, що для формування й розвитку фізичної витривалості майбутнього поліцейського необхідно забезпечити, з одного боку, залучення людини до цієї діяльності, яка має бути наближена до професійної, з іншого – забезпечення виконання цієї діяльності, оволодіння діями, яких потребує ця діяльність. Саме через вибір та зміну дій ми можемо впливати на процес формування фізичної витривалості майбутнього працівника поліції.

Пріоритетними ознаками *акмеологічного підходу* (О. Бодальов [29], А. Деркач, Н. Кузьміна [73], О. Дубасенюк [2; 77]) в освіті є такі: орієнтація на «акме» – удосконалення на всіх етапах життя й діяльності людини; усебічний розвиток свідомості й діяльності груп (товариств); переконаність у можливості масового вдосконалення; оптимістичний погляд на людину та її майбутнє, використання акмеологічного проектування вищих досягнень окремими особами, а також групами й товариствами. Провідною ідеєю акмеологічного підходу в освіті є забезпечення акмеологічного розвитку фахівця, суб'єктивними ознаками якого є такі: ініціатива, самостійне цілепокладання, планування,

передбачення; інтенсивна включеність у діяльність; прагнення до саморегуляції (самоконтролю, самокорекції, самокомпенсації), постійна орієнтація особистості на саморозвиток і самооновлення; прагнення до самореалізації й творчого творення; інтеграція свого професійного шляху, структурування й упорядкування свого професійного досвіду та досвіду інших [2]. Положення даного підходу в контексті формування фізичної витривалості майбутніх офіцерів поліції спрямовують фахову освіту поліцейських на необхідність постійного професійного розвитку та фізичного самовдосконалення.

Особистісно орієнтований підхід зараз домінує в контексті перспектив подальшого розвитку сучасної вищої освіти. У межах цього підходу центральне місце посідає людина (Г. Балл [15], І. Бех [25], І. Зязюн [100]), яку розглядають «як найвищу субстанцію, абсолютну цінність, міру всіх речей» [25, с. 36]. Дотримуючись даних положень, у процесі підготовки майбутнього фахівця-поліцейського необхідно бачити в особі курсанта, перш за все, людину з її прагненнями, здібностями, почуттями, індивідуальністю. Отже, саме психологічна наука є підґрунтям теоретичних положень у формуванні фізичної витривалості як інтегрованої характеристики особистості.

Міждисциплінарний підхід (А. Данилюк [72], І. Козловська [116] та ін.) забезпечує взаємне «проникнення» і збагачення різних наук, застосування досягнень однієї науки в межах іншої; установлення змістових та смислових зв'язків між різними навчальними дисциплінами; різнобічне бачення й розуміння складних явищ і процесів соціальної й професійної реальності, формування цілісного уявлення про конкретний об'єкт, явище, вид діяльності; дозволяє реалізувати зв'язок теорії з практикою та забезпечити прикладний характер навчання.

Теоретичні положення *середовищного підходу* визначали С. Сергеев, В. Ясвін, К. Ясперс; поняття «освітнє середовище» розглядали Є. Бондаревська, В. Веснін, Л. Кепачевська, І. Левицька, А. Лукіна, І. Улановська, І. Щендрик та ін.; поняття «освітньо-виховне середовище» досліджували Ю. Мануйлов, Л. Новикова, В. Петрівський, Н. Селиванова, І. Якиманська та інші. Саме

положення цього підходу стали підґрунтям для визначення першої педагогічної умови.

Визначивши основні методологічні підходи до формування фізичної витривалості майбутніх офіцерів поліції, переходимо до теоретичного обґрунтування *першої педагогічної умови*, яка була сформульована як створення освітньо-професійного середовища, спрямованого на розвиток професійної мотивації та професійно важливих якостей як основи для формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів поліції.

Одним із сучасних підходів до формування особистості майбутнього фахівця є так звана «педагогіка середовища». Для сучасних підходів у педагогіці характерне розуміння впливу на особистість у широкому значенні, через поєднання всіх життєвих впливів на особистість людини, а саме: основними «вихователями» є соціальна група (група), взаємодія педагогів і студентів (курсантів), яка відбувається в певному духовному (педагогічному) просторі та часі. Основним моментом у контексті нашого дослідження є те, що освітньо-професійне середовище дозволяє найбільш повно, на нашу думку, реалізувати психологічну складову освітнього процесу, особливим чином організувати взаємодію суб'єктів освітнього процесу.

В. Ясвін, який досліджував зміст поняття «освітнє середовище», дає таке визначення: «освітнє середовище – це система впливів і умов формування особистості, а також можливостей для її розвитку, які містяться в соціальному й просторово-предметному оточенні» [290].

Освітнє середовище в психолого-педагогічній літературі розглядають як підсистему соціокультурного середовища, як сукупність факторів, обставин, ситуацій, які склались історично, і як цілісність спеціально організованих умов розвитку особистості студента (В. Уліч [246], В. Ясвін [290] та ін.).

У педагогічній енциклопедії «освітнє середовище» визначено як «психолого-педагогічна реальність, поєднання вже сформованих історичних впливів і спеціально створених педагогічних умов і обставин, спрямованих на формування й розвиток особистості учнів (студентів)» [171, с. 278].

Під терміном «освітнє середовище закладу вищої освіти» ми розуміємо сукупність духовно-матеріальних умов його функціонування, що забезпечують саморозвиток вільної й активної особистості студента, реалізацію творчого потенціалу його особистості. Освітнє середовище виступає функціональним і просторовим об'єднанням суб'єктів освіти, між якими встановлюються тісні різнопланові групові взаємозв'язки, і може розглядатися як модель соціокультурного простору, у якому відбувається становлення особистості [113, с. 8].

Т. Менг підкреслює, що освітньо-професійне середовище утворюється шляхом взаємодії освітнього й професійного середовищ [151]. Професійне середовище автор визначає як сукупність соціальних, матеріальних і духовних умов професійної діяльності людини. Авторка зазначає, що професійне освітнє середовище містить, окрім статичних, динамічні компоненти – ті, що змінюються під впливом діяльності суб'єктів.

Отже, освітньо-професійне середовище ми визначаємо як спеціально організовану взаємодію суб'єктів освітнього процесу (викладачів, курсантів, керівників курсів, керівництва закладу освіти тощо), яка спрямована на формування в курсантів позитивного ставлення до професії та розвиток професійної мотивації шляхом відтворення й моделювання умов професійної діяльності поліцейського, розвиток в них професійно важливих якостей (особистісних та фізичних), які складають основу фізичної витривалості.

Необхідно підкреслити, що коло учасників (суб'єктів) освітнього процесу в закладах освіти зі специфічними умовами навчання є більш широким, ніж у цивільних закладах вищої освіти – окрім науково-педагогічних працівників, з курсантами взаємодіють командири взводів, начальники курсів та їхні заступники, співробітники відділів виховної роботи, психологи та ін. Тому для розвитку професійної мотивації та професійно важливих якостей у майбутніх офіцерів поліції необхідно залучати всіх суб'єктів освітнього процесу (викладачів, командирів взводів, керівників курсів, психологів та ін.).

Вибір даної педагогічної умови для формування фізичної витривалості обумовлений тим, що: *по-перше*, в основі професійної мотивації лежить позитивне ставлення до професії, усвідомлення її суспільного значення, прагнення до оволодіння професійними навичками, що досягається шляхом ознайомлення курсантів з особливостями професії, її змістом, завданнями під час вивчення фахових дисциплін та наближення освітнього процесу до умов професійної діяльності; *по-друге*, здійснення професійної діяльності в специфічних (складних, непередбачуваних, екстремальних та ін.) умовах, необхідність виконання наказів, інструкцій, розпоряджень, реалізація яких може бути пов'язана з ризиком для життя та здоров'я як власного, так і інших людей, можливе тільки при сформованій мотивації професійної діяльності, зокрема мотивації професійного обов'язку, яка й забезпечує прояв фізичної витривалості; *по-третьє*, фізична витривалість як інтегрована характеристика особистості виявляється за умов сформованості в поліцейського вольових (рішучості, самостійності, дисциплінованості тощо) та фізичних (сили, швидкості, гнучкості, спритності тощо) якостей, прояв яких базується на сформованій мотивації професійної діяльності.

Отже, освітньо-професійне середовище в закладі вищої освіти МВС має бути спрямоване на формування професійної мотивації та розвиток професійно важливих якостей майбутнього офіцера поліції як основи для розвитку його фізичної витривалості.

Термін «мотивація» є більш широким, ніж термін «мотив» та інтерпретується як система мотивів або стимулів, факторів, що детермінують конкретну діяльність, поведінку особистості (Є. Ільїн [105; 106]).

Термін «мотивація» використовується в сучасній психології в широкому розумінні як система чинників, що детермінують поведінку (потреби, мотиви, цілі, наміри, прагнення тощо) та вузькому – як характеристика, яка стимулює й підтримує поведінкову активність на певному рівні. С. Занюк, Д. Леонтьєва розглядають мотивацію як сукупність причин психологічного характеру, що обумовлюють поведінку людини, її спрямованість та активність [91; 229].

Мотивація, як зазначає І. Зимня, у широкому значенні – це «стрижень особистості, до якого притягуються такі її властивості, як спрямованість, ціннісні орієнтації, настанови, соціальні очікування, емоції, вольові риси й інші соціально-психологічні характеристики» [97, с. 260]. Мотивація пояснює цілеспрямованість дії, організованість і стійкість цілісної діяльності, спрямованої на досягнення певної мети; є системою взаємопов'язаних мотивів діяльності, що визначають лінію поведінки. Зарубіжна та вітчизняна наукова думка оперує понад 50 теоріями мотивації, які умовно можна поділити на три групи наукових поглядів: 1) мотивація розуміється як «процес», «спонукання» (Є. Ільїн [105; 106], Д. Леонт'єва [229], С. Рубінштейн [214] ін.); 2) у понятті «мотивація» вирізняють зовнішні або внутрішні спонукання (В. Семиченко [220]); 3) ототожнення терміна «мотивація» з поняттями «мотив», «стимул», «потреба» (В. Вілюнас, К. Платонов, А. Маслоу, Х. Хекхаузен) [211].

Аналіз наукових джерел з проблеми мотивації та її видів свідчить про наявність різних типів мотивів та їх класифікацій. Так, О. Леонт'єв виокремлює дві групи мотивів: 1) сенсоутворюючі, які мотивують до діяльності, надаючи їй особистого сенсу; 2) мотиви-стимули (виконують роль спонукаючих факторів (позитивних чи негативних) – іноді гостро емоційних, афективних, але не мають смислоутворюючої функції, а лише стимулюють людину до діяльності) [137].

Т. Левченко виокремлює й розглядає навчальну мотивацію, яка, на її думку, визначається низкою критеріїв, а саме: освітнім процесом, закладом вищої освіти; організацією освітнього процесу; особистісними особливостями суб'єкта навчання, суб'єктивними особливостями педагога та його ставлення до суб'єкта навчання, до формування його фізичних якостей, специфікою навчальної дисципліни [135].

Важливим фактором, що визначає мотивацію курсанта до формування фізичної витривалості, є суспільні мотиви (усвідомлення необхідності захисту публічної безпеки й порядку; охорони прав і свобод людини, а також захист інтересів суспільства й держави; надання в межах, визначених законом,

допомоги особам, які з особистих, економічних, соціальних причин або внаслідок надзвичайних ситуацій потребують такої допомоги; оволодіння професією поліцейського), сформованість яких певною мірою впливає на мотивацію професійного обов'язку.

При формуванні в майбутніх офіцерів поліції фізичної витривалості доцільно розглянути внутрішню мотивацію, яка стимулює людину до діяльності, в основі якої покладені сенсоутворюючі мотиви, та зовнішню мотивацію, яка здійснюється через зовнішні чинники шляхом зовнішнього стимулювання діяльності [20].

При формуванні мотивації професійної діяльності майбутніх офіцерів поліції ми беремо за основу класифікацію мотивів, які були виокремлені Є. Ільїним [105]:

- соціальні мотиви, які пов'язані з прагненням набути певного соціального статусу в суспільстві та в конкретній соціальній групі (сім'ї, навчальному закладі, виробничому підрозділі);
- спонукальні мотиви пов'язані з впливом на свідомість з метою стимулювання до дій (або навпаки – до недопущення певних дій та вчинків) певних чинників – вимог батьків, порад, прикладів викладачів, членів певної соціальної групи;
- пізнавальні – виявляються шляхом прояву пізнавальних інтересів і реалізуються через усвідомлене прагнення людини до пізнання. Пізнавальна діяльність, проявами якої є освіта й навчання, є провідною сферою діяльності людини. Тому формування пізнавальних мотивів – визначальний чинник успішності навчальної діяльності людини;
- професійно-ціннісні, які відображають прагнення людини оволодіти професією та отримати відповідну професійну підготовку для ефективної діяльності та самореалізації як фахівця. Формування даних мотивів відбувається під час здобуття професійної освіти;
- меркантильні (матеріальні), що зумовлені переважною орієнтацією на отримання матеріальної вигоди. Дані мотиви не завжди є вирішальними,

виявляються вибірково залежно від індивідуальних психологічних особливостей конкретної людини. Водночас в умовах ринкових відносин мотиви цієї групи посилюють свій вплив на окремі групи людей, можуть породжувати асоціальні прояви поведінки.

Мотиви ієрархічно пов'язані між собою. Одні з них є основними, інші – підпорядкованими, другорядними. Характер цієї ієрархічної системи також індивідуальний і визначає людину як особистість [105; 135; 199; 220]. У разі зміни життєвої ситуації, провідного типу діяльності, мотиви людини впродовж життя можуть переміщатися в ієрархічному ряду.

На формування в курсантів фізичної витривалості також впливають дві групи мотивів: а) внутрішні мотиви мають місце, коли до її формування спонукає інтерес, натхнення, бажання; б) зовнішні мотиви виявляються під дією зовнішніх впливів відносно курсанта з боку інших суб'єктів освітнього процесу. Г. Андреева [6] зазначає, що між «зовнішньою» та «внутрішньою» мотивацією існує взаємозв'язок, а саме: зовнішня мотивація підсилює кількість, а внутрішня – якість виконуваної діяльності; також на внутрішню мотивацію впливають особливі умови та ситуації (при зміні причин, що породили цю мотивацію, від внутрішніх до зовнішніх, внутрішня мотивація послаблюється); по-третє, внутрішня мотивація збільшується з посиленням упевненості в собі та власної відповідальності.

В. Чирков [265] стверджує, що при внутрішній мотивації прагнення й бажання здійснювати трудову діяльність стійке та тривале. При зовнішній мотивації поведінка стає нестійкою та потребує постійного підтримання, такі люди обирають найбільш прості чи стандартні завдання для швидкого отримання винагороди, разом з тим знижуються якість та швидкість виконання ними творчих завдань, рівень креативності, готовності діяти спонтанно, з'являються негативні емоції.

Отже, при формуванні в курсантів мотивації професійної діяльності важливо розвинути саме внутрішню мотивацію, яка буде спонукати їх до сумлінного виконання професійної діяльності.

У контексті нашого дослідження вважаємо, що створення освітньо-професійного середовища дозволяє забезпечити перехід від навчально-пізнавальної мотивації курсанта до мотивації професійної діяльності як певний вид трансформації пізнавальних мотивів у професійні.

При формуванні мотивації професійної діяльності як основи для розвитку фізичної витривалості важливо враховувати, що фізична витривалість є фізичною характеристикою особистості, яка розвивається шляхом оволодіння та відпрацювання курсантами певних рухових умінь та навичок під час спортивних тренувань для підтримки відповідної спортивної форми. Тобто процес формування мотивації професійної діяльності поліцейського повинен бути спрямований не тільки на позитивне ставлення до професії та оволодіння професійними вміннями і навичками, а й на розвиток мотивації до власного фізичного розвитку й вдосконалення, яка є основою фізичної витривалості.

Фізичний розвиток особистості пов'язаний із систематичними фізичними навантаженнями на різні групи м'язів шляхом виконання відповідних вправ, що по суті є фізкультурно-спортивною діяльністю. Тому вважаємо, що для розвитку фізичної витривалості доцільно стимулювати спортивну мотивацію й залучати курсантів до систематичних занять фізкультурою та спортом.

Як свідчать дослідження спортивних педагогів і психологів М. Віленського, О. Зайцева, В. Ільїнича [248], Т. Круцевич [240], С. Присяжнюк [252], Б. Шияна [272] та ін., розвиток мотивації до занять фізичною культурою і спортом можливий за умов: 1) досягнення певного результату, який можна оцінити якісно й кількісно; 2) наявність певних критеріїв (показників), які визначають необхідний нормативний рівень підготовки; 3) позитивного ставлення та наявність бажання займатися спортом; 4) самостійного досягнення результату.

Таким чином, освітньо-професійне середовище, яке орієнтоване на формування мотивації професійної діяльності як основи формування фізичної витривалості, охоплює такі напрями взаємодії суб'єктів освітнього процесу: *навчальний, виховний і фізкультурно-спортивний.*

Навчальний напрям пов'язаний із організацією освітнього процесу, із безпосереднім набуттям і засвоєнням курсантами знань, оволодінням уміннями і навичками майбутньої професійної діяльності під час:

– аудиторних занять з вивчення навчальних дисциплін циклу професійної на практичній підготовки («Адміністративна діяльність поліції», «Тактико-спеціальна підготовка», «Спеціальна фізична підготовка» «Вогнева підготовка») задля стимулювання пізнавальної мотивації;

– позааудиторної підготовки (факультативних занять; проходження різних видів практик: ознайомчої, навчальної, стажування на посаді; участь у патрулюваннях), що спрямована на ознайомлення курсантів із професійною діяльністю поліцейського, залучення до цієї діяльності, формування в них інтересу та позитивного ставлення до обраної професії.

Реалізація даного напрямку діяльності дозволяє впливати на формування в курсантів соціальних, пізнавальних, професійно-ціннісних та спонукальних мотивів.

Виховний напрям також був орієнтований на розвиток професійної мотивації, формування професійно важливих якостей (особистісних і фізичних), психологічну підготовку до дій у складних умовах професійної діяльності при вивченні навчальних дисциплін психологічного спрямування («Професійно-психологічна підготовка поліцейського», «Юридична психологія») та стимулювання прагнення й потреби до професійного зростання шляхом залучення курсантів до тактичних та тактико-спеціальних навчань, які моделюють умови професійної діяльності поліцейського; до участі в гуртках, у наукових заходах відповідної тематики (конференціях, семінарах, дискусіях тощо), психологічних тренінгах професійного спрямування. Даний напрям діяльності дозволяє стимулювати розвиток у курсантів соціальних, спонукальних та професійно-ціннісних мотивів.

Фізкультурно-спортивний напрям орієнтований на оволодіння та подальше вдосконалення рухових умінь, навичок та фізичних якостей під час спеціально організованої фізичної підготовки з використанням відповідних

методів і форм. Даний напрям також реалізується як під час практичних занять з фахових навчальних дисциплін («Тактична підготовка», «Вогнева підготовка», «Спеціальна фізична підготовка»), так і під час позааудиторної діяльності шляхом залучення курсантів до спортивних секцій, гуртків, участі в змаганнях з різних видів спорту, а також оволодіння спеціальними й руховими вміннями та навичками застосування поліцейських заходів примусу (фізичної сили, спеціальних засобів, вогнепальної зброї) під час відпрацювання сценаріїв та алгоритмів дій поліцейського в типових ситуаціях професійної діяльності. Даний напрям діяльності дозволяє безпосередньо впливати на формування в майбутніх офіцерів поліції соціальних, пізнавальних і професійно-ціннісних мотивів.

Реалізація зазначених напрямів діяльності (навчального, виховного й фізкультурно-спортивного), орієнтованих на формування мотивації професійної діяльності як основи для формування фізичної витривалості майбутніх офіцерів поліції, вимагає вибору відповідних методів та організаційних форм, які забезпечують взаємодію суб'єктів освітнього процесу в межах освітньо-професійного середовища.

У педагогічній теорії і практиці існує значна кількість методів та форм організації навчання, які мають певні переваги й недоліки. Ураховуючи накопичений досвід, у контексті нашого дослідження вважаємо доцільним використовувати класифікацію методів навчання, запропоновану Ю. Бабанським [13] та адаптовану до професійної підготовки поліцейських В. Бондаренком [33], інтерактивні методи навчання (рольові ігри, тренінгові вправи, ситуативні завдання, імітації професійних ситуацій тощо) та засоби навчання поліцейських (кайданки, інші засоби обмеження рухомості; макети вогнепальної, холодної зброї, гумових кийків; поясні системи; навчальні автомобілі; зразки вогнепальної зброї (навчальної, бойової), набоїв, мішеней тощо). Відповідно до вказаної класифікації, у межах освітньо-професійного середовища вважаємо доцільним використовувати такі групи методів та відповідні форми організації освітнього процесу.

I група – *методи організації та здійснення професійного навчання поліцейських*: 1) методи набуття знань; 2) оволодіння руховими вміннями та навичками; 3) удосконалення рухових навичок і розвитку фізичних рис. Їх зміст полягає в:

1) до групи методів набуття знань належать словесні методи, які передбачають усну (лекція, розповідь, роз'яснення, інструктаж тощо) і письмову (текстову, документальну) передачу, засвоєння та відтворення навчальної інформації. Наочні методи використовують у вигляді статичної (малюнки, схеми, графіки) та динамічної демонстрації (показ у русі, у певній ситуації тощо). Під час професійного навчання майбутніх працівників поліції методи використовують комплексно;

2) до групи методів оволодіння руховими вміннями і навичками відносять методи, спрямовані на формування цілісної рухової навички (цілісної вправи) та формування цілісної рухової навички по частинах з наступним їх об'єднанням в одне ціле (розподіленої вправи). Ця група методів використовується під час тактичної й вогневої підготовки при опануванні курсантами заходів примусу (фізичної сили, спеціальних засобів та вогнепальної зброї);

3) групу методів удосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей складають методи, що спрямовані на точне нормування та регулювання навантаження під час виконання завдання (рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, коловий); створення ігрової та змагальної обстановки під час виконання завдань (ігровий, змагальний).

II група методів – *методи стимулювання до підвищення рівня власної професійної підготовки майбутніх поліцейських*: 1) методи формування професійних інтересів; 2) методи стимулювання обов'язку й відповідальності за рівень власної професійної підготовки.

1) методи формування професійних інтересів поєднують: метод створення цікавих ситуацій (наведення цікавих, нестандартних прикладів із практики поліцейської діяльності); створення ситуацій новизни навчального

матеріалу; метод дискусії; сприяння успіху в навчанні; створення ігрових ситуацій; використання життєвого та професійного досвіду фахівців-практиків.

2) методи стимулювання обов'язку й відповідальності за рівень власної професійної підготовки. Мотиви обов'язку й відповідальності формуються на підставі застосування такої групи методів і прийомів: висунення вимог (прямих і непрямих); метод доручень; навчання виконувати вимоги; заохочення до успішного, сумлінного виконання своїх обов'язків; оперативного контролю за виконанням вимог і доручень, у необхідних ситуаціях звернення уваги на недоліки; осуд, зауваження – використовують для формування відповідального ставлення до навчання.

III група методів – *методи контролю та самоконтролю в процесі професійної підготовки поліцейських*: усний, письмовий, тестовий, практична перевірка сформованості навичок; графічний контроль, програмований контроль; методи самоконтролю й самооцінювання.

Перелік зазначених методів контролю є традиційним у педагогічній практиці й дозволяє викладачеві отримувати інформацію (зворотний зв'язок) щодо засвоєння знань та оволодіння вміннями професійної діяльності, а також визначити ефективність обраних методів, прийомів і форм навчання. Проте існує певна специфіка в реалізації деяких методів контролю й самоконтролю. Наприклад, використання графічних методів контролю спрямоване на з'ясування оволодіння майбутніми поліцейськими навичками здійснення елементів професійної діяльності (побудови схеми розташування осіб при вчиненні злочину, машин під час дорожньо-транспортної пригоди тощо), тобто дозволяє здійснювати комплексне оцінювання рівня наявної професійної підготовки, умінь вирішувати конкретні професійні завдання, а не лише вміння побудувати певну наочну модель. Специфіку має й використання методу практичної перевірки, який наочно та швидко дозволяє виявити сформованість рухових умінь, оволодіння курсантом певними силовими, швидкісними та іншими прийомами, уміння володіння зброєю, прицільної стрільби, використання спецзасобів тощо. Метод практичної перевірки є одночасно методом і самоконтролю, оскільки

майбутній поліцейський може оцінити свій рівень професійної та фізичної підготовки, а також рівень власної фізичної витривалості.

Отже, створення освітньо-професійного середовища, яке охоплює навчальний, виховний і фізкультурно-спортивний напрями підготовки майбутніх офіцерів поліції, дозволяє стимулювати розвиток їхньої внутрішньої мотивації до професійної діяльності та професійно важливих якостей особистості (особистісних і фізичних), що складають основу формування фізичної витривалості.

Другою педагогічною умовою є *комплексне формування фізичної витривалості шляхом поєднання напрямів (фізичної, тактичної, вогневої та психологічної) підготовки й забезпечення їх практичної спрямованості.*

Теоретично було обґрунтовано (п. 1.3), що напрямами, які забезпечують формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів поліції як інтегрованої характеристики особистості фахівця, є *фізична підготовка, тактико-спеціальна (тактична), вогнева і психологічна.*

У контексті формування фізичної витривалості *фізична підготовка* є визначальною, оскільки саме вона має за мету розвиток фізичних якостей особистості поліцейського, зокрема фізичної витривалості (загальної та спеціальної), що дозволяє витримувати великі фізичні навантаження та зберігати працездатність і вирішувати завдання, які виникають у процесі служби. Фізичну підготовку майбутніх офіцерів поліції поділяють на загальну та спеціальну. Загальна фізична підготовка орієнтована на фізичний розвиток, підтримку фізичної форми, оволодіння руховими вміннями та навичками, необхідними для виконання службових завдань. Спеціальна фізична підготовка передбачає:

– оволодіння та вдосконалення вмінь та навичок виконання прийомів фізичного впливу, прийомів самозахисту, особистої безпеки, у тому числі після значних фізичних навантажень, в умовах, максимально наближених до реальних;

- розвиток швидкості, сили та координації рухів, які забезпечують можливість переслідування правопорушника та перевагу в силовому протистоянні при його затриманні, у тому числі з подолання природних та штучних перешкод;

- формування спеціальних знань, умінь та навичок самозахисту, обеззброєння та затримання правопорушників, які загрожують особистій безпеці громадян і працівників поліції; формування й удосконалення професійно важливих фізичних якостей (силової та швидкісної витривалості при веденні поєдинків рукопашного бою, швидкості реагування, спритності тощо);

- розвиток професійно важливих психічних якостей (психічної стійкості; концентрації та переключення уваги; сміливості, рішучості, впевненості у власних силах тощо);

- розвиток та вдосконалення вмінь та навичок у подоланні перешкод, метання гранат, виконання спеціальних вправ;

- виховання винахідливості, сміливості, наполегливості та високого рівня психологічної стійкості задля вирішення службових завдань [9; 132; 232].

Спеціальну фізичну підготовку викладають упродовж усього періоду навчання курсантів у формі навчальних і позанавчальних занять. Навчальним планом передбачено проведення практичних занять. Позанавчальні заняття: самостійні й індивідуальні заняття під керівництвом викладача; фізичні вправи в режимі дня (ранкова фізична зарядка; навчально-тренувальні заняття в спортивних секціях); фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи. Використання різних форм навчання під час опанування спеціальної фізичної підготовки курсантами створює умови для забезпечення науково обґрунтованого обсягу рухової активності, необхідної для нормального функціонування організму людини (8–10 год на тиждень).

Заняття проводять у залі зі спеціальним покриттям (борцівський килим, татамі), спеціально підготовленому майданчику або на місцевості з використанням засобів захисту. Крім того, відпрацювання прийомів фізичного

впливу за умовами ситуаційних завдань здійснюють на спеціальних полігонах (вулиця, квартира, кабінет, транспортний засіб тощо). Навчальні заняття, на яких передбачено подолання смуги перешкод, спрямовані на формування професійно-прикладних навичок і комплексний розвиток фізичних якостей, розвиток психологічної стійкості, оперативного мислення, упевненості у власних силах [9; 133; 232]

Спеціальна фізична підготовка більш орієнтована на формування фізичної витривалості, ніж загальна. Аналіз професіограм за основними видами поліцейської діяльності (слідчого, оперуповноваженого карного розшуку (кримінальної поліції), дільничного офіцера поліції) [198], змісту освітньо-професійних програм, навчальних програм з дисциплін циклу професійної та практичної підготовки свідчить про те, що під час здійснення професійної діяльності майбутньому офіцеру поліції необхідно: *по-перше*, знати правові підстави й порядок застосування поліцейських заходів примусу (фізичної сили, спеціальних засобів та вогнепальної зброї); *по-друге*, володіти комплексом фізичних прийомів, які можуть бути сформовані й відпрацьовані під час занять зі спеціальної фізичної підготовки, виконання яких вимагає фізичної витривалості; *по-третьє*, психологічної готовності до дій в складних умовах та застосування поліцейських засобів примусу.

Такими фізичними прийомами є захист від нападу та силове затримання правопорушника (озброєного та незброєного); виконання звільнень від захоплень та обхоплень; виконання кидків і прийомів лежачи (стоячи); виконання ударів руками, ногами, захисних і контратакувальних дій; виконання прийомів самострахування; проведення поверхневої перевірки та одягнення кайданків; примусове вилучення правопорушників з автомобіля та інших місць з обмеженим простором тощо.

Оволодіння зазначеними прийомами вимагає розвитку основних фізичних рис (сили, швидкості, гнучкості, спритності) та психологічної готовності до застосування поліцейських заходів примусу, що складають основу фізичної витривалості поліцейського.

Тактична (тактико-спеціальна) підготовка майбутнього офіцера поліції також вимагає сформованості фізичної витривалості. У межах реалізації професійних функцій майбутній офіцер поліції повинен: *по-перше*, знати правові підстави організації та забезпечення публічної безпеки та порядку, попередження й припинення адміністративних та кримінальних правопорушень, дії при проведенні поліцейських операцій; прийняття правомірних рішень при виконанні поставлених завдань у будь-яких умовах професійної діяльності; *по-друге*, володіти комплексом тактичних умінь та навичок, які вимагають розвиненої фізичної витривалості під час їх реалізації; *по-третє*, психологічної готовності до дій у складних (непередбачуваних, екстремальних) умовах та застосування спеціальних засобів.

Такими тактичними вміннями і навичками поліцейського є дії із забезпечення безпеки дорожнього руху, охорони публічного порядку під час проведення масових заходів і надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру; поліцейські заходи з використанням у межах повноважень фізичної сили, спеціальних засобів і вогнепальної зброї; забезпечення особистої безпеки, безпеки громадян та безпеки підпорядкованого особового складу при виконанні оперативно-службових завдань; реалізація тактики дій при ліквідації масових заворушень та при проведенні поліцейських операцій; вміння використовувати спеціальні засоби (гумовий кийок, кайданки, засоби, споряджені речовинами сльозогінної та дратівної дії) у межах правового поля; тактики дій поліцейських при вибуху або його загрозі; дії при виконанні службових завдань за викликом; здійснення контакту й прикриття під час спілкування з підозрілими особами; здійснення внутрішнього огляду будівлі в пошукових заходах та в режимі «активного стрільця».

Як зазначалось, професійна діяльність поліцейського пов'язана з можливістю різкої зміни обставин, виникнення агресії, конфлікту та його подальше загострення, наслідком чого може бути напад на поліцейського, що вимагає відповідних дій для захисту власного життя та здоров'я. З цією метою поліцейський має право використовувати спеціальні засоби: гумовий

(пластиковий) кийок, кайданки тощо. Вирішення подібних ситуацій вимагає від поліцейського прояву різних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості тощо), які складають основу фізичної витривалості. Наприклад, важливим є вміння надягати кайданки в різних ситуаціях: людина знаходиться в різних положеннях: стоїть, лежить, чинить опір, виявляє непокору тощо. Тому поліцейський повинен виявити швидку реакцію, силу, щоб утримувати правопорушника, гнучкість, щоб зафіксувати руки й одягти кайданки. Тобто тактична (тактико-спеціальна) підготовка майбутнього офіцера поліції тісно пов'язана з фізичною підготовкою й також вимагає прояву фізичної витривалості.

З метою забезпечення більш ефективного формування фізичної витривалості під час тактичної (тактико-спеціальної) підготовки заняття доцільно проводити з максимальним наближенням до реальних умов професійної діяльності, а саме: на різноманітній місцевості, за будь-яких погодних умов, у спеціалізованих аудиторіях з використанням макету місцевості, топографічних карт, планів, а також з використанням спеціальних, імітаційних, піротехнічних засобів та озброєння. У такий спосіб можна ефективно поєднати та максимально ефективно реалізувати дидактичні можливості фізичної підготовки та тактичної (використання озброєння, спеціальних засобів тощо), стимулювати курсантів до виявлення розумної ініціативи та самостійності в прийнятті рішень у різних ситуаціях.

Вогнева підготовка майбутнього офіцера поліції також безпосередньо пов'язана з необхідністю прояву фізичної витривалості. Професійна діяльність поліцейського вимагає: *по-перше*, спеціальних знань, які відображають прийоми й правила стрільби з вогнепальної зброї; правові підстави та порядок застосування й використання вогнепальної зброї; знань матеріальної частини вогнепальної зброї та боєприпасів; заходи безпеки під час поводження з вогнепальною зброєю; *по-друге*, набуття курсантами практичних навичок у виконанні нормативів з вогневої підготовки, прийомів та правил поводження з вогнепальною зброєю й боєприпасами, швидкісної та влучної стрільби по

нерухомих і рухомих цілях, у необмежений та обмежений час, з різних положень, у русі тощо; *по-третє*, психологічної готовності застосовувати зброю на ураження та достатньої фізичної підготовленості для прицільної стрільби в складних умовах (під час переміщень, перекидів, обертів тощо).

Вогнева підготовка майбутніх офіцерів поліції здійснюється протягом усього періоду навчання в закладі вищої освіти та реалізується поетапно.

На *першому етапі* курсанти вивчають заходи безпеки при поводженні з вогнепальною зброєю та боєприпасами, правові підстави застосування вогнепальної зброї, матеріальну частину вогнепальної зброї, основи, прийоми та правила стрільби, умови вправ першої категорії Курсу стрільб для поліцейських та відпрацьовують підготовчі вправи (виконання нормативів з вогневої підготовки, прийняття положення для стрільби, заряджання зброї, прицілювання, спуск курка, розряджання та огляд зброї).

Вправи *першої категорії* призначені для набуття поліцейськими первинних умінь та навичок поводження зі зброєю, боєприпасами та елементами озброєння під час виконання завдань, визначених умовами виконання вправ, і спрямовані на забезпечення надалі належного виконання складніших вправ зі стрільби, передбачених Курсом стрільб, які виконуються поліцейськими під час навчання в ЗВО МВС, установах поліції та спрямовані на формування знань, умінь і навичок поводження зі зброєю під час стрільби.

На *другому етапі* курсанти оволодівають різними прийомами та правилами стрільби з пістолетів, основами техніки стрільби з двох рук, стрільби подвійними пострілами, виконують індивідуальні вправи другої категорії Курсу стрільб та відпрацьовують нормативи з вогневої підготовки.

Вправи *другої категорії* виконуються поліцейськими під час навчання в ЗВО МВС, органах (підрозділах), установах поліції, зокрема на заняттях зі службової підготовки та на навчальних зборах, і спрямовані на вдосконалення знань, умінь і навичок поводження зі зброєю під час стрільби.

На *третьому етапі* курсанти вивчають техніку стрільби з пістолетів із елементами ускладнення: з моделюванням вогневої ситуації, після пересувань,

стрільби в обмежений час, з перенесенням вогню, при розвертаннях, відходах та виконують групові вправи другої категорії Курсу стрільб з пістолетів й вправи другої категорії з автоматів (штурмових гвинтівок).

Отже, вогнева підготовка майбутніх офіцерів поліції вимагає сформованості комплексу спеціальних і рухових умінь та навичок застосування поліцейських заходів примусу (фізичної сили, спеціальних засобів) та прояву фізичної витривалості (силової, швидкісної, координаційної) під час застосування вогнепальної зброї.

Важливим напрямом професійної підготовки є *психологічна (професійно-психологічна) підготовка* майбутніх офіцерів поліції, що є видом професійної, прикладної, спеціально організованої підготовки працівників правоохоронних органів, що допомагає підготувати їх до подолання психологічних труднощів професійної діяльності й тим самим забезпечити успішне розв'язання завдань, що стоять перед ними.

Основними *формами психологічної підготовки* майбутніх поліцейських є психологічна просвіта, психологічне навчання, спеціальні психологічні форми [200, с. 20].

Психологічна просвіта передбачає систематичне ознайомлення майбутніх офіцерів поліції з інформацією про закономірності функціонування людської психіки в звичайних та екстремальних умовах діяльності, можливі психічні реакції на стрес-фактори службової діяльності, інформування про шляхи й способи управління власними психологічними станами та надання психологічної допомоги собі та іншим.

Практика свідчить, що знання тих психологічних явищ або подій, з якими може зіткнутися поліцейський в складних умовах професійної діяльності, дозволяє психологічно підготуватися до несприятливих подій. Ознайомлення людей з типами можливих реакцій на стрес-фактори виконує функцію своєрідного «щеплення», що діє за принципом «попереджений – захищений».

Психологічне навчання здійснюється у формі навчальних занять з предметів психологічного спрямування, орієнтованих на розвиток у курсантів

необхідних для професійної діяльності психологічних якостей і станів. Реалізація психологічного навчання може здійснюватися в усній (лекції, доповіді, бесіди, виступи працівників поліції), у друкованій (пам'ятки, матеріали кримінальних справ, фотографії), наочній (перегляд і обговорення відеосюжетів та фільмів відповідного тематичного спрямування) формах.

В основі способів психологічної підготовки лежить принцип внесення в процес навчання майбутніх офіцерів поліції елементів небезпеки, напруженості, раптовості, ризику, які можуть виникнути в реальній професійній діяльності, і відпрацювання (шляхом тренувань) курсантами необхідних дій та прийомів професійної діяльності в таких умовах. Іншими словами, у процесі занять з фізичної, вогневої, тактичної підготовки повинні моделюватися ускладнені умови, що впливають на виникнення психологічних станів, аналогічних реальним ситуаціям професійної діяльності.

До *спеціальних психологічних форм* навчання відносять ідеомоторне тренування й створені на його основі ситуативно-образні психорегулюючі тренування, гетеротренінг, а також аутогенне тренування, настрої. Зазначені форми навчання є специфічними й використовуються переважно в психологічній підготовці поліцейських спецпідрозділів та військових формувань.

Психологічну підготовку майбутніх офіцерів поліції вважаємо доцільним здійснювати з використанням таких *методів*: а) наративні (розповіді, історії (storytelling), метафори, що формують цілісну, яскраву психологічну картину певної події або ситуації, що розкривають прояви психічних станів під впливом певних обставин та ситуацій, ефекти прийомів психічної саморегуляції); б) когнітивні (моделювання та імітація дій та ситуацій у реальних просторових параметрах з їх подальшим обговоренням; моделювання ситуацій з використанням тренажерів та симуляторів); в) операціональні (ідеомоторні тренування; тактичні та тактико-спеціальні заняття з імітацією дій конкретного супротивника й психологічних факторів впливу на поліцейського); г) інтерактивні (ігрові, спрямовані на формування досвіду індивідуальних дій і

взаємодії при вирішенні професійних завдань; тренінгові, спрямовані на розвиток професійно важливих якостей та стимулювання мотивації до професійної діяльності) [201].

Психологічна підготовка майбутніх офіцерів поліції реалізується в процесі вивчення навчальних дисциплін психологічного спрямування («Професійно-психологічна підготовка поліцейського», «Юридична психологія») та в позааудиторній діяльності (під час факультативних занять, участі в спортивних секціях та гуртках, тактичних та тактико-спеціальних навчань, участі в психологічних тренінгах тощо).

Отже, психологічна підготовка майбутнього офіцера поліції тісно пов'язана з фізичною, вогневою, тактичною підготовкою та забезпечує готовність ефективно здійснювати професійну діяльність у складних умовах із застосуванням засобів фізичного примусу, вогнепальної зброї, спеціальних засобів тощо. Поєднання зазначених *напрямів (фізичної, тактичної, вогневої та психологічної)* підготовки, забезпечення їх практичної спрямованості дозволить сформувати в майбутніх офіцерів поліції фізичну витривалість як інтегровану характеристику особистості. Реалізувати комплексне формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів поліції можливе за умов відпрацювання курсантами алгоритмів дій у ситуаціях, наближених до професійної діяльності, та під час проходження курсантами навчальної практики та стажування на посаді.

Третя педагогічна умова передбачала *вдосконалення фізичної підготовки майбутніх офіцерів поліції й спрямування її на формування фізично-рухової витривалості засобами спеціально дібраних вправ.*

Аналіз досліджень свідчить, що служба в правоохоронних органах належить до змішаного виду професій та є ускладненою навколишніми факторами, які потребують психологічної стійкості та загальної витривалості. До пріоритетних фізичних якостей, як зазначає А. Забора, для служби в правоохоронних органах відносять: швидкісно-силові, координаційні, силові можливості та витривалість [88]. Тому підготовка повинна здійснюватися на

основі розвитку в комплексі вищезазначених фізичних якостей, у поєднанні з розвитком вольових якостей, що дозволить підвищити професійну підготовленість і власну захищеність співробітників правоохоронних органів [50].

Згідно з Законом України «Про Національну поліцію» постає необхідність упровадження інноваційних підходів до вдосконалення процесу загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх офіцерів поліції та в наданні більшого обсягу теоретично-методичного матеріалу, що дозволить забезпечити формування основних знань і навичок під час підготовки [190].

Науковці, які досліджували різні аспекти фізичної підготовки фахівців-правоохоронців (М. Ануфрієв, С. Бутов [9], І. Бухтояров [50], В. Ведерніков [55], А. Забора [88], В. Пліско, М. Носко [181] та ін.), підкреслюють, що в процесі її вдосконалення доцільно здійснювати:

- системний підхід до процесу навчання, який доцільно будувати з дотриманням принципів набуття знань з майбутньої професії, визначення придатності до обраної професії, запровадження нормативів для оцінювання рівня спеціальної підготовленості;
- імітації ситуацій, які найчастіше виникають у професійній діяльності поліцейського, наприклад при зіткненні з правопорушником;
- організації комплексних занять з вогневої, тактичної та спеціальної фізичної підготовки з використанням спеціально дібраних вправ;
- проходження спеціальної смуги перешкод і використання прийомів рукопашного бою та інших видів одноборств.

Необхідно зазначити, що в Положенні з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України [193] зазначено, що вже під час добору кандидатів на службу відбувається оцінювання рівня їхніх фізичних якостей та фізично-рухової витривалості.

Під розвитком фізичних якостей та фізично-рухової витривалості слід розуміти поєднання спадкових задатків та цілеспрямованого педагогічного впливу для вдосконалення функціональних можливостей органів і структур організму [239].

Як зазначають дослідники (В. Пліско [180], С. Присяжнюк, В. Краснов, М. Третьяков [188], Р. Раєвський, С. Канішевський [208] та ін.), освітній процес спрямований на формування фізичних якостей, має враховувати: по-перше, зовнішні впливи (об'єктивні чинники), які за певних умов стають надбанням людини (суб'єктивні чинники) та закріплюються в кількісних і якісних функціональних змінах органів і структур її організму; по-друге, єдність біологічних та психологічних процесів дозволяє за допомогою спрямованих фізіологічних змін в організмі впливати на психічний стан людини, що позитивно відображається при подальшій руховій діяльності.

Основою розвитку фізичних якостей (М. Линець [139], Ж. Холодов, В. Кузнецов [258; 259], Б. Шиян [272]) є використання можливостей організму до накопичувального пристосування до фізичних навантажень, у процесі якого під впливом регулярних занять виникає адаптація до характеру та сили цих навантажень і, як наслідок, підвищення функціональних можливостей організму в певному конкретному напрямі рухової діяльності. Даний процес є «ефектом накопичувальної адаптації» та виникає за умов повторювання фізичних вправ з достатньою частотою й застосуванням оптимальних величин. До процесу розвитку фізичних якостей та фізично-рухової витривалості висуваються певні вимоги, що дозволяє визначити загальні правила та етапи розвитку фізичної витривалості.

Етапи послідовності дій при розвитку фізичної витривалості в освітньому процесі: 1) вибір мети: перелік фізичних якостей, які необхідно розвивати для застосування в певній сфері діяльності (спортивній, професійно-прикладній, побутовій, оздоровчій) до певного рівня (максимального, середньовікового, професійно-необхідного); 2) вибір спеціальних вправ, визначення їх основних ознак та форм; 3) визначення відповідного способу виконання окремої вправи

та її місце на занятті; 4) визначення тривалості тренувальних циклів, з установленням кількості занять в циклі, із застосуванням обраних засобів та методів виконання співвідношення занять різної направленості, умов чергування з відпочинком, динаміки навантаження [164].

Формування фізичних якостей та фізично-рухової витривалості здійснюється за допомогою цілеспрямованого впливу на провідні фізичні здібності людини, що розвиваються з дотриманням певних закономірностей. Серед цих закономірностей виокремлюють гетерохронність, етапність, фазність [208].

Гетерохронність фізичного розвитку означає, що під час біологічного дозрівання організму спостерігаються періоди інтенсивних кількісних і якісних змін окремих його органів та структур. Якщо в цих періодах здійснювати цілеспрямовані педагогічні впливи, то ефект у розвитку відповідних фізичних якостей значно перевищить результат, який досягається в періоди їх відносної стабілізації.

Етапність під час розвитку фізичних якостей означає, що під час виконання одного й того ж фізичного навантаження ефект розвитку фізичних якостей знижується. Для підтримки високого рівня їх розвитку необхідно змінювати зміст навантаження та умови його виконання. Розвиток фізичної витривалості при відносно тривалому використанні постійного навантаження характеризується трьома етапами: початкового впливу, поглибленого впливу й етапом невідповідності навантаження підвищеним функціональним можливостям організму [208; 272].

Фазність розвитку фізичних якостей (Г. Коробейніков, Л. Коробейнікова, Ж. Козіна [125], Ф. Опанасюк, Г. Грибан [164]), які складають основу фізичної витривалості, установлює залежність ефекту педагогічного впливу від стану фізичної працездатності організму. Під час виконання рухової дії виокремлюють чотири фази фізичної працездатності: наростаючої працездатності, відносної стабілізації, тимчасового зниження та підвищеної працездатності (ефект післядії).

На підставі аналізу досліджень (М. Ануфрієв, С. Бутов [10], І. Бухтояров [50]; В. Ведерніков [55], В. Волошин [61], В. Дідковський [233], А. Забора [88], О. Зарічанський [92], Т. Круцевич [130], Ф. Опанасюк, Г. Грибан [164]), при формуванні в майбутніх офіцерів поліції фізичної витривалості було виокремлено *спортивно-специфічні принципи*, дотримання яких дозволяє досягти поставленої мети, здійснити добір рухових завдань та окреслити правила їх реалізації.

Загальні принципи розвитку та виховання фізичних якостей – це положення, що визначають загальну методику формування фізичних якостей. Систематичний вплив на організм і психіку поліцейського буде успішним лише в тому випадку, коли методика застосування рухових дій узгоджується із закономірностями цих впливів.

Принцип систематичності педагогічних впливів. Даний принцип передбачає постійні заняття з використанням фізичних вправ. В його основу входять закономірності, що характеризують повторний вплив рухів на організм людини, зміну роботи й відпочинку на тлі різних фаз відновлення працездатності.

Принцип прогресування й адаптаційно-адекватної граничності в навантаженні фізичного навантаження. Даний принцип базується на закономірностях етапності та нерівномірності розвитку фізичної витривалості. Згідно з цим принципом, у процесі розвитку фізичних якостей необхідно поєднувати такі тенденції: поступовість та граничність навантажень. Поступовість у підвищенні навантажень передбачає використання граничних (максимальних) навантажень, які в певних умовах можуть викликати значні прогресивні зміни рівня розвитку фізичної витривалості. Максимальним навантаженням називають таке навантаження, яке мобілізує функціональні резерви організму людини та не виходить за межі його адаптаційних можливостей. Функціональні резерви організму мають відносний характер: те, що є максимальним навантаженням при одному рівні підготовленості, припиняє бути таким при іншому.

Максимальне навантаження при розвитку фізичної витривалості повинно застосовуватися лише за наявності відповідної підготовленості майбутнього офіцера поліції, з урахуванням його віку, індивідуальних особливостей, а також специфіки самих навантажень. Підвищення навантаження здійснюється за рахунок збільшення об'єму роботи, інтенсивності її виконання або одночасної зміни двох показників. У практиці використовують прямолінійно-зростаючу, хвилеподібну й стрибкоподібну форми поступового підвищення навантажень.

Принцип раціонального поєднання й розподілу в часі педагогічних впливів різного характеру. Даний принцип вимагає дотримання обґрунтованого проходження різних за величиною та спрямованістю навантажень як усередині окремого заняття, так і в межах серії занять.

Під час розвитку фізичних якостей використовують навантаження переважно виборчого та комплексного характеру різної величини, а саме: великі, значні, середні й малі. Навантаження виборчого характеру передбачає розвиток окремих якостей, наприклад швидкісних або силових. Навантаження комплексного характеру паралельне вдосконаленню різних якостей, наприклад швидкісних можливостей та витривалості при роботі анаеробного характеру.

При використанні навантажень комплексної направленості з послідовним розвитком фізичної витривалості необхідно визначити раціональну послідовність, тобто порядок і черговість навантажень на заняттях, а також обрати раціональне співвідношення обсягу та інтенсивності навантажень. При виборі послідовності навантаження під час комплексної направленості доцільно дотримуватися такого порядку їх застосування у послідовності: силові вправи – швидкісні вправи – вправи на формування витривалості або швидкісні вправи – силові вправи – вправи на формування витривалості. Зазначений порядок не є єдиним. Залежно від цілої низки чинників (підготовленості курсантів, величини й динаміки застосовуваних навантажень, загальної направленості занять) може мати місце інша послідовність навантажень.

Принцип цілеспрямованості й адаптивної адекватності фізичних навантажень. У процесі формування й удосконалення фізичної витривалості

лежать механізми довгострокової адаптації організму людини до умов рухової діяльності. Під впливом навантаження відбуваються біохімічні, морфологічні, фізіологічні та психологічні зміни в організмі, які викликають певний розвивальний ефект. У результаті послідовного накопичення організмом ефектів, що створюються в процесі фізичного розвитку, здійснюється поступовий і неухильний розвиток фізичної витривалості.

Але подібне підвищення рівня розвитку фізичної витривалості відбувається лише тоді, коли забезпечується цілеспрямованість і адекватність (згідно з поставленою метою) тренувальних навантажень. Тому при виборі оптимального режиму фізичної активності необхідно, перш за все, правильно визначити спрямованість та величину фізичного навантаження, його обсяг та інтенсивність; створити умови для використання поперемінних навантажень силового, швидкісного, координаційного характеру з відпочинком як у межах одного заняття, так і в системі занять.

Принцип вікової адекватності фізичних навантажень. Дотримання даного принципу забезпечує формування фізичної витривалості відповідно до тенденцій вікового розвитку, відносно змін періодів онтогенезу та здійснює в ході багаторічних занять своєчасний вплив на відповідні психофізіологічні функції та властивості організму.

Принцип випереджаючої дії. Використовувані засоби та методи формування фізичної витривалості повинні відповідати ступеню розвитку фізичної підготовленості майбутнього офіцера поліції. З метою постійного розвитку фізичної витривалості зовнішні впливи повинні випереджати внутрішній розвиток конкретної здібності.

Принцип пропорційності. Даний принцип передбачає дотримання оптимального співвідношення (пропорційності) у рівні розвитку фізичної витривалості в курсантів на кожному етапі вікового розвитку. Необхідну пропорційність під час розвитку фізичної витривалості можливо досягти за рахунок раціонального розподілу різних засобів підготовки під час занять (біг,

плавання, вправи з подоланням зовнішнього опору, що виконуються круговим способом).

Принцип сполученого впливу. Даний принцип визначає те, що вплив від тренувань на організм повинен відповідати не тільки розвитку необхідних якостей, а й умінню використовувати їх у руховій структурі конкретної вправи. Це досягається шляхом підбору спеціальних вправ, спрямованих на одночасний розвиток сили, витривалості та інших фізичних якостей та на вдосконалення окремих елементів рухових навичок.

Для розвитку витривалості застосовують *методи тренування*, які поділяють на кілька груп: безперервні та інтервальні, а також контрольний (або змагальний) методи тренування. Кожний з методів має свої особливості й використовується для вдосконалення тих чи інших компонентів витривалості залежно від параметрів застосовуваних вправ. Завдяки варіюванню вправ (ходьба, біг, лижі, плавання, вправи з обтяженням або на снарядах, тренажерах тощо), їх тривалості та інтенсивності (швидкості рухів, потужності роботи, величини обтяжень), кількості повторень вправ, а також тривалості й характеру відпочинку (або відновлювальних інтервалів), можна змінювати фізіологічну спрямованість виконуваної роботи [208; 239; 272].

При доборі спеціальних вправ для розвитку фізичної витривалості доцільно дотримуватися рівномірного безперервного методу, який полягає в однократному рівномірному виконанні вправ малої й помірної потужності тривалістю від 15-30 хвилин і до 1-3 годин, тобто в діапазоні швидкостей від звичайної ходьби до темпового кросового бігу й аналогічних за інтенсивністю інших видів вправ.

Змінний безперервний метод відрізняється від регламентованого рівномірного періодичною зміною інтенсивності безперервно виконуваної роботи, характерною, наприклад, для спортивних і рухливих ігор, одноборств. У легкій атлетиці така робота називається «фортлек» («гра швидкостей»). У ній у процесі тривалого бігу на місцевості (крос) виконуються прискорення на відрізках від 100 до 500 метрів.

Контрольний (змагальний) метод полягає в одноразовому або повторному виконанні тестів для оцінювання витривалості [208; 272].

Засобами розвитку загальної (аеробної) витривалості є вправи, що викликають максимальну продуктивність серцево-судинної та дихальної систем і утримання високого рівня споживання кисню тривалий час. М'язова робота забезпечується за рахунок переважного аеробного джерела; інтенсивність роботи може бути помірною, великою, змінною; сумарна тривалість виконання вправ складає від кількох до десятків хвилин.

У практиці фізичного виховання застосовують значну кількість різних за формою фізичних *вправ циклічного й ациклічного характеру*. Наприклад, тривалий біг, біг по пересіченій місцевості (крос), пересування на лижах, біг на ковзанах, їзда на велосипеді, плавання, ігри та ігрові вправи. Вправи, що виконуються за методом тренування по колу (включаючи до кола 7-8 і більше вправ, які виконуються в середньому темпі), тощо. [208; 240; 272].

Під час виконання даних вправ необхідно дотримуватись таких вимог: вправи повинні виконуватися в зонах помірної й великої потужності робіт; їх тривалість від декількох хвилин до 60-90 хв; робота здійснюється при глобальному функціонуванні м'язів, коли задіяно приблизно 2/3 усіх м'язів або більше.

Фізичні вправи, що спрямовані на розвиток фізичної витривалості, мають такі характеристики: 1) інтенсивність виконання вправи; 2) тривалість виконання вправи; 3) кількість повторень; 4) тривалість інтервалів відпочинку; 5) характер відпочинку [217].

У циклічних вправах інтенсивність виконання характеризується швидкістю руху, в ациклічних вправах – кількістю рухових дій в одиницю часу (темпом). Під час зміни інтенсивності виконання вправи відбувається зміна функціонування систем організму та характер енергозабезпечення рухової діяльності. При помірній інтенсивності виконання вправи органи дихання та кровообігу забезпечують необхідну для організму кількість кисню. Така інтенсивність вправи має назву субкритична.

При підвищенні інтенсивності виконання вправи організм досягає стану, при якому потреба в енергії (кисневий запит) дорівнює максимальним аеробним можливостям. Така інтенсивність вправи критична.

У випадку, коли кисневий запит перевищує аеробні можливості організму й робота проходить переважно за рахунок анаеробного енергозабезпечення, яке супроводжується накопиченням кисневого боргу, така інтенсивність вправи буде називатися надкритичною [208; 272].

Тривалість виконання вправи відносно інтенсивності має зворотний зв'язок. Це пояснюється тим, що зі збільшенням тривалості виконання вправи від 20-25 секунд до 4-5 хвилин особливо різко знижується її інтенсивність. Також тривалість виконання вправи впливає на вид енергозабезпечення.

Кількість повторень вправи безпосередньо впливає на системи та органи організму. При виконанні вправ в аеробних умовах збільшення кількості повторень змушує тривалий час підтримувати високий рівень діяльності органів дихання й кровообігу. При анаеробному режимі виконання вправ, збільшення кількості повторень веде до вичерпання безкисневих механізмів та до їх блокування центральною нервовою системою [209; 271].

Тривалість інтервалів відпочинку має велике значення для визначення величини навантаження та характеру реакцій організму на тренувальні вправи. Як зазначають Ф. Опанасюк, Г. Грибан, інтервали відпочинку бувають повні, неповні, мінімальні [164]; характер відпочинку між вправами може бути: а) активним; б) пасивним.

З метою підвищення аеробної (загальної) витривалості в практиці широко використовуються методи: а) суворо регламентованих вправ із стандартним беззупинним навантаженням; б) суворо регламентованої вправи з інтервальним навантаженням.

Для розвитку загальної витривалості, як зазначають С. Присяжнюк, В. Краснов, М. Третьяков [188], Р. Расевський, С. Канішевський [208], Б. Шиян [272], можуть бути застосовані фізичні вправи та їх комплекси, що відповідають таким *вимогам*: відносно проста техніка виконання; активне

функціонування переважної більшості скелетних м'язів; підвищена активність функціональних систем, що лімітують прояв витривалості; можливість дозування та регулювання тренувального навантаження; можливість тривалого виконання (від кількох хвилин до кількох годин).

Зазначеним вимогам найбільшою мірою відповідають *циклічні вправи*: ходьба, біг, плавання, біг на лижах тощо. Циклічні вправи повинні тривати не менше 15-20 хвилин, виконуватися в аеробному режимі та із дотриманням таких вимог: 1) доступність – тренувальне навантаження повинно відповідати можливостям організму. Необхідно враховувати вік, стать та рівень загальної фізичної підготовленості; 2) систематичність – ефективність фізичних вправ, тобто вплив їх на організм людини, багато в чому визначається системою й послідовністю дій навантажувальних вимог. Домогтися позитивних зрушень у розвитку загальної витривалості можливо за умов дотримання суворої повторюваності навантажувальних вимог і відпочинку, а також неперервності занять; 3) поступовість – дотримання загальної тенденції до систематичного підвищення навантажень [51].

Одним із засобів розвитку загальної витривалості є виконання *ациклічних вправ*, що є характерними для гімнастики та важкої атлетики. При їх застосуванні необхідною умовою є участь великої кількості м'язових груп. Вправи повинні виконуватися в режимі стандартного або перемінного безперервного та інтервального навантаження з урахуванням принципу доступності, систематичності й поступовості [209; 271].

Ациклічні вправи при розвитку загальної витривалості використовуються у формі тренування по колу. Вправи добираються таким чином, щоб, надаючи відносно локальний вплив на певні м'язові групи, у комплексі вдосконалювалися функціональні можливості всього організму.

Додатковими засобами розвитку загальної витривалості є виконання *дихальних вправ*, які полягають у дозованій зміні частоти й глибини дихання, його ритму, у навісній затримці дихання, у виконанні акцентованих дихальних вправ у певних положеннях тіла та окремих фазах рухових дій.

Зокрема, вдих рекомендується робити в той час, коли відсутнє напруження м'язів, легені розправлені, діафрагма не стиснута. Під час виконання вправи акцент рекомендується робити на видих, він повинен бути більш тривалим, ніж вдих, тому що це сприяє кращій вентиляції легенів.

Для розвитку *спеціальної фізичної витривалості* застосовуються: 1) метод безперервного виконання вправи (рівномірний, перемінний); 2) методи інтервального виконання вправи (інтервальний, повторний); 3) змагальний метод; 4) ігровий метод [181].

Рівномірний метод характеризується безперервним тривалим режимом праці з рівномірною швидкістю або зусиллями. При цьому необхідно зберігати задану швидкість, ритм, постійний темп, величину зусиль, амплітуду рухів. Вправи можуть виконуватися з малою, середньою й максимальною інтенсивністю.

Перемінний метод відрізняється від рівномірного послідовною зміною навантаження в ході безперервного виконання вправи (наприклад бігу) шляхом спрямованої зміни швидкості, темпу, амплітуди рухів, величини зусиль.

Інтервальний метод передбачає виконання вправ із стандартним та із змінним навантаженням та з суворо дозованим і заздалегідь запланованим інтервалом відпочинку. Як правило, інтервал відпочинку між вправами 1-3 хвилини (іноді по 15-30 секунд).

Метод кругового тренування передбачає виконання вправ, що впливають на різні м'язові групи й функціональні системи за типом безперервної або інтервальної роботи. Зазвичай у коло включається 6-10 вправ, які виконуються від 1 до 3 разів.

Змагальний метод передбачає використання змагань різного рівня як засобу підвищення рівня витривалості.

Ігровий метод передбачає розвиток витривалості в спортивних іграх, де існують постійні зміни ситуації та підвищений рівень емоційності.

Засобами розвитку спеціальної витривалості є *спеціальні підготовчі вправи*, максимально наближені до змагальних за формою, структурою й

особливостями впливу на функціональні системи організму. До них належать:

1. Вправи, що сприяють підвищенню алактатних анаеробних здібностей. Тривалість їх виконання 10-15 секунд з максимальною інтенсивністю із застосуванням повторного виконання за допомогою кругового методу.

2. Вправи, що сприяють паралельному вдосконаленню алактатних та лактатних анаеробних здібностей. Час виконання вправи 15-30 секунд із інтенсивністю 90-100 відсотків від максимальної.

3. Вправи, що сприяють підвищенню лактатних анаеробних здібностей. Час виконання вправи 30-60 секунд із інтенсивністю 85-90% від максимальної.

4. Вправи, що дозволяють паралельно вдосконалювати алактатні анаеробні та аеробні здібності. Час виконання вправи 1-5 хвилин із інтенсивністю 85-90 % [209; 271].

Аналіз літературних джерел свідчить, що зараз виокремлюють понад 20 типів спеціальної витривалості.

Для розвитку *швидкісної витривалості* доцільно застосовувати як циклічні, так і спортивні та спеціально дібрані ігри. Для розвитку *координаційної витривалості* практикують подовження комбінації, скорочують інтервали відпочинку, повторюють комбінації без відпочинку між ними. Для розвитку *силової витривалості* застосовуються циклічні вправи в ускладнених умовах (біг вгору, плавання проти течії або на амортизаторі тощо) та ациклічні вправи з додатковими обтяженнями.

З ациклічних рухів складають комплекси вправ, які найбільш доцільно виконувати методом тренування по колу [208; 272].

При формуванні будь-якого виду витривалості фізичні навантаження слід ретельно й чітко дозувати, регулюючи їх інтенсивність, тривалість, кількість повторень, характер і тривалість відпочинку.

Як зазначають фахівці в галузі фізичного виховання (Р. Раєвський, С. Канішевський [209], Б. Шиян [272]), у процесі розвитку загальної витривалості необхідно забезпечити тренувальні впливи на фактори, що лімітують її прояв. Це вимагає послідовного вирішення низки завдань:

- розвиток потужності функціональних систем аеробного енергозабезпечення (узагальненим показником є максимальне поглинання кисню (МПК));
- розвиток ємності аеробного джерела енергозабезпечення (характеризується здатністю людини якомога довше виконувати певну роботу на максимальному для цієї роботи рівні поглинання кисню);
- удосконалення рухливості функціональних систем аеробного енергозабезпечення (характеризується зменшенням часу на розгортання роботи систем аеробного енергозабезпечення до максимальної їх потужності);
- покращення функціональної та технічної економічності (характеризується зменшенням витрат енергії на одиницю стандартної роботи);
- підвищення потужності та ємності буферних систем організму та його реалізаційних можливостей (характеризується здатністю людини переносити більші негативні зміни у внутрішньому середовищі організму – зростання температури тіла, накопичення молочної кислоти, тяжість або навіть біль в окремих ланках тіла тощо) тренування.

Найбільш ефективно вказані завдання можуть бути вирішені методами суворо регламентованих та змагальних вправ.

З метою вимірювання витривалості курсантів використовують способи, які можна об'єднати в п'ять основних груп: 1) виконання безперервного, специфічного, дозованого навантаження «на максимум»; контрольні вправи цієї групи частіше проводяться в лабораторних або природних умовах з використанням різних пристроїв; 2) виконання безперервного навантаження змагального типу, тести цієї групи характерні для використання в одноборствах і спортивних іграх; 3) повторні виконання специфічного, дозованого за величиною навантаження із обмеженими паузами відпочинку, наприклад, курсанту дано завдання провести максимальну кількість ударів, кидків «опудала», комбінацій за зазначений час; 4) виконання тренувального, контрольного завдання по досягненні максимальної потужності роботи за певний відрізок часу, тести цієї групи, як правило, застосовуються в

лабораторних умовах на ергометричних приладах; 5) використання змагального методу.

У науковій літературі зазначено, що рівень фізичної витривалості оцінюється частотою серцевих скорчень (ЧСС) у процесі роботи й у відновлювальному періоді; частотою дихальних рухів, максимальним споживанням кисню (МПК); просторовими, транспортно-тимчасовими, динамічними характеристиками рухів у процесі виконання контрольних і змагальних вправ [9; 88; 165; 232].

Результат загальної фізичної та спеціальної підготовки майбутніх офіцерів поліції обумовлюється певними чинниками, які впливають на рівень їхньої підготовки до професійної діяльності. До них можна віднести: матеріально-технічну базу ЗВО; склад і рівень кваліфікації науково-педагогічного складу ЗВО; організацію й практичну спрямованість освітнього процесу на підготовку курсантів до професійної діяльності, формування їхньої мотивації щодо вдосконалення власної фізичної та фахової підготовленості до виконання професійних функцій.

Таким чином, формування в курсантів фізично-рухової витривалості доцільно здійснювати з дотриманням певних принципів (систематичності педагогічних впливів; прогресування й адаптаційно-адекватної граничності в нарощуванні фізичного навантаження; раціонального поєднання й розподілу в часі педагогічних впливів різного характеру; цілеспрямованості й адаптивної адекватності фізичних навантажень; вікової адекватності фізичних навантажень тощо) та використанням методів (безперервного виконання вправ: рівномірного, перемінного; інтервального виконання вправ: інтервального, повторного; змагального та ігрового). На підставі визначених принципів та методів були спеціально дібрані вправи, спрямовані на розвиток фізичної витривалості. Було встановлено, що для розвитку різних видів фізичної витривалості доцільно обирати різні комбінації вправ, а саме для розвитку *силової витривалості*: циклічні вправи з ускладненням умов виконання та ациклічні вправи з додатковим обтяженням; для *швидкісної витривалості*:

циклічні вправи, змагальні вправи та спортивні ігри; тренування по колу; *координаційну витривалість* розвивають шляхом збільшення повторів виконання певного руху й зменшення часу на відпочинок.

На підставі вивчення наукових джерел з даної проблеми та накопиченого досвіду вважаємо, що розвиток фізичної витривалості (силової, швидкісної, координаційної), формування професійно важливих якостей (фізичних і особистісних) необхідно здійснювати на основі збільшення часу на аудиторні форми занять, упровадження професійно-прикладних та базових видів спорту, залучення курсантів до позанавчальних тренувальних занять, до участі в додаткових фізкультурно-масових заходах і самостійних занять фізичною культурою і спортом.

2.2. Зміст та організація педагогічного експерименту

Проведений аналіз наукової літератури з питань професійної підготовки майбутніх офіцерів поліції свідчить про те, що на сьогодні відсутні чітко визначені валідні методики, які були б орієнтовані на пряме вивчення рівня сформованості фізичної витривалості. У наявних методиках перевірки якості освітнього процесу в частині, що спрямована на формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції, не представлені чіткі критерії його оцінювання, не визначені можливості об'єктивного аналізу його результатів.

Мета діагностики результатів процесу формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів поліції полягає в тому, щоб за допомогою валідного діагностичного інструментарію провести об'єктивне оцінювання сформованості в майбутніх офіцерів поліції фізичної витривалості як інтегрованої характеристики особистості.

Експериментально-дослідна робота з формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів поліції в процесі фахової підготовки здійснювалася поетапно:

I етап – констатувальний – виокремлення експериментальної та контрольної груп, вибір методів діагностики, початкова діагностика рівня сформованості фізичної витривалості в курсантів як майбутніх офіцерів Національної поліції (2015-2016 р.);

II етап – формувальний – визначення й обґрунтування педагогічних умов формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів поліції та запровадження їх у процес фахової підготовки (2016-2018 рр.);

III етап – контрольний – визначення рівня сформованості фізичної витривалості в курсантів після запровадження педагогічних умов, аналіз отриманих результатів порівняно з початковими, визначення ефективності обраних педагогічних умов на підставі отриманих результатів (2019 р.).

Необхідно зазначити, що фахівці в галузі фізичного виховання ступінь розвитку загальної фізично-рухової витривалості визначають за низкою показників. Вибір їх залежить від особливостей тієї діяльності, відносно до якої визначається витривалість, але одним із обов'язкових параметрів є час, у межах якого здійснюється діяльність. При цьому в одному випадку враховується час, протягом якого вдається здійснити її без зниження заданого рівня ефективності (оцінювання здійснюється за якісними й кількісними критеріями), а в іншому – максимально можливий час виконання роботи «до відмови» [271].

У практиці фізичного виховання інтегральними зовнішніми показниками загальної фізично-рухової витривалості найчастіше є:

– мінімальний час подолання заданої достатньо довгої дистанції (наприклад 1-2 км) або відстань, яку вдається подолати за визначений час (наприклад у 12-хвилинному «тесті Купера»);

– сумарне число повторень (або сумарне число рухів) у серійно повторюваних вправах ациклічного й комбінованого характеру у визначений час (наприклад за 20-30 хв. при «максимальному тесті» у межах «колового тренування»);

- ступінь збереження й різноманітності рухової активності протягом обумовленого часу (з урахуванням кількості ефективних і атакуючих оборонних дій у двобої);

- стабільність технічно правильного виконання дії (відсутність або мінімальне число порушень техніки в конкретних умовах, наприклад багаторазове повторення підйому махом вперед з упору на руках) [125; 166; 271].

У силових вправах витривалість характеризується:

- кількістю можливих повторень вправи (граничною кількістю підтягувань, присідань);

- граничним часом збереження пози тіла або найменшим часом виконання силових вправ (наприклад при лазанні по канату);

- найбільшим числом рухів у заданий час (наприклад присісти якомога більше протягом 10 секунд).

При будь-яких фізичних вправах зовнішнім показником витривалості людини є величина й характер змін різних біомеханічних параметрів рухової діяльності (довжина, частота кроків, час відштовхування, точність руху тощо) на початку, у середині й наприкінці роботи. Порівнюючи їх значення в різні періоди часу, визначають ступінь відмінності й роблять висновок про рівень витривалості [125].

Більшість дослідників вважає, що для здійснення якісного контролю за станом фізичної підготовленості студентів (курсантів) необхідно проводити комплексне оцінювання *загальної витривалості* за такими базовими показниками:

- тестування показників фізичної підготовленості;
- фізична працездатність за індексом гарвардського степ-тесту (визначається також максимальне споживання кисню (МСК) за номограмою);
- тестування функціональних можливостей організму;

- показники вегетативної системи за гемодинамічними даними (рівень ЧСС та артеріального тиску перед та після фізичного навантаження у формі 20 присідань протягом 30 с.);
- антропометричні показники (зріст стоячи, вага тіла, об'єм грудної клітини в спокої, життєва ємність легень, динамометрія, станова сила);
- показники центральної нервової системи (виконання коректурного тесту В. Анфімова протягом 20 хвилин – визначення коефіцієнту фізичної працездатності) [125; 166; 189; 271].

Для визначення рівня розвитку загальної витривалості використовують різні вправи, тести й контрольні завдання. Сьогодні найбільш відомими методиками дослідження фізично-рухової витривалості, які використовуються в освітній практиці, є авторські системи, розроблені вітчизняними та зарубіжними фахівцями: 12-хвилинний тест Купера; Гарвардський степ-тест; функціональна проба Руф'є; оцінювання здоров'я за М. Амосовим; оцінювання соматичного здоров'я за Г. Апанасенком; система індивідуального оцінювання рівня здоров'я за методикою Р. Баєвського й співавторів; оцінювання здоров'я студентів за методикою Б. Ланди; методика комплексного оцінювання здоров'я за Н. Айзман і співавторів; методика оцінювання функціонального стану за С. Душаніним; комплексний контроль фізичного виховання студентів за методикою О. Ажиппо; методика контролю розвитку рухових здібностей студентів за В. Сергієнко; методика оцінювання фізичного стану, здоров'я та працездатності студентів за Ю. Вихляєвим тощо.

У системі закладів вищої освіти МВС України контроль фізичної підготовленості курсантів здійснюється відповідно до нормативів із фізичної підготовки.

Так, науково-педагогічним складом Харківського національного університету внутрішніх справ відповідно до наказу МВС України від 26.01.2016 р. № 50 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» було розроблено

контрольні нормативи з оцінювання рівня загальної фізичної підготовки для курсантів на весь період навчання (див. Додаток М).

На підставі аналізу низки робіт, присвячених проблемам діагностики структури знань і вмінь студентів (курсантів), їхніх властивостей і особистісних якостей, ми пропонуємо як основний інструментарій діагностики рівня сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції використовувати такі методи й методики дослідження.

Здійснення педагогічної діагностики передбачало використання емпіричних методів (спостереження, бесіда, анкетування) та діагностичних методик задля визначення сформованості складових фізичної витривалості.

1. Авторська анкета самооцінки рівня сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції (Додаток А).

2. Авторська анкета експертного оцінювання рівня сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції (Додаток Б).

3. Тест «Мотивація професійної діяльності» К. Замфір у модифікації А. Реана (Додаток В) [203].

4. Опитувальник для діагностики мотивів професійної діяльності фахівців (Т. Францева) (Додаток Г) [253].

5. Методика «Вольової регуляції особистості» (М. Гуткін, Г. Міхальченко) (Додаток Д) [190].

6. Методика «Вольові якості особистості» (М. Чумаков) (Додаток Е) [187].

7. Тест життєстійкості (С. Мадді) (Додаток Ж) [187].

8. Методика «Психологічна готовність особистості фахівця екстремального виду діяльності» (Додаток З) [200].

9. Методика «Коректурна проба» В. Анфімова (Додаток К) [189].

10. Гарвардський степ-тест, 12-хвилинний тест Купера, функціональна проба Руф'є (Додаток Н) [164].

11. Анкета самооцінки майбутніми офіцерами поліції вмінь професійного самовиховання і самовдосконалення (Додаток Р).

12. Методи математичної обробки результатів (Додаток Т).

Для визначення достовірності отриманих результатів використовувався χ^2 (хі-квадрат) тест, в основі якого лежить визначення критерія згоди Пірсона.

Для перевірки вірогідності отриманих результатів використовувався критерій χ^2 , який застосовується для порівняння розподілу об'єктів двох сукупностей за станом певних ознак у двох вибірках із сукупностей, що розглядаються.

Перевірка гіпотези дослідження за допомогою критерію χ^2 -Пірсона дозволяє підрахувати значення статистики критерію Т за такою формулою:

$$T = \frac{1}{n_1 \cdot n_2} \sum_{i=1}^c \frac{(n_1 O_{2i} - n_2 O_{1i})^2}{O_{1i} + O_{2i}} \quad (2.1)$$

де n_1 та n_2 – обсяги двох вибірок із двох сукупностей;

$O_{1i(i=1,2...C)}$ – – кількість об'єктів першої вибірки;

$O_{2i(i=1,2...C)}$ – – кількість об'єктів другої вибірки;

C – кількість результатів досліджуваних властивостей.

Нехай α – прийнятий рівень значущості. Для педагогічних досліджень приймають п'ятивідсотковий рівень значущості, тобто $\alpha = 0,05$. Тоді значення T , отримане на підставі експериментальних даних, порівнювалося з критичним значенням статистики $\chi_{1-\alpha(T_k)}$, яке було визначене за таблицею «Критичних значень статистик», що мають розподіл χ^2 з кількістю ступенів свободи ν , для рівнів значущості α^* з урахуванням вибраного значення α . При виконанні нерівності $T > \chi_{1-\alpha}$ нульова гіпотеза відхиляється на рівні α та застосовується альтернативна. У педагогічних дослідженнях під нульовою гіпотезою (H_0) розуміють відмінність у результатах виконання двома групами одних і тих же завдань, яка викликана випадковими причинами, а, насправді, рівень виконання цієї роботи для обох груп однаковий. Перевірка нульової гіпотези здійснювалася шляхом порівняння її з іншою гіпотезою, яка називається альтернативною (H_1).

Для критерію χ^2 нульова гіпотеза матиме вигляд: $H_0: p_{1i} = p_{2i}$, а альтернативна – $H_1: p_{1i} \neq p_{2i}$.

Розподіл об'єкту на C категорій за станом властивостей, що вивчалися, різний у двох досліджуваних сукупностях. Якщо виконується нерівність $T \leq \chi_{1-\alpha}$, то немає достатніх підстав вважати стан властивостей, що визначалися, різними в обох сукупностях [187, с. 44].

Перераховані вище методики обрані на підставі вимог: 1) стандартизованість (валідність та надійність методики), змістова відповідність досліджуваному феномену; 2) простота й доступність застосування методики, обробки та інтерпретації результатів; 3) можливість використання вибраних методик в освітньому процесі закладів вищої освіти.

У педагогічному експерименті брали участь курсанти I курсу (набір 2016 року, спеціальність – 262 «Правоохоронна діяльність») трьох закладів вищої освіти МВС України (Харківського національного університету внутрішніх справ, Херсонського факультету Одеського державного університету внутрішніх справ та Національної академії Національної гвардії України).

В експериментальній роботі було задіяно 468 курсантів; 233 курсанти склали експериментальну групу (ЕГ), 235 курсантів – контрольну (КГ). Розбіжність між чисельністю в експериментальній і контрольній групах є незначною (2 курсанти) і пов'язана із кількістю курсантів у навчальних групах, що не має суттєвого впливу на результати дослідження ($p < 0,001$).

Для визначення рівня сформованості в курсантів фізичної витривалості відповідно до обраних критеріїв (когнітивного, професійно-особистісного, діяльнісно-рухового) було використано такі методи й методики дослідження (див. табл. 2.1).

**Методи й методики дослідження сформованості фізичної витривалості
в майбутніх офіцерів Національної поліції**

№	Критерії	Методи й методики дослідження
1	Когнітивний	<ul style="list-style-type: none"> – Поточний і підсумковий контроль знань курсантів з дисциплін професійної та практичної підготовки («Юридична психологія», «Професійна-психологічна підготовка працівників поліції», «Тактико-спеціальна підготовка», «Вогнева підготовка», «Спеціальна фізична підготовка»). – Авторська анкета самооцінки рівня сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції. – Авторська анкета експертного оцінювання рівня сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції.
2	Професійно-особистісний	<ul style="list-style-type: none"> – Тест «Мотивація професійної діяльності» К. Замфір у модифікації А. Реана. – Опитувальник для діагностики мотивів професійної діяльності фахівців (Т. Францева). – Методика «Вольова регуляція особистості» (М. Гуткін, Г. Міхальченко). – Методика «Вольові якості особистості» (М. Чумаков). – Тест життєстійкості (С. Мадді). – Методика «Психологічна готовність особистості фахівця екстремального виду діяльності».
3	Діяльнісно-руховий	<ul style="list-style-type: none"> – Вправи, контрольні завдання для визначення рівня розвитку загальної фізично-рухової витривалості та стану фізичної підготовленості курсантів (за відповідними контрольними нормативами). – Гарвардський степ-тест. – 12-хвилинний тест Купера. – Функціональна проба Руф'є. – Методика «Коректурна проба» В. Анфімова.

Діагностика показників сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції за *когнітивним критерієм* здійснювалась на основі зрізу знань курсантів експериментальної та контрольної груп (ЕГ та КГ),

анкетування курсантів (авторська анкета самооцінки рівня сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції) та викладачів (авторська анкета експертного оцінювання рівня сформованості фізичної витривалості).

Визначення рівня знань здійснювалось під час поточного й підсумкового контролю з навчальних дисциплін: «Адміністративна діяльність поліції», «Тактико-спеціальна підготовка», «Вогнева підготовка», «Спеціальна фізична підготовка», «Професійна-психологічна підготовка працівників поліції», «Юридична психологія» (табл. 2.2). Оцінювання знань курсантів здійснювалось під час проведення поточних і підсумкового контролю відповідно до навчальних програм з указаних дисциплін (1-3 бали – низький рівень знань, 3,5-4 бали – середній, 4,5-5 балів – високий).

Таблиця 2.2

Знання й уміння курсантів, які оцінювались у процесі проведення поточних і підсумкового контролю

Дисципліни	Знання, які оцінювались
1	2
«Адміністративна діяльність поліції»	<p>У результаті вивчення дисципліни курсант повинен <i>знати</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основи теоретико-правових положень, що стосуються сутності, напрямів, видів та форм адміністративної діяльності органів поліції, а також основні положення законодавства України, що регулюють діяльність поліції; – завдання та функції поліції, її місце в структурі МВС України; – права й обов'язки поліцейських; види й форми адміністративної діяльності поліції; прийняття управлінських рішень в адміністративній діяльності; – підстави та порядок застосування методів переконання та примусу в діяльності поліції; – особливості провадження в справах про адміністративні правопорушення, підвідомчих органам поліції; – порядок реєстрації та розгляду звернень громадян, заяв і повідомлень про злочини, що вчинені або готуються; – повноваження та організацію діяльності окремих органів (підрозділів) поліції: чергових частин, патрульної поліції, поліції особливого призначення, поліції охорони, підрозділів, на які покладаються обов'язки з охорони публічного порядку та підрозділів Національної поліції в сфері забезпечення безпеки дорожнього руху;

1	2
	<p><i>уміти:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – довільно використовувати засвоєні знання для розв’язання типових ситуацій, що виникають під час діяльності працівників Національної поліції в сфері охорони публічної безпеки та порядку; – попереджати й припиняти вчинення правопорушень, а також організувати свою діяльність на основі певного алгоритму; – здійснювати процесуальні дії й складати процесуальні документи щодо проведення процесуальних дій, вилучати об’єкти та предмети правопорушення; – орієнтуватися та правильно оцінювати ситуацію, що склалася в процесі зміни професійних завдань та ускладнення оперативної обстановки, та кваліфіковано проводити процесуальні дії; – знаходити шляхи розв’язання завдань, що виникають у поліцейського під час виявлення, припинення правопорушень, застосування заходів адміністративного примусу, а також спілкування з громадянами та правопорушниками
«Спеціальна фізична підготовка»	<p>У результаті вивчення дисципліни курсант повинен <i>знати:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – особливості впливу фізичного навантаження на організм людини та правила його регулювання під час виконання фізичних вправ; – вимоги службової діяльності до рівня фізичної підготовленості правоохоронців; <p><i>уміти:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – здійснювати самоконтроль за станом здоров’я, функціональним станом організму; – підтримувати загальнофізичну та професійну працездатність; – правомірно застосовувати заходи фізичного впливу для захисту громадян, самозахисту, протидії озброєним і незброєним злочинцям, а також для силового затримання правопорушників.
«Тактико-спеціальна підготовка»	<p>Курсант повинен <i>знати й уміти:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – особливості майбутньої професійної діяльності; – основи правового й організаційного регулювання діяльності поліції в особливих умовах; – тактико-технічні характеристики, нормативно-правові основи й тактику застосування спеціальних засобів та озброєння, які використовуються при виконанні службових завдань; – урахувати тактико-психологічні особливості при затриманні правопорушників; – вирішувати оперативно-службові завдання індивідуально та в складі підрозділів оперативно-службового застосування; – забезпечувати особисту безпеку при виконанні службових обов’язків.

1	2
«Вогнева підготовка»	<p>У результаті вивчення дисципліни курсант повинен <i>знати</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> – заходи безпеки при поводженні з вогнепальною зброєю; – матеріальну частину вогнепальної зброї, основи, правила й прийоми стрільби; – правові підстави застосування вогнепальної зброї; <p><i>уміти</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> – застосовувати вогнепальну зброю з дотриманням заходів безпеки при поводженні з вогнепальною зброєю та боеприпасами; – виконувати нормативи з вогневої підготовки, передбачені Курсом стрільб для поліцейських.
«Професійно-психологічна підготовка працівників поліції»	<p>У результаті вивчення дисципліни курсант повинен <i>знати</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> – психологічні основи правоохоронної діяльності; – психопрофесіограму поліцейського; – вимоги службової діяльності до рівня психологічної й фізичної підготовленості правоохоронців; – методи й прийоми безконфліктного спілкування з різними верствами населення в різних ситуаціях професійної діяльності; <p><i>уміти</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проводити психологічний аналіз ситуацій професійного спілкування; – використовувати методи й прийоми безконфліктного спілкування з різними верствами населення в різних ситуаціях професійної діяльності; – використовувати прийоми саморегуляції в професійній діяльності.
«Юридична психологія»	<p>У результаті вивчення дисципліни курсант повинен <i>знати</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> – загально-психологічні основи юридичної діяльності; – соціально-психологічні основи юридичної діяльності; – психологічні основи ефективного спілкування юриста; – психологічні можливості досягнення ефективної професійної діяльності в сучасних умовах правових відносин; <p><i>уміти</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> – застосовувати знання з юридичної психології в практичній діяльності; – використовувати психологічні знання при проведенні слідчих дій; – використовувати психологічні технології ефективного спілкування та раціональної поведінки в ситуаціях юридичної діяльності; – застосовувати методики психологічного захисту в ситуаціях юридичної діяльності.

Варіанти тестових завдань, контрольних запитань, за якими здійснювалось оцінювання під час проведення поточних і підсумкового контролю, наведено в Додатку О. Результати оцінювання рівня знань з дисциплін циклу професійної та практичної підготовки наведено в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

**Узагальнені результати оцінювання знань курсантів, у %
(констатувальний експеримент)**

№ з/п	Рівні сформованості	Експериментальна група (233 особи)	Контрольна група (235 осіб)
1	Високий	11,4	11,5
2	Середній	20,8	20,9
3	Низький	67,8	67,6

Як свідчать отримані результати, більшість курсантів ЕГ і КГ (67,8% і 67,6% відповідно) мають низький рівень сформованості знань з навчальних дисциплін циклу професійної та практичної підготовки, тобто мають недостатній обсяг знань з правових, тактико-спеціальних, психологічних дисциплін, а також знань з фізичної та вогневої підготовки; недостатнє володіння професійною термінологією.

За даними анкетування курсантів (авторська анкета самооцінки та експертного оцінювання рівня сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції), було отримано такі результати (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Узагальнені результати оцінювання рівня професійних знань, умінь і якостей курсантів, у % (констатувальний експеримент)

№ з/п	Рівні сформованості	Дані самооцінки		Дані експертного оцінювання	
		ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
1	Високий	10,2	10,2	9,3	9,4
2	Середній	19,3	19,4	15,4	15,3
3	Низький	70,5	70,4	75,3	75,3

Згідно з наведеними даними рівень професійних знань у курсантів ЕГ і КГ як майбутніх офіцерів Національної поліції знаходиться здебільшого на

низькому рівні (70,5% і 70,4% відповідно), що обумовлено початком навчання в закладі вищої освіти.

Отримані дані також знайшли підтвердження за результатами експертного оцінювання рівня професійних знань і вмінь курсантів, яке здійснювалось викладачами під час відповідного анкетування.

Узагальнені результати сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції за *когнітивним критерієм* наведено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Узагальнені результати сформованості в курсантів фізичної витривалості за когнітивним критерієм (констатувальний експеримент)

№ з/п	Рівні сформованості	Експериментальна група (233 особи)		Контрольна група (235 осіб)	
		осіб	%	осіб	%
1	Високий	25	10,6	25	10,5
2	Середній	48	20,6	49	20,9
3	Низький	160	68,8	161	68,6

Наведені дані свідчать, що в більшості курсантів ЕГ і КГ (68,8% і 68,6% відповідно) сформованість фізичної витривалості за когнітивним критерієм має низький рівень.

Діагностика показників сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів поліції за *професійно-особистісним критерієм* здійснювалася за допомогою тесту «Мотивація професійної діяльності» К. Замфір у модифікації А. Реана, опитувальника для діагностики мотивів професійної діяльності фахівців (Т. Францева), методики «Вольової регуляції особистості» (М. Гуткін, Г. Міхальченко), методики «Вольові якості особистості» (М. Чумаков), тесту життєстійкості (С. Мадді), методики «Психологічна готовність особистості фахівця екстремального виду діяльності».

Досліджуючи мотивацію професійної діяльності за методикою К. Замфір у модифікації А. Реана, яка спрямована на виявлення внутрішньої й зовнішньої мотивації професійної діяльності, нами проаналізовано співвідношення мотиваційних комплексів внутрішньої й зовнішньої мотивації курсантів до

майбутньої професійної діяльності. Внутрішня мотивація виявляється переважно тоді, коли діяльність суб'єкта має для нього особистісне значення. Якщо в основі професійної діяльності лежать інші мотиви (інтереси), зовнішні відносно до змісту самої роботи, (наприклад, престижність, зарплата, умови роботи тощо), то в такому випадку буде домінувати зовнішня мотивація – позитивна або негативна.

Узагальнені результати діагностики мотивації курсантів за методикою «Діагностика мотивації професійної діяльності» К. Замфир (у модифікації О. Реана) представлено в табл. 2.6, 2.7.

Таблиця 2.6

Результати діагностики мотивації курсантів

Мотиваційний комплекс					Кількість курсантів у %	
					ЕГ (233 ос.)	КГ (235 ос.)
ВМ	>	ЗПМ	>	ЗНМ	11,3	11,5
ВМ	=	ЗПМ	>	ЗНМ	12,4	12,2
ЗНМ	>	ВМ	>	ЗПМ	18,6	18,4
ЗНМ	>	ЗПМ	>	ВМ	57,7	57,9

Примітка: ВМ – внутрішня мотивація; ЗПМ – зовнішня позитивна мотивація; ЗНМ – зовнішня негативна мотивація.

Таблиця 2.7

Домінуючий тип мотивації

Домінуючий тип мотивації	Кількість курсантів, у %	
	ЕГ (233 ос.)	КГ (235 ос.)
Внутрішня мотивація	16,4	16,6
Зовнішня позитивна мотивація	26,4	26,4
Зовнішня негативна мотивація	57,2	57,0

У процесі дослідження курсантам ЕГ і КГ необхідно було вибрати з комплексів мотивації комплекс мотиваційних сполучень: найкращий (сприятливий), оптимальний та несприятливий. Аналіз результатів свідчить, що незначна кількість курсантів ЕГ і КГ обрали оптимальний комплекс, представлений сполученнями: ВМ > ЗПМ > ЗНМ (11,4%) і ВМ = ЗПМ > ЗНМ (12,3% опитаних). Результати дозволяють зробити висновок, що курсанти з даними мотиваційними комплексами прагнуть здійснювати діяльність заради

неї самої, а не для досягнення певних зовнішніх нагород. Тобто це ті курсанти, яких стимулює, насамперед, інтерес до здобуття професії, вони схильні вибирати більш складні завдання, що позитивно позначається на розвитку професійної мотивації.

Несприятливі мотиваційні комплекси представлено сполученням: ЗНМ > ЗПМ > ВМ у 57,8% і ЗНМ > ВМ > ЗПМ у 18,5%. Це свідчить про байдуже й негативне ставлення до процесу навчання та здобуття професії загалом. Для таких курсантів мотивом є не набуття професійних знань і вмінь, а інші мотиви, наприклад одержання диплома.

Отже, отримані результати свідчать про те, що домінуючим серед курсантів ЕГ і КГ є мотиваційний комплекс типу: ЗНМ > ЗПМ > ВМ, це означає, що зовнішня негативна мотивація переважає зовнішню позитивну мотивацію, а та, у свою чергу, домінує над внутрішньою мотивацію. Отже, курсанти не є внутрішньо вмотивованими до професійної діяльності.

Отримані дані також знайшли підтвердження за результатами тестування курсантів за опитувальником «Діагностика мотивів професійної діяльності фахівців» (Т. Францева) (див. табл. 2.8).

Таблиця 2.8

**Результати вивчення в курсантів мотивів професійної діяльності, у %
(констатувальний експеримент)**

№	Мотиви професійної діяльності	Результати тестування	
		ЕГ (233 особи)	КГ (235 осіб)
1	Мотив життєзабезпечення	31,8	31,6
2	Мотив взаємодії	9,5	9,7
3	Мотив визнання	21,7	21,5
4	Пізнавальний мотив	12,4	12,8
5	Мотив активності	11,7	11,9
6	Мотив самореалізації	12,9	12,5

Згідно з наведеними даними, у курсантів ЕГ і КГ превалюють зовнішні мотиви професійної діяльності: мотиви життєзабезпечення (у 31,8% і 31,6% відповідно) і визнання (21,7% і 21,5% відповідно).

Мотив життєзабезпечення й мотив визнання є зовнішніми мотивами та виявляються в тому, що людина мотивована потребою у високому заробітку й матеріальній винагороді, у прагненні мати престижну роботу, набути суспільної значущості, виявляє потребу в отриманні визнання з боку оточення.

Відповідно до отриманих даних, внутрішні мотиви (пізнавальний, мотив активності й самореалізації) є мало вираженими, вони були діагностовані: відповідно – у 12,4% та 12,8% у курсантів ЕГ і КГ; у 11,7% і 11,9% курсантів ЕГ і КГ; 12,9% і 12,5% курсантів ЕГ і КГ.

Поряд із вивченням особливостей мотивації курсантів до професійної діяльності поліцейського в межах даного компоненту досліджували сформованість вольових якостей особистості, які забезпечують прояв вольового зусилля при необхідності виявляти фізичну витривалість.

За даними тестування курсантів за методикою «Вольова регуляція особистості» (М. Гуткін, Г. Міхальченко), було отримано результати, які наведено за інформативними шкалами методики (табл. 2.9).

Таблиця 2.9

**Показники сформованості в курсантів вольової регуляції, у %
(констатувальний експеримент)**

Шкали	Експериментальна група (233 особи)			Контрольна група (235 осіб)		
	Високий	середній	низький	високий	середній	низький
Ціннісно-смилова організація особистості	11,2	20,4	68,4	11,6	20,8	68,8
Організація діяльності	11,6	20,8	67,8	11,4	20,4	68,2
Рішучість	12,3	21,5	66,2	12,3	21,3	66,4
Наполегливість	12,7	20,7	66,6	12,4	20,2	67,4
Самовладання	11,5	19,7	68,8	11,4	19,4	69,2
Самостійність	11,4	18,4	70,2	11,5	18,7	69,8
Загальний показник	11,8	20,3	67,9	11,7	20,1	68,2

Узагальнений показник сформованості вольової регуляції свідчить, що в значної кількості курсантів ЕГ і КГ (67,9% і 68,2% відповідно) вольова регуляція має низький рівень. У курсантів недостатньо розвинені якості

(рішучість, наполегливість, самовладання тощо), які мають вплив на прояв фізичної витривалості.

За даними методики «Вольові якості особистості» (М. Чумаков), було отримано такі результати (табл. 2.10).

Таблиця 2.10

**Показники сформованості в курсантів вольових якостей, у %
(констатувальний експеримент)**

Якості	Експериментальна група 233 (особи)			Контрольна група (235 осіб)		
	високий	середній	Низький	високий	середній	низький
Відповідальність	10,4	19,4	70,2	10,4	19,7	69,9
Ініціативність	10,5	17,7	71,8	10,7	17,7	71,6
Рішучість	11,3	20,3	68,4	11,5	20,2	68,3
Самостійність	10,5	18,2	71,3	10,7	18,8	70,5
Витримка	10,6	18,6	70,8	10,6	18,6	70,8
Наполегливість	11,7	21,7	66,6	11,4	21,4	67,2
Енергійність	11,8	21,8	66,4	11,5	21,2	67,3
Уважність	10,2	20,2	69,6	10,1	21,4	68,5
Цілеспрямованість	11,5	21,3	67,2	11,6	21,2	67,2
Середній показник	10,9	19,9	69,2	11,0	20,1	68,9

Отримані результати свідчать, що сформованість вольових якостей у курсантів ЕГ і КГ (69,2% і 68,9% відповідно) знаходиться здебільшого на низькому рівні. Отримані дані свідчать про необхідність цілеспрямованого формування в курсантів вольової регуляції та вольових якостей.

Для визначення здатності до прояву фізичної витривалості здійснили діагностику «життєстійкості», яка характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності, тобто тісно пов'язана з фізичною витривалістю. За даними тестування курсантів (Тест життєстійкості С. Мадді) було отримано такі результати, які наведено в табл. 2.11.

Таблиця 2.11

**Показники сформованості в курсантів життєстійкості, у %
(констатувальний експеримент)**

Шкали	Експериментальна група (233 особи)			Контрольна група (235 осіб)		
	високий	середній	низький	високий	середній	низький
Залученість	11,7	20,8	67,5	11,3	20,5	68,3
Контроль	10,5	19,8	69,7	10,5	20,4	69,1
Прийняття ризику	11,4	21,4	67,2	11,7	21,6	66,7
Загальна життєстійкість	11,2	20,6	68,2	11,1	20,8	68,1

Згідно з наведеними даними, сформованість у курсантів ЕГ і КГ загальної життєстійкості, яка забезпечує збереження здоров'я й оптимального рівня працездатності та активності в стресогенних умовах, знаходиться здебільшого на низькому рівні (68,2% і 68,1% відповідно), що свідчить про недостатній рівень стресостійкості.

Наступним кроком було визначення психологічної готовності курсантів до професійної діяльності за методикою «Психологічна готовність особистості фахівця екстремального виду діяльності» (табл. 2.12).

Таблиця 2.12

**Сформованість у курсантів психологічної готовності до професійної
діяльності, у % (констатувальний експеримент)**

Шкали	Експериментальна група (233 особи)			Контрольна група (235 осіб)		
	високий	середній	низький	високий	середній	низький
Мотивація обов'язку	10,4	19,4	70,2	10,2	19,3	70,5
Професійна витривалість	10,6	19,7	69,7	10,4	20,4	69,2
Професійна взаємодопомога й довіра	12,5	21,5	66,0	12,3	21,3	66,4
Професійна компетентність	10,3	20,3	69,4	10,7	20,7	68,6
Вольове зусилля	10,6	20,7	68,7	10,5	20,8	68,7
Середній показник	10,9	20,3	68,8	10,8	20,5	68,7

Відповідно до наведених узагальнених даних, у курсантів ЕГ і КГ згідно з середніми значеннями за всіма шкалами спостерігається переважно низький (у 68,8%) рівень сформованості психологічної готовності до професійної діяльності.

Аналіз отриманих даних свідчить про значну кількість курсантів як експериментальної, так і контрольної груп, які мають низький рівень професійної витривалості (69,7% та 69,2% відповідно). Це означає, що в переважній більшості курсантів слабо розвинене вміння мобілізуватися в складних ситуаціях; виявляється нездатність зосереджувати сили на виконанні поставленого завдання; недостатній прояв наполегливості, рішучість у подоланні труднощів, самовладання; невпевненість при ухваленні важливого рішення, нездатність або побоювання брати на себе відповідальність в екстремальних ситуаціях; недостатнє розвинене вміння зберігати активність і ініціативу; слабо розвинені здібності протистояти втомі, долати сумніви, страхи.

Достатньо велика кількість курсантів виявила низький рівень професійної компетентності – 69,4% курсантів експериментальної групи та 68,6% курсантів контрольної групи.

За іншими шкалами методики, які також характеризують психологічну готовність до професійної діяльності, більше половини курсантів експериментальної та контрольної груп виявили низький рівень сформованості вольових зусиль (68,7%), мотивації обов'язку (ЕГ – 70,2%, КГ – 70,5%), професійної взаємодопомоги й довіри (ЕГ – 66,0%, КГ – 66,4%).

Отримані дані свідчать про необхідність цілеспрямованого формування в курсантів психологічної готовності до професійної діяльності як складової їхньої фізичної витривалості.

Узагальнені результати оцінювання сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції за *професійно-особистісним критерієм* наведено в таблиці 2.13.

**Узагальнені результати сформованості фізичної витривалості
за професійно-особистісним критерієм (констатувальний експеримент)**

№ з/п	Рівні сформованості	Експериментальна група (233 особи)		Контрольна група (235 осіб)	
		осіб	%	осіб	%
1	Високий	26	11,2	27	11,3
2	Середній	48	20,6	48	20,3
3	Низький	159	68,2	160	68,4

Як свідчать отримані результати, сформованість фізичної витривалості в курсантів ЕГ і КГ (68,2% і 68,4% відповідно) за професійно-особистісним критерієм має низький рівень прояву.

Діагностика показників сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів поліції за *діяльнісно-руховим критерієм* здійснювалася за допомогою вправ, контрольних завдань для визначення рівня розвитку загальної фізично-рухової витривалості та стану фізичної підготовленості курсантів (за відповідними контрольними нормативами), Гарвардського степ-тесту, 12-хвилинного тесту Купера, функціональної проби Руф'є, методики «Коректурна проба» В. Анфімова, анкети самооцінки майбутніми офіцерами поліції вмінь професійного самовиховання й самовдосконалення. Дослідження стану загальної фізично-рухової витривалості та фізичної підготовленості курсантів відбувалось за такими показниками: 1) швидкість (біг 30 м); 2) силова динамічна витривалість (підйом тулуба в положення сидячи); 3) гнучкість (нахил вперед з положення сидячи на підлозі); 4) сила (згинання й розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на низькій перекладині); 5) спритність (човниковий біг); 6) швидкісно-силові здібності (стрибок у довжину з місця); 7) силова статична витривалість (вис на зігнутих руках); 8) швидкісно-силова витривалість (вистрибування вгору з упору присівши).

Оцінювання здійснювалося за контрольними нормативами з фізичної підготовки для курсантів (див. Додаток М), розробленими науково-педагогічним складом Харківського національного університету внутрішніх

справ. Результати оцінювання стану загальної фізично-рухової витривалості та фізичної підготовленості курсантів наведено в табл. 2.14.

Таблиця 2.14

Узагальнені результати оцінювання стану загальної фізично-рухової витривалості та фізичної підготовленості курсантів, у % (констатувальний експеримент)

№ з/п	Рівні сформованості	Експериментальна група (233 особи)	Контрольна група (235 осіб)
1	Високий	10,5	10,6
2	Середній	21,8	21,6
3	Низький	67,7	67,8

Згідно з наведеними даними, загальна фізично-рухова витривалість та фізична підготовленість курсантів ЕГ і КГ має низький рівень (67,7% і 67,8% відповідно).

Отримані дані свідчать про необхідність цілеспрямованого вдосконалення фізичної підготовки й спрямування її на формування фізично-рухової витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції України.

Для дослідження стану загальної фізичної витривалості та фізичної працездатності курсантів було використано Гарвардський степ-тест, 12-хвилинний тест Купера, функціональну пробу Руф'є та коректурну пробу В. Анфімова. Результати дослідження наведено в табл. 2.15 і 2.16.

Таблиця 2.15

Узагальнені результати дослідження стану загальної фізичної витривалості та фізичної працездатності курсантів, у % (констатувальний експеримент)

Методики	Експериментальна група (233 особи)			Контрольна група (235 осіб)		
	високий	середній	низький	високий	середній	низький
Степ-тест	11,3	21,3	67,4	11,5	21,8	66,7
Тест Купера	10,6	20,8	68,8	10,4	20,5	69,1
Проба Руф'є	10,7	19,7	69,6	10,3	20,2	69,5
Загальний показник	10,8	20,6	68,6	10,7	20,8	68,5

Таблиця 2.16

**Узагальнені результати дослідження стану фізичної працездатності
курсантів (коректурна проба В. Анфімова), у %
(констатувальний експеримент)**

Шкали	Експериментальна група (233 особи)			Контрольна група (235 осіб)		
	високий	середній	низький	високий	середній	низький
Швидкість	12,1	21,2	66,7	12,2	21,4	66,4
Продуктивність	11,3	20,3	68,4	11,3	20,4	68,3
Витривалість	10,5	19,2	70,3	10,5	19,4	70,1
Загальна працездатн.	11,3	20,2	68,5	11,3	20,4	68,3

Згідно з наведеними даними, стан загальної фізичної витривалості та фізичної працездатності курсантів ЕГ і КГ (табл. 2.15) знаходиться більшою мірою на низькому рівні (68,6% і 68,5% відповідно).

Отримані дані знайшли підтвердження за результатами тестування курсантів за допомогою коректурної проби В. Анфімова. Згідно з наведеними даними (табл. 2.16), стан загальної працездатності курсантів ЕГ і КГ перебуває на низькому рівні (68,5% і 68,3% відповідно) за всіма показниками: швидкістю, продуктивністю, витривалістю.

За даними анкетування курсантів (анкета самооцінки майбутніми офіцерами поліції вмінь професійного самовиховання й самовдосконалення) було отримано такі результати (табл. 2.17).

Таблиця 2.17

**Сформованість у курсантів умінь професійного самовиховання
й самовдосконалення, у % (констатувальний експеримент)**

№ з/п	Рівні	ЕГ (233 особи)	КГ (235 осіб)
1	Високий	11,4	11,6
2	Середній	21,2	20,8
3	Низький	67,4	67,8

Згідно з наведеними даними, сформованість умінь професійного самовиховання й самовдосконалення в більшості курсантів ЕГ і КГ (67,4% і 67,8% відповідно) має низький рівень прояву.

Узагальнені результати оцінювання сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції за *діяльнісно-руховим критерієм* наведено в таблиці 2.18.

Таблиця 2.18

Сформованість фізичної витривалості курсантів за діяльнісно-руховим критерієм (констатувальний експеримент)

№ з/п	Рівні	ЕГ (233 особи)		КГ (235 осіб)	
		осіб	%	осіб	%
1	Високий	24	10,1	24	10,2
2	Середній	47	20,3	48	20,4
3	Низький	162	69,6	163	69,4

Згідно з наведеними даними, сформованість у курсантів ЕГ і КГ як майбутніх офіцерів Національної поліції фізичної витривалості за діяльнісно-руховим критерієм знаходиться здебільшого на низькому рівні (69,6% і 69,4% відповідно).

Крім того, нами було проведене анкетування професорсько-викладацького складу та керівництва курсів з метою виявлення особливостей формування в курсантів як майбутніх офіцерів Національної поліції фізичної витривалості в процесі фахової підготовки. За результатами анкетування викладацького складу зі стажем роботи більше 5 років, було виявлено значні труднощі у формуванні ними фізичної витривалості курсантів у процесі фахової підготовки. Було з'ясовано, що 84,2% опитаних розуміють ступінь значущості формування в курсантів фізичної витривалості в процесі фахової підготовки. Проте на питання, які методи Ви використовуєте для формування в курсантів фізичної витривалості – 56,3% викладачів відзначили, що вони цілеспрямовано цим не займаються, оскільки вважають, що сам предмет, який вони викладають, і навчальний процес загалом мають необхідний виховний і

розвивальний вплив. На питання «Які труднощі виникають у Вашій роботі при формуванні фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції в процесі фахової підготовки?» – більшість опитуваних (63,8%) зазначили причину утруднень в недостатньо розробленій методичній базі з даного питання.

Дані анкетування свідчать про те, що викладачі усвідомлюють важливість формування в курсантів як майбутніх офіцерів Національної поліції фізичної витривалості в процесі фахової підготовки. У той же час значна група викладачів має ускладнення у формуванні фізичної витривалості курсантів.

Загальні результати констатувального етапу експерименту представлено в таблиці 2.19 та схематично у вигляді діаграми на рис. 2.1.

Таблиця 2.19

**Рівні сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів
Національної поліції**

Рівні сформованості	Експериментальна група (233 особи)		Контрольна група (235 осіб)	
	К-ть	%	К-ть	%
Сформованість фізичної витривалості за когнітивним критерієм				
високий	25	10,6	25	10,5
середній	48	20,6	49	20,9
низький	160	68,8	161	68,6
Сформованість фізичної витривалості за професійно-особистісним критерієм				
високий	26	11,2	27	11,3
середній	48	20,6	48	20,3
низький	159	68,2	160	68,4
Сформованість фізичної витривалості за діяльнісно-руховим критерієм				
високий	24	10,1	24	10,2
середній	47	20,3	48	20,4
низький	162	69,6	163	69,4
Загальний рівень сформованості фізичної витривалості				
високий	25	10,6	25	10,7
середній	48	20,5	48	20,5
низький	160	68,9	162	68,8

Отримані дані свідчать, що в курсантів ЕГ та КГ (68,9% і 68,8% відповідно) загальний рівень сформованості фізичної витривалості має низький рівень.

За когнітивним критерієм високий рівень діагностовано в 10,6% курсантів ЕГ і 10,5% курсантів КГ; середній рівень – 20,6% і 20,9% курсантів ЕГ та КГ відповідно; низький – 68,8% курсантів ЕГ і 68,6% КГ.

За професійно-особистісним критерієм високий рівень мотивації до професійної діяльності, сформованість волевих якостей та психологічної готовності до професійної діяльності виявлено в 11,2% курсантів ЕГ і 11,3% курсантів КГ; середній рівень діагностовано в 20,6% курсантів ЕГ і 20,3% курсантів КГ; низький – 68,2% курсантів ЕГ і 68,4% курсантів КГ.

За діяльнісно-руховим критерієм високий рівень сформованості загальної фізичної витривалості та фізичної працездатності виявлено в 10,1% курсантів ЕГ і 10,2% курсантів КГ; середній – у 20,3% курсантів ЕГ і 20,4% курсантів КГ, низький – 69,6% і 69,4% курсантів ЕГ і КГ відповідно.

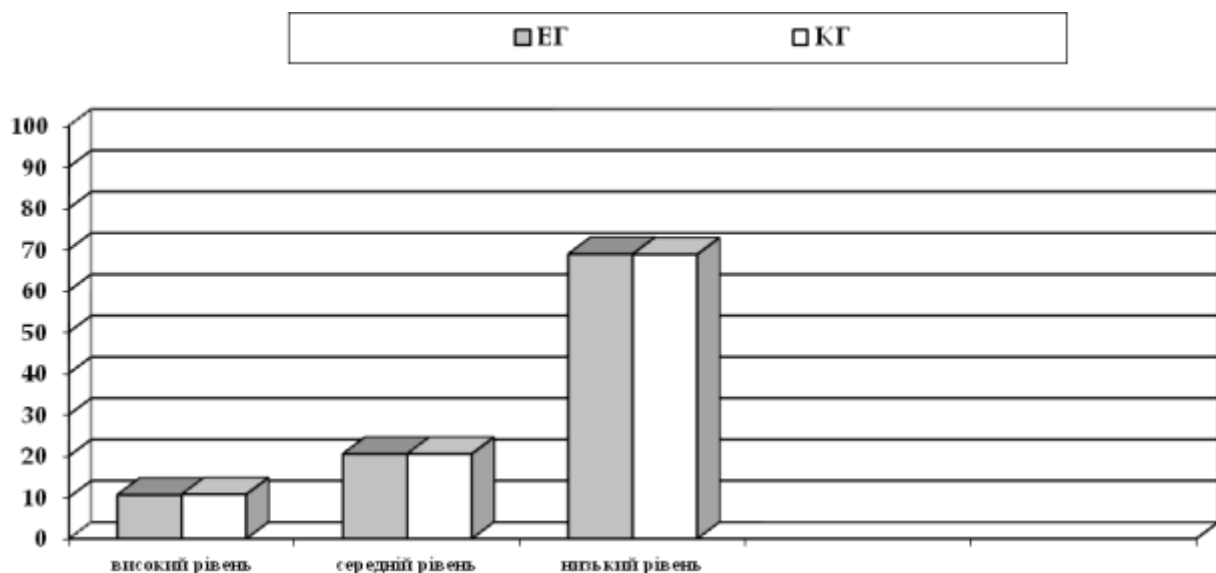


Рис. 2.1 Сформованість фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції, у % (констатувальний експеримент)

Таким чином, загальний рівень сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції за всіма критеріями (когнітивним,

професійно-особистісним та діяльнісно-руховим) у значній кількості курсантів знаходиться на низькому рівні, що обумовлено початком навчання в ЗВО МВС України. Отримані дані свідчать про те, що формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції має носити цілеспрямований і організований характер, для чого необхідно запровадити в освітній процес визначені й обґрунтовані педагогічні умови.

2.3 Реалізація педагогічних умов формування фізичної витривалості у майбутніх офіцерів Національної поліції у процесі фахової підготовки

На підставі визначення сутності та структури поняття «фізична витривалість» майбутніх офіцерів Національної поліції, особливостей його змісту, було встановлено, що формування зазначеного феномена вимагає створення певних педагогічних умов, які необхідно виокремити та реалізувати в освітньому процесі закладу вищої освіти із специфічними умовами навчання. Такими умовами є: 1) створення освітньо-професійного середовища, спрямованого на розвиток у майбутніх офіцерів поліції професійної мотивації та професійно важливих якостей як основи для формування фізичної витривалості; 2) комплексне формування фізичної витривалості шляхом поєднання напрямів (фізичної, тактичної, вогневої та психологічної) фахової підготовки й забезпечення їх практичної спрямованості; 3) удосконалення фізичної підготовки майбутніх офіцерів поліції й спрямування її на формування фізично-рухової витривалості засобами спеціально дібраних вправ.

На рис. 2.2 презентовано структуру реалізації запропонованих педагогічних умов, яка дозволяє системно представити процес формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів поліції в процесі фахової підготовки та відобразити зв'язки між окремими елементами цього процесу в різних площинах.

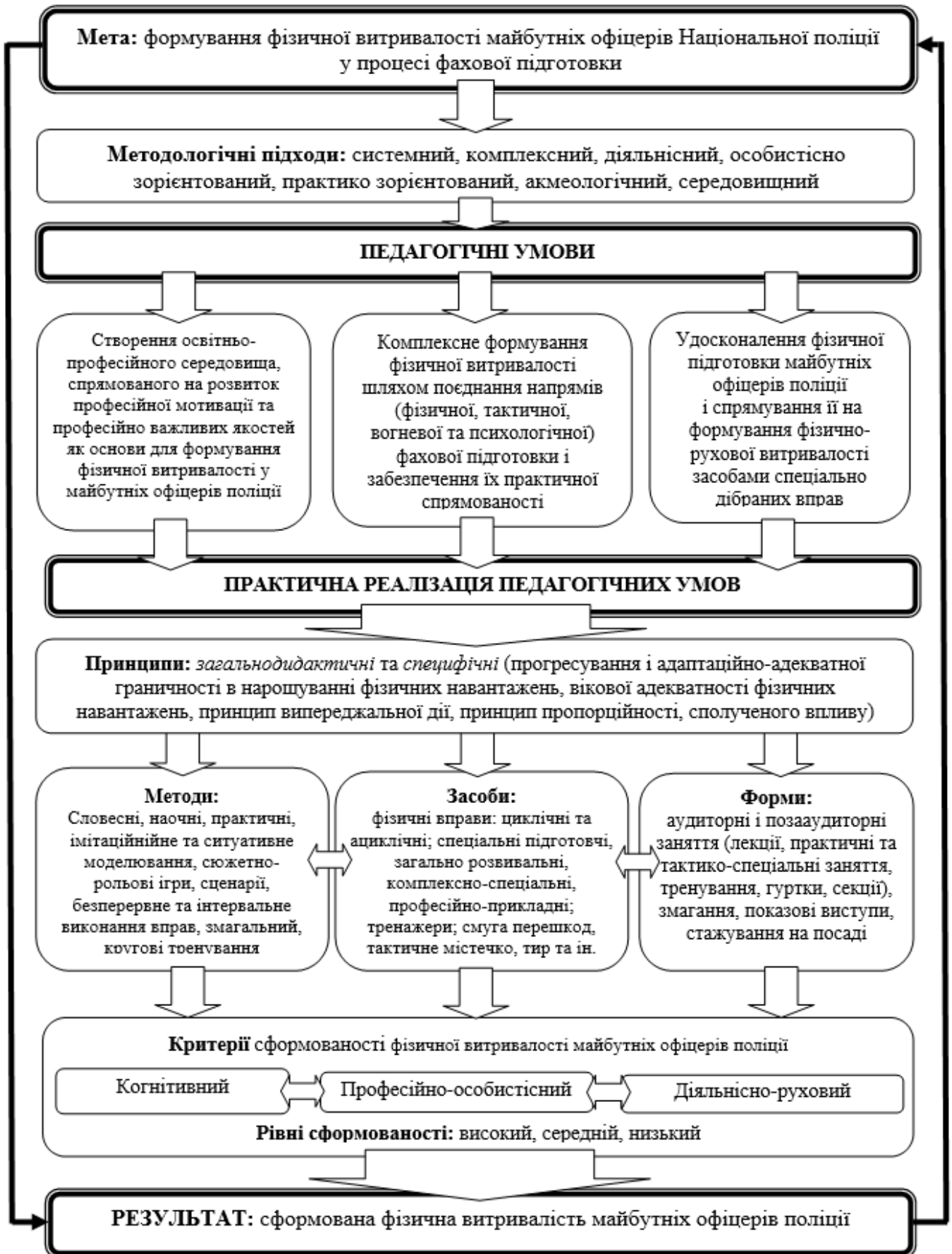


Рис. 2.2. Модель реалізації педагогічних умов формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції

Метою реалізації запропонованих педагогічних умов є формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції.

Педагогічні умови формування фізичної витривалості було розглянуто нами в контексті *системного, комплексного, діяльнісного, акмеологічного, особистісно зорієнтованого, міждисциплінарного, середовищного та практико зорієнтованого підходів* до професійної підготовки фахівців.

Формування фізичної витривалості майбутніх офіцерів поліції відбувалося на підставі дотримання *загальнодидактичних принципів* побудови освітнього процесу в контексті підготовки фахівця правоохоронної галузі.

1. Принцип гуманізму – створення умов для розвитку й реалізації кращих якостей та здібностей студента (курсанта); повага до особистості майбутнього фахівця, розуміння його потреб, запитів, інтересів; виховання гуманної особистості, щирої, доброзичливої, відповідальної.

2. Принцип свідомості та активності навчання – визначення усвідомленого ставлення курсанта до набуття професії, визнання пріоритетності знань для ефективного здійснення професійної діяльності та забезпечення його активної позиції щодо набуття професійних знань та вмінь.

3. Принцип наочності. Дозволяє сприймати об'єкти, явища, предмети, які безпосередньо пов'язані з професійною діяльністю поліцейського. Дотримання даного принципу сприяє усвідомленому сприйняттю, осмисленню та засвоєнню навчального матеріалу, оволодінню фізичними та руховими вміннями з фізичної, тактичної, вогневої підготовки.

5. Принцип систематичності й послідовності передбачає таку побудову освітнього процесу, яка забезпечує поступовий перехід у засвоєнні знань та оволодінні вміннями «від простого до більш складного» без значних перерв у часі. Важливість дотримання даного принципу пов'язана із особливістю формування фізичної витривалості, яка по суті є фізичною характеристикою особистості, яку необхідно систематично розвивати й підтримувати.

6. Принцип доступності полягає в необхідності дотримання відповідності

змісту, методів і форм навчання віковим, індивідуальним особливостям курсантів, рівню їхньої підготовленості. Проте доступність не повинна підмінятися «легкістю», набуття нових знань та оволодіння вміннями повинне стимулювати курсантів до розумової діяльності. Водночас рівень складності не можна занадто підвищувати, оскільки в такому разі значний обсяг інформації буде незрозумілим.

8. Принцип системності й наскрізності означає, що процес формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів поліції організується як системний педагогічний процес, який охоплює різні види діяльності (освітню, виховну, фізкультурно-спортивну) та напрями підготовки (фізичної, тактичної, вогневої та психологічної), забезпечуючи їх поєднання та взаємодоповнення.

7. Принцип емоційності означає, що освітня діяльність має бути організована таким чином, щоб стимулювати виникнення в курсантів позитивних емоцій та переживань, які активізують їхню навчально-пізнавальну діяльність. Це може бути досягнуто шляхом використання різних методів (наочних, інтерактивних, діалогічних та ін.) та емоційного подання навчального матеріалу. Дотримання даного принципу також дозволяє стимулювати в курсантів мотивацію до навчання та професійної діяльності.

9. Принцип стимулювання до самоосвіти, самовиховання та самостійності в навчанні передбачає, по-перше, формування в курсантів відповідного інтересу, прагнення, мотивації до самостійного набуття знань; по-друге, розвиток необхідних умінь та навичок роботи з інформацією (пошук, аналіз, порівняння, узагальнення тощо). У контексті формування фізичної витривалості дотримання даного принципу набуває особливого сенсу, оскільки її розвиток можливий за умов самовиховання та самостійної фізично-рухової діяльності.

10. Принцип зв'язку теорії з практикою забезпечує безпосереднє використання набутих знань під час практичної діяльності (відпрацювання алгоритмів дій, сценаріїв, вирішення ситуаційних завдань тощо).

11. Принцип професійної спрямованості забезпечує наближення змісту освіти, методів та форм організації освітнього процесу до умов і реалій професійної діяльності поліцейського. Дотримання даного принципу дозволяє впливати на розвиток мотивації професійної діяльності.

Реалізація педагогічних умов формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів поліції в процесі фахової підготовки здійснювалась під час проведення формувального етапу експерименту.

Реалізація першої педагогічної умови передбачала *створення освітньо-професійного середовища, спрямованого на розвиток у майбутніх офіцерів поліції професійної мотивації та професійно важливих якостей як основи для формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів поліції.*

У межах створення освітньо-професійного середовища було виокремлено *навчальний, виховний і фізкультурно-спортивний* напрями діяльності, які дозволяють стимулювати в курсантів мотивацію професійної діяльності та розвивати професійно важливі якості (особистісні та фізичні), що є основою для формування фізичної витривалості.

Навчальний напрям, пов'язаний з організацією освітнього процесу, передбачав оновлення та розширення змісту навчальних дисциплін циклу професійної та практичної підготовки («Адміністративна діяльність поліції», «Спеціальна фізична підготовка», «Тактико-спеціальна підготовка», «Вогнева підготовка», «Професійна-психологічна підготовка працівників поліції», «Юридична психологія») темами та питаннями, які розширювали уявлення про обрану професію та її соціальну цінність, дозволяли сформулювати позитивне ставлення та прагнення до сумлінного її виконання, стимулювали пізнавальну мотивацію й підвищували інтерес курсантів до майбутньої професійної діяльності (див. табл. 2.20).

При проведенні занять із зазначених навчальних дисциплін для стимулювання мотивації професійної діяльності використовувалися такі дидактичні прийоми:

– включення до змісту навчання інформації, яка є необхідною для професійного зростання курсанта як фахівця (прикладів, ситуацій, типових помилок тощо);

Таблиця 2.20

Перелік тем, якими було доповнено зміст навчальних дисциплін

№ з/п	Навчальна дисципліна	Теми, які було включено в зміст навчальних дисциплін
1.	«Адміністративна діяльність поліції»	<ul style="list-style-type: none"> – «Актуальні проблеми сучасної професійної підготовки офіцерів Національної поліції». – «Види превентивної діяльності поліції, які потенційно вимагають прояву фізичної витривалості». – «Професійні обов’язки дільничного офіцера поліції, які вимагають фізичної та тактико-спеціальної підготовки». – «Підстави й порядок затримання поліцейськими патрульної поліції, підозрюваних у вчиненні адміністративного порушення чи злочину».
2.	«Спеціальна фізична підготовка»	<ul style="list-style-type: none"> – «Фізична витривалість і її складові». – «Методи формування й розвитку фізичної витривалості». – «Основні правила самостійних занять фізичними вправами».
3.	«Тактико-спеціальна підготовка»	<ul style="list-style-type: none"> – «Вплив мотивації до професійної діяльності на її якість»; – «Самореалізація в професійній діяльності». – «Шляхи професійного самоудосконалення».
4.	«Вогнева підготовка»	<ul style="list-style-type: none"> – «Формування психологічної стійкості та самовладання». – «Методика регуляції емоційно-вольової сфери особистості».
5.	«Професійно-психологічна підготовка працівників поліції»	<ul style="list-style-type: none"> – «Професійно-важливі якості офіцера поліції». – «Професійна мотивація і її складові». – «Методи й прийоми підвищення мотивації». – «Практичні можливості забезпечення власної мотивації до роботи».
6.	«Юридична психологія»	<ul style="list-style-type: none"> – «Психологічні й фізичні якості офіцера поліції». – «Професійна мотивація – шляхи розвитку й корекції». – «Засоби професійного розвитку: професійна рефлексія, аналіз і самоаналіз, професійна інтуїція».

- поступове ускладнення навчального матеріалу та нарощування новизни інформації, використання елементів випереджаючого навчання;
- створення ситуацій новизни в навчанні, використання інтерактивних методів;
- використання на заняттях творчих завдань та ситуацій для стимулювання інтересу до професії, організація занять у форматі професійної взаємодії: «поліцейський – підозрюваний», «поліцейський – правопорушник», «поліцейський – потерпілий» тощо;
- створення сприятливого мікроклімату в стосунках між учасниками освітнього процесу, підтримка прагнення до розвитку та самовдосконалення, спонукання до визнання особистісної відповідальності за прийняті рішення;
- створення умов для виявлення творчих можливостей та ситуацій успіху в навчанні.

При проведенні занять з навчальних дисциплін було вибрано таке поєднання форм організації освітнього процесу й методів активізації освітньої діяльності, яке наведено в табл. 2.21.

Таблиця 2.21

Методи й форми організації навчання

ФОН	Лекції	Практичні заняття	СРС
Методи			
Навчальна групова дискусія	+	+	
Case-study		+	
Тренінгові вправи	+	+	
Ділові й рольові ігри		+	
Імітаційний метод	+	+	+
Навчання на власному досвіді	+	+	
Професійне моделювання		+	+
Індивідуальне навчання		+	+

Під час проведення практичних занять з навчальних дисциплін «Тактико-спеціальна підготовка» та «Вогнева підготовка» було використано такі інтерактивні методи навчання, як рольові ігри, тренінгові вправи, case-study (метод аналізу конкретних ситуацій), ділові й рольові ігри.

На практичних заняттях з навчальних дисциплін «Професійно-психологічна підготовка працівників поліції» та «Юридична психологія» було проведено навчальні дискусії на теми: «Роль поліцейського в суспільстві», «Місце спеціальності «поліцейський» у сьогоденні», «Психологічні особливості професійної діяльності поліцейського», «Професійний обов'язок офіцера Національної поліції», «Вимоги професії до особистості», «Сутність і структура професійної мотивації», «Професійно важливі якості офіцера поліції», які мали за мету стимулювати формування мотивації професійної діяльності та мотивації обов'язку.

При використанні методу case-study (аналіза конкретних ситуацій) було виокремлено такі етапи: підготовчий етап, аналітичний етап, підсумковий етап.

На підготовчому етапі викладач конкретизує цілі, пропонує відповідну «конкретну ситуацію» і сценарій заняття. На аналітичному етапі відбувається залучення курсантів в обговорення реальної професійної ситуації. Аналіз в групі проводиться за схемою: виявлення ознак проблеми; постановка проблеми вимагає ясності, чіткості, стислості формулювання, різні способи дії, альтернативи та їх обґрунтування, аналіз позитивних і негативних рішень, первинні цілі й реальність її втілення. Підсумковий етап передбачає формулювання висновків (або рекомендацій) щодо вирішення даної ситуації.

Під час організації самостійної роботи курсантів із вказаних навчальних дисциплін було запропоновано такі творчі завдання: 1) підготовка есе за темами: «Чому я обрав професію поліцейського?», «Які мої професійні перспективи?», «Моя майбутня професійна діяльність: плюси і мінуси», «Мої життєві й професійні цінності», «Мої майбутні професійні обов'язки» тощо; 2) складання психологічного портрета офіцера поліції, розробка й презентація моделі ідеального поліцейського; 3) підготовка доповідей для участі в студентських конференціях за темами: «Шляхи професійного самовдосконалення», «Професійне становлення особистості поліцейського», «Шляхи формування професійної майстерності».

Також під час проведення навчальних занять з дисциплін фахової підготовки було використано такі інформаційно-комунікаційні засоби, як-от: комп'ютер, проектор, мультимедійні презентації професійного змісту та програмні засоби (мультимедійна дошка тощо), електронні посібники та підручники. Використання зазначених методів сприяло стимулюванню пізнавального інтересу та мотивації до майбутньої професійної діяльності.

Виховний напрям, який був реалізований у межах освітньо-професійного середовища, був орієнтований на формування професійно важливих якостей поліцейського (особистісних та фізичних), на психологічну підготовку до дій у складних умовах, на стимулювання мотивації до професійної діяльності.

Виховні заходи, які реалізовувалися, охоплювали переважно позааудиторну діяльність курсантів. Зокрема, для відпрацювання вмій та навичок застосування поліцейських заходів примусу проводилися тактичні (тактико-спеціальні) заняття. Під час проведення даного типу занять було використано *імітаційні та ситуативні методи*, які дозволили відтворити сценарій певної ситуації (або події), індивідуальні або колективні дії поліцейських у цих ситуаціях. Наприклад, тематикою таких занять було: «Протидія масовим заворушенням фанатів», «Забезпечення охорони публічного порядку та безпеки громадян під час масових заходів». Для цього було обрано реальні події, які мали місце в державі: проведення відбіркової гри з футболу до «Чемпіонату Світу – 2018»; перший та другий тур виборів Президента України; вибори до Верховної Ради – 2019 тощо.

У ході тактико-спеціальних занять курсанти мали можливість безпосередньо виконувати професійні обов'язки в ситуаціях (дії слідчо-оперативної групи під час розслідування вбивства; дії поліцейських під час розв'язання конфлікту та затримання хуліганів на виборчій дільниці; дії під час дорожньо-транспортної пригоди з водієм у стані алкогольного сп'яніння тощо), які були максимально наближеними до реальних умов. Особливістю тактико-спеціальних занять є те, що вони здійснюються за комплексною темою, яка охоплює декілька видів підготовки: тактичну, фізичну, вогневу й передбачає

здійснення курсантами відповідних дій. У такий спосіб курсанти не тільки набувають досвіду здійснення професійної діяльності, а й потрапляють у ситуацію емоційного переживання, необхідності зберігати витримку та самовладання, швидко приймати рішення та їх реалізовувати. Проведення таких занять посилює активність у навчанні, стимулює в курсантів професійну мотивацію.

На розвиток професійно важливих якостей (емоційно-вольових та фізичних) було спрямовано заняття гуртка «Щит». Під час занять гуртка курсанти відпрацьовують прикладні тактико-спеціальні вміння та навички здійснення фізичних заходів примусу або застосування зброї (фізичної сили, спеціальних рухових умінь і навичок, спеціальних засобів) під час виконання групових вправ.

Групова вправа – це вид навчальних занять, який реалізується з використанням методу тренування курсантів у виконанні професійних обов'язків за певною посадою. Для виконання групових вправ розробляють навчальні завдання відповідно до обраної теми. Наприклад, перевірка документів, виконання прийомів затримання чи самозахисту, рух рук під час обшуку, швидке вихоплювання пістолета з кобури, надягання кайданків тощо. Заняття гуртка проводилися з використанням спеціальної техніки та озброєння в спеціалізованих аудиторіях, лабораторіях, тирах та інших приміщеннях, які обладнані тренажерами та засобами імітації, макетами, стендами, іншими наочними матеріалами, а також засобами статичної й динамічної проєкції. Використання групових вправ дозволяє максимально наблизити навчання до реалій професійної діяльності.

З метою формування професійно важливих якостей поліцейського (емоційно-вольових) було розроблено *тренінг «Формування психологічної стійкості курсантів для ефективних дій в умовах, наближених до екстремальних»* (Додаток С). До проведення тренінгу було залучено психологів відділення психологічного забезпечення університету. Тренінг проводився під час факультативних занять.

Мета тренінгу – ознайомити курсантів з поняттям, сутністю та основними найбільш типовими для поліцейського видами екстремальних ситуацій; розвинути навички саморегуляції та самоконтролю під час дій у ситуаціях, наближених до екстремальних.

У межах тренінгу курсанти набували знання про екстремальні ситуації в діяльності поліцейського (застосування вогнепальної зброї стосовно працівника поліції; поранення під час виконання службових обов'язків; неочікуваний напад; загибель колеги під час виконання службових обов'язків; застосування зброї або ведення вогню на поразку; убивство людини під час виконання обов'язків; масові безлади тощо), їх наслідки та прийоми розвитку психологічної стійкості.

Для досягнення поставленої мети було використано такі методи: мінілекції, ігрові ситуації професійного спрямування, вправи, робота в малих групах. Наприклад, курсантам пропонують ігрову ситуацію «Готовність до застосування вогнепальної зброї», у якій необхідно відтворити поведінку поліцейського та злочинця в даній ситуації. Мета: оволодіння прийомами самовладання в протистоянні зі злочинцем.

Фабула: озброєний злочинець нападає на поліцейського. Поліцейський встигає ухилитися від пострілу, а потім стріляє в злочинця. Ситуація може бути розглянута у двох варіантах: поліцейський влучив у злочинця або злочинець влучив у поліцейського.

Ролі: поліцейський, злочинець, спостерігачі (2-3 особи). Інвентар: фліп-чарт, ватман, маркери, макети зброї.

Вправа виконується в повільному темпі, щоб курсанти мали змогу відчувати та проаналізувати свої емоційні стани, коли відбувається неочікуваний напад, коли необхідно ухилитися, коли необхідно здійснити постріл, після вчинення пострілу, у разі поранення. Спостерігачі фіксують зовнішні прояви емоцій поліцейського та злочинця. Вправу можна повторювати, змінювати учасників.

Після вправи відбувається обговорення та рефлексія емоційних станів і поліцейського, і злочинця, також ураховується аналіз тих емоційних реакцій учасників, які зафіксували спостерігачі.

Застосування під час тренінгу ситуацій та вправ, які моделюють умови професійної діяльності поліцейського, дозволяє розширити уявлення про обрану професію, впливає на формування мотивації обов'язку, підвищує рівень їхньої психологічної готовності до її здійснення.

Фізкультурно-спортивний напрям діяльності, реалізований у межах освітньо-професійного середовища, був орієнтований на формування й удосконалення в курсантів спеціальних рухових умінь та навичок, які складають основу фізичної витривалості засобами залучення їх до занять фізичною культурою та спортом у позанавчальний час у спортивних секціях. Важливо підкреслити, що завдання й вправи, які пропонуються курсантам під час занять спортом, зокрема рукопашним боєм, також відображають фрагменти професійної діяльності, моделюють різні варіанти дій, застосування прийомів, програвання ролей та ситуацій, які можуть виникнути в реальних умовах.

У спортивних секціях та гуртках проводилися групові навчально-тренувальні заняття для оволодіння та відпрацювання в курсантів загальних та спеціальних рухових умінь і навичок, які використовуються в діяльності поліцейського. Заняття проводилися як у спортивному залі, так і в спеціалізованих приміщеннях: навчально-тренувальному стрілецькому комплексі (тир, 100 м), ітерактивному тирі (25 м), тактичному полігоні; штурмовій смузі перешкод.

Використання *штурмової смуги перешкод* було безпосередньо спрямоване на підвищення рівня фізичної підготовленості та розвиток фізичної витривалості курсантів до виконання професійних завдань з максимальною безпекою для власного життя й здоров'я; поетапне формування знань та спеціальних рухових умінь та навичок ефективного застосування превентивних поліцейських заходів та поліцейських заходів примусу з максимальним наближенням до реальних умов несення служби, у тому числі після значних

психофізичних навантажень; формування стресостійкості, готовності до ефективних дій з мінімальним ризиком для власного життя та здоров'я; набуття навичок практичного застосування знань щодо оцінювання конкретних подій та обставин, прийняття правомірних рішень та підвищення психологічної готовності до дій у ситуаціях різних ступенів ризику; підвищення практичної спрямованості освітнього процесу.

Під час проведення групових занять на *тактичному полігоні* курсанти набували спеціальних навичок виконання службових завдань в умовах ускладнення оперативної обстановки та мали можливість ознайомитися з видами та елементами проведення спеціальних операцій.

Оволодіння курсантами спеціальними руховими вміннями і навичками (кидки, удари, захист від нападу та силове затримання правопорушника (озброєного та незброєного); виконання звільнень від захоплень та обхоплень; виконання кидків і прийомів лежачи (стоячи); виконання ударів руками, ногами, захисних і контратакувальних дій; виконання прийомів самострахування тощо), які пов'язані із застосуванням поліцейських заходів примусу (фізичної сили), відбувалося в три етапи: 1) ознайомлення, 2) вивчення (оволодіння); 3) застосування (удосконалення) [240]. До таких навичок належать маневрування, переміщення, швидкісні дії в сутичці тощо.

Ознайомлення (1 етап) спрямоване на створення в курсанта чіткого уявлення про певну рухову дію та усвідомлення її структури. Відбувалося як безпосередньо (викладач сам демонструє виконання рухової дії), а також за допомогою перегляду відео-, кінофільмів, презентацій з відповідним коментарем викладача. На цьому етапі викладач називає відповідний рух (прийом, дію), демонструє в різному темпі, визначає умови, у яких його застосовують, коментує техніку виконання, визначає основні елементи техніки виконання, акцентує на них увагу.

На етапі *вивчення* (2 етап) відбувається процес безпосереднього оволодіння та відпрацювання спеціальних рухових дій та прийомів, спрямований на формування вміння самостійно виконувати їх у цілому або

кожне окремо, дотримуючись вимог правильного виконання (швидкості, ритму тощо). На даному етапі курсанти виконують завдання як з виконанням елементів рухових дій, так і прийому в цілому. Для правильного оволодіння спеціальними руховими діями та прийомами важливо контролювати їх виконання та в разі необхідності коригувати. Даний етап спрямований на уточнення техніки виконання прийому за різними характеристиками (кінематичними, динамічними та ін.), формується варіативність його застосування.

Етап *застосування* (3 етап) має за мету формування рухових навичок, доведення рухових дій та прийомів до автоматизму; варіативне застосування прийому в непередбачуваних умовах, під час значних фізичних і психологічних навантажень. Систематичне відпрацювання прийомів під час тренувань дає можливість удосконалити техніку їх виконання, визначити та розширити тактичні варіанти їх застосування. Саме на цьому етапі оволодіння спеціальними руховими вміннями і навичками курсанти вчаться варіативно й творчо застосовувати їх при виконанні різних завдань.

Важливо підкресли, що поряд з оволодінням спеціальними руховими навичками одночасно відбувається й формування психологічної готовності до дій у складних і непередбачуваних умовах. Оскільки під час виконання групових вправ (тренувань) курсанти мобілізують фізичні та психологічні ресурси організму, виявляють самовладання, витримку, вольові зусилля для протистояння супернику, учаться швидко адаптуватися до змін у ситуації двобою, набувають навичок подолання втоми, що загалом сприяє формуванню фізичної витривалості майбутніх офіцерів поліції.

Реалізація другої педагогічної умови передбачала *комплексне формування фізичної витривалості шляхом поєднання напрямів (фізичної, тактичної, вогневої та психологічної) підготовки й забезпечення їх практичної спрямованості.*

Аналіз досліджень з проблеми формування фізичної витривалості дозволив дійти висновку, що забезпечити поєднання напрямів підготовки

(фізичної, тактичної, вогневої та психологічної) можливо за умов оволодіння курсантами алгоритмами дій поліцейського в різних ситуаціях професійної діяльності як під час проведення навчальних занять, так і під час проходження навчальної практики та стажування на посаді.

Для оволодіння алгоритмами дій поліцейського курсантам пропонують комплекс ситуаційних завдань, вирішення яких вимагає знань та вмінь з фізичної, тактичної, вогневої підготовки, а також юридичних і психологічних засад професійної діяльності поліцейського. Ситуаційні завдання є інсценуванням певного правопорушення; ролі правопорушників та поліцейських виконують курсанти. Вирішення кожного ситуаційного завдання сприяє: 1) оволодінню курсантами правомірними та безпечними діями в конкретній ситуації; 2) удосконаленню професійних умінь та навичок (особистої безпеки, застосування заходів поліцейського примусу, фізичних прийомів самозахисту, прийомів застосування вогнепальної зброї); 3) підвищенню психологічної готовності до дій у складних умовах, розвитку вольових якостей особистості (рішучості, самовладанню, упевненості тощо).

Розглянемо приклад сценарію ситуаційного завдання на тему: «Групове порушення публічного порядку», вирішення якого дозволяє сформувати в курсантів алгоритм правомірних дій при припиненні групового порушення публічного порядку (табл. 2.22). Приклади інших варіантів сценаріїв (Додаток П).

Завдання заняття: 1) оволодіти діями при припиненні групового порушення публічного порядку; 2) удосконалювати дії із дотримання заходів особистої безпеки; 3) удосконалити тактики комунікації; 4) удосконалювати вміння здійснювати «контакт та прикриття».

Час заняття: 160 хвилин. Місце: відкрита місцевість.

Матеріальне забезпечення: 1) поясне спорядження поліцейського із спецзасобами (на кожного); 2) макети зброї (для кожного); 3) переговорний пристрій.

Реалізація сценаріїв здійснюється в такій послідовності: 1) підготовчий етап – постановка мети й завдань; ознайомлення з фабулою; розподіл ролей та інструктаж щодо їх виконання; оснащення учасників необхідним спорядженням.

Таблиця 2.22

Алгоритм дій поліцейських у ситуації групового порушення публічного порядку

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4
1. Підготовча частина 5 хв.			
1.1	Перевірка особового складу, доведення мети та завдань заняття.	5	Перевірити готовність слухачів до заняття. Звернути увагу на однострій та наявність спорядження.
2. Основна частина 150 хв.			
2.1.	Спідрейсери (група осіб) заблокували рух на дорозі, чинять опір, скоюють напад на поліцейських.	30	Зі складом групи ознайомитися за допомогою відеоматеріалу групових порушень публічного порядку. Опрацювати основні принципи при проведенні сценарію: - установити основні цілі; - установити основні завдання; - визначити основні помилки поліцейських у відеосюжеті; - довести заходи особистої безпеки всіх учасників при проведенні сценарію («Правопорушникам» надається змога користуватися фактами порушення особистої безпеки патрульними – напад, заволодіння зброєю, втеча).
2.2.	Частина 1 – Групове порушення публічного порядку, напад на поліцейських. 1. Підхід поліцейських до правопорушників. 2. Оцінювання обстановки, доповідь диспетчеру, виклик допомоги. 3. Відпрацювання принципів «контакту та прикриття». 4. Прибуття додаткових нарядів. 5. Утворення патрульної групи. 6. Координація дій поліцейських 7. Затримання правопорушників. 8. Утримання периметру безпеки	60	Група поділяється на дві частини. Перша підгрупа поділяється на пари. Спочатку на місце пригоди прибуває один наряд поліції. <i>Розподіл ролей:</i> - поліцейські – перша підгрупа. - правопорушники – друга підгрупа. <i>Звернути увагу на</i> дотримання поліцейськими заходів безпеки. При підході до правопорушників проводиться оцінювання обстановки (місце пригоди, наявність людей та т/з навколо, ступінь небезпеки). Після оцінювання обстановки до диспетчера доводяться відомості щодо ситуації, яка склалася, та викликається допомога.

1	2	3	4
			<p>Після привітання поліцейські стають по схемі «контакт та прикриття» у позицію «інтерв'ю» і спілкуються з організатором. Працівники поліції наголошують, що <i>«Блокування дорожнього руху – це порушення публічного порядку. Припиніть правопорушення»</i>.</p> <p>Після прибуття додаткових нарядів перший наряд патрульної поліції доповідає диспетчеру про факт їхнього прибуття та, можливо, про необхідність додаткових нарядів поліції.</p> <p>Перший та додаткові наряди патрульної поліції утворюють патрульну групу.</p> <p>Очолює патрульну групу старший наряду патруля, який першим прибув на місце пригоди.</p> <p>Старший патрульної групи доводить до відома відомості щодо ситуації та ставить завдання патрульній групі, розташовує всіх патрульних у єдине шиккування. Порядок, дистанція між патрульними в шикванні залежить від ступеня небезпеки.</p> <p>Старший патрульної групи подає команди <i>«Припиніть правопорушення», «Не чиніть опір. Поліція буде застосовувати силу»</i>.</p> <p>При агресивній протидії активні правопорушники затримуються.</p> <p>Затримання виконує одна патрульна пара. Інші поліцейські патрульної групи забезпечують периметр безпеки та дають змогу безперешкодно виконувати затримання.</p> <p>Периметр безпеки поліцейськими підтримується за рахунок:</p> <ul style="list-style-type: none"> - голосових команд «Стій. Назад», «Я буду використовувати спеціальні засоби»; - жестів рукою «Стій»; - використання спеціальних засобів (газові балончики, кийок гумовий). <p>Контроль дій правопорушників. Не ставати на одну лінію. Інформувати про небезпеку.</p>

Продов.табл. 2.22

1	2	3	4
			<i>Зміна ролей підгруп. Проведення брифінгу з учасниками сценарію.</i>
2.3.	Частина 2. Агресивна поведінка правопорушників, використання ними травмонебезпечних предметів, зброї.	30	У разі високого ступеня небезпеки патрульні не підходять до місця, де відбувається правопорушення. Поліцейські знаходяться на безпечній відстані й проводять такі дії: <ul style="list-style-type: none"> - постійний зв'язок з диспетчером, доведення ситуації, яка змінюється; - на відстані встановлюються активні правопорушники та організатори; - фіксують появу зброї; - попередження про небезпеку громадян, які знаходяться навколо. У разі використання правопорушниками зброї або смертельної загрози для патрульних поліції подається команда « <i>Стій. Стрілятиму</i> ». У крайньому разі для припинення злочину використовується зброя на ураження. <i>Зміна ролей підгруп. Проведення брифінгу з учасниками сценарію.</i>
3. Заключна частина 35 хв.			
3.1.	Підведення підсумків заняття	35	Узагальнення результатів заняття та визначення помилок з подальшим їх обговоренням. Указання на позитивні моменти при проведенні сценаріїв.

2) Етап реалізації – виконання ситуаційного завдання, що вимагає здійснення певних послідовних дій відповідно до фабули (непокора, погрози, намагання зникнути, напад на поліцейського тощо). Основною умовою є наближення до реальних умов діяльності поліції. Залежно від розвитку подій передбачено застосування поліцейських засобів примусу (фізичної сили та спецзасобів), виклик допоміжних сил тощо; 3) підведення підсумків – оцінювання ефективності дій усіх учасників ситуації; визначення правомірності дій; правильності кваліфікації дій правопорушників; дотримання заходів

особистої безпеки; взаємодія поліцейських за принципом «контакт та прикриття»; психологічний контроль; складання адміністративних документів.

Приклади сценаріїв, які використовувалися для комплексного формування фізичної витривалості курсантів шляхом поєднання напрямів (фізичної, тактичної, вогневої та психологічної) підготовки, і забезпечення їх практичної спрямованості наведено в Додатку О.

Невід'ємною складовою частиною практичної підготовки курсантів до професійної діяльності є *стажування на посаді* (виробнича практика) у підрозділах патрульної поліції, що здійснюється з метою закріплення теоретичних знань, отриманих на певному етапі навчання відповідно до спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність».

Метою стажування на посаді є набуття, закріплення курсантами практичних навичок роботи у відповідних підрозділах превентивної діяльності (безпеки дорожнього руху, організації роботи дозвільної системи, превентивної та профілактичної діяльності, запобігання та припинення насильства в сім'ї) та ювенальної превенції шляхом залучення до забезпечення публічної безпеки й порядку; запобігання та профілактики правопорушень; захисту власності від протиправних посягань; виявлення причин та умов, що сприяють вчиненню правопорушень; розгляду заяв і повідомлень про правопорушення, вчинені неповнолітніми; взаємодії з громадськими формуваннями та населенням тощо.

Завданнями стажування на посаді є відпрацювання в курсантів *умінь* :

- формулювати визначення основних понять адміністративної діяльності поліції;
- добирати нормативні акти, які регламентують певні напрями адміністративної діяльності поліції;
- тлумачити адміністративно-правові норми;
- застосовувати до конкретних правових ситуацій норми адміністративного законодавства України, яке регулює порядок прийняття управлінських рішень поліцією та посадовими особами; напрями діяльності поліції; правове положення та структуру поліції; права й обов'язки працівників

поліції; форми взаємодії органів поліції з іншими правоохоронними органами, населенням у сфері охорони публічного порядку, публічної безпеки, профілактики правопорушень;

- знати й ураховувати підстави та межі застосування адміністративно-примусових заходів;

- дотримуватися порядку здійснення процесуальних дій та оформлення адміністративно-процесуальних документів;

- дотримуватися підстав та порядку притягнення винних до адміністративної відповідальності;

- довільно використовувати засвоєні знання для розв'язання типових ситуацій, що виникають у діяльності працівників Національної поліції в сфері охорони публічної безпеки та порядку, попередження й припинення правопорушень, а також організувати свою діяльність на основі певного алгоритму;

- здійснювати процесуальні дії та складати процесуальні документи щодо проведення процесуальних дій, вилучати об'єкти та предмети правопорушення;

- орієнтуватися в ситуації, що склалася в процесі зміни професійних завдань та ускладнення оперативної обстановки, та кваліфіковано проводити процесуальні дії;

- знаходити шляхи розв'язання завдань, що виникають у поліцейського під час виявлення, припинення правопорушень, застосування заходів адміністративного примусу, а також під час спілкування з громадянами та правопорушниками.

У 2019 році (Наказ МВС від 24.02.2019 № 174 «Про підготовку курсантів за схемою курсант-слухач») було внесено зміни в підготовку курсантів за спеціальністю 262 «Правоохоронна діяльність», згідно з якими на 3 курсі навчання курсанти відбувають стажування в патрульну поліцію терміном на 10 місяців. Протягом стажування на посаді курсанти повністю виконують обов'язки патрульного. З урахуванням зазначених змін було розроблено

комплексну програму стажування на посаді, спрямовану на розвиток професійних умінь і навичок, що містила такі завдання:

- ознайомитися з правами та обов'язками працівника патрульної поліції;
- ознайомитися з видами поліцейських заходів;
- ознайомитися з комплексом превентивних поліцейських заходів (перевірка документів особи; опитування особи; поверхнева перевірка; обмеження пересування особи чи транспортного засобу або фактичного оволодіння річчю; проникнення до житла чи іншого володіння особи; застосування технічних приладів та технічних засобів, що мають функції фото- і кінозйомки, відеозапису тощо; поліцейське піклування);
- ознайомитися з комплексом поліцейських заходів примусу (порядком застосування поліцейських заходів примусу, застосування фізичної сили, спеціальних засобів, вогнепальної зброї);
- ознайомитися з порядком доставлення правопорушника;
- вивчити порядок адміністративного затримання правопорушника;
- узяти участь у здійсненні офіцерами поліції відповідного підрозділу адміністративних дій (наприклад, складання протоколів про адміністративне правопорушення, застосування табельної зброї, спеціальних засобів);
- ознайомитися з особливостями професійної діяльності поліцейського відповідного підрозділу (дільничного офіцера поліції);
- підготувати звітню документацію з аналізом власної діяльності.

У межах реалізації даної педагогічної умови було розроблено й запроваджено авторський інтегрований спецкурс «Фізична витривалість поліцейського», який є «інтегруючим ядром», що дозволяє посилити й підвищити міждисциплінарні зв'язки та практичну орієнтованість дисциплін циклу професійної підготовки й практичної підготовки: «Вогнева підготовка», «Спеціальна фізична підготовка», «Професійна-психологічна підготовка працівників поліції», «Юридична психологія», «Тактико-спеціальна підготовка».

Спецкурс складається з 16 занять. Загальна тривалість – 32 години (12 годин – лекції, 20 годин – практичні заняття. Було створено 10 груп (по 10-15 курсантів у кожній). Заняття проводилися з курсантами, що включені до експериментальної групи, один раз на тиждень протягом навчального року під час організації позааудиторної освітньої діяльності.

Мета спецкурсу: формування фізичної витривалості курсантів шляхом міждисциплінарної інтеграції знань з дисциплін фахової підготовки.

Завдання: розвиток і вдосконалення професійно важливих фізичних якостей; розвиток загальної й спеціальної (силової, швидкісної, координаційної) витривалості; виховання вольових якостей особистості (психічної стійкості, зосередженості, сміливості, рішучості, впевненості тощо); формування прикладних навичок організації самостійних і навчальних занять із фізичної підготовки.

У результаті вивчення спецкурсу курсанти повинні *знати*: правові та організаційні засади регулювання діяльності органів та підрозділів поліції України; закони, положення, нормативно-правові документи, інструкції тощо, які регулюють професійну діяльність; основні законодавчі й нормативно-правові акти з організації фізичної підготовки працівників Національної поліції України; вимоги службової діяльності до рівня психологічної й фізичної підготовленості правоохоронців; особливості впливу фізичного навантаження та правила його регулювання при виконання фізичних вправ.

Курсант повинен оволодіти *вміннями*: здійснювати самоконтроль стану здоров'я, функціонального стану організму; підтримувати загальнофізичну та професійну працездатність; зберігати працездатність під час виконання службових обов'язків протягом тривалого часу; складати індивідуальну програму розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності); організувати та методично правильно здійснювати самостійні заняття з фізичної підготовки; здійснювати самоконтроль власної діяльності; регулювати й переносити фізичні та психологічні навантаження.

У таблиці 2.23 наведено узагальнену структуру програми спецкурсу «Фізична витривалість поліцейського». Усі форми роботи, методи й вправи, що ми використовували, мали гуманістичну спрямованість, були модифіковані та адаптовані до умов навчання в закладі вищої освіти (більшість запропонованих розроблених вправ є авторськими). Завдяки використанню цих форм і методів відбувається забезпечення переходу зовнішніх стимулів у внутрішні мотиви, переконання, дії: від загальних вимог, зумовлених освітнім процесом, до вимог конкретного курсанта до себе; від дій за зовнішніми зразками поведінки – до дій за власними переконаннями.

Таблиця 2.23

Зміст спецкурсу «Фізична витривалість поліцейського»

Заняття / Тема	Мета	Зміст	Час
Заняття 1-2. Тема 1. «Професія – поліцейський»	Формування в курсантів позитивного ставлення до обраної професії, підвищення мотивації та інтересу курсантів до професійної діяльності	Міні-лекція, дискусії, брейнстормінг, рольові ігри, case-study, зворотний зв'язок, виконання фізичних вправ	4 год.
Заняття 3-4. Тема 2. «Професійно важливі якості поліцейського»	Формування професійно важливих психологічних (емоційно-вольових) і фізичних якостей поліцейського	Міні-лекція, тренінгові вправи, ділові ігри; case-study, рольове програвання ситуацій майбутньої професійної діяльності, зворотний зв'язок	4 год.
Заняття 5-7. Тема 3. «Організація та методика фізичної підготовки»	Опанування курсантами основ організації та методики фізичної підготовки	Міні-лекція, імітаційні вправи, рольові ігри, виконання елементів професійних сценаріїв, фізичні вправи, завдання для самостійних тренувань	6 год.
Заняття 7-13. Тема 4. «Методи, засоби розвитку та вдосконалення фізичних якостей»	Розвиток та вдосконалення фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності)	Імітаційні вправи, відпрацювання елементів професійних сценаріїв та алгоритмів дій, виконання фізичних вправ, завдання для самостійних тренувань	14 год.
Заняття 14-16. Самовиховання й самовдосконалення	Розвиток навичок рефлексії, самовиховання й самовдосконалення	Міні-лекція, тренінгові вправи, рольові ігри та ситуації, зворотний зв'язок	4 годин
Разом			32 год.

Усі заняття детально описані, містять алгоритм дій з визначенням мети й завдань, які вони вирішують, завдання для самостійної роботи. При цьому здійснювалось керівництво самостійною роботою курсантів і надання вчасної допомоги для усунення недоліків.

Також у межах запропонованого спецкурсу нами було розроблено *рекомендації для курсантів щодо складання індивідуальних програм занять фізичними вправами.*

Методичні рекомендації надають курсантам методичну допомогу в складанні індивідуальних програм із загальної фізичної підготовки, яка забезпечує тривале збереження фізичної та розумової працездатності, створюючи умови для високопродуктивної праці.

Матеріал, викладений у методичних рекомендаціях, спрямований на:

- 1) розвиток і вдосконалення професійно важливих фізичних якостей курсантів;
- 2) розвиток загальної й спеціальної (силової, швидкісної, координаційної) витривалості;
- 3) розвиток навичок рефлексії, самовиховання й самовдосконалення;
- 4) формування прикладних навичок організації самостійних і навчальних занять із фізичної підготовки.

Методичні рекомендації містять основні правила самостійних занять фізичними вправами, принципи складання індивідуальних програм, методику проведення самостійних занять, методи, засоби й вправи розвитку та вдосконалення фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності).

Програма та зміст спецкурсу «Фізична витривалість офіцера Національної поліції», рекомендації для курсантів щодо складання індивідуальних програм занять фізичними вправами наведено в Додатку Н.

Реалізація третьої педагогічної умови передбачала *вдосконалення фізичної підготовки майбутніх офіцерів поліції й спрямування її на формування фізично-рухової витривалості засобами спеціально дібраних вправ.*

З метою формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів поліції, спрямування фізичної підготовки на розвиток фізично-рухової витривалості

було запропоновано *комплекс заходів з фізичної підготовки курсантів*. Запропонований комплекс заходів був обраний з дотриманням основних принципів педагогічного процесу: єдності навчання та виховання; безперервності та послідовності освітнього процесу; систематичності, наступності та послідовності формування знань, умінь, навичок; взаємозв'язку теоретичної підготовки з практичною діяльністю; індивідуального та диференційованого підходу; поєднання фізичної та спеціальної підготовки з професійно-прикладною тощо.

Реалізація комплексу заходів дозволяє вирішити низку завдань, ефективність яких забезпечується взаємодією науково-педагогічного складу та курсантів:

- формування базових знань з фізичної та спеціальної підготовки, необхідних для виконання службових обов'язків правоохоронців, з питань значення та особливостей фізичної та спеціальної підготовки, засобів та методів удосконалення фізичних, професійно-прикладних та психологічних якостей курсантів, системи організації занять із самовдосконалення рівня підготовленості тощо;
- підвищення функціональної стійкості, фізичної та спеціальної підготовленості, адаптаційних процесів організму курсантів до нестандартних умов професійної діяльності;
- виховання специфічних волевих і фізичних якостей, необхідних для виконання службових обов'язків;
- формування в курсантів мотиваційно-ціннісного ставлення до власної фізичної та спеціальної підготовки, прагнення до занять професійно-прикладними та базовими видами спорту, самовдосконалення та здорового способу життя;
- формування знань та вмінь з організації самостійних занять фізичними вправами.

Запровадження комплексу заходів дозволяє вирішити завдання загальної фізичної та спеціальної (професійно-прикладної через базові та професійно-

прикладні види спорту) підготовки курсантів на теоретичному та практичному рівнях:

- формування в майбутніх офіцерів поліції необхідних знань із загальної теорії фізичної культури та спорту;
- формування обізнаності щодо розвитку пріоритетних фізичних якостей поліцейського й методів удосконалення власного фізичного та функціонального стану;
- розвиток і вдосконалення основних фізичних якостей (силових, швидкісних, швидкісно-силових можливостей, витривалості, спритності, гнучкості);
- удосконалення в майбутніх офіцерів поліції професійно-прикладних фізичних якостей, необхідних для виконання службових обов'язків;
- формування основних професійних навичок для практичного використання при необхідності застосування заходів поліцейського примусу (фізичної сили та спеціальних засобів).

Основними формами реалізації зазначеного комплексу заходів, спрямованих на формування фізичної витривалості, є аудиторні та позааудиторні заняття, які реалізуються залежно від особливостей організації освітнього процесу закладу вищої освіти, навчальних програм, навчального навантаження, робочих програм з дисциплін і планів організації спортивно-масової та оздоровчої роботи (табл. 2.24).

Під час аудиторних занять відбувається формування знань з основ розвитку фізичних якостей та основ удосконалення фізичної та спеціальної підготовленості через лекційні та практичні (навчально-тренувальні) заняття, на яких виконуються практичні завдання відповідно до тем: «Спеціальні навички та професійно-прикладні фізичні якості», «Професійно-прикладна фізична підготовка як напрям формування особистості в правоохоронних органах», «Практичні основи розвитку фізичних та моральних якостей, необхідних у правоохоронних органах», «Практичні засади професійно-прикладних та базових видів спорту».

Теоретична і практична підготовка забезпечувала міжпредметні зв'язки з дисциплінами «Спеціальна фізична підготовка», «Тактико-спеціальна підготовка» та «Вогнева підготовка», які дозволяють оволодіти спеціальними діями й навичками застосування фізичної сили в умовах, які моделюють ситуації майбутньої професійної діяльності при прямому зіткненні з правопорушником.

Таблиця 2.24

**Організація форм занять з фізичної та спеціальної
(професійно-прикладної фізичної) підготовки курсантів**

№	Форми організації занять	Кількість		Тривалість одного заняття
		протягом року	протягом тижня	
Аудиторні заняття				
1.	- лекції	відповідно до розкладу	-	-
	- практичні заняття	занять	-	-
	- заняття загальної фізичної підготовки	36-72 (відповідно до навчальної програми)	1-2	40-80
	- тренувальні заняття		1-2	80
	- заняття зі спеціальної та професійно-прикладної підготовки	72	2	80
Позааудиторні заняття				
2.	- групові заняття	90-120	3-4	20-40
	- факультативи з професійно-прикладних та базових видів спорту	27-36	3-4	80-120
	- самостійні заняття	27-36	3-4	80
	- майстер-класи та семінари;	4-5 разів (зі спеціальної підготовки та професійно-прикладних видів спорту)	-	-
	- індивідуальні заняття	36 разів	1	80
	- спортивно-масові заходи;	5-6 заходів (згідно з планом ЗВО МВС України)	-	-
	- змагання з професійно-прикладних та базових видів спорту	За календарем спортивних заходів ЗВО та Спартакіади МВС України	-	-

Комплекс заходів з фізичної підготовки був реалізований у позааудиторній діяльності, зокрема під час:

– факультативних занять з професійно-прикладних видів спорту, які відвідують курсанти за вибором та власним бажанням (офіцерського

триборства, прикладної стрільби, рукопашного бою, дзюдо, самбо, гирьового спорту та пейнтболу);

– самостійних занять з наданням спеціальних комплексів вправ з розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, спритності, гнучкості) та фізичної витривалості;

– майстер-класів, показових виступів та семінарів із самозахисту, стрільби, володіння зброєю, надання першої медичної допомоги, проходження штурмової смуги перешкод тощо;

– індивідуальних занять із загальної фізичної, спеціальної та професійно-прикладної підготовки;

– змагань з професійно-прикладних та базових видів спорту серед курсантів у межах програми Спартакіади МВС України, які імітують реальні службові ситуації, пов'язані з видом обраної професійної спрямованості.

Засобами загальної фізичної та спеціальної підготовки курсантів у системі аудиторних і позааудиторних занять є *фізичні вправи* (загальнорозвивальні, підготовчі, комплексно-спеціальні, професійно-прикладні), спеціальні засоби (оснащення) правоохоронців, фізкультурно-спортивне спорядження та обладнання.

Таким чином, запропонований комплекс заходів з фізичної підготовки курсантів сприяє формуванню спеціальних рухових навичок, необхідних для виконання службових обов'язків, а також дозволяє стимулювати максимальний прояв рухових здібностей, забезпечує необхідне фізичне навантаження та сприяє вихованню фізичних і вольових якостей.

Для формування в курсантів фізичної витривалості було розроблено *авторську методику фізичної підготовки*, яка дозволяє впливати на розвиток силової, швидкісної та координаційної витривалості майбутніх офіцерів поліції.

Для розвитку швидкісної витривалості ми застосовували переважно комбіновані методи й метод змагальної вправи. Для розвитку силової витривалості – різноманітні динамічні й статичні вправи та їх комбінації. Заняття проводились протягом одного року 3-4 рази на тиждень.

Організація самостійних занять курсантів проводилася відповідно до розроблених нами методичних рекомендацій для курсантів щодо складання індивідуальних програм занять фізичними вправами (Додаток Н).

З метою підвищення загальної (аеробної) витривалості курсантів використовували методи строго регламентованих вправ зі стандартним безупинним та інтервальним навантаженням.

Метод строго регламентованої вправи зі стандартним безупинним навантаженням забезпечував стійке підвищення аеробної витривалості й сприяв створенню бази для застосування різноманітних методів тренування. Тренувальні вправи, виконувані за методом строго регламентованої вправи, тривали від 10 до 30 хвилин, а ЧСС при даній інтенсивності роботи знаходилася в межах 150-175 уд/хв. Такий режим виконання вправ забезпечував високі розміри ударного обсягу серця й рівень споживання кисню.

Метод строго регламентованої вправи з інтервальним навантаженням був спрямований на підвищення функціональних можливостей серця, оскільки фізіологічною основою методу є збільшення ударного обсягу серця під час пауз для відпочинку при виконанні напруженої роботи.

При інтервальному тренуванні з метою вдосконалювання аеробної витривалості ми дотримувалися певних методичних вимог. Тривалість роботи планувалася в межах 1-3 хвилин. Інтенсивність роботи була повинна сприяти росту ЧСС до 170-180 уд/хв. до кінця вправи. Тривалість відпочинку, що знижує ЧСС до 120-130 уд/хв, приблизно 45-90 секунд.

Оскільки під час більшості фізичних вправ на розвиток витривалості сумарне навантаження на організм характеризується: 1) інтенсивністю вправ, 2) тривалістю вправ, 3) кількістю повторень, 4) тривалістю інтервалів і характером відпочинку, то під час організації занять ми дотримувались таких параметрів тренувальних навантажень.

Параметри тренувальних навантажень при розвитку швидкісної витривалості:

- тривалість вправи 15-20 секунд;

- інтенсивність вправи – від 70 до 100% (індивідуальної максимальної швидкості);
- інтервал відпочинку між вправами – 90-120 с;
- характер відпочинку між вправами – активний (вправи на розслаблення, дихальні вправи, повільна ходьба тощо); між серіями вправ – комбінований;
- кількість повторень в одній серії – від 3 до 6, а кількість серій в одному занятті – від 2-3 до 4-5.

Параметри тренувальних навантажень при розвитку силової витривалості:

- величина зовнішнього опору – 20-70% від ПМ (індивідуального повторного максимуму);
- кількість повторень вправи – від 15-20 до 150 разів і більше (від 60-100% ПМ);
- кількість підходів у серії – від 4-6 до 10-12 (коли до роботи залучається 2/3 скелетних м'язів);
- кількість серій – 2- 3;
- тривалість інтервалів відпочинку між підходами – 20-90 с. ЧСС від 130-120 уд/хв до 120-100 уд/хв;
- характер відпочинку – активний (повільна ходьба, вправи на відновлення дихання, вправи на розслаблення, локальний масаж тощо).

Розвиток загальної витривалості на 1 етапі ми розпочинали із застосування методу безперервної стандартизованої вправи. Оптимальна тривалість вправи (об'єм) від 20-30 хвилин – до 1 години. Тренування починали із застосування дозованої швидкісної ходьби в поєднанні з бігом підтюпцем, віддаючи перевагу ходьбі. Поступово перевагу віддали бігу в поєднанні з дозованою ходьбою. У подальшому доводили безперервний біг до оптимальної тривалості. Роботу необхідно виконувати при ЧСС у діапазоні 135-155 уд/хв.

Досягнувши необхідної тривалості навантаження, поступово підвищували його інтенсивність до оптимального рівня.

Загальну витривалість ми розвивали за допомогою рівномірного (безперервного) або інтервального методу з дотриманням таких рекомендацій:

- тривалість бігу повинна бути не менше, ніж 3-5 хвилин;
- швидкість бігу повинна бути такою, за якою значення пульсу складає не більше, ніж 140 уд/хв;
- навантаження в серії занять слід збільшувати за рахунок збільшення їх обсягу, а не інтенсивності.

Для розвитку загальної витривалості з використанням інтервального бігу:

- довжина відрізків повинна складати 100-150 м, швидкість – 75-85% від максимуму;
- частота пульсу під час бігу – приблизно 160-170 уд/хв;
- 3-5 повторень із інтервалами для відпочинку між повтореннями 45-90 секунд.

У подальшому збільшували обсяг тренувальних навантажень за рахунок застосування більш інтенсивних вправ, виконуваних методами інтервальної та повторної роботи в змішаному аеробно-анаеробному й анаеробному режимах із застосуванням методів безперервної варіативної та прогресуючої вправи, а також методу інтервальної стандартизованої вправи.

Метод безперервної варіативної вправи – об'єм роботи від 20-30 хв. до 1-2 годин. При інтенсивності навантаження змінюється темп виконання роботи, що призводить до зміни показників пульсу. Наприклад, біг 10 км з варіативною інтенсивністю: 600 м зі зниженою інтенсивністю (ЧСС = 150 уд/хв) + 400 м з підвищеною інтенсивністю тощо. Із зростанням тренуваності співвідношення змінюється на користь роботи з підвищеною інтенсивністю.

Метод безперервної прогресуючої вправи. Тривалість вправи коливається в широких діапазонах (від 20-30 хв до 1-2 год). Інтенсивність роботи поступово зростає (200 м – 135 уд/хв, 200 м – 150 уд/хв, 400 м – 155 уд/хв, 200 м – 165 уд/хв).

Метод інтервальної стандартизованої вправи (за Рейнделлом-Гершлером). Його сутність полягає у виконанні суворо дозованих тренувальних

завдань за тривалістю й інтенсивністю робочих фаз, тривалістю й характером пауз відпочинку.

За допомогою спеціальної розминки довести ЧСС до 120-130 уд/хв. Виконати вправу (біг, плавання тощо) тривалістю від 15 до 60 с з такою інтенсивністю, щоб викликала зростання ЧСС від 120-130 уд/хв до 150-180 уд/хв. Відпочивати між вправами активно, продовжуючи бігати, плавати тощо з інтенсивністю в 2-3 рази нижчою за ту, з якою виконувалася робоча фаза.

Тривалість інтервалу відпочинку – до повернення ЧСС у зону 120-140 уд/хв, але час, за який ЧСС повертається до цієї зони, не повинен перевищувати 90 с. (якщо за 90 с активного відпочинку ЧСС не знижується до 120-140 уд/хв, то виконання завдання слід припинити). Кількість повторень – не більше 30 в одному тренуванні.

Силове тренування курсантів експериментальної групи (ЕГ) будувалося із пропонуваним поєднанням режимів м'язових напружень у вправах для розвитку того чи іншого виду фізичної витривалості.

У запропонованій нами методиці планувалося навантаження в двох напрямках розвитку м'язів. Перший напрям – вправи й завдання були спрямовані на розвиток максимальних силових можливостей м'язів. Другий напрям – спрямованість на розвиток специфічних видів фізичних якостей.

Для розвитку максимальної сили використовувався метод максимальних зусиль. Виконання вправ за цим методом передбачало застосування ваги обтяжень, які становили 95-100% від максимальної, яку може подолати курсант. У кожному підході курсант виконував від 1 до 3 рухів. Програмою було передбачено 7-9 таких підходів після двох розминочних. Тривалість відпочинку при виконанні цього методу становили 5-8 хв. Цей метод використовували для базових вправ, спрямованих на розвиток м'язів грудей, спини та ніг. У паузах між виконанням підходів до базових вправ виконували вправи на інші м'язові групи, переважно на м'язи-антагоністи. Вищезазначений метод виконання базових вправ використовували з періодичністю один раз на два тижні, тому що період відновлення високопорогових м'язових волокон

після великих навантажень дорівнює приблизно два тижні.

Також для розвитку максимальної сили застосовували методичний прийом «піраміда», який передбачав виконання вправи, у процесі якої з кожним підходом підвищувалася вага обтяження та зменшувалася кількість рухів. Таким чином, у першому підході виконували вправу з вагою 70% 12 рухів, далі 75% – 10 рухів, 80% – 8 рухів, 85% – 6 рухів, 90% – 4 рухи й 95% – 2 рухи. Відпочинок тривав 2-3 хв. Обов'язковою вимогою під час виконання вправ із вищезазначеними методами було страхування курсанта.

Для виконання статодинамічних вправ використовували суперсети, які склалися з 3-6 підходів з 30-секундними перервами, крім цього кожен підхід тривав також 30 секунд.

При виконанні вправ за методикою Д. Вейдера відпочинок між підходами тривав 2 хв. Вправи виконували в 3-5 підходів із вагою 70-80% від максимальної, кількість рухів у підході – 8-12 для базових вправ, 12-15 для допоміжних. Вправи в такому режимі виконували один раз у тижневому мікроциклі на кожну м'язову групу. В інші тренувальні дні виконували вправи в статодинамічному режимі.

Таким чином, усі м'язові групи навантажувалися двічі на тиждень відповідно до структури роздільного тренінгу.

В експериментальній групі навчально-тренувальний процес поділявся на декілька мезоциклів. У першому мезоциклі (2 тижні) курсанти виконували вправи переважно в статодинамічному режимі. Основним завданням цього мезоциклу було розвинути силову витривалість у досліджуваних з метою підготовки їх до основної програми тренування. Вплив вправи був спрямований переважно на окисні м'язові волокна.

Другий мезоцикл (4 тижні) характеризувався переважним виконанням вправ методом повторних зусиль. Основною метою цього циклу тренувальної програми був розвиток сили та м'язової маси досліджуваних. Вплив вправи був спрямований переважно на міофібрили гліколітичних м'язових волокон.

Третій мезоцикл тривав 6 тижнів. Вправи в ньому виконували різними

методами: методом максимальних зусиль, методом повторних зусиль і в статодинамічному режимі.

Дослідження динаміки загальної фізичної підготовленості курсантів експериментальної групи показало значні позитивні зміни. Застосування у фізичній підготовці курсантів експериментальної групи засобів атлетичної гімнастики з використанням дозованого тренувального навантаження в поєднанні декількох режимів м'язової діяльності позитивно вплинуло не тільки на розвиток силових здібностей, а й дозволило підвищити показники специфічних видів фізичної витривалості, швидкості та гнучкості.

У подальшому було проведено роботу з експериментальної перевірки результативності теоретично обґрунтованих та розроблених педагогічних умов формування фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції України в процесі фахової підготовки.

2.4. Результати контрольного етапу педагогічного експерименту

У даному параграфі наведено дані, отримані в ході дослідження під час контрольного етапу експерименту. Основним завданням на даному етапі дослідження було з'ясування ефективності визначених і вдосконалених нами педагогічних умов формування фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції України в процесі фахової підготовки.

По завершенню формувального етапу експерименту було проведено перевірку ефективності визначених нами педагогічних умов формування фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції України в процесі фахової підготовки. На контрольному етапі експерименту виявлення рівня сформованості фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції України здійснювалось за методиками, які було використано на констатувальному етапі експерименту.

Діагностика показників сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції за *когнітивним критерієм* здійснювалась на

основі зрізу знань курсантів експериментальної та контрольної груп (ЕГ та КГ), анкетування курсантів (авторська анкета оцінювання рівня сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції) і викладачів (авторська анкета експертного оцінювання рівня сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції).

Визначення рівня знань здійснювалося під час поточного й підсумкового контролю з навчальних дисциплін професійної та практичної підготовки («Адміністративна діяльність поліції», «Тактико-спеціальна підготовка», «Вогнева підготовка», «Спеціальна фізична підготовка», «Професійно-психологічна підготовка працівників поліції», «Юридична психологія») (див. табл. 2.2).

Оцінювання знань курсантів здійснювалося викладачами під час проведення поточних і підсумкового контролю відповідно до навчальних програм з вказаних дисциплін (1-3 бали – низький рівень знань, 3,5-4 бали – середній, 4,5-5 балів – високий).

Реультати оцінювання рівня знань з навчальних дисциплін циклу професійної та практичної підготовки наведено в табл. 2.25.

Таблиця 2.25

**Узагальнені результати оцінювання рівня знань курсантів, у %
(порівняльний аналіз)**

№ з/п	Рівні сформованості	Констатувальний етап		Контрольний етап	
		ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
1	Високий	11,4	11,5	29,9	17,2
2	Середній	20,8	20,9	49,4	30,4
3	Низький	67,8	67,6	20,7	52,4

Згідно з наведеними даними, у курсантів ЕГ відмічається значна позитивна динаміка у сформованості професійних знань, у той час у курсантів КГ також є позитивні зміни, але значно менші, ніж у курсантів ЕГ. Так, сформованість професійних знань у курсантів ЕГ здебільшого знаходиться на середньому й високому рівнях – 29,9 і 49,4% відповідно, у той час як більшість

курсантів КГ за сформованістю професійних знань знаходиться здебільшого на низькому й середньому рівнях (52,4% і 30,4% відповідно). Окрім цього, в ЕГ спостерігається значне зменшення курсантів з низьким рівнем сформованості професійних знань – до 20,7% (початкові дані – 67,8%, приріст дорівнює – – 47,1%). У курсантів КГ зміни за цим показником є, але значно менші, ніж у курсантів ЕГ.

За даними анкетування курсантів (авторська анкета самооцінки рівня сформованості фізичної витривалості) і викладачів (авторська анкета експертного оцінювання рівня сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції), було отримано такі результати (табл. 2.26, 2.27).

Таблиця 2.26

Узагальнені результати оцінювання рівня професійних знань, умінь і якостей курсантів ЕГ, у % (порівняльний аналіз)

№ з/п	Рівні	Дані самооцінки		Дані експертного оцінювання	
		Констатув. етап	Контрольний етап	Констатув. етап	Контрольний етап
1	Високий	10,2	28,3	9,3	27,8
2	Середній	19,3	46,8	15,4	43,4
3	Низький	70,5	24,9	75,3	28,8

Таблиця 2.27

Узагальнені результати оцінювання рівня професійних знань, умінь і якостей і курсантів КГ, у % (порівняльний аналіз)

№ з/п	Рівні сформованості	Дані самооцінки		Дані експертного оцінювання	
		Констатув. етап	Контрольний етап	Констатув. етап	Контрольний етап
1	Високий	10,2	15,8	9,4	14,7
2	Середній	19,4	28,4	15,3	24,6
3	Низький	70,4	55,8	75,3	60,7

Як свідчать наведені дані, у курсантів ЕГ відмічається значна позитивна динаміка у сформованості професійних знань і вмінь. У курсантів КГ також є

позитивні зміни сформованості показників, але значно менші, ніж у курсантів ЕГ. Так, сформованість професійних знань і вмінь у курсантів ЕГ здебільшого має середній та високий рівні (46,8% і 28,3% відповідно), у більшості курсантів КГ сформованість професійних знань і вмінь має низький і середній рівні (55,8% і 28,4% відповідно). Відповідно в ЕГ спостерігається значне зменшення курсантів, які мають низький рівень сформованості професійних знань і вмінь – до 24,9% (початкові дані – 70,5%, приріст дорівнює –45,6%). У курсантів КГ динаміка змін за цим показником є, але незначна.

Отримані дані також знайшли підтвердження за результатами експертного оцінювання рівня професійних знань і вмінь курсантів, яке здійснювалось викладачами під час відповідного анкетування (авторська анкета експертного оцінювання рівня сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції).

Узагальнені результати сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції за *когнітивним критерієм* наведено в таблицях 2.28 і 2.29.

Таблиця 2.28

Узагальнені результати сформованості у курсантів ЕГ фізичної витривалості за когнітивним критерієм (порівняльний аналіз)

№ з/п	Рівні сформованості	Констатувальний етап		Контрольний етап	
		осіб	%	осіб	%
1	Високий	25	10,6	66	28,4
2	Середній	48	20,6	114	48,8
3	Низький	160	68,8	53	22,8

Таблиця 2.29

Узагальнені результати сформованості в курсантів КГ фізичної витривалості за когнітивним критерієм (порівняльний аналіз)

№ з/п	Рівні сформованості	Констатувальний етап		Контрольний етап	
		осіб	%	осіб	%
1	Високий	25	10,5	38	16,2
2	Середній	49	20,9	70	29,6
3	Низький	161	68,6	127	54,2

Після проведеної експериментально-дослідної роботи в курсантів ЕГ спостерігається позитивна динаміка у сформованості фізичної витривалості за когнітивним критерієм. Так, у 48,8% і 28,4% курсантів ЕГ сформованість фізичної витривалості за когнітивним критерієм має середній і високий рівень відповідно. Відповідно в ЕГ спостерігається значне зменшення курсантів з низьким рівнем сформованості фізичної витривалості за когнітивним критерієм – до 22,8% (початкові дані – 68,8%, приріст дорівнює –46,0%). У курсантів КГ (54,2% і 29,6% відповідно) сформованість фізичної витривалості за когнітивним критерієм має низький і середній рівень прояву. У курсантів КГ зміни за цим показником є, але менші, ніж у курсантів ЕГ.

Діагностика показників сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції за *професійно-особистісним критерієм* здійснювалася за допомогою тесту «Мотивація професійної діяльності», опитувальника для діагностики мотивів професійної діяльності фахівців (Т. Францева), методики «Вольова регуляція особистості» (М. Гуткін, Г. Міхальченко), методики «Вольові якості особистості» (М. Чумаков), тесту життєстійкості (С. Мадді), методики «Психологічна готовність особистості фахівця екстремального виду діяльності».

Досліджуючи мотивацію професійної діяльності за методикою К. Земфір у модифікації А. Реана, яка спрямована на виявлення внутрішньої й зовнішньої мотивації професійної діяльності, ми проаналізували співвідношення відповідних мотиваційних комплексів курсантів щодо майбутньої професійної діяльності.

Після запровадження в освітній процес педагогічних умов, які були спрямовані на формування в курсантів мотивації професійної діяльності, були отримані такі результати (табл. 2.30-2.32).

Таблиця 2.30

Результати діагностики мотивації курсантів ЕГ

Мотиваційний комплекс					Кількість курсантів, у %	
					Констатувальний етап	Контрольний етап
ВМ	>	ЗПМ	>	ЗНМ	11,3	39,3
ВМ	=	ЗПМ	>	ЗНМ	12,4	37,6
ЗНМ	>	ВМ	>	ЗПМ	18,6	8,6
ЗНМ	>	ЗПМ	>	ВМ	57,7	14,5

Таблиця 2.31

Результати діагностики мотивації курсантів КГ

Мотиваційний комплекс					Кількість курсантів, у %	
					Констатувальний етап	Контрольний етап
ВМ	>	ЗПМ	>	ЗНМ	11,5	16,6
ВМ	=	ЗПМ	>	ЗНМ	12,2	21,8
ЗНМ	>	ВМ	>	ЗПМ	18,4	16,4
ЗНМ	>	ЗПМ	>	ВМ	57,9	45,2

Примітка: ВМ – внутрішня мотивація; ЗПМ – зовнішня позитивна мотивація; ЗНМ – зовнішня негативна мотивація.

Таблиця 2.32

Домінуючий тип мотивації

Домінуючий тип мотивації	ЕГ (233 особи)		КГ (235 осіб)	
	Констатув. етап	Контр. етап	Констатув. етап	Контр. етап
Внутрішня мотивація	16,4	43,6	16,6	22,6
Зовнішня позитивна мотивація	26,4	35,7	26,4	31,6
Зовнішня негативна мотивація	57,2	20,7	57,0	45,8

Отримані результати свідчать, що в курсантів ЕГ має місце позитивна динаміка у сформованості внутрішньої мотивації. Більшість курсантів ЕГ обрали оптимальний комплекс, представлений сполученнями: ВМ > ЗПМ > ЗНМ (39,3% опитаних) і ВМ = ЗПМ > ЗНМ (37,6% опитаних). Домінуючими типами мотивації курсантів ЕГ є внутрішня й зовнішня позитивна мотивація (43,6% і 35,7% відповідно).

У сформованості мотивації курсантів КГ також є позитивні зміни, але несуттєві. У 45,2% курсантів КГ продовжує домінувати, як і на початковому

етапі, мотиваційний комплекс, представлений співвідношенням ЗНМ > ЗПМ > ВМ. У 45,8% курсантів КГ домінує зовнішня негативна мотивація.

Отримані дані також знайшли підтвердження за результатами тестування курсантів за опитувальником для діагностики мотивів професійної діяльності фахівців (Т. Францева), наведені у табл. 2.33.

Таблиця 2.33

**Результати вивчення в курсантів мотивів професійної діяльності, у %
(порівняльний аналіз)**

№	Мотиви професійної діяльності	Констатувальний етап		Контрольний етап	
		ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
1	Мотив життєзабезпечен.	31,8	31,6	20,8	25,6
2	Мотив взаємодії	9,5	9,7	12,6	11,8
3	Мотив визнання	21,7	21,5	14,3	19,6
4	Пізнавальний мотив	12,4	12,8	19,1	15,6
5	Мотив активності	11,7	11,9	15,8	12,7
6	Мотив самореалізації	12,9	12,5	17,6	14,7

Результати свідчать, що в курсантів ЕГ відмічається позитивна динаміка. Внутрішні мотиви (пізнавальний, мотив активності й самореалізації) стали більш вираженими: відповідно – були в 12,4%, після експериментальної роботи в 19,1% курсантів; у 11,7% на початку експерименту і в 15,8% після завершення експерименту; мотив самореалізації був діагностований у 12,9% на початку експерименту і в 17,6% після завершення. У курсантів КГ також є позитивні зміни, але несуттєві.

За даними тестування курсантів, задля з'ясування сформованості вольових якостей особистості (методика «Вольової регуляції особистості» (М. Гуткін, Г. Міхальченко) були отримані результати, які наведено за інформативними шкалами методики (див. табл. 2.34, 2.35).

Таблиця 2.34

**Показники сформованості в курсантів ЕГ вольової регуляції, у %
(порівняльний аналіз)**

Шкали	Констатувальний етап			Контрольний етап		
	високий	середній	низький	високий	середній	низький
Ціннісно-смилова організація особист.	11,2	20,4	68,4	28,7	48,6	22,7
Організація діял-ті	11,6	20,8	67,8	29,2	49,2	21,6
Рішучість	12,3	21,5	66,2	30,1	50,2	19,7
Наполегливість	12,7	20,7	66,6	31,4	49,8	18,8
Самовладання	11,5	19,7	68,8	29,3	47,4	23,3
Самостійність	11,4	18,4	70,2	28,4	47,8	23,8
Загальний показник	11,8	20,3	67,9	29,5	48,8	21,7

Таблиця 2.35

**Показники сформованості в курсантів КГ вольової регуляції, у %
(порівняльний аналіз)**

Шкали	Констатувальний етап			Контрольний етап		
	високий	середній	низький	високий	середній	низький
Ціннісно-смилова організація особист.	11,6	20,8	68,8	16,4	29,2	54,4
Організація діял-ті	11,4	20,4	68,2	16,2	28,7	55,1
Рішучість	12,3	21,3	66,4	16,8	29,9	53,3
Наполегливість	12,4	20,2	67,4	17,2	28,7	54,1
Самовладання	11,4	19,4	69,2	16,4	27,7	55,9
Самостійність	11,5	18,7	69,8	16,6	27,5	55,9
Загальний показник	11,7	20,1	68,2	16,6	28,6	54,8

Наведені дані свідчать, що в курсантів ЕГ діагностована позитивна динаміка у сформованості вольової регуляції й вольових якостей. Сформованість вольової регуляції й вольових якостей у курсантів ЕГ переважно має середній і високий рівні – 48,8% і 29,5% відповідно.

У курсантів КГ також є позитивні зміни, але незначні. У більшості курсантів КГ сформованість вольової регуляції й вольових якостей має низький і середній рівні (54,8% і 28,6% відповідно). Отримані дані свідчать про ефективність проведеної роботи з формування в курсантів ЕГ вольових якостей і вольової регуляції.

За даними методики «Вольові якості особистості» (М. Чумаков) було отримано такі результати (табл. 2.36, 2.37).

Таблиця 2.36

**Показники сформованості в курсантів ЕГ вольових якостей, у %
(порівняльний аналіз)**

Якості	Констатувальний етап			Контрольний етап		
	високий	середній	низький	високий	середній	низький
Відповідальність	10,4	19,4	70,2	29,8	48,8	21,6
Ініціативність	10,5	17,7	71,8	28,7	49,7	21,6
Рішучість	11,3	20,3	68,4	30,2	50,4	19,4
Самостійність	10,5	18,2	71,3	28,3	47,9	23,8
Витримка	10,6	18,6	70,8	28,7	49,7	21,6
Наполегливість	11,7	21,7	66,6	31,6	49,7	18,7
Енергійність	11,8	21,8	66,4	29,3	49,3	21,4
Уважність	10,2	20,2	69,6	28,8	49,8	21,6
Цілеспрямованість	11,5	21,3	67,2	29,9	49,5	20,6
Середній показник	10,9	19,9	69,2	29,5	49,4	21,1

Таблиця 2.37

**Показники сформованості в курсантів КГ вольових якостей, у %
(порівняльний аналіз)**

Якості	Констатувальний етап			Контрольний етап		
	високий	середній	низький	високий	середній	низький
Відповідальність	10,4	19,7	69,9	15,6	28,7	55,7
Ініціативність	10,7	17,7	71,6	16,2	27,7	56,1
Рішучість	11,5	20,2	68,3	16,7	29,7	53,6
Самостійність	10,7	18,8	70,5	16,6	27,8	55,8
Витримка	10,6	18,6	70,8	15,3	27,6	57,1
Наполегливість	11,4	21,4	67,2	17,5	28,3	54,2
Енергійність	11,5	21,2	67,3	16,2	28,7	55,1
Уважність	10,1	21,4	68,5	15,3	29,3	55,4
Цілеспрямованість	11,6	21,2	67,2	16,3	28,4	55,3
Середній показник	11,0	20,1	68,9	16,2	28,5	55,3

Згідно з наведеними даними, у курсантів ЕГ відбулися значні позитивні зрушення у сформованості вольових якостей (відповідальності, цілеспрямованості, рішучості, наполегливості, витримки, самостійності й ініціативності). Порівняльний аналіз середніх значень сформованості вольових

якостей у курсантів ЕГ свідчить, що в 49,4% і 29,5% курсантів зафіксовано здебільшого середній і високий рівень їх сформованості відповідно, у курсантів КГ сформованість вольових якостей має переважно низький і середній рівні (55,3% і 28,5% відповідно).

Отримані дані свідчать про ефективність проведеної роботи з формування в курсантів ЕГ вольових якостей і вольової регуляції.

За даними тестування курсантів (тест життєстійкості (С. Мадді) було отримано такі результати, які наведено в табл. 2.38, 2.39.

Таблиця 2.38

**Показники сформованості життєстійкості в курсантів ЕГ, у %
(порівняльний аналіз)**

Шкали	Констатувальний етап			Контрольний етап		
	високий	середній	низький	високий	середній	низький
Залученість	11,7	20,8	67,5	29,7	49,5	20,8
Контроль	10,5	19,8	69,7	28,4	47,6	24,0
Прийняття ризику	11,4	21,4	67,2	29,1	49,6	21,3
Загальна життєстійкість	11,2	20,6	68,2	29,1	48,9	22,0

Таблиця 2.39

**Показники сформованості життєстійкості в курсантів КГ, у %
(порівняльний аналіз)**

Шкали	Констатувальний етап			Контрольний етап		
	високий	середній	низький	високий	середній	низький
Залученість	11,3	20,5	68,3	16,4	28,7	54,9
Контроль	10,5	20,4	69,1	15,8	28,3	55,9
Прийняття ризику	11,7	21,6	66,7	16,8	29,4	53,8
Загальна життєстійкість	11,1	20,8	68,1	16,3	28,8	54,9

Життєстійкість характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість, не знижуючи успішності діяльності, тобто тісно пов'язана з фізичною витривалістю. Отримані результати свідчать, що після проведеної експериментальної роботи в курсантів ЕГ відмічається позитивна динаміка у сформованості загальної

життєстійкості, її сформованість у курсантів ЕГ має середній і високий рівень прояву (47,6% і 28,4% відповідно). У курсантів КГ також є позитивні зміни у сформованості життєстійкості, але незначні. Більшість курсантів КГ має низький і середній рівні (54,9% і 28,8% відповідно) її сформованості. Отримані дані свідчать про те, що після проведеної роботи в курсантів ЕГ має місце підвищення стресостійкості.

Для визначення психологічної готовності курсантів до професійної діяльності було використано методику «Психологічна готовність особистості фахівця екстремального виду діяльності». Результати подано в табл. 2.40-2.41.

Таблиця 2.40

Сформованість у курсантів ЕГ психологічної готовності до професійної діяльності, у % (порівняльний аналіз)

Шкали	Констатувальний етап			Контрольний етап		
	високий	середній	низький	високий	середній	низький
Мотивація обов'язку	10,4	19,4	70,2	29,3	49,3	21,4
Професійна витривалість	10,6	19,7	69,7	30,1	49,0	20,9
Професійна взаємодопомога й довіра	12,5	21,5	66,0	30,2	50,2	19,6
Професійна компетентність	10,3	20,3	69,4	30,1	48,7	21,2
Вольове зусилля	10,6	20,7	68,7	29,8	49,2	21,0
Середнє значення	10,9	20,3	68,8	29,9	49,3	20,8

Таблиця 2.41

Сформованість у курсантів КГ психологічної готовності до професійної діяльності, у % (порівняльний аналіз)

Шкали	Констатувальний етап			Контрольний етап		
	високий	середній	низький	високий	середній	низький
Мотивація обов'язку	10,2	19,3	70,5	15,3	28,7	56,0
Професійна витривалість	10,4	20,4	69,2	15,6	29,1	55,3
Професійна взаємодопомога й довіра	12,3	21,3	66,4	16,8	29,5	53,7
Професійна компетентність	10,7	20,7	68,6	16,1	28,3	55,6
Вольове зусилля	10,5	20,8	68,7	15,7	29,2	55,1
Середнє значення	10,8	20,5	68,7	15,9	28,9	55,2

Наведені дані свідчать, що в курсантів ЕГ має місце позитивна динаміка у сформованості психологічної готовності до професійної діяльності. В ЕГ у значної кількості курсантів сформованість психологічної готовності має середній і високий рівні (49,3% і 29,9% відповідно). У курсантів КГ також є позитивні зміни, але незначні. Більшість курсантів КГ за сформованістю психологічної готовності до професійної діяльності має низький і середній рівні (55,2% і 28,9% відповідно). Отримані дані свідчать про те, що після проведеної експериментальної роботи в курсантів ЕГ спостерігається значне підвищення психологічної готовності до професійної діяльності.

Узагальнені результати оцінювання сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції за *професійно-особистісним критерієм* наведено в таблиці 2.42, 2.43.

Таблиця 2.42

**Узагальнені результати сформованості фізичної витривалості
в курсантів ЕГ за професійно-особистісним критерієм
(порівняльний аналіз)**

№ з/п	Рівні сформованості	Констатувальний етап		Контрольний етап	
		осіб	%	осіб	%
1	Високий	26	11,2	69	29,7
2	Середній	48	20,6	114	48,9
3	Низький	159	68,2	50	21,4

Таблиця 2.43

**Узагальнені результати сформованості фізичної витривалості
в курсантів КГ за професійно-особистісним критерієм
(порівняльний аналіз)**

№ з/п	Рівні сформованості	Констатувальний етап		Контрольний етап	
		осіб	%	осіб	%
1	Високий	27	11,3	39	16,5
2	Середній	48	20,3	68	28,9
3	Низький	160	68,4	128	54,6

Після проведеної роботи в курсантів ЕГ спостерігаються значні позитивні зрушення у сформованості фізичної витривалості за професійно-особистісним критерієм. Так, сформованість фізичної витривалості за професійно-особистісним критерієм у курсантів ЕГ має середній і високий рівні (у 48,9% і 29,7% курсантів відповідно), у той час як у курсантів КГ сформованість фізичної витривалості за професійно-особистісним критерієм має низький і середній рівні (у 54,6% і 28,9% курсантів відповідно). Відповідно, у ЕГ спостерігається зменшення кількості курсантів з низьким рівнем сформованості фізичної витривалості за професійно-особистісним критерієм – до 21,4% (початкові дані – 68,2%, приріст становить –46,8%). У курсантів КГ зміни за цим критерієм є, але незначні.

Діагностика показників сформованості фізичної витривалості в курсантів за *діяльнісно-руховим критерієм* здійснювалася за допомогою вправ, контрольних завдань для визначення рівня розвитку загальної фізично-рухової витривалості та стану фізичної підготовленості курсантів (за відповідними контрольними нормативами), Гарвардського степ-тесту, 12-хвилинного тесту Купера, функціональної проби Руф'є, методики «Коректурна проба» В. Анфімова, анкети самооцінки майбутніми офіцерами поліції вмінь професійного самовиховання й самовдосконалення.

Результати загальної фізично-рухової витривалості та фізичної підготовленості курсантів наведено в табл. 2.44.

Таблиця 2.44

**Узагальнені результати оцінювання стану загальної фізично-рухової витривалості та фізичної підготовленості курсантів, у %
(порівняльний аналіз)**

№ з/п	Рівні	Експериментальна група		Контрольна група	
		Констатув. етап	Контрол. етап	Констатув. етап	Контрол. етап
1	Високий	10,5	29,3	10,6	15,8
2	Середній	21,8	50,4	21,6	30,7
3	Низький	67,7	20,3	67,8	53,5

Дослідження стану загальної фізично-рухової витривалості та фізичної підготовленості курсантів відбувалось за такими показниками: 1) швидкість (біг 30м); 2) силова динамічна витривалість (підйом тулуба в положення сидячи); 3) гнучкість (нахил вперед з положення сидячи на підлозі); 4) сила (згинання й розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на низькій перекладині); 5) спритність (човниковий біг); 6) швидкісно-силові здібності (стрибок у довжину з місця); 7) силова статична витривалість (вис на зігнутих руках); 8) швидкісно-силова витривалість (вистрибування ввєрх з упору присівши). Оцінювання здійснювалось за контрольними нормативами з фізичної підготовки для курсантів (Додаток М).

Наведені дані свідчать, що в курсантів ЕГ відбулися значні позитивні зрушення у сформованості загальної фізично-рухової витривалості та рівня фізичної підготовленості. Порівняльний аналіз середніх значень сформованості загальної фізично-рухової витривалості та рівня фізичної підготовленості в курсантів ЕГ свідчить, що в 50,4% і 29,3% курсантів зафіксовано середній і високий рівні відповідно, у КГ (53,5% і 30,7% курсантів відповідно) мають низький і середній рівні сформованості загальної фізично-рухової витривалості та рівень фізичної підготовленості. У курсантів КГ також є позитивні зміни, але значно менші, ніж у курсантів ЕГ.

Дослідження динаміки загальної фізичної підготовленості курсантів експериментальної групи показало суттєві позитивні зміни. Отримані дані свідчать про ефективність запропонованого комплексу заходів, спрямованих на вдосконалення фізичної підготовки та розвиток фізичної витривалості.

Для дослідження стану загальної фізичної витривалості та фізичної працездатності курсантів було використано гарвардський степ-тест, 12-хвилинний тест Купера, функціональну пробу Руф'є та коректурну пробу В. Анфімова. Результати тестування наведено в табл. 2.45-2.48.

Таблиця 2.45

Результати дослідження стану загальної фізичної витривалості та фізичної працездатності курсантів ЕГ, у % (порівняльний аналіз)

Методики	Констатувальний етап			Контрольний етап		
	високий	середній	низький	високий	середній	низький
Степ-тест	11,3	21,3	67,4	30,1	50,2	19,7
Тест Купера	10,6	20,8	68,8	29,7	49,3	21,0
Проба Руф'є	10,7	19,7	69,6	29,6	48,4	22,0
Загальний показник	10,8	20,6	68,6	29,8	49,3	20,9

Таблиця 2.46

Узагальнені результати дослідження стану загальної фізичної витривалості та фізичної працездатності курсантів КГ, у % (порівняльний аналіз)

Методики	Констатувальний етап			Контрольний етап		
	високий	середній	низький	високий	середній	низький
Степ-тест	11,5	21,8	66,7	16,7	30,1	53,2
Тест Купера	10,4	20,5	69,1	15,6	29,7	54,7
Проба Руф'є	10,3	20,2	69,5	15,5	29,3	55,2
Загальний показник	10,7	20,8	68,5	15,9	29,7	54,4

Таблиця 2.47

Узагальнені результати дослідження стану фізичної працездатності курсантів ЕГ (коректурна проба В. Анфімова), у % (порівняльний аналіз)

Шкали	Констатувальний етап			Контрольний етап		
	високий	середній	низький	високий	середній	низький
Швидкість	12,1	21,2	66,7	31,4	49,8	18,8
Продуктивність	11,3	20,3	68,4	30,2	49,4	20,4
Витривалість	10,5	19,2	70,3	29,6	48,8	21,6
Загальна працездатність	11,3	20,2	68,5	30,4	49,3	20,3

**Узагальнені результати дослідження стану фізичної працездатності
курсантів КГ (коректурна проба В. Анфімова), у %
(порівняльний аналіз)**

Шкали	Констатувальний етап			Контрольний етап		
	високий	середній	низький	високий	середній	низький
Швидкість	12,2	21,4	66,4	17,1	30,2	52,7
Продуктивність	11,3	20,4	68,3	16,5	28,9	54,6
Витривалість	10,5	19,4	70,1	15,6	27,6	56,8
Загальна працездатність	11,3	20,4	68,3	16,4	28,9	54,7

Отримані результати свідчать, що в курсантів ЕГ відбулися значні позитивні зрушення у сформованості загальної фізично-рухової витривалості та рівня фізичної підготовленості. Порівняльний аналіз середніх значень сформованості загальної фізично-рухової витривалості та рівня фізичної працездатності в курсантів ЕГ (табл. 2.47) свідчить, що в 49,3% і 29,8% курсантів зафіксовано здебільшого середній і високий рівень відповідно, у той час як значна кількість курсантів КГ (54,4% і 29,7% відповідно) має низький і середній рівень її прояву (табл. 2.48).

Отримані дані знайшли підтвердження за результатами тестування курсантів за допомогою коректурної проби В. Анфімова. Згідно з наведеними даними (табл. 2.47), стан загальної працездатності курсантів ЕГ за всіма показниками: швидкістю, продуктивністю, витривалістю – здебільшого знаходиться на середньому й високому рівнях – 49,3% і 30,4% відповідно, у той час як більшість курсантів КГ знаходиться на низькому й середньому рівнях (54,7% і 28,9% відповідно) (табл. 2.48).

Отже, дослідження динаміки загальної фізичної підготовленості курсантів ЕГ показало суттєві позитивні зміни. Застосування в експериментальній групі курсантів авторської методики фізичної підготовки позитивно вплинуло не тільки на розвиток силових здібностей, а й сприяло підвищенню показників фізичної витривалості та працездатності.

За даними анкети самооцінки майбутніми офіцерами поліції умінь професійного самовиховання й самовдосконалення, отримано такі результати (табл. 2.49).

Таблиця 2.49

Сформованість у курсантів умінь професійного самовиховання й самовдосконалення, у % (порівняльний аналіз)

№ з/п	Рівні сформованості	Констатувальний етап		Контрольний етап	
		ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
1	Високий	11,4	11,6	30,2	16,6
2	Середній	21,2	20,8	50,2	29,2
3	Низький	67,4	67,8	19,6	54,2

Згідно з наведеними даними, у курсантів ЕГ відмічається значна позитивна динаміка у сформованості умінь професійного самовиховання й самовдосконалення. У той час, як у курсантів КГ також є позитивні зміни, але несуттєві. Так, сформованість умінь професійного самовиховання й самовдосконалення в курсантів ЕГ здебільшого знаходиться на середньому й високому рівнях – 50,2% і 30,2 відповідно, у той час як більшість курсантів КГ за сформованістю вмінь професійного самовиховання й самовдосконалення знаходиться здебільшого на низькому рівні (54,2%). Окрім цього, в ЕГ спостерігається значне зменшення курсантів з низьким рівнем сформованості вмінь професійного самовиховання й самовдосконалення – до 19,6% (початкові дані – 67,4%, приріст дорівнює –47,8%). У той час, як у курсантів КГ зміни за цим показником є, але значно менші, ніж у курсантів ЕГ.

Сформованість фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції за діяльнісно-руховим критерієм наведено в таблиці 2.50, 2.51.

Таблиця 2.50

Сформованість фізичної витривалості курсантів ЕГ за діяльнісно-руховим критерієм (порівняльний аналіз)

№ з/п	Рівні сформованості	Констатувальний етап		Контрольний етап	
		осіб	%	осіб	%
1	Високий	24	10,1	69	29,6
2	Середній	47	20,3	116	49,8
3	Низький	162	69,6	48	20,8

Таблиця 2.51

Сформованість фізичної витривалості курсантів КГ за діяльнісно-руховим критерієм (порівняльний аналіз)

№ з/п	Рівні сформованості	Констатувальний етап		Контрольний етап	
		осіб	%	осіб	%
1	Високий	24	10,2	37	15,7
2	Середній	48	20,4	70	29,8
3	Низький	163	69,4	128	54,5

Як свідчать отримані результати, після проведеної роботи в курсантів ЕГ спостерігаються значні позитивні зрушення у сформованості фізичної витривалості за діяльнісно-руховим критерієм. Сформованість фізичної витривалості за діяльнісно-руховим критерієм у курсантів ЕГ переважно має середній і високий рівень (49,8% і 29,6% відповідно). В експериментальній групі спостерігається зменшення кількості курсантів з низьким рівнем сформованості фізичної витривалості за діяльнісно-руховим критерієм – до 20,8% (початкові дані – 69,6%, динаміка становить –48,8%).

У курсантів КГ сформованість фізичної витривалості за діяльнісно-руховим критерієм має низький і середній рівні (54,5% і 29,8% відповідно).

Результати контрольного етапу експерименту подано в табл. 2.52-2.54.

Таблиця 2.52

Рівні сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції (ЕГ) (порівняльний аналіз)

Рівні сформованості	Констатувальний етап		Контрольний етап		Динаміка змін	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
1	2	3	4	5	6	7
Сформованість фізичної витривалості за когнітивним критерієм						
високий	25	10,6	66	28,4	+41	+17,8
середній	48	20,6	114	48,8	+66	+28,2
низький	160	68,8	53	22,8	-107	-46,0
Сформованість фізичної витривалості за професійно-особистісним критерієм						
високий	26	11,2	69	29,7	+43	+18,5
середній	48	20,6	114	48,9	+66	+28,3
низький	159	68,2	50	21,4	-109	-46,8

Продовж. табл. 2.52

1	2	3	4	5	6	7
Сформованість фізичної витривалості за діяльнісно-руховим критерієм						
високий	24	10,1	69	29,6	+45	+18,5
середній	47	20,3	116	49,8	+69	+29,5
низький	162	69,6	48	20,8	-114	-48,0
Загальний рівень сформованості фізичної витривалості						
високий	25	10,6	68	29,2	+43	+18,6
середній	48	20,5	115	49,2	+67	+28,7
низький	160	68,9	50	21,6	-110	-47,3

Таблиця 2.53

**Рівні сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів
Національної поліції (КГ) (порівняльний аналіз)**

Рівні сформованості	Констатувальний етап		Контрольний етап		Динаміка змін	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Сформованість фізичної витривалості за когнітивним критерієм						
високий	25	10,5	38	16,2	+13	+5,7
середній	49	20,9	70	29,6	+21	+8,7
низький	161	68,6	127	54,2	-34	-14,4
Сформованість фізичної витривалості за професійно-особистісним критерієм						
високий	27	11,3	39	16,5	+12	+5,2
середній	48	20,3	68	28,9	+20	+8,6
низький	160	68,4	128	54,6	-32	-13,8
Сформованість фізичної витривалості за діяльнісно-руховим критерієм						
високий	24	10,2	37	15,7	+13	+5,5
середній	48	20,4	70	29,8	+22	+9,4
низький	163	69,4	128	54,5	-35	-14,9
Загальний рівень сформованості фізичної витривалості						
високий	25	10,7	38	16,2	+13	+5,5
середній	48	20,5	69	29,4	+21	+8,9
низький	162	68,8	128	54,4	-34	-14,4

Згідно з узагальненими даними, сформованість фізичної витривалості курсантів ЕГ після проведеної роботи суттєво відрізняється від початкових даних за всіма показниками, що свідчить про ефективність визначених нами педагогічних умов.

Сформованість фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції (порівняльний аналіз даних контрольного експерименту)

№ з/п	Рівні сформованості	Експериментальна група (233 особи)		Контрольна група (235 осіб)	
		осіб	%	осіб	%
1	Високий	68	29,2	38	16,2
2	Середній	115	49,2	69	29,4
3	Низький	50	21,6	128	54,4

За результатами формувального етапу експерименту в курсантів ЕГ спостерігаються такі позитивні зрушення: за когнітивним критерієм рівень сформованості фізичної витривалості підвищився з низького рівня до середнього (48,8%) і високого (28,4%); за професійно-особистісним критерієм рівень сформованості фізичної витривалості підвищився з низького рівня до середнього (48,9%) і високого (29,7%); за діяльнісно-руховим критерієм рівень сформованості фізичної витривалості підвищився з низького рівня до середнього (49,8%) і високого (29,6%).

У курсантів КГ також відмічаються позитивні зміни у сформованості фізичної витривалості, але як і на початковому етапі більшість курсантів КГ мають низький рівень сформованості фізичної витривалості (54,4%) або межують з ним. Також в ЕГ спостерігається значне зменшення кількості курсантів з низьким рівнем сформованості фізичної витривалості за всіма критеріями (когнітивним, професійно-особистісним, діяльнісно-руховим), у той час як у контрольній групі цей показник значно не змінився.

Схематично узагальнені дані тестування та анкетування курсантів, які склали КГ і ЕГ наведено на рис. 2.3, 2.4 і 2.5. порівняно з початковими даними.

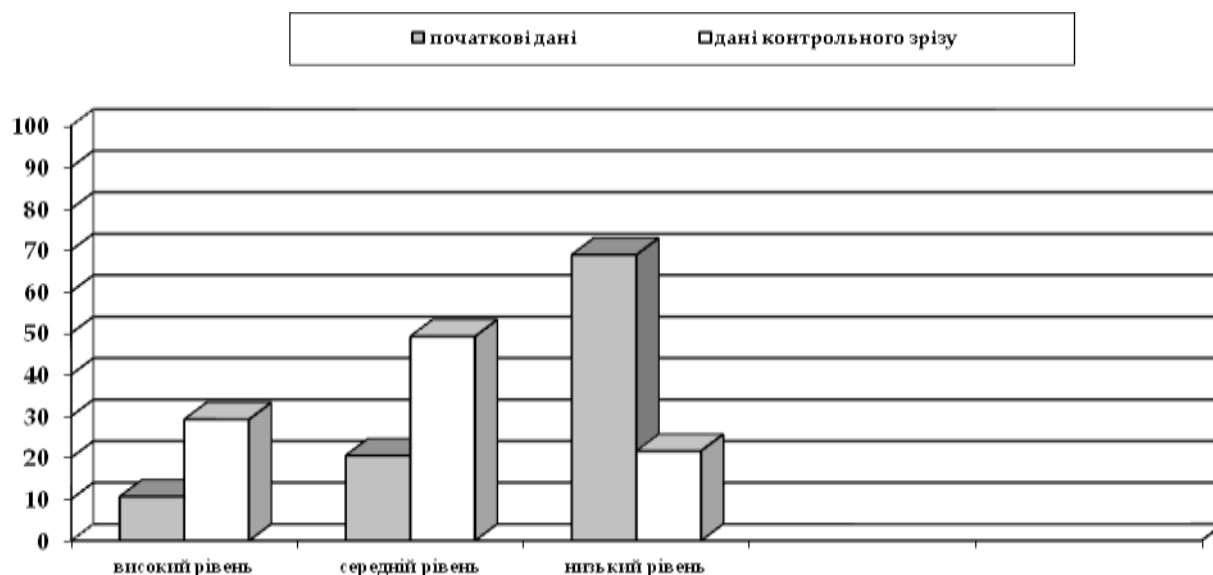


Рис. 2.3 Рівні сформованості фізичної витривалості курсантів ЕГ, у %
(порівняльний аналіз)

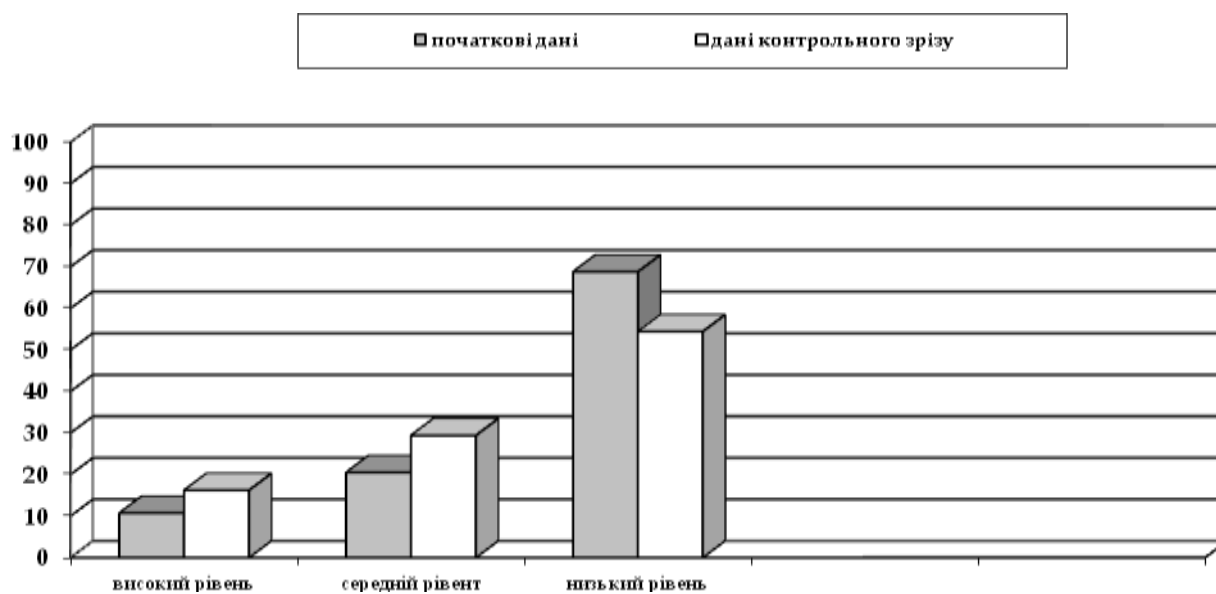


Рис. 2.4 Рівні сформованості фізичної витривалості курсантів КГ, у %
(порівняльний аналіз)

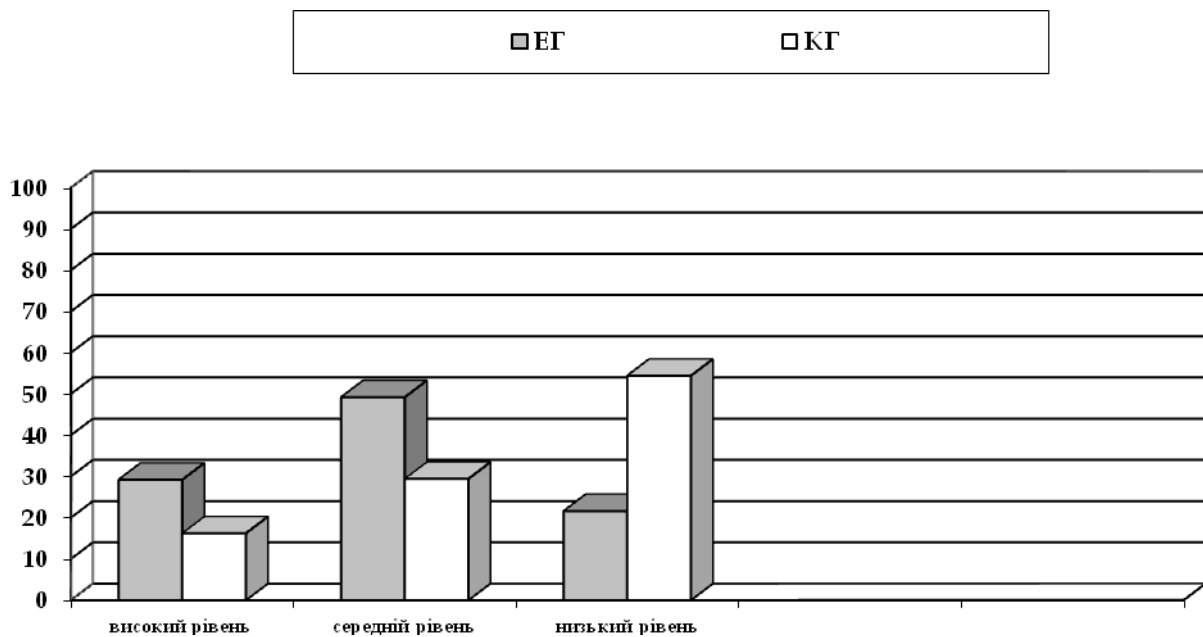


Рис. 2.5 Порівняльний аналіз сформованості фізичної витривалості курсантів, у % (дані контрольного зрізу)

Згідно з наведеними даними, у курсантів EG помітні значні позитивні зміни у сформованості фізичної витривалості за всіма критеріями (когнітивним, професійно-особистісним, діяльнісно-руховим) (при $p \leq 0,01$), у той час як у контрольній групі зміни цих ознак є несуттєвими.

Зіставлення даних, отриманих за результатами формувального етапу експерименту, з даними констатувального етапу показало, що реалізація визначених педагогічних умов формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції в процесі фахової підготовки дозволила підвищити рівень сформованості фізичної витривалості курсантів експериментальної групи порівняно з контрольною й довела ефективність пропонованого підходу.

Математичний розрахунок достовірності отриманих результатів дослідження за критерієм χ^2 подано в Додатку Т.

Систематизація й узагальнений аналіз даних експерименту свідчить про ефективність визначених нами педагогічних умов формування фізичної

витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції в процесі фахової підготовки.

Отже, отриманні дані свідчать про те, що експериментально підтверджена ефективність запропонованих нами педагогічних умов, які реалізують розроблений нами навчально-виховний інструментарій у ході його впровадження в процес фахової підготовки, що сприяє вирішенню завдань з формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції.

Висновки до розділу 2

З метою формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції в процесі фахової підготовки було організовано педагогічний експеримент. До його проведення було залучено курсантів, які навчалися за спеціальністю 262 «Правоохоронна діяльність».

Для проведення експерименту було створено експериментальну й контрольну групу курсантів. Дані констатувального експерименту свідчать про те, що більшість курсантів ЕГ та КГ має переважно низький загальний рівень сформованості фізичної витривалості (68,9% і 68,8% відповідно).

В експериментальній групі було реалізовано визначені педагогічні умови формування фізичної витривалості майбутніх офіцерів поліції. Відповідно до першої педагогічної умови було створено освітньо-професійне середовище, яке охоплювало навчальний, виховний і фізкультурно-спортивний напрями взаємодії суб'єктів освітнього процесу. Навчальний напрям передбачав оновлення та розширення змісту навчальних дисциплін циклу професійної та практичної підготовки темами та запитаннями, які стимулювали пізнавальну мотивацію й підвищували інтерес курсантів до майбутньої професійної діяльності. Виховний напрям був орієнтований на формування професійно важливих якостей поліцейського (особистісних та фізичних), на психологічну підготовку до дій у складних умовах, на стимулювання мотивації до професійної діяльності та здійснювався переважно в позааудиторній діяльності: участь курсантів у тактичних (тактико-спеціальних) навчаннях, групових

вправах, у роботі гуртка, участь у тренінгу «Формування психологічної стійкості курсантів для ефективних дій в умовах, наближених до екстремальних», у наукових заходах відповідної тематики (конференціях, семінарах, дискусіях тощо). Фізкультурно-спортивний напрям був реалізований під час практичних занять з фахових навчальних дисциплін («Тактична підготовка», «Вогнева підготовка», «Спеціальна фізична підготовка»), так і під час позааудиторної діяльності шляхом залучення курсантів до спортивних секцій, гуртків, участі в змаганнях з різних видів спорту, а також оволодіння спеціальними й руховими вміннями та навичками застосування поліцейських заходів примусу (фізичної сили, спеціальних засобів, вогнепальної зброї) під час відпрацювання сценаріїв та алгоритмів дій поліцейського в різних ситуаціях професійної діяльності.

Реалізація другої педагогічної умови передбачала комплексне формування фізичної витривалості шляхом поєднання напрямів підготовки (фізичної, тактичної, вогневої та психологічної) і забезпечення практичної спрямованості шляхом їх поєднання при оволодінні курсантами алгоритмами дій поліцейського в різних ситуаціях професійної діяльності, під час проходження навчальної практики та стажування на посаді. Для оволодіння алгоритмами дій поліцейського курсантам було запропоновано комплекс ситуаційних завдань (сценаріїв), вирішення яких вимагає застосування знань та вмінь з фізичної, тактичної, вогневої підготовки, а також юридичних і психологічних засад професійної діяльності поліцейського. Реалізація сценаріїв передбачала максимальне наближення до реальних умов професійної діяльності й відбувалася з використанням поясного спорядження поліцейського із спецзасобами, макета зброї, переговорного пристрою як на відкритій місцевості, так і на спеціальних полігонах (навчально-тренувальному стрілецькому комплексі (тир, 100 м), інтерактивному тирі (25 м), штурмовій смузі перешкод, тактичному полігоні).

Психологічний напрям підготовки майбутніх офіцерів поліції в контексті формування фізичної витривалості охоплював психологічну просвіту та

психологічне навчання, які були спрямовані на ознайомлення з типовими ситуаціями в професійній діяльності поліцейських.

У межах реалізації даної педагогічної умови було розроблено й запроваджено авторський спецкурс «Фізична витривалість поліцейського» задля забезпечення міждисциплінарних зв'язки та практичної спрямованості дисциплін «Вогнева підготовка», «Спеціальна фізична підготовка», «Професійно-психологічна підготовка працівників поліції», «Юридична психологія», «Тактико-спеціальна підготовка».

Запровадження третьої педагогічної умови передбачало вдосконалення фізичної підготовки майбутніх офіцерів поліції й спрямування її на формування фізично-рухової витривалості засобами спеціально дібраних вправ, побудову процесу навчання на засадах системного підходу з дотриманням принципів набуття знань з майбутньої професії, визначення придатності до обраної професії, запровадження нормативів для оцінювання рівня спеціальної підготовленості; використання імітацій ситуацій, які найчастіше виникають у професійній діяльності поліцейського, наприклад при зіткненні з правопорушником; організації комплексних занять з вогневої, тактичної та спеціальної фізичної підготовки з використанням спеціально дібраних вправ (загальнорозвивальних, підготовчих, комплексно-спеціальних, професійно-прикладних), спеціальних засобів (оснащення) правоохоронців, фізкультурно-спортивного спорядження та обладнання; проходження спеціальної смуги перешкод і використання прийомів рукопашного бою та інших видів одноборств. Для формування в курсантів фізичної витривалості було розроблено *авторську методичку фізичної підготовки*, яка дозволяє впливати на розвиток силової, швидкісної та координаційної витривалості майбутніх офіцерів поліції.

У контрольній групі формування фізичної витривалості курсантів здійснювалося в процесі застосування традиційних методів і форм організації освітнього процесу.

За обраними критеріями (когнітивним, професійно-особистісним, діяльнісно-руховим), показниками та рівнями їх сформованості здійснювалося оцінювання ефективності запровадження визначених педагогічних умов. Як встановлено під час проведення експерименту, за всіма визначеними критеріями спостерігалася більш інтенсивна позитивна динаміка в рівні сформованості фізичної витривалості в курсантів експериментальної групи порівняно з контрольною.

Отже, отриманні дані свідчать про те, що експериментально підтверджена ефективність запропонованих педагогічних умов, які сприяють реалізації розробленого нами комплексу навчальних, виховних та фізкультурно-спортивних заходів у процесі підготовки майбутніх офіцерів Національної поліції, що сприяє підвищенню рівня їхньої фізичної витривалості.

Основні наукові результати розділу відображено в наукових працях [36-40, 42-44].

ВИСНОВКИ

У дисертації наведено теоретичне узагальнення та практичне вирішення актуальної проблеми формування фізичної витривалості у майбутніх офіцерів Національної поліції, що виявляється в розробці, обґрунтуванні та впровадженні педагогічних умов у процес фахової підготовки.

1. Вивчення досвіду підготовки майбутніх працівників поліції зарубіжних країн (Польща, Великобританія, Франція, Італія, Бельгія, ФРН, Канада, США) свідчило, що підготовка майбутніх поліцейських здійснюється на методологічних засадах освіти дорослих, шляхом інтеграції теоретичної і практичної підготовки. Встановлено, що кожна країна має власну систему підготовки поліцейських, проте є певні загальні тенденції, характерні для більшості зарубіжних країн: високі вимоги до рівня фізичної підготовки й жорстка регламентація при відборі кандидатів на службу в поліцію; використання значної кількості активних методів у навчанні поліцейських (моделювання та імітація ситуацій, сюжетно-рольові ігри, сценарії, відпрацювання алгоритмів дій); поєднання фізичної, поліцейської (тактичної й оперативної), вогневої, правової і психологічної підготовки для розвитку й формування професійних знань, умінь та навичок, які необхідні в практичній діяльності та сприяють її ефективності. Позитивна модальність цього досвіду є підставою для його використання в закладах вищої освіти МВС України.

2. За результатами аналізу психологічної, педагогічної та фахової літератури *фізичну витривалість майбутнього офіцера поліції* визначено як інтегровану характеристику особистості, яка поєднує психічну (емоційну стійкість, інтереси, мотиви й переконання, вольові зусилля, вольові якості особистості) і фізичну (силова, швидкісна, координаційна витривалість) сфери особистості поліцейського, дозволяє тривалий час зберігати працездатність у складних умовах професійної діяльності та сприяє ефективному її виконанню. У структурі фізичної витривалості як особистісного феномену виокремлено змістовий, мотиваційний, емоційно-вольовий, фізично-руховий компоненти.

Уточнено критерії, показники та рівні сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів поліції, а саме: *когнітивний* (володіння системою знань, які регулюють професійну діяльність офіцера поліції: правових, тактико-спеціальних, знань із фізичної та вогневої підготовки, психологічних знань); *професійно-особистісний* (сформованість мотивації професійної діяльності, психологічна готовність до професійної діяльності, рівень життєстійкості, сформованість професійно важливих якостей особистості (відповідальність, ініціативність, рішучість, самостійність, витримка, наполегливість та ін.); *діяльнісно-руховий* (розвиток загальної і спеціальної (силової, швидкісної, координаційної) фізичної витривалості, самоконтроль, самоаналіз і самооцінка власної діяльності, прагнення до самовиховання й самовдосконалення).

3. На підставі вивчення нормативно-правових документів встановлено, що майбутні офіцери поліції (курсанти) повинні мати високий рівень фізичної підготовки, розвинуті фізичні риси та якості особистості. Основними фізичними рисами, які сприяють ефективному здійсненню поліцейським професійної діяльності, є: загальна та спеціальна витривалість (силова, швидкісна, координаційна), які дозволяють витримувати значні фізичні навантаження без зниження працездатності під час виконання професійних завдань.

За результатами вивчення сучасної освітньої практики в контексті вирішення проблеми дослідження виокремлено *особливості формування фізичної витривалості* в майбутніх офіцерів Національної поліції, які необхідно враховувати при її формуванні: комплексний підхід до побудови освітнього процесу та поєднання всіх напрямів підготовки майбутніх поліцейських (фізичної, тактичної, вогневої, психологічної); урахування й використання провідного вітчизняного та зарубіжного досвіду в підготовці поліцейських до дій у складних (напружених, непередбачуваних, екстремальних) ситуаціях, що вимагають прояву фізичної витривалості; формування фізичної витривалості і під час аудиторних занять із дисциплін фахової підготовки, і в позааудиторній діяльності курсантів (під час проходження практик, тактико-спеціальних (тактичних) навчань, у спортивних секціях, гуртках тощо); використання в усіх напрямках підготовки (фізичної,

тактичної, вогневої, психологічної методів, форм і засобів, які наближають процес навчання до реальних умов професійної діяльності (навчально-тренувальні стрілецькі комплекси, інтерактивний тир, штурмова смуга перешкод, тактичний полігон, лабіринти та ін.), моделюють та імітують професійні ситуації (сюжетно-рольові ігри, сценарії, алгоритми дій у різних ситуаціях), що сприяє розвитку фізичної витривалості, підвищує рівень підготовки майбутніх офіцерів поліції до професійної діяльності загалом.

4. З урахуванням вимог нормативно освітніх стандартів, змісту освітньо-професійних програм підготовки поліцейських, концептуальних положень низки методологічних підходів (системного, акмеологічного, середовищного, міждисциплінарного та ін.), прогресивних ідей зарубіжного та вітчизняного досвіду підготовки правоохоронців, теоретичних положень щодо сутності та структури фізичної витривалості й особливостей загальної та спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів Національної поліції виокремлено й науково обґрунтовано педагогічні умови формування фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції: створення освітньо-професійного середовища, що забезпечує розвиток професійної мотивації та професійно важливих якостей як основи для формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів поліції; комплексне формування фізичної витривалості шляхом поєднання напрямів фахової підготовки, зокрема фізичної, тактичної, вогневої та психологічної, і забезпечення їх практичної спрямованості; удосконалення фізичної підготовки майбутніх офіцерів поліції і спрямування її на формування фізично-рухової витривалості засобами спеціально підібраних вправ.

5. Надано сутнісну характеристику педагогічних умов формування фізичної витривалості зазначеної категорії майбутніх фахівців та розроблено модель їхньої реалізації, що містить мету, методологічні засади, принципи, форми, методи та засоби формування фізичної витривалості у майбутніх офіцерів поліції.

Згідно першої педагогічної умови визначено доцільність впровадження різних видів аудиторної та позааудиторної діяльності курсантів у межах навчального, виховного й фізкультурно-спортивного напрямів на основі взаємодії суб'єктів

освітнього процесу. Друга педагогічна умова передбачала необхідність оволодіння курсантами алгоритмами дій поліцейського в різних ситуаціях професійної діяльності, відпрацювання професійних умінь і навичок (особистої безпеки, застосування заходів поліцейського примусу, фізичних прийомів самозахисту, прийомів застосування вогнепальної зброї). Відповідно до третьої педагогічної умови доведено, що вдосконалення фізичної та спеціальної підготовленості курсантів досягається під час аудиторних практичних (навчально-тренувальних) та позааудиторних занять (факультативних із професійно-прикладних видів спорту, індивідуальних з виконанням спеціальних комплексів вправ з розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, спритності, гнучкості) та фізичної витривалості; майстер-класів, показових виступів та семінарів із самозахисту, стрільби, володіння зброєю, проходження штурмової смуги перешкод; змагань із професійно-прикладних та базових видів спорту, пов'язані з видом обраної професійної спрямованості).

Встановлено, що засвоєння правових знань, тактико-спеціальних та знань із фізичної та вогневої підготовки, розширення уявлень курсантів про майбутню професію з метою стимулювання пізнавальної та професійної мотивації, розвитку професійно важливих якостей, а також психологічна підготовка до дій у складних умовах на основі тренінгу участі в тактичних (тактико-спеціальних) навчаннях, групових вправах, гуртках, спортивних секціях, змаганнях та показових виступах із різних видів спорту – є необхідною умовою формування фізичної витривалості у курсантів. Незаперечною виявилася доцільність впровадження в освітній процес авторського спецкурсу «Фізична витривалість поліцейського» та рекомендацій щодо складання індивідуальних програм занять фізичними вправами в межах виконання курсантами самостійної роботи

6. Експериментально доведено ефективність впровадження педагогічних умов формування фізичної витривалості у майбутніх офіцерів Національної поліції. Так, в ЕГ кількість курсантів із високим рівнем сформованості фізичної витривалості зросла з 10,6% до 29,2% , із середнім рівнем – з 20,5% до 49,2%, тоді низьким рівнем – зменшилася з 68,9% до 21,6%. У КГ також має місце певна позитивна

динаміка, але незначна. Вірогідність результатів експериментальної роботи доведено засобами математичної статистики.

Проведене дослідження не вичерпує всієї різноманітності питань, пов'язаних із формуванням фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції. Натомість воно дозволяє окреслити проблеми, які потребують додаткового вивчення, а саме: пошук шляхів підвищення рівня готовності майбутніх офіцерів Національної поліції до майбутньої професійної діяльності в процесі фахової підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань: Изд-во Казанского университета, 1987. 262 с.
2. Акмеологічна концепція професійного розвитку педагога. Професійна педагогічна освіта: акмесинергетичний підхід: монографія / за ред. О.А. Дубасенюк. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. С. 5-10.
3. Алексюк А. М. Педагогіка вищої школи. Київ : ІСДО, 1993. 220 с.
4. Алфьоров С. М. Перспективи розвитку відомчих ВНЗ МВС України у контексті впровадження нового Закону України «Про вищу освіту». *Харківський національний університет внутрішніх справ в системі підготовки кадрів України*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (26 верес. 2014 р.). Харків: ХНУВС, 2014. С. 27-29.
5. Андреев В. И. Педагогика высшей школы. Казань: Центр инновационных технологий, 2005. 500 с.
6. Андреева Г. В. Трудовая мотивация правоохранцев как объект управления в ОВС Украины URL: https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2008/10/7-12__no-4__vol-27__2008__UKR.pdf
7. Андросюк В.Г., Казміренко Л. І., Юхновець Г. О. Які якості вимагаються від працівника міліції: методологічні засади розробки професіограм та кваліфікаційних характеристик. *Науковий вісник Української академії внутрішніх справ*. 1996. № 1. С. 105-116
8. Андросюк В. П. Профессиональная психология в ОВД. Київ : КНАВС, 1995. 111 с.
9. Анохин П. К. Теория функциональной системы. *Успехи физиол. Наук*. 1970. Т. 1. № 1. С. 1954
10. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є. та ін. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: навч. посіб. / заг. ред. Кондратьєва Я. Ю., Моїсєєва Є. М. Київ: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. 338 с.

11. Ануфрієв М. І. Службова підготовка працівників органів внутрішніх справ. Навчально-методичний посібник. Київ : РВВ МВС України, 2003. 440 с.
12. Ашумов В. Р. Професійна компетентність майбутніх вчителів. Київ : Наукова думка, 2010. 122 с.
13. Бабанский Ю. К. Педагогика: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. Москва : Просвещение, 1988. 479 с.
14. Байденко В.И. Модернизация профессионального образования: современный этап. Москва : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2003. 674 с.
15. Балл Г.О. Гуманізація освіти та діалогічний підхід / Науково-методичний збірник «Культурологічні та психолого-педагогічні аспекти гуманізації освіти» за ред. Г.О. Балла. Київ. : Наукова думка, 1998. 196 с.
16. Банах С. М. Техніко-тактична підготовка стрільців у спортивно-прикладних вправах з пістолета: автореф. ...дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Львів, 2004. 20 с.
17. Бандурка О. М. Професійна етика поліцейського: науково-практ. посіб. Харків : Золота миля, 2017. 294 с.
18. Баранов В. М. Физические упражнения в режиме труда. Киев : Здоровье, 1984 124 с.
19. Баранова П. Є. Якість освіти. Київ : 2003. 63 с.
20. Барко В.І., Ірхін Ю.Б., Никифорчук Д.Й., Підюков П.П. Управління персоналом органів внутрішніх справ (психолого-педагогічний аспект): навч. посіб. Київ : юр. ін-т. Київ: РВЦ НАВСУ ДП, 2005. 243 с.
21. Барко В. І. Використання активних форм навчання при підготовці персоналу органів внутрішніх справ. *Проблеми пенітенціарної теорії і практики*. 2003. № 8. С. 447-453.
22. Бахтін М. Гуманізм як принцип виховання сучасної молоді. *Вища освіта України*. 2007. № 1. С. 117-120.

23. Батышев С.Я. Профессиональная педагогика. Москва : Профессиональное образование, 1997. 512 с.
24. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность / под ред. О. Г. Газенко. Москва : «Наука», 1990. 494 с.
25. Бех І. Д. Виховання особистості у 2-х кн. Навч.-метод. посібник Кн. 1. Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. Київ : Либідь, 2003. 280 с.
26. Біліченко В. В. Світовий досвід підготовки кадрів поліції та його впровадження в Україні. *Світовий досвід підготовки кадрів поліції та його впровадження в Україні: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Дніпропетровськ, 21 березня 2016 р.)*. Дніпропетровськ, 2016. С. 390-393.
27. Білоус Т. Л. Формування професійної готовності до роботи в екстремальних умовах у майбутніх працівників ОВС: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04. Слов'янськ, 2015. 278 с.
28. Блауберг В. И., Юдин Э. Г. Становление и сущность системного подхода. Москва : Наука, 1993. 270 с.
29. Бодалев А. А. Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения. Москва : Флинта-наука, 1998. 168 с.
30. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. Москва : ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
31. Бодров В. А. Психологические основы профессиональной деятельности, хрестоматия. Москва : ПЕР СЭ, 2007. 855 с. URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785929201653.html>
32. Борейко Н. Ю. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих технічних навчальних закладів: автореф. ...дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Луганськ, 2008. 20 с.
33. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції : зміст і перспективні напрями: монографія. Київ, 2018. 524 с.
34. Бондаренко В. В. Вимоги до фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України. *Вісник Чернігівського*

національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 147. Т. 2. 2017. С. 279-282.

35. Боровик М. О. Методика розвитку фізичної витривалості курсантів ВНЗ МВС України. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Вип. 52. (105). Запоріжжя : КПУ, 2017 С. 439-445.

36. Боровик М. О. Педагогічні умови вдосконалення фізичної підготовленості майбутніх офіцерів Національної поліції України. *Педагогічні науки*. Вип. LXXX. Т. 1. Херсон : Видавн. дім «Гельветика», 2017. С. 121-126.

37. Боровик М. О. Методика формування загальної фізичної витривалості у працівників Національної поліції України. *Педагогічні науки*. Вип. LXXV. Т. 3. Херсон : Видавн. дім «Гельветика», 2017. С. 21-25

38. Боровик М. О. Легка атлетика як засіб розвитку фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. Вип. 61. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. С. 21-26.

39. Боровик М. О. Подолання єдиної смуги перешкод як засіб розвитку витривалості майбутніх поліцейських. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. Вип. 22. Т. 1. Дрогобич : Видавничий дім «Гельветика», 2018. С. 88-93.

40. Боровик М. О. Плавання як засіб розвитку психофізичної підготовленості майбутнього офіцера Національної поліції України. *Педагогічні науки*. Вип. LXXXVI. Херсон : Видавн. дім «Гельветика», 2019. С. 227-231.

41. Боровик М. О. Особливості адаптації майбутнього офіцера Національної поліції України до високих та низьких температур при виконанні фізичного навантаження. *Virtus Scientific Journal*. № 31. 2019. С.62-66.

42. Боровик М. О. Шляхи підвищення силових показників жінок-курсантів під час навчання у ВНЗ МВС України. *Особливості підготовки*

поліцейських в умовах реформування системи МВС України : матеріали I Міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Харків, 20 травня 2016 р.). Харків : ХНУВС, 2016. С. 101-105.

43. Боровик М. О. Методика розвитку та виховання загальної фізичної витривалості у працівників національної поліції України. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*, матеріали II Міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Харків, 19 травня 2017 р.). Харків : ХНУВС, 2017 р. С. 58-62.

44. Боровик М. О. Особливості фізичної підготовки жінок поліцейських. *Наукові досягнення, відкриття та шляхи розвитку педагогічної науки*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 26-27 травня 2017 р.). Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2017. С.11-15.

45. Боровик М. О. Шляхи покращення рівня фізичної працездатності майбутніх офіцерів Національної поліції України. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*: матеріали III Міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Харків, 24 травня 2018 р.). Харків : ХНУВС, 2018 р. С. 140-145.

46. Боровик М. О. Характеристика засобів відновлення фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції України. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*: тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф. (Харків, 5 квіт. 2019 р.). Харків : ХНУВС, 2019. С. 326-329.

47. Боровик М. О., Глухенька В. О. Професійно важливі якості майбутнього офіцера Національної поліції України. *Актуальні питання забезпечення службово-бойової діяльності сил сектору безпеки і оборони*: матеріали регіон. круг. столу (м. Харків, 19 квіт. 2019 р.). Вип. 3. С. 14-17.

48. Боровик М. О., Коновалов В. В. Формування мотивації до занять з фізичної підготовки та спортом майбутніх офіцерів Національної поліції України. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*: матеріали IV Міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Харків, 31 травня 2019 р.). Харків : ХНУВС, 2019. С. 241-243.

49. Боровик М.О. Окремі аспекти моніторингу фізичних здібностей майбутніх офіцерів Національної поліції України. *Стан та перспективи розвитку педагогіки та психології в Україні та світі*: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 6-7 вересня 2019 р.). Ч. 2. Київ : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2019. С. 10-13

50. Бухтояров И. И. Особенности подготовки слушателей факультета профессионального обучения на практических занятиях по огневой подготовке. *Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки*: сб. материалов конф. II Междунар. науч.-метод. конф. (Могилев, 28 нояб. 2014 г.). Могилев, 2014. С. 164-168.

51. Вареньга Ю. В. Удосконалення фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення: дис. ...канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів, 2015. 262 с.

52. Василенко М. Є. Професійна підготовка майбутніх юристів до консультативної діяльності як педагогічна проблема. *Педагогічний альманах*. Херсон, 2011. Вип. 9. С. 98-103.

53. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. Москва.: Ось-89, 2000. 224 с.

54. Ведерніков В. А. Актуальні проблеми та інноваційні підходи до вдосконалення системи фізичної та спеціальної підготовки співробітників правоохоронних органів. *Фізична культура, спорт та здоров'я*: матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 10-11 грудня 2015 р.). Харків : ХДАФК, 2015. С. 108-111.

55. Великий тлумачний словник української мови, упорядник Ковальова Т.В. Харків : Фоліо, 2005. 767 с.

56. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. Ірпінь : ВТФ Перун, 2009. 1736 с.

57. Вербин Н. Б. Сутність, зміст і структура професійної витривалості майбутніх магістрів військового управління на етапі оперативно-тактичного

рівня підготовки. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки*. 2017. Вип. 2 (88). С. 5155.

58. Вербин Н. Б. Теоретичний аналіз професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх магістрів військового управління. *Військова освіта : зб. наук. пр. Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського*. 2016. № 1 (33). С. 27-34.

59. Волкова Н. П. Інтерактивні технології навчання у вищій школі: навч.-метод. посіб. Дніпро : Університет імені Альфреда Нобеля, 2018. 360 с.

60. Волошин В. Зміст педагогічних умов формування умінь застосовувати спецзасоби та зброю майбутніми офіцерами- прикордонниками. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2017. Вип. 2. (Серія «Педагогіка»). URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadped_2017_2_9.

61. Волянський В., Корнійчук Ю., Штома В. Планування й організація комплексних занять із вогневої та спеціальної фізичної підготовки на базовому етапі навчання курсантів вищих навчальних закладів МВС України. *Молодіжний науковий вісник*. 2013. № 11. С. 14-17.

62. Гаврик С. Ю., Черников А. И. Совершенствование огневой подготовки полицейских. *Особливості підготовки поліцейських в умовах реформування системи МВС України : зб. матеріалів Міжнарод. наук.-практ. конф. (Харків, 20 трав. 2016 р.)*. Харків, 2016. С.111-116.

63. Гаркавцев Є. І. Педагогічні умови формування професійної надійності майбутніх працівників органів внутрішніх справ : дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04. Дніпропетровськ, 2015. 292 с.

64. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 376 с.

65. Горська М. О. Особливості професійного навчання поліцейських у сучасних умовах. *Особливості підготовки поліцейських в умовах реформування системи МВС України : матеріали I Міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Харків, 20 травня 2016 р.)*. Харків : ХНУВС, 2016. С. 116-120.

66. Горпинич Г. Ф., Сергієнко В. В., Малолепший С. Б. Використання

сценаріїв з моделювання екстремальних ситуацій як основний метод підготовки майбутніх правоохоронців до несення служби (робота у малих групах). *Шляхи покращення системи професійної підготовки правоохоронців до дій в екстремальних умовах* : зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 18 груд. 2015 р.). Харків, 2015. С. 64-67.

67. Гопфалов Д. В. Досвід зарубіжних країн у реформуванні міліції. *Реформування органів внутрішніх справ: проблеми та перспективи (вітчизняний і зарубіжний досвід)* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Дніпропетровськ, 28-29 берез. 2014 р.). Дніпропетровськ : Дніпропетр. держ. ун-т внутр. справ, 2014. С. 134-135.

68. Гриценко В. Г. Зарубіжний досвід Франції щодо організації та функціонування правоохоронних органів і можливості його використання в Україні. *Право та інноваційне суспільство*. 2015. № 1 (4). С. 185-189.

69. Громкова М. Т. Психология и педагогика профессиональной деятельности : учеб. пособ. Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2003. 415 с.

70. Губанов А. В. Полиция зарубежных стран. Организационно-правовые основы, стратегия и тактика деятельности. Москва : МАЭП, 1999. 287 с.

71. Делікатний С. К. Професійно-психологічна підготовка працівників органів внутрішніх справ. *Інформаційний бюлетень Республіканського навчально-методичного центру Української академії внутрішніх справ*. 1995. № 3. С. 80.

72. Данилюк А. Я. Теория интеграции образования : монография. Ростов на Дону : Ростов. пед. ун-т, 2000. 440 с.

73. Деркач А.А., Кузьмина Н.В. Акмеология: пути достижения вершин профессионализма. Москва : РАУ, 1993. 149 с.

74. Джагунов Г. В. Професійна підготовка дільничного інспектора: питання сьогодення. *Шляхи покращення системи професійної підготовки правоохоронців до дій в екстремальних умовах* : зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 18 груд. 2015 р.). Харків, 2015. С. 71-73.

75. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології. навч. посібник: Київ: Академвидав, 2004. 352 с.
76. Долгополова М. М., Кравченко І. С. Окремі питання професійної підготовки поліцейських. *Світовий досвід підготовки кадрів поліції та його впровадження в Україні* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Дніпропетровськ, 21 березня 2016 р.). Дніпропетровськ, 2016. С. 178-180.
77. Дубасенюк О. А. Фундаментальна акмеологія: засади вдосконалення професійно-педагогічної підготовки майбутніх вчителів. *Акмеологія в Україні*: наук. вид. 2010. № 1. С. 18-25
78. Дубко Ю. В. Управління органами внутрішніх справ у надзвичайних ситуаціях: навч. посіб. Спеціальна тактика. Частина загальна / за ред. В. П. Петкова. Київ : РВВ МВС, 2002. 251 с.
79. Дутка В.В., Гейко О. Я., Чапор О. К. Інформаційні технології та їх роль у підготовці фахівців ОВС. *Проблеми інформаційного забезпечення діяльності практичних підрозділів ОВС та впровадження інформаційних технологій в навчальний процес* : матер. наук.-практ. семін. (Львів, 23 грудня 2016 р.). Львів : Львів. юрид. ін-т МВС України, 2004. 242 с.
80. Дьомін О. А. Навчальний процес і інтелектуальна витривалість студентів. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Педагогіка, психологія, філософія*. 2013. Вип. 192 (1). С. 136-142.
81. Дяків А. А. Якість освіти у ВНЗ. Київ: Наукова думка, 2011. 231 с.
82. Дяченко В. І. Підготовка курсантів ВНЗ системи МВС до дій в екстремальних ситуаціях як компонент їх професійної діяльності. *Вісник Одеського інституту внутрішніх справ*. 1999. № 2. С. 198-203.
83. Жук В. В. Розвиток витривалості у плаванні: навч.-метод. посіб. Вінниця : ВМПДЮ, 2013. 44 с.
84. Євдокимова Н. О. Концептуальні підходи до формування майбутнього фахівця як суб'єкта правничої діяльності. Збірник наукових праць

КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Київ, 2014. С. 284-285.

85. Євсюков О. П., Тімченко О. В. Психологічне прогнозування надійності діяльності працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України: монографія. Харків: УЦЗУ, 2007. 288 с.

86. Ермаков С. С., Тропин Ю. Н., Бойченко Н. В. Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов. *Единоборства*. 2016. № 2. С. 2022. URL: <http://www.sportscience.org/index.php/combats/article/viewFile/376/393>.

87. Енциклопедія освіти: Акад. пед. наук України / голов. ред. В. Г. Кремень. Київ : Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.

88. Забора А. В. Шляхи удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2009. № 2. С. 35-37.

89. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2002. 20 с.

90. Загальна психологія: навч. посіб. / укладачі Скрипченко О., Долинська Л., Огороднічук З. та ін.. Київ : А.П.Н., 2001. 464 с.

91. Занюк С. С. Психологія мотивації: навч. посіб. Київ : Либідь, 2002. 304 с.

92. Зарічанський О. А. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих закладів освіти III рівнів акредитації МВС України : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04. Тернопіль, 2002. 19 с.

93. Заросило В. О., Федченко О. С. Реалізація зарубіжного досвіду в процесі трансформації міліції України у Національну поліцію України: адміністративний аспект. Київ : Леся, 2016. 216 с.

94. Заярін Г.О., Несін О.М., Мельников Г.Б. Психофізична підготовка курсантів навчальних закладів МВС: навч. посіб. / за ред. Г.О. Заяріна. Донецьк: Донецький інститут внутрішніх справ, 2001. 240 с.

95. Зеер Э. Ф. Психология личностно ориентированного профессионального образования. Екатеринбург : Уральский государственный профессионально-педагогический университет, 2000. 258 с.
96. Зеліско Л. І. Культурологічна освіта майбутнього юриста: монографія. Івано-Франківськ : Вид-во. Прикарпат. нац. ун-та ім. В. Стефаника, 2010. 233 с.
97. Зимняя И. А. Педагогическая психология : учеб. пособие. Ростов н/Д : Феникс, 1997. 480 с.
98. Зозуля І. В. Теорія і практика реформування системи МВС України: монографія. Харків: Харків юридичний, 2008. 480 с.
99. Зозуля І. В. Підготовка кадрів для МВС України: проблеми реформування відомчої освіти за Коаліційною угодою. *Форум права*. 2014. № 4. С. 147-154 URL: http://nbuv.gov.ua/jpdf/FP_index.htm_2014_4_28.pdf.
100. Зязюн І. А. Неперервна освіта як основа соціального поступу Неперервна професійна освіта : теорія і практика / за ред. І.А. Зязюна, Н.Г. Ничкало. : зб. наук. праць у 2 ч. Київ, 2001. Ч. 1. С. 15-23.
101. Иванников В. А. К сущности волевого поведения. *Психологический журнал*. 1985. № 3. С. 23-43.
102. Івашкевич І. В. Оптимізація процесу навчання іноземних мов у закладах освіти гуманітарного технічних напрямів. *Особливості підготовки юристів у вищих навчальних закладах України*: матеріали II регіональної наук.-практ. конф. (20 квітня 2016, Рівне). Рівне : РДГУ, 2016. С. 434.
103. Ігнатенко Н. В. Розвиток фізичної витривалості студентів вищих навчальних закладів з використанням різних рухових режимів : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2015. 18 с.
104. Ізбаш К. С. Зарубіжний досвід підготовки кадрів поліції в європейських країнах. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2013. № 1. С. 3639.
105. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 508 с.

106. Ильин Е. П. Психология воли. Санкт-Петербург: Питер, 2009. 368 с.
107. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. Санкт-Петербург: РГПУ им. А. Герцена, 2000. 486 с.
108. Іншин М. І. Сутність і значення соціального забезпечення працівників поліції в сучасних умовах. *Вісник Чернівецького факультету Національного університету «Одеська юридична академія»*. 2015. № 4. С. 268-277.
109. Каган М. С. Системный подход и гуманитарное знание : избр. статьи. Ленинград : ЛГУ, 1991. 384 с.
110. Каляянов Д. П. Поліція країн ЄС та використання її досвіду в адміністративній діяльності органів внутрішніх справ України: теорія і практика : автореф. дис. ... д-ра юр. наук : 12.00.07. Київ, 2010. 44 с.
111. Камаев О. И., Колесников В. В. Спортивный стиль жизни как основа профессиональной подготовки современных полицейских. *Особливості підготовки поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 20 трав. 2016 р.). Харків, 2016. С. 133-137
112. Карчевський І. Р. Психологічний зміст надійності діяльності особистості в особливих умовах. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького*. 2008. № 47. С. 90-94.
113. Кім К. В. Особливості розвитку стресостійкості майбутніх правоохоронців у процесі професійної підготовки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2008. 18 с.
114. Клименко І. В. Психологічні засади професійної підготовки поліцейських : монографія. Харків : Фоліо, 2018. 424 с.
115. Коваль О. Є. Особливості дидактико-технічного забезпечення процесу реалізації вогневої підготовки у ВНЗ. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2015. Вип. 5. (Серія «Педагогіка»). URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadped_2015_5_12.

116. Козловська І. М. Теоретичні проблеми інтегрування у професійному навчанні. *Педагогічна і психологічна наука в Україні*. 2007. Т. 5 : Неперервна професійна освіта: теорія і практика. С. 138-146
117. Колесніченко О. С. Розробка методики «психологічна готовність особистості фахівця екстремального виду діяльності». *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. Харків. 2014. Вип. 1 (38). С. 252-258.
118. Комплекси вправ для розвитку силових здібностей курсантів ХНУВС під час самостійної підготовки: метод. реком. з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» / уклад. Моргунов О.А., Ярещенко О.А. Колесніков В.В. та ін. Харків : ХНУВС, 2011. 40 с.
119. Компанієць Ю.А. Використання інтерактивних методів у фізичному вихованні курсантів вищих навчальних закладів МВС України. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 8. С. 41-45.
120. Концептуальні основи до реформування органів внутрішніх справ як складової правоохоронної системи та сектору безпеки і оборони України. Концептуальні підходи до реформування МВС у контексті загальнонаціонального плану реформ: інформаційно-аналітичні матеріали круглого столу від 16 квітня 2015р. Київ. 2015. С. 56.
121. Концепція реформування освіти в Міністерстві внутрішніх справ України, Наказ МВС України від 25.11.2016 р. №-1252. 12 с.
122. Концепція вдосконалення правничої (юридичної) освіти для фахової підготовки правника відповідно до європейських стандартів вищої освіти та правничої професії : Міністерство освіти і науки України: офіц. сайт. URL: [http://mon.gov.ua/activity/education/vishha/konczepczyiavdoskonalennyaprvnichoyi-\(yuridichnoyi\)-osviti-dlya-faxovoyi-pidgotovki-pravnika-vidpovidno-doevropejskix-standartiv-vishhoyi-osviti.html](http://mon.gov.ua/activity/education/vishha/konczepczyiavdoskonalennyaprvnichoyi-(yuridichnoyi)-osviti-dlya-faxovoyi-pidgotovki-pravnika-vidpovidno-doevropejskix-standartiv-vishhoyi-osviti.html).

123. Користін О.Є. Професійна освіта поліцейського: в якому напрямі рухатись. Користін О.Є URL: [http://www.vestnik-ua.com /politika /item /3887-profesijna-osvita-politsejskogov-yakomu-napryamku-rukhatis](http://www.vestnik-ua.com/politika/item/3887-profesijna-osvita-politsejskogov-yakomu-napryamku-rukhatis)

124. Корнєв О. М. Професійно-психологічна підготовка працівників підрозділів швидкого реагування міліції України: автореф. дис. канд. пс. н.: 19.00.06. Київ, 2001. 20 с.

125. Коробейніков Г.В., Коробейнікова Л.Г., Козіна Ж.Л. Оцінка та корекція психофізіологічних станів у спорті: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Харків: ХНПУ, 2012. 390 с.

126. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посібник для студ. вищ. навч. закл. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.

127. Костенко В.А. Формування професійної компетентності молодшого начальницького складу кримінально-виконавчих установ : Автореф. дис. ..канд. пед. наук : 13.00.04. Хмельницький, 2008. 22 с.

128. Котикова О. М. Практико-зорієнтована психолого-педагогічна підготовка майбутніх юристів : монографія. Київ: вид-во «Київ. нац. екон. ун-т ім. В. Гетьмана», 2010. 343 с.

129. Криворучко Л. С. Удосконалення професійної підготовки працівників органів внутрішніх справ до дій в екстремальних умовах. *Наше право*. 2005. № 4. С. 102-105.

130. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : НУФВСУ, Олімпійська література. 2008. С. 67-86.

131. Крушельницька Я. В. Фізіологія і психологія праці. Київ: КНЕУ, 2003. 367 с.

132. Кудряшов І. О., Артюгін А. В. Витривалість як інтегруючий показник здоров'я та працездатності студентів. *Економічна стратегія і перспективи розвитку сфери торгівлі та послуг* : зб. наук. пр. Харків : [б. в.], 2014. Вип. 1. С. 369376.

133. Лазурский А. Ф. Избранные труды по общей психологии. Психология общая и экспериментальная. Санкт-Петербург: Алетея, 2001. 288 с.

134. Лебедева С. Ю., Тімченко О. В. Психологічне забезпечення професійної та функціональної надійності фахівців: монографія. Харків : ХНАДУ, 2005. 326 с.

135. Левченко Т. І. Мотивація суб'єкта в різних видах діяльності: монографія. Вінниця: Нова книга, 2012. 448 с.

136. Лень В.В. До проблеми підготовки слідчих органів внутрішніх справ. *Проблеми професійної підготовки слідчих*: матер. наук.-практ. конф. (Дніпропетровськ, 27 квітня 2007 р.). Дніпропетровськ, 2007. С. 27-29.

137. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва: Политиздат, 1975. 302 с

138. Лефтеров В. О., Монастирський В. М. Тренінг як форма професійного навчання працівників ОВС і курсантів вищих навчальних закладів МВС України. *Теорія та досвід застосування тренінгових технологій у практичній психології*: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Київ, 22 листоп. 2003 р.). Київ : КІВС, 2003. С. 101-106.

139. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. Львів : Штабар, 1997. 256 с.

140. Ліпницький В.А. Деякі правові проблеми підготовки поліцейських в умовах реформування системи МВС України. *Особливості підготовки поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : матеріали І міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 20 трав. 2016 р.). Харків : ХНУВС, 2016. С. 35-37.

141. Логачов М. Г. Проблеми формування психоемоційної стійкості у підрозділах особливого ризику до негативного впливу стрес-факторів. *Актуальні проблеми сучасної науки у дослідженнях молодих вчених*. Харків : Вид-во УніВС, 1999. № 5. С. 180-183.

142. Логачов М. Г. Психологічна підготовка особового складу спеціальних підрозділів ОВС до дій в екстремальних ситуаціях: дис. ...к. психол. н.: 19.00.06. Харків, 2001. 184 с.

143. Лопутько О.А. Підготовка викладачів до організації самостійної роботи курсантів у системі методичної роботи навчальних закладів МВС України : Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Вінниця, 2008. 20 с.

144. Лузік Е. Гуманітарна освіта в процесі підготовки спеціалістів профільних ВНЗ України : проблеми та перспективи. *Філософія освіти*. 2006. № 2 (4). С. 266-270.

145. Лушак А. Динаміка розвитку витривалості курсантів вищих навчальних закладів МВС України. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. ст. у галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2003. Вип. 7. Т. 2. С. 359-362.

146. Максименко Ю. Б. Основы теории вероятности и математической статистики для психологов. Донецк : Юго-Восток, 2001. 122 с.

147. Мануйлов Є. М. Філософський аналіз проблеми професійної відповідальності. *Вісник Національної юридичної академії імені Ярослава Мудрого. Сер. : Філософія, філософія права, політологія, соціологія. Право*. 2011. № 8. С. 11-19.

148. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник. Москва : ФиС, 1991. 543 с.

149. Медведєв В.С., Шевченко О.М. Психологічні аспекти організації групової діяльності курсантів під час практичних та семінарських занять. *Юридична психологія та педагогіка*. 2009. № 1 (5). С. 107-113.

150. Медведєва І. М. Теоретико-методичні засади технології навчання майбутніх фахівців зі складно- координативних видів спорту : автореф. Дис. д-ра пед. наук : 13.00.02. Київ, 2009. 39 с.

151. Менг Т. В. Средовой подход к организации образовательного процесса в современном ВУЗе. URL: [https://lib.herzen.spb.ru/media/magazines/contents/1/10\(52\)/meng_10_52_70_83.pdf](https://lib.herzen.spb.ru/media/magazines/contents/1/10(52)/meng_10_52_70_83.pdf)

152. Михайлова Ю.О., Гончаренко І.Б. Досвід підготовки кадрів для сектору безпеки та оборони провідних країн світу та шляхи його впровадження в Україні. *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ*. 2016. № 3 (74). С. 216

153. Мозоль В. В. Система підготовки поліцейських кадрів у Польщі. *Світовий досвід підготовки кадрів поліції та його впровадження в Україні* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Дніпропетровськ, 21 берез. 2016 р.). Дніпропетровськ: ДДУВС, 2016. С. 337-339.

154. Монастирський В. М. Педагогічні умови формування професійних навичок майбутніх правоохоронців у процесі тактико-спеціальної підготовки у вищих навчальних закладах МВС України : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04. Луганськ, 2007. 20 с.

155. Мороз В. Д. Самостійна навчальна робота студентів : монографія. Харків : ХМК, 2003. 164 с.

156. Мороз Л. І. Психолого-педагогічні засади запровадження тренінгових технологій підготовки персоналу ОВС. *Проблеми пенітенціарної теорії і практики*. 2003. № 8. С. 288-294.

157. Никифоров Г. С. Самоконтроль как механизм надежности человека-оператора Ленинград: Изд-во ЛГУ, 1977. 192 с.

158. Ніколаєнко С. М. Вища освіта джерело соціально-економічного і культурного розвитку суспільства. Київ : Знання, 2005. 319 с.

159. Ніколов А. С. Деякі аспекти вдосконалення методів навчання слухачів на курсах первинної професійної підготовки працівників патрульної служби. *Світовий досвід підготовки кадрів поліції та його впровадження в Україні* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Дніпропетровськ, 2016. С. 307-309.

160. Нісімчук А.С., Падалка О.С., Шпак О.Т. Сучасні педагогічні технології. Київ, 2000. 368 с.

161. Ничкало Н. Г. Сучасні світові тенденції, українські реалії та перспективи наукового забезпечення якісної освіти. *Якісна освіта в*

багатоетичному суспільстві: матеріали регіонального семінару. Київ : Сфера, 2004. С. 35-45.

162. Організаційно-правові засади професійної підготовки персоналу органів внутрішніх справ України: науково-практичний посібник / уклад. В. С. Венедіктов, М. І. Іншин, М. М. Клемпарський та ін. Харків: НУВС, 2003. 212 с.

163. Ольховий О. М. Теоретико-методичні засади системи фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів : дис. ..докт. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Київ, 2013. 482 с.

164. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Основи розвитку фізичних якостей студентів: навч.-метод. посіб. Житомир: «Державний агроекологічний університет», 2006. 332 с.

165. Організація роботи з персоналом в органах внутрішніх справ України: методичний посібник. Київ: РВВ МВС України, 2002. С. 348.

166. Ортинський В. Педагогіка вищої школи. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 472 с.

167. Освітні технології: навч.-метод. посіб. / за заг. ред. Пехоти О. М. Київ: А.С.К., 2001. 256 с. ;

168. Паламарчук В. Ф. Інноваційні процеси в педагогіці. Педагогічні інновації у сучасній школі. Київ: Освіта, 1994. С. 4–5. 87 с.

169. Паршикова А. Процедури підготовки поліцейських в країнах-членах ЄС (навчальні заклади та програми, стандарти оцінки, законодавче регулювання). Інформаційна довідка, підготовлена Європейським інформаційно-дослідницьким центром на запит народного депутата України. інтернет Програми USAID «РАДА» 2015-2016 рр.

170. Пасько О.М. Компетентнісна модель фахівців органів досудового слідства. Наука і освіта. 2009. № 1-2. С. 107.

171. Педагогическая энциклопедия / под ред. Б. Балышева. Москва: ИСЭ, 1999. 672 с.

172. Педагогічні технології: наука практиці : навч.-метод. підруч. / за ред. Сисоєвої С. О. Київ: ВІПОЛ, 2002. Вип. 1. 281 с.

173. Пелипчук С. М. Педагогічні умови формування суб'єктності майбутніх юристів у процесі вивчення психолого-педагогічних дисциплін: дис. канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2007. 239 с.

174. Пенькова Н. Є. Психологічна готовність військовослужбовців Національної гвардії України до службовобойової діяльності у процесі проведення антитерористичної операції: дис. канд. псих. наук: 19.00.09. 2015. 245 с.

175. Пенькова Н. Є. Особливості мотиваційної сфери у військовослужбовців Національної гвардії України, які приймали участь у проведенні антитерористичної операції. *Юридична психологія в Україні: здобутки та перспективи* : мат-ли наук.-практ. конф. (Київ, 24 квіт. 2015 р.). Київ: НАВС, 2015. С. 169-171.

176. Підгірний В. І., Рубан К. П. Зарубіжний досвід професійної підготовки працівників поліції Великобританії, США, Франції та його впровадження в Україні. *Світовий досвід підготовки кадрів поліції та його впровадження в Україні*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Дніпропетровськ, 21 березня 2016 р.). Дніпропетровськ, 2016. С. 289-291

177. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 1995. 320 с.

178. Платонов К. К. Краткий словарь системы психологических понятий. Москва: Высшая школа, 1984. 174 с.

179. Плеханов А. В. Методичні аспекти навчання приведенню в готовність до стрільби короткосвольної зброї зі скороченням часу. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2015. Вип. 5. (Серія «Педагогіка»). URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadped_2015_5_16.

180. Пліско В. І. Теоретичні та методичні засади формування готовності працівників правоохоронних органів до діяльності в умовах екстремальних ситуацій : дис. д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2004. 475 с.

181. Пліско В. І., Носко М. О. Використання заходів фізичного впливу з тактичним осмисленням ситуацій відповідно до ступеня загрози : монографія. Чернігів : Черніг. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2010. 284 с.
182. Пометун О.І., Пироженко Л.В. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання: наук.-метод. посіб. Київ : Видавництво А.С.К., 2004. 192 с.
183. Попков В. А. Теория и практика высшего профессионального образования. Москва: Академический Проект, 2004. 432 с.
184. Попов С. В. Модель спеціальної фізичної підготовки майбутнього правоохоронця в контексті компетентнісного підходу. *Вісн. Луган. нац. ун-ту імені Тараса Шевченка : Педагогічні науки*. 2011. № 10 (221). Ч. 1. 224 с.
185. Правоохоронна система у Сполученому Королівстві: установи, професійна підготовка, періодика. The British Council; Інформаційний проект. 1999. 147 с.
186. Практическая психология в тестах. Москва: Наука, 1999. 376 с.
187. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии под ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. Санкт-Петербург: Питер, 2000. 560 с.
188. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третьяков М.О. та ін. Фізичне виховання: навч.посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 192 с.
189. Приходько І. І. Професійний психологічний відбір майбутніх офіцерів внутрішніх військ МВС України: монографія. Харків: Акад. ВВ МВС України, 2008. 190 с.
190. Про Національну поліцію: Закон України від 02.07.2015 № 580-VIII Відомості Верховної Ради України від 09.09.2015. 2015. № 40-41. С. 1970. Ст. 37.
191. Про вищу освіту: Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII Відомості Верховної Ради України від 19.09.2014. 2014. № 37-38. С. 2716. Ст. 2004.
192. Про Дисциплінарний статут Національної поліції України: Закон України від 27.12.2019 № 2337-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2337-19>

193. Про внесення змін до Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України: наказ МВС України від 30 січ. 2017 р. № 68. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0193-17>.

194. Про затвердження Концепції реформування освіти в Міністерстві внутрішніх справ України : Наказ МВС України від 25.11.2016 № 1252 URL: http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/MVS675.html

195. Про затвердження Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України. Наказ МВС від 09.02.2016 № 90.

196. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України. Наказ МВС від 26.01.2016 № 50.

197. Професійна психологія в органах внутрішніх справ: курс лекцій Андросюк В.Г., Казміренко Л.І., Юхновець Г.О., Медведєв В.С. Київ: УАВС МВС України, 1995. 111 с.

198. Професіограми за основними видами поліцейської діяльності (слідчого, оперуповноваженого карного розшуку (кримінальної поліції), дільничного офіцера поліції). Київ : Міністерство внутрішніх справ України, Державний науково-дослідний інститут, 2018. 106 с.

199. Професійна мотивація працівників органів внутрішніх справ: вивчення та корекція: науково-практичний посібник Москаленко А. П., Кобзін Д. О., Стародубцев А.А. Харків : Ун-т внутр. справ, 1999. 98 с.

200. Професійно-психологічна підготовка працівників слідчих підрозділів: навч. посібник / уклад. Землянська О. В. , Федоренко О. І. , Макаренко П. В. , Мілорадова Н. Е., та ін.; за ред. Жданової І. В. Харків: ХНУВС, 2014. 520 с.

201. Психологічна готовність до професійної діяльності військовослужбовців внутрішніх військ МВС України при виконанні службово-бойових завдань у відрядженні: звіт про науково-дослідну роботу Тімченко

О.В. , Колесніченко О.С., Пархоменко О.О. , Каз'яніна Н.А. , Побережний А.А., Горелишев С.А. Харків: Нац. акад. Нац. гвардії України, 2014. 367 с. (№ держреєстрації 0113U003366).

202. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. Степанов О. М. Київ: Академвидав, 2006. 424 с.

203. Психологические основы профессиональной деятельности: хрестоматия / сост. Бодров В. А. Москва: ПЕР СЭ; Логос, 2007. 855 с.

204. Психологические тесты / под ред. Карелина А.А. Москва: ВЛАДОС, 2005. 247 с.

205. Психологический словарь под ред. Зинченко В. П., Мещерякова Б. Г. Москва: Педагогика, Пресс, 1996. 440 с.

206. Психология: словарь / под ред. Петровского А. В. и Ярошевского М. Г. Москва: Педагогика, 1990. 458 с.

207. Психология личности: тесты, опросники, методики Киршева Н. В., Рябчикова Н. В. Москва: Геликон, 1995. 653 с.

208. Раєвський Р. Т., Канішевський С. М. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. Одеса : Наука і техніка, 2010. 380 с.

209. Реан А. А., Бордовская Н. В. , Розум С. И. Психология и педагогика. СПб.: Питер, 2002. 432 с.

210. Розвиток витривалості і сили: методичний посібник / уклад. Гогоць В.Д., Остапова О.О., Остапов А.В. Полтава: Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, 2010. 36 с.

211. Розвиток внутрішньої мотивації поліцейських до професійної діяльності: методичні рекомендації / уклад. Галустян О.А., Захаренко Л.М., Казміренко Л.І., Юрченко-Шеховцова Т.І. Київ: НАВС, 2017. 87 с.

212. Розов В. І. Психологічний захист населення в екстремальних та надзвичайних ситуаціях / Психологічні аспекти національної безпеки. Львів: ЛДУВС, 2007. С. 169-171.

213. Российская педагогическая энциклопедия / под ред. Мануйлова В. П. Москва: Большая российская энциклопедия, 1993. 1376 с.
214. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург: Питер, 2004. 713 с.
215. Руколайніна І.Є., Леміш О.О. Формування та підготовка кадрів (персоналу) до органів Національної поліції України. *Юридичний науковий електронний журнал*. 2017. № 1. С. 104-106.
216. Савіщенко В. М. Педагогічні умови формування професійно значущих якостей майбутнього юриста в навчально-виховному процесі вищого навчального закладу: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04. Запоріжжя, 2008. 20 с.
217. Садовий О.Б., Свіргунець Є.М. Методика розвитку витривалості студентів: метод. реком. Хмельницький: ТУП, 2002. 27 с.
218. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии: учеб. пособ. Москва: Нар. образование, 1998. 256 с.
219. Селиванов В. И. Воля и ее воспитание. Москва: Знание, 1976. 118 с.
220. Семиченко В. А. Проблемы мотивации поведения и деятельности человека. Модульный курс психологии. Модуль «Направленность». (Лекции, практические занятия, задания для самостоятельной работы). Киев: Миллениум, 2004. 521 с.
221. Синьов В. М., Кривуша В. І. Соціально-педагогічна діяльність в ОВС: кадрова та виховна робота : навч.-метод. посіб. Київ: МП Леся, 2008. 144 с.
222. Синьов В.М., Пометун О.І., Кривуша В.І., Супрун М.О. Основи теорії виховання: навч. посіб. / за заг. ред. Синьова В.М. Київ: РВВКІВС, 2000. 140 с.
223. Слостенин В. А., Шиянов Е. И. Гуманизация образования и педагогические ценности. *Гуманизация образования*. 1996. № 1. С. 53-58.

224. Слостенин В. А., Исаев И. Ф., Шиянов Е. Н. Педагогика. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва: Издательский центр «Академия», 2002. 576 с.
225. Слєпкань З. І. Наукові засади педагогічного процесу у вищій школі: навч. посіб. Київ: Вища школа, 2005. 239 с.
226. Сливка С.С. Професійна культура працівника міліції. Львів: Вільна Україна, 1995. 95 с.
227. Словарь практического психолога сост. Головин С. Ю.. Минск: Харвест, 1998. 800 с.
228. Слюсар М. Т. Сучасний стан вищої освіти. Київ: Авента, 2014. 232 с.
229. Современные теории мотивации / под ред. Леонтьева Д.А. Москва : Смысл, 2002. 642 с.
230. Сокурєнко В. В. Шляхи покращення системи професійної підготовки правоохоронців. *Шляхи покращення системи професійної підготовки правоохоронців до дій в екстремальних умовах* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 18 груд. 2015 р.) Харків: Харк. нац. ун-т внутр. справ, 2015. С. 9-11.
231. Соф'янц Е. Структура професійної компетентності сучасного педагога. Соф'янц Е. Управління освітою. 2006. - №17. С.4-5.
232. Соціологічна енциклопедія / укладач Городяненко В.Г. Київ: Академвидав, 2008. 456 с.
233. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС (матеріали для підготовки до державної атестації): навч. посіб / укладачі Кузенков О.В. Дідковський В.А. Буряк С.В., Гриньов І.М., Арсененко О.А., Чорний С.С. Київ: Національна академія внутрішніх справ, 2013. 108 с.
234. Стецюк Л.О. Проблеми вищої юридичної освіти та шляхи їх вирішення URL: http://irbisnbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv; Крупчан О.Д. До питання про якість юридичної освіти. Пра- вове регулювання економіки. 2013. № 13 С. 48-52.

235. Столяренко А. М. Психологическая подготовка личного состава ОВД. Москва: Академия МВД, 1987. С. 36-74.

236. Супрун М. О. Основи професійного самовиховання майбутнього співробітника МВС України: навч. посіб. Київ: КІВС, 1998. 100 с.

237. Сучасний тлумачний словник української мови 65 000 слів за заг. ред. В. В. Дубічинського. Харків: ВД «Школа», 2006. 1008 с.

238. Тактико-спеціальна підготовка працівників ОВС України : навч. посіб. Банах С. М., Булачек В. Р. , Винярчук І. С. та ін. Львів: ЛьвДУВС, 2011. 300 с.

239. Татарін О. В. Формування готовності фахівців прикордонної служби до застосування заходів фізичного впливу в оперативно-службовій діяльності: дис. ...канд пед. наук: 13.00.04. Хмельницький, 2020. 291 с.

240. Теорія і методика фізичного виховання: в 2 т. / під ред. Круцевич Т. Ю. Київ: Олімпійська література, 2012. Т. 1.: Загальні основи теорії та методики фізичного виховання. 392 с.

241. Толочек В. А. Личностное и профессиональное развитие субъекта: способности, профессионально важные качества, компетенции и компетентность, ресурсы и потенциал. Современное состояние перспективы развития психологии труда и организационной психологии: сб. науч. статей отв. ред. Дикая Л. В., Журавлев А. Л., Занковский А. Н.. Москва : Изд-во Ин-та психологии РАН, 2015. С. 107116

242. Топчій О. В. Гуманістичні аспекти професійної освіти як основа моделювання процесу підготовки слідчих у вищих навчальних закладах Міністерства внутрішніх справ України. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка*. 2011. № 99. С. 223230.

243. Трегубенко Т. В. Формування професійної компетентності майбутніх дільничних інспекторів міліції у процесі фахової підготовки : автореф. ...дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.04. Хмельницький, 2011. 22 с.

244. Туркот Т. І. Педагогіка вищої школи URL: <http://pidruchniki.ws/11511222/pedagogika>.

245. Тюріна В.О. Становлення особистості майбутніх правоохоронців на засадах толерантності їх професійної підготовки. *Розвиток освіти в умовах поліетнічного регіону*: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, 5-7 квітня 2007 р.: тези доп. Вип. 3. Ч. 2. Ялта: РВВ КГУ, 2007. С.76-79.

246. Уліч В.Л. Педагогічні умови формування готовності майбутніх офіцерів до управлінської діяльності : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04. Хмельницький, 2007. 26 с.

247. Федоренко О. І. Система підготовки майбутніх правоохоронців до соціальної та виховної роботи з підлітками: монографія. Харків: Нове слово, 2007. 330 с.

248. Физическая культура студента: ученик / под ред. В.И. Ильинича; состав. М. Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич и др. Москва: Гардарики, 2000. 385 с.

249. Фізична підготовка працівників Національної поліції України: навч. посіб./ уклад. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. та ін. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. 98 с.

250. Физическая подготовка военнослужащих к действиям в особых условиях под ред. С. М. Лаговского Санкт-Петербург : ВИФК, 1996. 136 с.

251. Философский энциклопедический словарь под ред. Прокофьева Б. М. Москва: БСЭ, 1997. 300 с.

252. Фізичне виховання: навч. посіб. / за заг .ред. Присяжнюк С. І.; укл.: Краснов В.П., Третьяков М.О., Раєвський Р.Т., Кійко В.Й., Панченко В.Ф. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 192 с.

253. Філософський енциклопедичний словник за ред. Шинкарука В.І. Київ : Абрис, 2002. 752 с.

254. Фіцула М. М. Педагогіка : навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. Тернопіль : навчальна книга Богдан, 2005. 232 с.

255. Францева Т. Н. Опросник для диагностики мотивов профессиональной деятельности специалистов. *Вестник Самарской гуманитарной академии*. № 2. 2010. С. 146-160.

256. Фурман Я. В. Проблемы подготовки кадров Национальной полиции Украины. *Борьба с преступностью: теория и практика* : тезисы докладов IV Междунар. науч.-практ. конф. (Могилев, 25 марта 2016 г.). Могилев, 2016. Ч. 2. С. 242243.

257. Ходань О. Л. Компетентнісний підхід до підготовки майбутніх фахівців у ВНЗ. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. Вип. 29. Ужгород: Ужгород. нац. ун-т, 2015. С. 232- 235.

258. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва: Издательский центр «Академия», 2000. 480 с.

259. Холодов Ж. К. Технология теоретической профессиональной подготовки в системе специального физкультурного образования: дис. ...доктора пед. наук: 13.00.01. Москва, 1996. 577 с.

260. Хрестоматия по психологии: учеб. пособ. для студентов пед. ин-тов /сост. В.В. Мироненко, под ред. А.В. Петровского. Ч. 1. Общая психология. Москва: Просвещение, 1987. 447 с.

261. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник. Харків: «ОВС», 2007. 406 с.

262. Циганій С.О. Професійно-правова підготовка поліцейських в Україні та в зарубіжних країнах URL: <file:///C:/Users/Serg/Downloads/10176-26346-1-SM.pdf>

263. Черкашин А. І., Акіменко Д. О., Бондаренко Я. Г. Тактико-спеціальна підготовка працівників патрульної служби міліції України : навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2009. 272 с.

264. Черненко А. П. Європейський досвід підготовки поліцейських та можливість його використання в Україні. *Світовий досвід підготовки кадрів*

поліції та його впровадження в Україні: матер. Міжнар. наук.-практ. конф. (Дніпротеровськ, 17 бер. 2016 р.). Дніпропетровськ: ДДУВС, 2016. С. 66-69

265. Чирков В. И. Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека. *Вопросы психологии*. 1996. № 3. С. 116-131

266. Чудик А. В. Підготовка майбутніх офіцерів- прикордонників до застосування спеціальних засобів та заходів фізичного впливу в процесі оперативно-службової діяльності : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04. Хмельницький, 2015. 20 с.

267. Чупринський Б. О. Формування професійної культури майбутніх юристів: філософсько-правове дослідження : автореф. дис. ...канд. юрид. наук: 12.00.12. Львів, 2010. 18 с.

268. Чуфаровский Ю. В. Юридическая психология. Москва: Юриспруденция, 2000. 333 с.

269. Шалин М. И. Организационно-педагогические условия развития конкурентоспособности личности старшеклассника. *Теория и практика образования в современном мире: материалы III Междунар. науч. конф.* (Санкт-Петербург, 18 мая 2013 г.). Санкт-Петербург: Реноме, 2013. С. 47-49.

270. Шайхлісламов З. Р. Прогнозування емоційної стійкості працівників органів внутрішніх справ в екстремальних умовах службово-оперативної діяльності: автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.01. Харків, 1997. 24 с.

271. Швець Д. В. Психологічні та правові засади формування особистості поліцейського в Україні : монографія. Харків : Майдан, 2018. 518 с.

272. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. Тернопіль: Навчальна книга, Богдан. 2008. 272 с.

273. Штефанич Г. Г. Критерії, показники і рівні сформованості морально стійкої поведінки курсантів навчальних закладів МВС України. *Наукові записки Харківського військового університету*. Серія: Соціальна філософія, педагогіка, психологія. 2002. № 15. С. 143-151.

274. Штефанич Г. Г. Формування професійно-моральної стійкості у майбутніх офіцерів МВС України : автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04.

Хмельницький, 2003. 18 с.

275. Щербан Т. Д. Критерії продуктивності спілкування. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка, АПН України / за ред. Максименко С. Д., Карамушки Л. М. Київ: Гнозис, 2003. Т. V. С. 309-315.

276. Энциклопедический словарь / под общ. ред. Левкина В.Г. Санкт-Петербург.: Питер, 1998. 828 с.

277. Энциклопедия профессионального образования: в 3-х т. / под ред. Батышева С.Я. Москва: АПО, 1998. 568 с.

278. Энциклопедия психологических тестов: / сост. Тихонов Б.В. Москва: Флинта, 2001. 673 с.

279. Юридична психологія: підручник / за заг. ред. Бандурки О.М. Харків: ХНУВС, 2018. 580 с.

280. Юхновець Г.О., Казміренко Л.І. Організація і проведення виховної і соціально-психологічної роботи з особовим складом органів внутрішніх справ. *Науковий вісник Української академії внутрішніх справ*. 1996. № 2. С. 34-37.

281. Яворський С. Х. Підготовка курсантів навчальних закладів МВС до професійних дій у нетипових ситуаціях оперативно-службової діяльності : дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04. Одеса, 2004. 223 с.

282. Яворська Г. Х. Педагогіка для правників : навч. посіб. Київ : Знання, 2004. 335 с.

283. Яворська Г. Х. Професійна усталеність і готовність курсантів до дій у напружених ситуаціях. *Вісник Одеського інституту внутрішніх справ*. 1999. № 3. С. 189-195.

284. Ягупов В. В. Військова психологія: підручник. Київ: Тандем, 2004. 656 с.

285. Якименко Ю. Вдосконалення системи контролю якості вищої технічної освіти і Болонський процес. *Вища школа*. 2004. № 56. С. 80-85 с.

286. Якобсон П. М. Формирование учебной мотивации. Москва: Знание, 1992.

287. Яновська О. Г. Питання формування етико-психологічних якостей прокурорів та адвокатів у процесі професійного навчання URL : <http://kul-lib.narod.ru/bibl.files/chas-2011-2/267.pdf>
288. Яременко П. С. Професійна підготовка майбутніх працівників ОВС України. Київ: Лібра, 2001. 167 с.
289. Ярещенко О. А. Шляхи підвищення ефективності занять з фізичної підготовки майбутніх співробітників міліції. *Фізична підготовка військовослужбовців: матеріали відкритої науково-методичної конференції (29-30 квітня 2003 р.)*. Київ, 2003. С. 44-47.
290. Ясвин В. А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. Москва : Смысл, 2001. 365 с.
291. Ясінець П. С. Професійна підготовка у ВНЗ. Київ: Лібра, 2008. 212 с.
292. Яхнін М. К. Сучасні технології навчання у ВНЗ МВС України. Київ: Наук. думка, 2007. 185 с.
293. Ackerman T.H. Guide to Careers in Federal Law Enforcement. Traverse City: Sage Creek Press, 1999. 178 p.
294. Bayley D. Police for the future. NY: Oxford University Press, 1994.
295. Brand D. The Future of Law Enforcement Recruiting: The Impact of Generation // *The Police Chief*. August, 1999. P. 54-63.
296. Charles M. T. Police Training: Breaking all the Rules. Champaign: Police Training Institute, 1999. 345 p.
297. Hughes G. Understanding crime prevention. Buckingham, 1998. 260 p.
298. Haney C., Banks C., Zimbardo P. Interpersonal Dynamics in a Simulated Prison. *International Journal of Criminology and Penology*. 1973. № 3. P. 69-97
299. Illinois Law Enforcement Training and Standards Board: Minutes of The Law Enforcement Intern Training Advisory Committee Meeting. Peoria, Illinois, November 5-6, 1997. P. 312.
300. FBI National Academy. General Instructions. Quantico, VA: FBI NA, 1995. 148 p.

301. LaGrange R. L. Policing American Society. 2nd ed. Chicago: Nelson-Hall Publishers, 1998. 480 p.
302. Martin R. H. Model Law Enforcement Education Delivery Program: Preservice Integrated Law Enforcement Project. Elgin, IL: Elgin Community College, Criminal Justice Department, 1993. 172 p.
303. Molden J. B. Adult Learning: Ten Characteristics and Principles of Adult Learning // Law and Order. November 1993. P. 1524
304. Morgan R., Newburn T. The future of Policing. Oxford University Press, 1997. P. 76
305. Nady S., Nix C. Relations between preventive health behavior and hardiness. Psychological Reports. 1988. Vol. 65. P. 339-345. <https://doi.org/10.2466/pr0.1989.65.1.339>
306. Palombo B. J. Academic Professionalism in Law Enforcement. NY: Garland Publishing, Inc. 1995. 156 p.
307. Phillips R. G. Training priorities for State and local Law Enforcement // FBI Law Enforcement Bulletin. August 1988. P. 127.
308. Police Training Institute. Basic Law Enforcement and Basic Correctional Officer Student Hearing and Appeal Procedures. Champaign, IL: Police Training Institute. 1997.
309. Post G. Training Tomorrow's workforce / In: FBI Law Enforcement Bulletin. March 1992. 1832 p.
310. Satterfield P. M. The Police Academy. A Practical Approach. Cypress, CA: Philip M. Satterfield, 1996. 324 p.
311. Shandler D. Reengineering the Training Function: How to Align Training With the New Corporate Agenda. Delray Beach, FL: St. Lucie Press, 1996. 256 p.
312. Sherman L. W. & The National Advisory Commission on Higher Education for Police Officers (1998). The quality of police education. San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1998. 172 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета

оцінювання рівня сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції

П.І.Б. _____

Ваш вік: _____ років; курс _____

Просимо Вас узяти участь в експериментальному дослідженні, результати якого будуть використані в наукових інтересах. Ваша участь має для нас велике значення, але вона буде корисною тільки в тому випадку, якщо Ви поставитеся до справи серйозно й щиро.

Визначте, будь ласка, ступінь прояву у Вас наведених нижче професійних знань, якостей, умінь і навичок. Вибирайте одну відповідь з п'яти можливих, що представлені в шкалі можливих відповідей, ставлячи навпроти оцінюваної якості позначку в колонці з даною відповіддю.

5 - високий рівень вираженості;

4 - достатній рівень вираженості;

3 - середній рівень вираженості;

2 - низький рівень вираженості;

1 - відсутнє зовсім.

Відповідайте щиро. Збереження таємниці ваших відповідей – професійний обов'язок експериментатора.

№	Професійні знання, якості, уміння та навички	Варіанти відповідей				
		1	2	3	4	5
1	Знання правового й організаційного регулювання діяльності органів внутрішніх справ України					
2	Знання законів, положень, нормативно-правових документів, інструкцій тощо, які регулюють професійну діяльність					
3	Знання професійної етики					
4	Знання вимог службової діяльності до рівня психологічної й фізичної підготовленості правоохоронців					
5	Усвідомлення соціальної значущості та важливості власної професії					
6	Наявність позитивного ставлення до обраної професії					
7	Наявність стійких професійних інтересів					
8	Наявність відчуття гордості та глибокої поваги до правоохоронної діяльності					
9	Свідоме прагнення до добросовісного виконання службового обов'язку					

10	Розвинене відчуття обов'язку за доручену справу					
11	Здатність дотримуватися певних норм, правил, принципів, обіцянок і зобов'язань					
12	Здатність чесно, старанно та своєчасно виконувати власні обов'язки, зобов'язання та домовленості					
13	Відповідальне ставлення до професійних обов'язків					
14	Усвідомлення наслідків власних дій та вчинків, здатність відповідати за власні дії, вчинки					
15	Цілеспрямованість, здатність наполегливо добиватися правоохоронної мети, досягати поставлених цілей					
16	Урівноваженість, емоційна стійкість, здатність протистояти стресогенним ситуаціям, не знижувати під їх впливом якість виконання професійних дій					
17	Здатність приймати обґрунтовані рішення та виявляти наполегливість і сумлінність у їх реалізації					
18	Здатність брати на себе відповідальність за старання та своєчасне виконання обов'язків, зобов'язань та обіцянок					
19	Здатність зберігати працездатність під час виконання службових обов'язків протягом тривалого часу					
20	Здатність регулювати та переносити фізичні та психологічні навантаження					
21	Уміння організувати свою діяльність					
22	Уміння працювати з нормативно-правовими актами та іншими інформаційними джерелами					
23	Уміння застосовувати на практиці етичні норми й правила поведінки					
24	Здатність до критичного самоаналізу й самооцінки					
25	Здатність нести особисту відповідальність за прийняті рішення					
26	Здатність здійснювати оцінювання та самоконтроль власних дій					
27	Здатність до самовиховання й самовдосконалення					

Дякуємо Вам за допомогу в роботі!

Додаток Б

Анкета експертного оцінювання рівня сформованості фізичної витривалості у майбутніх офіцерів Національної поліції

З Вашою допомогою ми хотіли б отримати оцінку сформованості професійних знань, якостей, умінь і навичок курсанта _____ .
Результати анкетування будуть використані в наукових інтересах.

Визначте, будь ласка, ступінь прояву в курсанта наведених нижче сформованості професійних знань, якостей, умінь і навичок. Вибирайте одну відповідь з п'яти можливих, що представлені в шкалі можливих відповідей, ставлячи навпроти оцінюваної якості позначку в колонці з даною відповіддю.

Шкала можливих відповідей:

- 5 - високий рівень вираженості;
- 4 - достатній рівень вираженості;
- 3 - середній рівень вираженості;
- 2 - низький рівень вираженості;
- 1 - відсутнє зовсім.

№	Професійні знання, якості, уміння та навички	Варіанти відповідей				
		1	2	3	4	5
1	Знання правового й організаційного регулювання діяльності органів внутрішніх справ України					
2	Знання законів, положень, нормативно-правових документів, інструкцій тощо, які регулюють професійну діяльність					
3	Знання професійної етики					
4	Знання вимог службової діяльності до рівня психологічної й фізичної підготовленості правоохоронців					
5	Усвідомлення соціальної значущості та важливості власної професії					
6	Наявність позитивного ставлення до обраної професії					
7	Наявність стійкі професійні інтереси					
8	Наявність відчуття гордості та глибокої поваги до правоохоронної діяльності					
9	Свідоме прагнення до добросовісного виконання службового обов'язку					
10	Розвинене відчуття обов'язку за доручену справу					
11	Здатність дотримуватися певних норм, правил, принципів, обіцянок і зобов'язань					
12	Здатність чесно, старанно та своєчасно виконувати власні обов'язки, зобов'язання та домовленості					
13	Відповідальне ставлення до професійних обов'язків					

14	Усвідомлення наслідків власних дій та вчинків, здатність відповідати за власні дії, вчинки					
15	Цілеспрямованість, здатність наполегливо добиватися правоохоронної мети, досягати поставлених цілей					
16	Урівноваженість, емоційна стійкість, здатність протистояти стресогенним ситуаціям, не знижувати під їх впливом якість виконання професійних дій					
17	Здатність приймати обґрунтовані рішення та виявляти наполегливість і сумлінність у їх реалізації					
18	Здатність брати на себе відповідальність за старання та своєчасне виконання обов'язків, зобов'язань та обіцянок					
19	Здатність зберігати працездатність під час виконання службових обов'язків протягом тривалого часу					
20	Здатність регулювати та переносити фізичні та психологічні навантаження					
21	Уміння організовувати свою діяльність					
22	Уміння працювати з нормативно-правовими актами та іншими інформаційними джерелами					
23	Уміння застосовувати на практиці етичні норми й правила поведінки					
24	Здатність до критичного самоаналізу й самооцінки					
25	Здатність нести особисту відповідальність за прийняті рішення					
26	Здатність здійснювати оцінювання та самоконтроль власних дій					
27	Здатність до самовиховання й самовдосконалення					

Дякуємо Вам за допомогу в роботі!

Додаток В

Тест «Мотивація професійної діяльності»

(методика К. Замфір у модифікації А. Реана)

Тест «Мотивація професійної діяльності» становить одну з численних методик, які застосовуються для вивчення мотиваційної сфери. В основу покладена концепція про внутрішню й зовнішню мотивації. Про внутрішній тип мотивації слід говорити, коли для особистості має значення діяльність сама по собі. Якщо ж в основі мотивації професійної діяльності лежить прагнення до задоволення інших зовнішніх потреб відносно до змісту самої діяльності (мотиви соціального престижу, зарплати тощо), то прийнято говорити про зовнішню мотивацію. Самі зовнішні мотиви диференціюються в даній методиці на зовнішні позитивні й зовнішні негативні. Зовнішні позитивні мотиви, безсумнівно, більш ефективні й більш бажані з усіх точок зору, ніж зовнішні негативні мотиви.

Піддослідним пропонується винести оцінку перерахованих мотивів професійної діяльності за п'ятибальною шкалою (1 – дуже незначною мірою, 2 – достатньо незначною мірою, 3 – невеликою, але немалою мірою; 4 – досить великою мірою, 5 – дуже великою мірою). Оцінюється список з таких мотивів: 1) грошовий заробіток; 2) прагнення до просування по роботі; 3) прагнення уникнути критики з боку керівника або колег; 4) прагнення уникнути можливих покарань або неприємностей; 5) потреба в досягненні соціального престижу й поваги з боку інших; 6) задоволення від самого процесу й результату роботи; 7) можливість найбільш повної самореалізації саме в цій діяльності.

Підраховуються показники внутрішньої мотивації (ВМ), зовнішньої позитивної (ЗПМ) і зовнішньої негативної (ЗНМ). Показником вираженості кожного типу мотивації буде число в межах від 1 до 5.

На підставі отриманих результатів визначається мотиваційний комплекс особистості. Мотиваційний комплекс становить тип співвідношення між собою трьох видів мотивації: ВМ, ЗПМ і ЗНМ.

До найкращих, оптимальних, мотиваційних комплексів слід віднести такі два типи поєднання:

1) $ВМ > ЗПМ > ЗНМ$ (внутрішня мотивація більше зовнішньої позитивної, а зовнішня позитивна більше зовнішньої негативної);

2) $ВМ = ЗПМ > ЗНМ$ (внутрішня мотивація дорівнює зовнішній позитивній, яка більше зовнішньої негативної).

Між цими комплексами укладені проміжні з точки зору їх ефективності інші мотиваційні комплекси. При інтерпретації слід урахувати не тільки тип мотиваційного комплексу, а й те, наскільки сильно один тип мотивації перевершує інший за ступенем вираженості.

Інструкція

Прочитайте перераховані нижче мотиви професійної діяльності й дайте оцінку значущості для Вас за п'ятибальною шкалою.

Таблиця В.1

Мотиви професійної діяльності	Дуже незначною мірою	Достатньо незначною мірою	Невеликою, а й немалою мірою	Досить значною мірою	Дуже значною мірою
1. Грошовий заробіток					
2. Прагнення до просування по роботі					
3. Прагнення уникнути критики з боку керівника або колег					
4. Прагнення уникнути можливих покарань або неприємностей					
5. Потреба в досягненні соціального престижу й поваги з боку інших					
6. Задоволення від самого процесу й результату роботи					
7. Можливість найбільш повної самореалізації саме в даній діяльності					

Обробка.

Підраховуються показники внутрішньої мотивації (ВМ), зовнішньої позитивної (ЗПМ) і зовнішньої негативної (ЗНМ) відповідно до таких ключів.

$$ВМ = (\text{оцінка пункту 6} + \text{оцінка пункту 7})/2$$

$$ЗПМ = (\text{оцінка п. 1} + \text{оцінка п. 2} + \text{оцінка п. 5})/3$$

$$ЗНМ = (\text{оцінка п. 3} + \text{оцінка п. 4})/2$$

Показником вираженості кожного типу мотивації буде число, укладене в межах від 1 до 5 (у тому числі, можливо, і дробове).

Інтерпретація

На підставі отриманих результатів визначається мотиваційний комплекс особистості. Мотиваційний комплекс становить тип співвідношення між собою трьох видів мотивації: ВМ, ЗПМ і ЗНМ.

До найкращих, оптимальних, мотиваційних комплексів слід віднести такі два типи поєднання:

$$ВМ > ЗПМ > ЗНМ \text{ і } ВМ = ЗПМ > ЗНМ.$$

Найгіршим мотиваційним комплексом є тип: $ЗНМ > ЗПМ > ВМ$

Між цими комплексами укладені проміжні з точки зору їх ефективності інші мотиваційні комплекси.

При інтерпретації слід урахувати не тільки тип мотиваційного комплексу, а й те, наскільки сильно один тип мотивації переважає інший за ступенем вираженості.

Додаток Г

Опитувальник для діагностики мотивів професійної діяльності фахівців (Т. Францева)

Інструкція: прочитайте кожне із запропонованих тверджень і оцініть, наскільки воно є правильним для Вас за 5-ти бальною шкалою: «5» – так; «4» – скоріше так; «3» – важко відповісти; «2» – скоріше ні; «1» – ні.

Опитувальник:

1. Для мене важливо отримувати матеріальну винагороду за мою працю.
2. Мої переживання під час роботи негативно позначаються на моєму заробітку.
3. На думку колег, я є меркантильною людиною в колективі.
4. Я ставлю перед собою мету домогтися високого матеріального стану.
5. Отримана мною в процесі роботи додаткова інформація позитивно впливає на мій заробіток.
6. Для мене спілкування з колегами важливіше самого процесу роботи.
7. Мої переживання під час роботи негативно впливають на спілкування з колегами.
8. Критика колегами моєї роботи негативно впливає на взаєморозуміння з ними.
9. Я контролюю своє спілкування з колегами в процесі роботи.
10. Отримана в процесі роботи інформація позитивно впливає на мої стосунки з колективом.
11. Для мене процес роботи важливий тільки тому, що я дізнаюся щось нове для себе.
12. Мені важче розібратися в робочому матеріалі, якщо в мене поганий настрій.
13. Стосунки з колегами по роботі впливають на широту мого кругозору.
14. Я ставлю перед собою мету пізнавати нове й цікаве в професійній діяльності.
15. Нові знання допомагають мені краще розібратися з інформацією, отриманою під час роботи.
16. Для мене важливо бути постійно активним у роботі.
17. Переживання під час роботи заважають мені активно працювати.
18. Критика на мою адресу не заважає мені активно працювати.
19. Я можу змусити себе виконати будь-яку роботу швидко і якісно.
20. Отримана в процесі роботи інформація спонукає мене діяти.
21. Мати статус цінного працівника для мене дуже важливо.
22. Мені не подобається, що я перебуваю в центрі уваги всього колективу.
23. Оцінка власних переваг залежить від думки колег.

24. Я ставлю перед собою мету бути шанованим у професійній діяльності.

25. Пізнання нового дає мені можливість бути значущою й шанованою особистістю.

26. Для мене важливо постійно розвиватися й реалізовувати свої здібності в професійній сфері.

27. Займатися корисною й потрібною роботою я вважаю за краще тільки в доброму настрої.

28. Думка оточення посилює бажання постійно розвиватися.

29. Я ставлю перед собою мету бути компетентним у сфері своєї діяльності.

30. Отримані в процесі роботи знання спонукають мене підвищувати свою кваліфікацію як спеціаліста.

31. Для мене важливо, щоб додаткова робота добре оплачувалася.

32. Коли в мене гарний настрій, я добиваюся матеріальної вигоди в будь-якому занятті.

33. Критика оточенням моєї роботи негативно позначається на моєму заробітку.

34. Я постійно контролюю свої доходи й витрати.

35. Пізнання нового дає мені можливість підвищувати свій заробіток.

36. Для мене важливо, які взаємини складаються в мене з колегами по роботі.

37. Коли я перебуваю в поганому настрої, то вважаю кращим бути на самоті.

38. Ставлення до мене колег по роботі відбивається на взаєморозумінні з ними.

39. Виникне чи ні в процесі роботи взаєморозуміння з колегами залежить тільки від мене самого.

40. На процес спілкування з колегами впливають мої знання, отримані під час роботи.

41. Для мене важливо засвоїти всі особливості професійної діяльності.

42. Я прагну набути корисної для роботи інформації через свою допитливість.

43. Обмін думками з колективом допомагає мені краще розібратися з робочим матеріалом.

44. Для кращого використання отриманої інформації в роботі я планую свою професійну діяльність.

45. Одержану в процесі роботи інформацію я завжди використовую для розуміння тонкощів своєї праці.

46. Найважливіше для мене бути зайнятим справою й гідно виконувати свою роботу.

47. Продуктивність моєї роботи залежить від мого настрою.

48. Я можу виконати роботу в короткий термін, якщо про це попросять колеги.

49. Я не можу контролювати процес роботи.

50. Інформація, отримана в процесі роботи, відображається на її активному використанні в діяльності.

51. Для мене не так важливо бути в центрі уваги колективу.

52. Мені важко дати високу оцінку власній праці, якщо я в поганому настрої.

53. Я домігся б більшого, якби не думки оточення.

54. Я прагну до здобуття високого статусу серед оточення.

55. Корисна інформація дає хорошу можливість домогтися визнання в колективі.

56. Найважливіше для мене бути компетентним у професійній діяльності.

57. Переживання під час роботи заважають мені реалізувати творчий потенціал.

58. Хороші стосунки з колегами дають мені можливість реалізовувати свої здібності в діяльності.

59. Побачити нове й перспективне в звичайній ситуації залежить тільки від мене.

60. За допомогою отриманої інформації я знаходжу творчий підхід до вирішення поставлених завдань.

Таблиця Г.1

Ключ для обробки результатів тестування:

	Мотив життєзабезпечення	Мотив взаємодії	Пізнавальний мотив	Мотив активності	Мотив визнання	Мотив само-реалізації
Ціннісна регуляція	1+ 31+	6+ 36+	11+ 41+	16+ 46+	21+ 51-	26+ 56+
Емоційна регуляція	2 - 32+	7 - 37+	12- 42+	17- 47+	22- 52+	27+ 57+
Соціальна регуляція	3+ 33-	8- 38+	13+ 43+	18+ 48+	23+ 53+	28+ 58+
Вольова регуляція	4+ 34+	9+ 39+	14+ 44+	19+ 49-	24+ 54+	29+ 59+
Інформаційна регуляція	5+ 35+	10+ 40+	15+ 45+	20+ 50+	25+ 55+	30+ 60+

Мотиви професійної діяльності.

Зовнішній мотив – це зовнішні умови, які впливають на діяльність людини.

Внутрішній мотив – це внутрішні спонукання, які стимулюють людину до виконання певних дій.

Ураховуючи їх сутність, можемо виокремити такі їх різновиди:

1. Мотив життєзабезпечення (зовнішній мотив) – поведінка мотивується потребою у високому заробітку й матеріальній винагороді; прагненні мати роботу, яка приносить велику вигоду й додаткові пільги, що

дозволяють забезпечити сім'ю; зосередження уваги на грошовій винагороді за роботу.

2. Мотив взаємодії (зовнішній) – поведінка спрямована на встановлення певних стосунків. Особа прагне до взаєморозуміння, взаємодопомоги й виникнення взаємного психологічного контакту, який виявляється в передачі партнеру по спілкуванню вербальної і невербальної інформації.

3. Пізнавальний мотив (внутрішній) – поведінка мотивується отриманням нової інформації. Особистість бажає, щоб робота задовольняла професійний інтерес. Це означає, що людина допускає, щоб виконання роботи стало більш складним, вимагало більш високих технічних і професійних навичок, а також мобілізації інтелектуальних здібностей.

4. Мотив активності (внутрішній) – виявляється у внутрішній готовності до цілеспрямованої взаємодії з середовищем, до самодіяльності, що базується на потребах і інтересах особистості, що виражається в прагненні й бажанні діяти.

5. Мотив визнання (зовнішній) (набуття суспільної значущості) – переважна потреба в постійному отриманні похвали оточення, у стійкій і високій оцінці власних достоїнств, у необхідності поваги оточення.

6. Мотив самореалізації (внутрішній) (самовдосконалення) – потреба зростання й розвитку як особистості, прагнення до повної реалізації своїх здібностей і бажання відчувати свою компетентність, творчого підходу до вирішення поставлених завдань.

Ціннісна регуляція характеризує мотиваційну функцію цінностей і є основою мотивації людей, визначає її особливості й становить вищий рівень мотивації.

Емоційна регуляція здійснює емоційну підтримку активності мотивів, пов'язану не тільки з рівнем і напрямом їх порушення, а й з реальними переживаннями.

Соціальна регуляція характеризує вплив соціального оточення на особистість, її спонукання й бажання.

Вольова регуляція характеризує управління поведінкою за допомогою свідомості, перш за все за рахунок використання вольових зусиль.

Інформаційна регуляція характеризується когнітивними здібностями й обробкою інформації, одержуваної під час роботи, що спонукає до актуалізації мотиву.

Обробка результатів. За кожним із типів мотивації від 12 до 50 балів.

Ступінь вираженості мотиву оцінюється так: від 12 до 24 балів – низький рівень; від 25 до 38 балів – середній рівень; від 38 до 50 балів – високий рівень прояву мотиву.

Додаток Д

Методика «Вольової регуляції особистості»

(М.С. Гуткін, Г.Ф. Міхальченко)

Методика «Вольової регуляції особистості» була розроблена М. Гуткіним та Г. Міхальченко та дозволяє визначити загальний показник, що характеризує вольову організацію та вольові особливості особистості: ціннісно-смыслову організацію; організацію діяльності; рішучість; наполегливість; самовладання; самостійність.

Інструкція: «Вам пропонується відповісти на питання, що спрямовані на з'ясування деяких особливостей вашої особистості й вашого характеру. Прочитайте кожне твердження й у графі відповідей поставте знак «+» навпроти обраного Вами варіанта. Варіанти відповідей: «Так», «Скоріше так, ніж ні», «Скоріше ні, ніж так», «Ні».

Щірі відповіді дозволять Вам отримати правильне уявлення про себе й у майбутньому враховувати як свої слабкі, так і сильні сторони характеру. І навпаки, бажання здатися краще, ніж ви є насправді, обернеться марною тратою часу чи отриманням відомостей, що не відповідають дійсності».

Бланк опитувальника

Питання	Так	Скоріше так, ніж ні	Скоріше ні, ніж так	Ні
1. Щастя – це коли пощастить.				
2. Мої плани на майбутнє рідко виявляються реальними.				
3. Після того як я вже зважився зробити, я, як правило, ще вагаюсь, перш ніж почати.				
4. Часто через лень я відкладаю розпочату роботу.				
5. Часто я роблю по першому спонуканню «Зробив – і хай буде, що буде».				
6. Зазвичай без сторонньої допомоги я можу відірватися від якої-небудь спокуси (читання цікавої книги, перегляд хвилюючого телефільму тощо) і зайнятися потрібною справою.				
7. У суперечках про життя я буваю прав частіше, ніж мої друзі.				
8. Я вже вибрав для себе справу, якій міг би присвятити все своє життя.				
9. Я рідко спізнююся на заняття.				
10. Зазвичай я дуже довго не можу зважитися на якусь справу.				
11. Будь-яку справу я прагну довести до кінця.				
12. Я більш запальний і дратівливий, ніж інші.				
13. Я легко піддаюся настрою інших людей.				
14. Зазвичай усе в мене виходить з першої спроби.				
15. Я люблю читати книги про життя чудових людей.				
16. Мені вдалося позбутися деяких шкідливих звичок (постійно спізнюватися, палити тощо).				

17. Про мене можуть сказати, що я не з боязкого десятка.				
18. Я нерідко виявляю байдужість до справи, яка ще недавно здавалася мені цікавою.				
19. При розмові з людиною, якої я соромлюся або боюся, я зазвичай так хвилююся, що моя мова помітно змінюється.				
20. Найчастіше мені потрібні підштовхування, щоб довести розпочату справу до кінця.				
21. Мені добре знайоме відчуття ліні.				
22. Я живу цікавим і повноцінним життям.				
23. Мені найчастіше вдається виконувати заплановане на день.				
24. Я частіше буваю впевненим у собі.				
25. У мене багато занедбаних справ.				
26. Я володію витримкою й холонокровністю.				
27. Вислухавши доводи однієї сторони, яка сперечається, я зазвичай приймаю її точку зору, а після вислуховування іншої точки зору хотів би підтримати протилежну сторону..				
28. Моє впертість іноді заважає мені.				
29. Моє майбутнє уявляється мені ще дуже невизначеним.				
30. Досить часто я не виконую обіцяного.				
31. У новій і незнайомій ситуації я, як правило, гублюся й ніяковію.				
32. Я можу назвати себе людиною з твердим характером.				
33. Часто тривожні думки хвилюють мене настільки, що довго не дають заснути.				
34. У стосунках з товаришами я частіше буваю в ролі підлеглого, ніж начальника.				
35. До сих пір ще нікому не вдалося вивести мене з терпіння.				
36. Я можу віднести себе до тих людей, які ясно бачать своє життєве покликання.				
37. Я хотів би добитися в житті багато чого, але погано уявляю, яким саме чином.				
38. Коли я спізнююся на урок або заняття, мені звичайно буває важко відкрити двері й увійти.				
39. Завзятість – риса мого характеру.				
40. Як правило, я хазяїн свого положення.				
41. Мені легше живеться, коли хто-небудь із дорослих контролює кожний мій крок.				
42. У своїх учинках я повністю незалежний від інших.				
43. Мене в житті цікавить то одне, то інше, і важко чому-небудь віддати перевагу.				
44. Мені дуже не вистачає зібраності й акуратності в справах.				
45. Я часто відчуваю невпевненість в успіху початої справи.				

46. У мене ліні більше, ніж у інших.				
47. Власні емоції мені часто заважають у житті.				
48. Жити мудрими думками інших краще, ніж своїми.				
49. Я іноді відкладаю дуже важливу розпочату справу.				
50. Я хотів би докорінно змінити своє життя.				
51. Я дотримую режим дня навіть у вільний від навчання час.				
52. При відповіддях на всі ці запитання, мені неважко було обирати між «так» і «ні».				
53. Я часто, не закінчивши одну справу, хапаюся за іншу, не закінчивши другу – за третю тощо.				
54. Мені, як правило, вдається змусити себе зробити малоприємне, але корисне в майбутньому.				
55. Я досить часто роблю що-небудь із усіма за компанію, навіть коли не дуже хотів би це робити.				
56. Коли я зайнятий чим-небудь дуже відповідальним, мою увагу однаково можна відвернути.				

Обробка та інтерпретація результатів

Після заповнення опитувальника ви отримуєте ключі відповідей, куди треба перенести свої результати (табл. Д. 1).

У таблиці-ключі знак «№» означає номер твердження в опитувальнику.

У таблиці-ключі обведіть бал, що стоїть на тому місці, де при заповненні опитувальника ви поставили знак «+».

Приклад: на твердження № 8 ви відповіли «скоріше так, ніж ні», і поставили в опитувальнику знак «+» у другій колонці. Значить, у таблиці-ключі навпроти № 8 обведіть кружечком цифру 2.

Набрані бали підсумуйте по вертикалі окремо по кожній колонці. Результат фіксується внизу колонки. Потім підсумуйте результати перших шести колонок. Сума фіксується під індексом В. Результат сьомої колонки сюди не входить і розглядається окремо.

Таблиця Д.1

Ключ до методики «Вольової регуляції особистості»

1 – 0123	2 – 0123	3 – 0123	4 – 0123	5 – 0123	6 – 0123	7 – 3210
8 – 3210	9 – 3210	10 – 0123	11 – 3210	12 – 0123	13 – 0123	14 – 3210
15 – 3210	16 – 0123	17 – 3210	18 – 0123	19 – 0123	20 – 3210	21 – 0123
22 – 3210	23 – 3210	24 – 3210	25 – 0123	26 – 3210	27 – 0123	28 – 0123
29 – 0123	30 – 0123	31 – 0123	32 – 3210	33 – 0123	34 – 0123	35 – 3210
36 – 3210	37 – 3210	38 – 0123	39 – 3210	40 – 3210	41 – 0123	42 – 3210
43 – 0123	44 – 0123	45 – 0123	46 – 0123	47 – 0123	48 – 0123	49 – 0123
50 – 0123	51 – 3210	52 – 3210	53 – 0123	54 – 3210	55 – 0123	56 – 0123
Ц=	О=	Р=	Н=	С=	См=	Л=

Умовні позначення

Ц – Ціннісно-смыслова організація особистості.

О – Організація діяльності.

Р – Рішучість.

Н – Наполегливість.

С – Самовладання.

См – Самостійність.

Л – Показник брехні.

В – Загальний показник, що характеризує вольову організацію особистості.

Тим, хто має загальний низький бал (В) або низьку суму балів за якимось з окремих факторів (Ц, О тощо.), рекомендується звернути велику увагу на самовиховання; тим же, у кого ці показники високі, пам'ятати, що без постійного підкріплення й тренування дана якість може ослабнути.

Сума набраних балів і значення:

0 – 8: Дана вольова якість потребує розвитку й тренування, її нерозвиненість заважає людині в досягненні поставлених завдань.

9 – 16: Дана вольова якість розвинена достатньою мірою.

17 – 24: Вольова якість розвинена сильною мірою, є однією з визначальних у структурі вольової організації особистості. Слід звернути увагу на те, що без достатнього розвитку інших факторів постановка якихось особистих цілей, шляхи й способи їх досягнення можуть бути ускладнені.

Ті, хто набрав 17 – 24 бали по сьомому фактору (Л) (неправда), при відповідях на питання були недостатньо щирими, тому отримані результати не відповідають дійсному стану речей. Досліджуваному необхідно заповнити опитувальник ще раз, оцінивши себе більш критично.

Загальний показник (В):

0 – 48 балів – вольові якості особистості потребують тренування та розвитку. Рекомендується серйозна робота з самовиховання. Особливу увагу слід приділити тим факторам, за якими в досліджуваного найменші суми балів.

49 – 96 балів – вольові якості особистості розвинені достатньою мірою.

97 – 144 бали – показник високого рівня вольової організації особистості, що свідчить про здатність з достатнім ступенем усвідомленості й відчуття реальності визначати для себе цілі, шляхи та способи її досягнення. Однак необхідно пам'ятати, що завжди є небезпека ослаблення вольових якостей.

Додаток Е

Опитувальник «Вольові якості особистості» (М. Чумаков)

Інструкція: Читайте уважно кожне судження. Подумайте, наскільки це судження характерно для вас. Виходячи з цього, виберіть відповідну відповідь з чотирьох запропонованих варіантів і його номер поставте у відповідному листі навпроти номера відповідного судження. Варіанти для відповідей: 1. Правильно; 2. Скоріше за все правильно; 3. Скоріше за все неправильно; 4. Неправильно. Пам'ятайте, що в опитувальнику немає «поганих» і «хороших» відповідей, тому що йдеться не про Ваші здібності, а про індивідуальні особливості Вашої особистості. Не думайте над відповіддю занадто довго, важливіше Ваша перша реакція, а не результат тривалих міркувань.

Таблиця Е.1

Протокол дослідження

№ з/п	Варіант відповіді	№ з/п	Варіант відповіді	№ з/п	Варіант відповіді	№ з/п	Варіант відповіді	№ з/п	Варіант відповіді	№ з/п	Варіант відповіді

Текст опитувальника:

1. Якщо я присутній на якомусь зібранні, то, як правило, виступаю.
2. Я трохи заздрю тим, хто «не лізе за словом в кишеню».
3. Я рідко звертаюся до кого-небудь по допомогу.
4. Я погано переносю біль.
5. Я швидше песиміст, ніж оптиміст.
6. Я можу швидко зосередитися, якщо потрібно.
7. У мене немає чіткої мети в житті.
8. Я не можу про себе сказати, що я людина, легка на підйом.
9. Мені варто було б бути більш рішучим.
10. Навіть короткий час мені важко обходитися без близьких мені людей.
11. Зазвичай у мене виходить закінчити справу, незважаючи на труднощі.
12. Я веду активний спосіб життя.
13. Музика, шум легко відволікають мене.
14. Коли я починаю справу, я обдумую все до дрібниць.

15. Часто якось само собою виходить, що я опиняюся в ролі лідера.
16. Коли мені відмовляють, мені важко знову повторити моє прохання.
17. Я абсолютно не можу сидіти склавши руки.
18. Я не дуже зібрана людина.
19. Я добре знаю, чого хочу.
20. Мені буває важко зробити перший крок.
21. Я не люблю ризикувати.
22. Я відчував (відчувала) б себе дуже незатишно, якби мені довелося їхати одному (одній) у далеку поїздку.
23. Якщо щось не виходить з першого разу, я знову й знову повторюю спроби.
24. У мене часто буває занепад сил.
25. Мені не важко концентрувати увагу.
26. Мене не лякають віддалені цілі.
27. Я дуже рідко спізнююся на роботу, навчання, зустрічі.
28. Коли я вчився (вчилася) у школі, то часто прагнув (прагнула) відповідати на уроці.
29. Я швидко приймаю рішення.
30. Мені подобається навчитися чогось без сторонньої допомоги.
31. Я не боюся набридати людям проханнями, що повторюються декілька разів.
32. Відпочинок – це просто зміна діяльності.
33. Я не часто виступаю «зачинателем» нових справ.
34. Я схильний (схильна) до сумнівів.
35. Мені важко йти проти думки групи.
36. Я легко піддаюся паніці.
37. У разі невдачі в мене «опускаються руки».
38. Я швидко відновлюю сили.
39. Я можу довго працювати не відволікаючись.
40. Не можна сказати, що я цілеспрямована людина.
41. Я весь час вигадую щось нове.
42. Я часто раджуся з іншими людьми.
43. Я не можу довго переносити напружені фізичні навантаження.
44. Я «м'яка» людина.
45. Я б не сказав (не сказала), що я енергійна людина.
46. Дійсно, я нерідко буваю розсіяним (розсіяною).
47. Я знаю, ким я хочу бути в житті й прагну цього.
48. Нерідко мені самому (самій) доводиться показувати приклад тим, хто оточує.
49. Мені добре знайомі болісні коливання, коли потрібно зробити вибір.
50. Я можу бути дуже настирливим (настирливою).
51. Я часто відчуваю сонливість удень.
52. Я вмю ставити собі ясні й чіткі цілі.
53. Я старанно виконую обов'язки по роботі, навчанню.
54. Мені не вистачає впевненості в собі.

55. Я терпляче додзвонююсь, якщо номер зайнятий.
56. Несприятливі обставини часто заважають мені закінчити розпочате.
57. Зазвичай я життєрадісний (життєрадісна) і сповнений (сповнена) сил.
58. Не можу довго утримувати увагу, якщо мені не цікаво.
59. Як правило, я складаю план на тиждень.
60. Я сам (сама) виявляю ініціативу під час знайомства.
61. Я можу іноді прогуляти роботу (навчання), якщо знаю, що мені це «зійде з рук».
62. Мене не можна назвати ініціативною людиною.
63. Я люблю все робити швидко.
64. Я можу довго «зціпивши зуби» долати неприємності.
65. Я можу довго працювати не втомлюючись.
66. Якщо я беруся за справу, то поринаю в неї цілком і повністю.
67. Я намагаюся розташувати справи за ступенем важливості й починаю з тих, які є найбільш важливими.
68. Я запальна людина.
69. Про мене можна сказати, що я трохи «вітряний» («вітряна»).
70. Я людина, яка легко піддається навіюванню.
71. Я вмю стримувати гнів.
72. Я обов'язкова людина.
73. Загалом мене можна назвати терплячою людиною.
74. Я серйозно ставлюся до домашніх обов'язків.
75. Люблю вирішувати все сам (сама).
76. Я можу довго виконувати нецікаву, але потрібну справу.
77. У мене погано виходить приховувати від оточення, що я засмучений (засмучена).
78. Я наполегливо досягаю своїх цілей.

Таблиця Е.2

Нормативна таблиця для шкал опитувальника ВАО

Шкали	Стени									
	Бали									
В	1-6	7-8	9-10	11-12	13-15	16-17	18-19	20-21	22-23	
І	1-4	5-7	8-9	10-12	13-15	16-17	18-20	21-23	24-25	26-30
Р	1-3	3-4	5-7	8-9	10-11	12-14	15-16	17-18	19-21	22-24
С	1-4	5-6	7-8	9-10	11-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-24
В	1-5	6-8	9-11	12-14	15-17	18-20	21-23	24-26	27-28	29-30
Н	1-4	5-6	7-8	9-10		12-13	14-15	16-17		19-21
Е	1-9	10-11	12-14	15-16	17-19	20-22	23-24	25-27	28-29	
У	1-5	6-7	8-9	10-12	13-14	15-16	17-18	19-21	22-23	
Ц	1-7	8-9	10-12	13-14	15-17	18-19	20-22	23-24	25-26	

Обробка та аналіз результатів:

При обробці за відповідь «правильно» присвоюються 3 бали, за відповідь «скоріше за все правильно» – 2 бали, за відповідь «скоріше за все неправильно» – 1 бал і за відповідь «неправильно» – 0 балів, якщо питання прямі. Якщо питання зворотні, то за відповідь «правильно» присвоюється 0 балів, за відповідь «скоріше за все правильно» – 1 бал, за відповідь «скоріше за все неправильно» – 2 бали і за відповідь «неправильно» – 3 бали. Бали за шкалами підраховуються на основі ключа до опитувальника. Остаточний бал підраховується підсумовуванням балів за 9-ма шкалами. Для перекладу «сирих» балів у стіни використовуються дані табл. 3.6 і табл. 3.7.

Таблиця Е.3

Ключі до опитувальника ВЯО

№ з/п	Шкали опитувальника	Прямі питання	Зворотні питання
	Відповідальність	11, 14, 27, 53, 72, 74	61, 69
	Ініціативність	1, 15, 28, 41, 48, 60	8, 20, 33, 62
	Рішучість	29, 63	2, 9, 21, 34, 49, 54
	Самостійність	3, 30, 75	10, 22, 35, 42, 70
	Витримка	55, 64, 71, 73, 76	4, 36, 43, 68, 77
	Наполегливість	23, 31, 50	16, 37, 44, 56
	Енергійність	12, 17, 32, 38, 57, 65	5, 24, 45, 51
	Уважність	6, 25, 39, 66	13, 18, 46, 58
	Цілеспрямованість	19, 26, 47, 52, 59, 67, 78	7, 40

Таблиця Е.4

Нормативна таблиця для шкал опитувальника ВЯО

Шкали	Стіни								
Бали									
61-78	79-92	93-107	108-121	122-136	137-150	151-165	166-179	180-194	195-210

Підсумковий високий бал за опитувальником ВЯО отримують відповідальні, обов'язкові, ініціативні, діяльні, упевнені, рішучі, наполегливі, енергійні, які добре контролюють свої емоції, незалежні, самостійні, цілеспрямовані, зібрані випробовувані. Таких людей можна назвати вольовими в тому сенсі, у якому це розуміється більшістю людей. Ті, хто отримав високий бал, старанно виконують свої обов'язки, мають високий лідерський потенціал, швидко й незалежно приймають рішення, дуже активні. У них є ясні життєві цілі й прагнення наполегливо їх досягати. Від цих особливостей в основному залежить успішність діяльності тоді, коли ця діяльність не висуває дуже великих вимог до здібностей людини. За наявністю великих здібностей визначені якості є додатковою істотною умовою успішності й стабільності діяльності. Імовірно, випробовувані з дуже високим загальним балом за тестом можуть бути більш фрустрованими й напруженими.

Низький бал за опитувальником ВЯО характерний для схильних до коливань, невпевнених, безініціативних, несамостійних випробовуваних. Вони можуть нехтувати своїми обов'язками в ситуаціях, коли зовнішній

контроль за їхніми діями послаблений. Як правило, вони виявляють низьку активність, енергійність. У цій категорії випробовуваних можуть бути проблеми з довільною концентрацією уваги. Життєві цілі недостатньо усвідомлені, лідерські тенденції не виражені. Їх можна назвати безвільними в тому сенсі, як це розуміє більшість людей. За умови рівних можливостей такі люди, як правило, досягають менших або менш стабільних результатів у діяльності. Можливо, випробовувані з низьким балом за тестом менш внутрішньо напружені й фрустровані. Маючи це на увазі, ми пропонуємо з обережністю застосовувати оцінний підхід до результатів тестування.

Інтерпретація шкал опитувальника: інтерпретація проводиться шляхом аналізу дев'яти шкал, які в сукупності дають цілісну картину розвитку вольової регуляції поведінки.

1. Відповідальність. Високий бал за цією шкалою отримують відповідальні, обов'язкові випробовувані. Вони, як правило, дисципліновані й старанно виконують свої обов'язки. У деяких випробовуваних з високим балом може бути підвищена тривожність. Низький бал за шкалою отримують досліджувані, яких можна назвати ненадійними й трохи неорганізованими. Вони не перевантажують себе надмірними зобов'язаннями, простіше дивляться на життя й можуть мати нижчу тривожність.

2. Ініціативність. Високий бал за шкалою характерний для ініціативних, діяльних людей з високими лідерськими тенденціями. Вони стають зачинателями нових справ, прагнуть щось змінити. Добре проявляють себе в ситуаціях, коли зміни необхідні й потрібні новаторські підходи. У поєднанні з високою креативністю й інтелектуальними здібностями можуть бути дуже продуктивними. При низькій креативності та здібностях до аналізу, особливо на керівних посадах, можуть ініціювати недостатньо продумані та ефективні новації. Низький бал отримують пасивні випробовувані. Їх влаштовує наявний стан справ, і вони не схильні щонебудь змінювати. До лідерства самі не прагнуть. Ефективні в ситуаціях, що вимагають не стільки змін, скільки збереження стабільності.

3. Рішучість. Високий бал за шкалою характерний для осіб, які швидко й упевнено приймають рішення. Вони не схильні до тривалих сумнівів, коливань при здійсненні задуманого. Іноді швидкість прийняття рішення може бути викликана імпульсивністю. Низький бал отримують нерішучі, невпевнені, схильні до постійних сумнівів особи. Рішення приймається після тривалих коливань і не має достатньої стійкості.

4. Самостійність. Високий бал демонструють люди, які не потребують постійної психологічної підтримки, які прагнуть самостійно приймати рішення, які мають здатність протистояти думці групи, якщо вона відрізняється від їх власної. Низький бал свідчить про низьку самостійність, сугестивність, залежність від думки групи.

5. Витримка. Високий бал характерний для людей, які вміють контролювати свої емоції, терпляче переносити навантаження, справлятися з монотонною діяльністю. Ці люди добре керують собою, своїми станами. У деяких випадках вираженість цієї якості може призводити до того, що

людина справляється з обставинами, які, можливо, доцільніше було б змінити. Низький бал характерний для людей, вільних в прояві емоцій, які відчують труднощі при необхідності переносити навантаження або виконувати нецікаву роботу. Їм не вистачає самовладання, їм важко бути стриманими.

6. Наполегливість. Високий бал отримують стійкі випробовувані, здатні до подолання перешкод на шляху досягнення мети. Невдачі не вибивають таких людей «з колії». Вони здатні повторювати знову й знову спроби для досягнення задуманого. У певних випадках ця риса може робити поведінку недостатньо гнучкою. Низький бал характерний для м'яких людей. Невдачі деморалізують їх, а перешкоди часто змушують відмовитися від наміченого.

7. Енергійність. Високий бал свідчить про активність, енергійність. Такі люди діяльні, працездатні, з оптимізмом дивляться на життя. Низький бал отримують випробовувані з невисокою активністю. Вони швидко втомлюються. Їх можна назвати скоріш песимістами, ніж оптимістами.

8. Уважність. Високий бал отримують особи, здатні до довільної концентрації уваги. Вони стабільно її утримують у разі потреби, навіть якщо діяльність не дуже цікавить їх. Для них характерна зібраність, глибоке занурення в роботу. Низький бал характерний для осіб, які зазнають труднощів з довільною концентрацією уваги. Вони легко відволікаються, насилу зосереджуються, якщо діяльність не дуже їх цікавить.

9. Цілеспрямованість. Високий бал свідчить про наявність у людини добре усвідомлених цілей в житті. Як правило, вони прагнуть планувати свій час і порядок виконання справ. Таким людям буває складно в ситуаціях, коли немає об'єктивної можливості реалізації цілей. Низький бал говорить про недостатню чіткість цілей і завзятості при їх досягненні. Такі люди не завжди добре розуміють, чого хочуть. Їм буває складно в ситуаціях, у яких необхідно самостійно планувати свої справи.

Додаток Ж

Тест життєстійкості

(С. Мадді, переклад і адаптація Д.О. Леонтєва, Є. І. Расказової)

Тест життєстійкості є адаптацією опитувальника Hardiness Survey, який розроблено американським психологом С. Мадді. Особистісна перемінна «hardiness» (Д.О. Леонтєв у 2000 році запропонував визначити цю характеристику як «життєстійкість») характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності. Цей конструкт було виокремлено в ході досліджень, у яких шукали відповідь на таке питання: які психологічні фактори сприяють успішному подоланню стресу й зниженню (або навіть попередженню) внутрішнього напруження?

Поняття життєстійкості, уведенє С. Кобейса і С. Мадді, знаходиться на перетині теоретичних поглядів екзистенціальної психології та прикладної галузі психології стресу й здібності впоратися з ним. Прикладний аспект життєстійкості обумовлений тією роллю, яку ця особистісна перемінна відіграє в успішному протистоянні особистості стресовим ситуаціям, насамперед у професійній діяльності. Життєстійкість є ключовою особистісною перемінною, яка опосередковує вплив стресогенних факторів, у тому числі хронічних, на соматичне й душевне здоров'я, а також на успішність діяльності.

У теоретичному відношенні поняття «життєстійкості» вписується в систему понять екзистенціальної теорії особистості, виступаючи операціоналізацією введеного екзистенціальним філософом П. Тілліхом (1995) поняття «відвага бути». Ця екзистенціальна відвага передбачає готовність «діяти всупереч» – усупереч онтологічній тривозі, тривозі втрати смислу, усупереч відчуттю «занедбаності» (М. Хайдеггер). Саме життєстійкість дозволяє людині виносити тривогу, яка не усувається, супроводжує вибір майбутнього (невідомості), а не минулого (незмінності) у ситуації екзистенціальної дилеми.

Концепція життєстійкості, таким чином, дозволяє співвідносити дослідження в галузі психології стресу з екзистенційними уявленнями про онтологічну тривогу й способи впоратися з нею, пропонуючи практично ефективну, засновану на екзистенціальних поглядах відповідь на одну з найбільш актуальних проблем сьогодення.

З 2002 року з дозволу С. Мадді ведеться робота з розробки та апробації російськомовної версії тесту життєстійкості. Оскільки англійський варіант тесту життєстійкості складається всього з 18 пунктів, і при прямому перекладі опитувальника не було впевненості, що число пунктів не скоротиться, то при русифікації, виходячи з теоретичної структури конструкту життєстійкості, було запропоновано додаткові пункти. Перша російська версія становить опитувальник, що за структурою був аналогічним оригіналу, але містив 119 тверджень. Третя, остаточна версія, отримана в

результаті апробації, має 45 пунктів, що містять прямі й зворотні питання всіх трьох шкал питальника (залученість, контроль і прийняття ризику).

Смислова інтерпретація шкал.

Життестійкість (витривалість) становить систему переконань про себе, про світ, про відносини зі світом. Це диспозиція, яка містить три порівняно автономних компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентів і життестійкість загалом перешкоджають виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкої здатності справлятися зі стресами й сприймати їх як менш значущі.

Залученість (зобов'язання) визначається як переконаність у тому, що залученість у події дає максимальний шанс знайти щось достойне й цікаве для особистості. Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому відсутність подібної переконаності породжує відчуття, що тобою знехтували, відчуття «поза життям». Якщо ви відчуваєте впевненість у собі й у тому, що світ великодушний, вам властива залученість.

Контроль становить переконаність у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований. Протилежність цьому – відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама обирає власну діяльність, свій шлях.

Прийняття ризику – переконаність людини в тому, що все те, що з нею відбувається, сприяє її розвитку за рахунок знань, набутих з досвіду, – неважливо, позитивного або негативного. Людина, що розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутністю надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи, що прагнення до простого комфорту й безпеки збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду й подальше їх використання.

Компоненти життестійкості розвиваються в дитинстві й частково в підлітковому віці, хоча їх можна розвивати й пізніше (при використанні тренінгу життестійкості). Їх розвиток вирішальним чином залежить від стосунків батьків з дитиною. Зокрема, для розвитку компонента залученості принципово важливе прийняття й підтримка, любов і схвалення з боку батьків. Для розвитку компонента контролю важлива підтримка ініціативи дитини, її прагнення справлятися із завданнями все зростаючої складності на межі своїх можливостей. Для розвитку прийняття ризику важливо багатство вражень, мінливість і неоднорідність середовища.

С. Мадді підкреслює важливість вираженості всіх трьох компонентів для збереження здоров'я й оптимального рівня працездатності та активності в стресогенних умовах. Можна говорити як про індивідуальні розходження кожного з трьох компонентів у складі життестійкості, так і про необхідність їх узгодженості між собою та з загальною (сумарною) мірою життестійкості.

Інструкція: «Дайте відповідь, будь ласка, на такі питання, роблячи позначку на тій відповіді, яка найбільш відображає Вашу думку».

Текст опитувальника

№	Питання	Ні	Скоріше ні, ніж так	Скоріше так, ніж ні	Так
1.	Я часто не впевнений у власних рішеннях.				
2.	Інколи мені здається, що всім до мене байдуже.				
3.	Часто, навіть добре виспавшись, я з великим зусиллям примушую себе встати з ліжка.				
4.	Я постійно зайнятий, і це мені подобається.				
5.	Часто я вважаю за краще «пливти за течією».				
6.	Я змінюю свої плани залежно від обставин.				
7.	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.				
8.	Непередбачувані труднощі інколи дуже втомлюють мене.				
9.	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.				
10.	Іноді я так утомлююсь, що вже ніщо не зможе мене зацікавити.				
11.	Інколи все, що я роблю, здається мені марним.				
12.	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.				
13.	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.				
14.	Увечері я часто почуваюся зовсім знесиленим.				
15.	Я вважаю за краще ставити перед собою цілі, які важко досягти, і добиватися їх.				
16.	Іноді мене лякають думки про майбутнє.				
17.	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.				
18.	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.				
19.	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань та знегод, мені було б зараз легше жити на світі.				
20.	Проблеми, які виникають, часто здаються мені нерозв'язними.				
21.	Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.				
22.	Я люблю знайомитися з новими людьми.				
23.	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це значить, що він просто не вміє бачити цікаве.				
24.	Мені завжди є чим зайнятися.				
25.	Я завжди зможу вплинути на результат того, що відбувається навколо мене.				
26.	Я часто шкодую за тим, що зроблено.				
27.	Якщо проблема потребує великих зусиль, я вважаю за найкраще відкласти її до ліпших часів.				
28.	Мені важко зближатися з іншими людьми.				
29.	Як правило, присутні слухають мене уважно.				
30.	Якби я міг, багато що змінив би в минулому.				
31.	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, у чому я не впевнений.				
32.	Мені здається, що життя проходить повз мене.				
33.	Мої мрії рідко збуваються.				
34.	Несподіванки дарують мені інтерес до життя.				

35.	Іноді мені здається, що всі мої зусилля марні.				
36.	Інколи я мрію про спокійне, розмірне життя.				
37.	Мені не вистачає наполегливості закінчити розпочате.				
38.	Буває, що життя здається мені нудним і безбарвним.				
39.	У мене немає можливості вплинути на несподівані проблеми.				
40.	Ті, хто мене оточують, недооцінюють мене.				
41.	Як правило, я працюю із задоволенням.				
42.	Інколи я почуваюся зайвим навіть серед друзів.				
43.	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що навіть руки опускаються.				
44.	Друзі поважають мене за наполегливість та незламність.				
45.	Я залюбки беруся втілювати нові ідеї.				

Обробка результатів психодіагностичного обстеження за допомогою тесту життєстійкості

Для підрахунку балів відповідям на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» – 0 балів, «скоріше ні, ніж так» – 1 бал, «скоріше так, ніж ні» – 2 бали, «так» – 3 бали), відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» – 3 бали, «так» – 0 балів).

Потім підсумовується загальний бал життєстійкості та показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю й прийняття ризику).

Прямі й зворотні пункти для кожної шкали представлено нижче в таблиці Ж.1

Таблиця Ж.1

Ключі до тесту життєстійкості

Субшкали	Прямі пункти	Зворотні пункти
Залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Загальна життєстійкість.

90 і більше балів – висока життєстійкість. Характеризує людину як активну й упевнену у своїх силах, таку, яка нечасто переживає стрес і здатна справлятися з ним, продовжуючи ефективно працювати й не втрачати душевної рівноваги.

72-89 балів – середня життєстійкість. У побуті й звичних ситуаціях такі люди не схильні до стресу. Потрапляючи в незнайомі стресові ситуації, вони досить активні та впевнені в собі, однак можуть швидко втомлюватися. При високій напрузі в них можуть з'являтися втома, депресія, збої в роботі, погіршуватися здоров'я.

Менше 72 балів – низька життєстійкість. При низькій життєстійкості люди невпевнені у своїх силах і здібностях впоратися зі стресом. Незначне напруження може викликати в них серйозні переживання, погіршення здоров'я й працездатності.

Залученість – це активна життєва позиція особистості, упевненість у тому, що тільки діяльна людина може знайти в житті щось цінне й цікаве.

42 і більше балів – висока залученість. Люди з високою залученістю, зазвичай, отримують задоволення від усього, що роблять, знаходять те, що їм цікаво, навіть в рутинній роботі.

34-41 бал – середня залученість. Загалом такі люди залишаються активними й діяльними, хоча в умовах стресу можуть втратити самовладання, стати пасивними й опустити руки.

Менше 34 балів – низька залученість. Низька залученість породжує відчуття самотності. Особливо це очевидно в напружених і стресових ситуаціях, а також, навпаки, при необхідності виконувати одноманітну рутинну роботу.

Контроль – це впевненість у тому, що, тільки борючись і долаючи труднощі, можна змінити те, що відбувається, і бути господарем своєї долі.

33 і більше балів – високий контроль. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю в ситуації стресу продовжує боротьбу, не здається, шукає нові шляхи вирішення проблем. Зазвичай такі люди відчують, що самі обирають власну діяльність, свій шлях, вони господарі життя.

25-32 бали – середній контроль. Такі люди активно долають труднощі, намагаються не здаватися. Однак їх упевненість у власних силах не непохитна, вони можуть опустити руки перед труднощами.

Менше 25 балів – низький контроль. Людина з низьким контролем вважає, що від неї мало що залежить у житті, відчуває свою безпорадність і легко здається на милість долі.

Прийняття ризику – готовність ризикувати, переконаність у тому, що на будь-яких помилках можна вчитися. З усього, що трапляється, як позитивного, так і негативного, можна отримати новий досвід, знання.

16 і більше балів – високе прийняття ризику. Людина з високим прийняттям ризику розглядає життя як спосіб набуття досвіду й готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик.

12-15 балів – середнє прийняття ризику. При середньому прийнятті ризику люди готові ризикувати й робити помилки, однак їх авантюризм має серйозні обмеження: у стресовій або ризикованій ситуації вони можуть піддаватися паніці, приймати випадкові рішення або відтягувати рішення.

Менше 12 балів – слабке прийняття ризику. При низькому прийнятті ризику людина прагне до незмінності, стабільності в житті, простого комфорту й безпеки. Вона не готова ризикувати: ціна помилки для неї вище, ніж шанс досягти результату.

Таблиця Ж.2

Норми за шкалами методики життестійкості

Норми	Життестійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Середнє значення	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39

Додаток 3

Методика «Психологічна готовність особистості фахівця екстремального виду діяльності»

Автори методики: О. Тімченко, О. Колесніченко, О. Пархоменко, Н. Казяніна, А. Побережний, С. Горелишев [201].

Інструкція: В опитувальнику містяться висловлювання, які необхідно співвіднести з Вашим ставленням до виконання службової діяльності. Оцініть кожне наведене нижче твердження, використовуючи таку шкалу оцінок: 0 – це точно про мене; 1 – це на мене схоже; 2 – це схоже на мене, але немає впевненості; 3 – не наважуюся віднести це до себе; 4 – сумніваюся, що це можна віднести до мене; 5 – мені це не властиво в більшості випадків; 6 – це до мене абсолютно не відноситься.

Бланк методики

№ п/п	Твердження	Це точно про мене	Це на мене схоже	Це схоже на мене, але немає впевненості	Не наважуюся віднести це до себе	Сумніваюся, що це можна віднести до мене	Мені це не властиво в більшості випадків	Це до мене не відноситься
1	Зміна способу діяльності не завдає мені незручностей.							
2	Професійна гідність для мене не настільки значна, щоб змусила виконувати дії, небезпечні для життя.							
3	Інколи мені важко наважитися на дії в небезпечних ситуаціях без додаткового зовнішнього спонукання.							
4	Моє вміння спілкуватися з колегами допомагає виконувати складні службово-бойові завдання.							
5	Мені не завжди вдається впливати на події, що відбуваються навколо.							
6	Відчуття обов'язку не є для мене важливим мотиватором для виконання поставлених службово-бойових завдань.							
7	Будь-яка нова справа викликає в мене передчуття неприємності.							
8	Іноді мені важко втілювати свої ідеї в життя, бо вони							

	здаються мені нездійсненними.							
9	Я завжди тією чи іншою мірою усвідомлюю вплив моїх дій на оточення.							
10	Інколи події, що виникають у небезпечних ситуаціях, викликають у мене розгубленість і занепокоєння.							
11	У небезпечних ситуаціях я невпевнений у своїх колегах, бо здається, що вони не здатні мене емоційно підтримати й заспокоїти.							
12	Під час очікування важливих подій я заздалегідь намагаюся уявити послідовність своїх дій у разі будь-якого їх розвитку.							
13	Інколи я кидав розпочату справу через те, що боявся не впоратися з нею.							
14	На мою думку, недоцільно замислюватися над тим, як мої рішення позначаються на якості виконання поставленого завдання.							
15	Під час виконання службово-бойового завдання я інколи втрачаю зручну нагоду через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.							
16	Усвідомлення суспільної значущості моїх дій не впливає на якість виконання поставлених службово-бойових завдань.							
17	Я продуктивно працюю завдяки власній цілеспрямованості, а не зовнішньому контролю.							
18	Я вважаю, що одноосібна діяльність є більш результативною, ніж спільна.							
19	Нездатність точно спрогнозувати результат дій не заважає мені виконувати поставлені службово-бойові завдання.							
20	У небезпечних ситуаціях							

	мені більш притаманні відчайдушні вчинки, ніж ретельно продумані дії.							
21	Я не можу звернутися зі своїми проблемами до будь-кого, бо відчуваю страх, що це коли-небудь буде використано проти мене.							
22	У разі прийняття важливого службового рішення мене охоплює страх, що раптом я помиляюся.							
23	Під час прийняття рішення в небезпечній ситуації я не маю часу замислюватися над тим, як воно позначиться на оточенні.							
24	Я сумніваюся, що можу розраховувати на підтримку колег у небезпечній ситуації.							
25	Я чітко уявляю, як вирішувати проблемні питання, що виникають у небезпечних ситуаціях.							

Переведення відповідей у бали при прямому й зворотному підрахунку

Варіанти відповідей	Прямий підрахунок	Зворотний підрахунок
Це точно про мене	6	0
Це на мене схоже	5	1
Це схоже на мене, але немає впевненості	4	2
Не наважуюся віднести це до себе	3	3
Сумніваюся, що це можна віднести до мене	2	4
Мені це не властиво в більшості випадків	1	5
Це до мене абсолютно не відноситься	0	6

Ключ до підрахунку методики

Шкала 1. «Мотивація обов'язку»: прямий підрахунок: 9; зворотний підрахунок: 2, 6, 16, 23.

Шкала 2. «Професійна витривалість»: прямий підрахунок: 17; зворотний підрахунок: 3, 7, 10, 20.

Шкала 3. «Професійна взаємодопомога й довіра»: зворотний підрахунок: 4, 11, 18, 21, 24.

Шкала 4. «Професійна компетентність»: прямий підрахунок: 1, 12; зворотний підрахунок: 8, 14, 19.

Шкала 5. «Вольове зусилля»: прямий підрахунок: 25; зворотний підрахунок: 5, 13, 15, 22.

Інтерпретація отриманих результатів

Перший блок «Здатність до ефективного самомотивування, в основі якої лежить мотивація обов'язку» (мотивація обов'язку) містить розуміння й усвідомлення державної важливості завдань; свідоме прагнення до сумлінного виконання службового обов'язку; моральну нормативність поведінки; потрібність у подоланні труднощів і наполегливість у досягненні мети; прояв інтересу до виконання службово-бойових завдань в екстремальних ситуаціях; прагнення домогтися успіху й показати себе з кращого боку при виконанні обов'язків; відчуття задоволення при виконанні поставлених завдань.

Передбачається, що *високі показники* за цим блоком мають свідчити про глибоке й усвідомлене розуміння державної важливості завдань, які виконує військовослужбовець внутрішніх військ МВС України; позитивне психологічне (ціннісно-мотиваційне) ставлення до службово-бойової діяльності; стійкість і чіткість службової спрямованості на свідоме й сумлінне виконання вимог законів, присяги, наказів у процесі службово-бойової діяльності; моральну нормативність поведінки; високу потребу до подолання труднощів і досягнення поставленої мети; емоційно-позитивне усвідомлене ставлення до виконання службово-бойового завдання в небезпечній для життя обстановці; швидку орієнтацію в психологічно складній ситуації; високий рівень поведінкової регуляції; глибоке відчуття задоволення при виконанні службово-бойового завдання.

Середні показники за цим блоком свідчать про усвідомлення державної важливості завдань, які виконує військовослужбовець внутрішніх військ МВС України; позитивне психологічне (ціннісно-мотиваційне) ставлення до СБД; спрямованість на виконання вимог законів, присяги, наказів у процесі службової діяльності нестійка; незначне відхилення в нормативності поведінки й порушення службової дисципліни; наявність потреб до подолання труднощів і прагнення до досягнення поставленої мети; присутність відчуття задоволення при виконанні службово-бойового завдання; сильний, урівноважений тип поведінки; емоційно-нейтральне (пасивне) ставлення до виконання СБЗ у небезпечній для життя ситуації; адекватне орієнтування в психологічно складній ситуації, за наявності зовнішніх проявів напруженості дії залишаються правильними.

Низькі показники за цим блоком свідчать про відсутність досить вираженого розуміння державної ваги завдань; нейтральне або негативне психологічне (ціннісно-мотиваційне) ставлення до СБД; безвідповідальне ставлення до виконання вимог законів, наказів, розпоряджень, порушення дисципліни; низький рівень службово-професійної спрямованості; слабо розвинену потребу до подолання труднощів і прагнення до досягнення поставленої мети; нейтрально-байдуже або негативне ставлення до виконання СБЗ в небезпечній для життя обстановці; слабо виражене прагнення досягти успіху й бажання проявити свої здібності; нестійку поведінку та низький рівень стресостійкості; поверхневий характер здійснення самоаналізу й самооцінки; повільну орієнтацію в психологічно

складній ситуації; низький рівень стійкості в стресі; відсутність відчуття задоволення при виконанні СБЗ.

Другий блок «Здатність ефективно використовувати внутрішні ресурси організму й особистості для ефективного виконання поставлених завдань в напружених умовах, в основі якої лежить витривалість» (професійна витривалість) містить уміння мобілізувати себе в складній обстановці й зосередити сили на виконання поставленого завдання; наполегливість, рішучість, цілеспрямованість, завзятість у подоланні виниклих труднощів, самовладання; вольову стійкість при ухваленні відповідального рішення, здатність брати на себе відповідальність в екстремальних ситуаціях; уміння зберігати високий рівень активності, ініціативи, самостійності; здібність протистояти втомі, долати сумніви, розгубленість, побоювання, страх.

Високі показники за цим блоком мають свідчити про високо розвинене вміння мобілізувати себе в складній ситуації, здатність зосередити сили на виконанні поставленого завдання; високу наполегливість, сміливість, рішучість, цілеспрямованість, завзятість у подоланні виниклих труднощів, самовладання; здатність брати на себе відповідальність в екстремальних ситуаціях; розвинене вміння зберігати високий рівень активності, ініціативи й самостійності; виражену здатність протистояти втомі, сміливо долати сумніви, розгубленість, побоювання, страх.

Фахівці, у яких середні показники за даним блоком, загалом мають розвинене вміння мобілізувати себе в складній ситуації, здатні зосередити сили на виконанні поставленого завдання. В основному проявляють вольову стійкість при ухваленні важливого рішення, здатні брати на себе відповідальність в екстремальних ситуаціях. Загалом мають розвинене вміння зберігати активність, ініціативу й самостійність. Здатні протистояти втомі, долати сумніви, розгубленість, побоювання, страх.

Передбачається, що низькі показники за цим блоком свідчать про слабо розвинену мобілізацію в складних ситуаціях; нездатність зосередити сили на виконанні поставленого завдання; низький (неналежний) прояв наполегливості, рішучості, цілеспрямованості, завзятості в подоланні виниклих труднощів; невпевненість і розгубленість при ухваленні важливого рішення, нездатності або побоювання брати на себе відповідальність в екстремальних ситуаціях; недостатню розвиненість уміння зберігати активність, самостійність та ініціативу; слабо розвинені здібності протистояти втомі, долати сумніви, страх.

Третій блок «Здатність залучати зовнішні ресурси для виконання поставлених завдань і здійснення опору стресу, де основою є розвинені комунікативні навички й довіра» (професійна взаємодопомога і довіра) відображає вміння залучати додаткові ресурси свого соціального оточення для виконання поставлених завдань та створення ефективного захисного потенціалу шляхом об'єднання антистресових потенціалів членів колективу.

Високі показники свідчать про здатність побудувати процес спілкування, уміння встановити психологічний контакт, дати раду власним

почуттям, впоратися з проявами агресивності, спланувати свою діяльність, поставити перед собою цілі та завдання, ефективно їх реалізувати та отримати емоційне задоволення від процесу та результату діяльності; переключатися з одного завдання на інше, раціонально його вирішити, зосередившись на завданні; схильність до виправданого ризику, вирішення складних завдань.

Середні показники свідчать про те, що військовослужбовець у змозі побудувати процес спілкування, уміє встановити психологічний контакт, дати раду власним почуттям, впоратися з проявами агресивності, спланувати свою діяльність, але відчуває деякий дискомфорт, невпевненість у собі, здатний переключатися з одного завдання на інше, але не завжди може зосередитися й правильно його вирішити, схильний до бачення негативного розвитку подій, ризику, вирішення складних завдань, але не завжди адекватно може оцінити обставини, що склалися.

Низький показник передбачає мало розвинену здатність будувати комунікацію, установлювати психологічний контакт з іншою людиною, слухати та чути іншого, виконувати та давати вказівки, усвідомлювати та виражати почуття, розуміти оточення, виявляти приязнь, долати страх перед невідомим, володіти собою, адекватно реагувати на неприємності в спілкуванні, є нездатним радіти вдачам та перемогам інших, зосереджуватися на завданнях, є таким, що відчуває складність в опануванні нових алгоритмів діяльності.

Четвертий блок «Здатність виділяти в ситуації діяльності професійно важливі маркери й на їх основі, урахувавши наявні ресурси, здійснювати оперативне планування, розгортати набуті алгоритми професійних дій, де основою є професійна компетентність» (професійна компетентність) передбачає розуміння завдань СБД, виконання обов'язків і оцінку їх значущості; уявлення про ймовірні зміни обстановки, труднощі, майбутні умови виконання СБЗ в екстремальних ситуаціях; обсяг знань, прийомів, засобів і способів досягнення мети; наявність професійних умінь і навичок дій для виконання СБЗ; здібність до аналізу оперативної ситуації.

Високі показники за цим блоком мають свідчити про глибоке розуміння завдань СБД, своїх обов'язків, високу оцінку їх значущості; чітке, повне й адекватне уявлення про вірогідні зміни обставин, труднощі, майбутні умови виконання СБЗ; великий об'єм і різноманітність знань, прийомів, засобів і способів досягнення мети; добре розвинені вміння і навички дій в екстремальних ситуаціях; високу здібність до аналізу ситуації, що склалася.

Середні показники свідчать про розуміння сутності й змісту завдань СБД, складність виконання своїх обов'язків у зв'язку з неусвідомленням них, знижену оцінку їх складності; фрагментарне уявлення про вірогідні зміни обставин, труднощі, майбутні умови виконання СБЗ; глибокі знання прийомів, засобів і способів досягнення мети; достатню розвиненість умінь і навичок дій в екстремальних ситуаціях; здібність до аналізу ситуації, що склалася.

Низькі показники передбачають слабке й часто неадекватне уявлення про вірогідні зміни обставин, труднощі, майбутні умови виконання СБЗ; завдання СБД загалом не усвідомлюються, немає достатнього розуміння складності виконання своїх обов'язків, оцінка їх значущості знижена; недостатнє знання прийомів, засобів і способів досягнення мети; уміння і навички дій в екстремальних ситуаціях розвинені нижче за середнє; здібність до аналізу оперативної ситуації, що склалася, знижена.

П'ятий блок «Здатність до самообілізації, переводу розробленого плану дій у реальні дії, в основі якої лежить вольове зусилля» (вольове зусилля) передбачає вміння управляти своїми емоціями; уміння мобілізуватися на виконання поставленого завдання; упевненість у своїх силах, в успіху; здатність протистояти роздратуванню; емоційну стійкість до тривалих напружених навантажень, ризику, небезпеки.

Високий показник свідчить про високо розвинене вміння управляти собою в складній ситуації; уміння впевнено управляти своїми емоціями, яскраво виражену здатність мобілізувати себе на виконання поставленого завдання; тверду впевненість у своїх силах, в успіху; високу здатність протистояти роздратуванню; високу емоційну стійкість до тривалих напружених навантажень, ризику, небезпеки.

Середній показник передбачає здатність управляти своїми емоціями, уміння мобілізувати себе на виконання поставленого завдання, упевненість у своїх силах, в успіху, здатність протистояти роздратуванню; присутню достатню емоційну стійкість до тривалих навантажень, ризику, небезпеки.

Низький показник свідчить про недостатньо виражене вміння управляти собою в складних ситуаціях; невміння управляти своїми емоціями; відсутність здатності мобілізувати себе на виконання поставлених завдань; відсутність упевненості у своїх силах, в успіху; нездатність протистояти дії виражених подразників; низьку емоційну стійкість до тривалих напружених навантажень, ризику, небезпеки.

Додаток К

Методика «Коректурна проба»

Методика є невербальним тестом досягнень. Сутність завдання в диференціації стимулів, близьких за формою та змістом, протягом тривалого, точно визначеного часу.

У методиці «Коректурна проба» у ролі стимуляційного матеріалу використовується лист паперу середнього книжкового формату з рядками букв, розміщених у довільному порядку без інтервалів.

Перед початком тестування респонденту видається бланк з літерами. Завдання складається з того, щоб з максимальною швидкістю проглянути бланк і закреслити в ньому визначені психологом літери.

Інструкція звучить таким чином: На бланку є набір літер. Ви повинні послідовно зліва направо проглянути рядки бланку, не пропускаючи жодного й закреслюючи літеру *a* (літери підбирає психолог). Знайдіть, будь-ласка, для тренування всі літери *a* Пробного рядка. Респондент заповнює пробний рядок, психолог перевіряє правильність роботи й продовжує інструктаж: «Через кожну хвилину я буду подавати команду «Риска»», за якою Ви повинні поставити вертикальну риску за останньою проглянутою літерою *i*, не зупиняючись, продовжувати роботу далі. Через 5 хвилин я подаю команду «Стоп», за якою Ви підкреслите останню проглянуту літеру. Працювати потрібно якнайшвидше, але разом з цим безпомилково. Ставте зараз запитання, які виникли у Вас. Під час роботи ніяких запитань ставити не можна». Після відповідей на запитання психолог просить підписати бланк, а потім подає команду «Почали» і вмикає секундомір.

Бланки з результатами тесту обробляються за допомогою спеціальних Ключів, які суміщаються з бланками. Психолог помічає невикреслені (пропущені) і неправильно викреслені літери.

Потім підраховує й заносить у Бланк фіксації результатів такі показники:

1. Q – загальну кількість літер, які були переглянуті за кожні 2 хвилини роботи.

2. N – кількість пропущених і неправильно викреслених літер за кожні 2 хвилини роботи.

3. M – кількість літер, які необхідно було викреслити за кожні 2 хвилини роботи. Для спрощення підрахунку M доцільно використовувати Ключ, тому що на ньому вказана кількість літер у кожному рядку.

4. $A = \frac{M - N}{M}$ - показник точності роботи за кожні 2 хвилини

5. $P = A * Q$ - показник продуктивності роботи за кожні 2 хвилини

6. $S = \frac{0,5436 * Q_T - 2,807 * N_T}{600}$ - показник швидкості переробки інформації

Q_T – загальна кількість переглянутих літер за 10 хвилин

N_T - кількість пропущених і неправильно закреслених літер за 10 хвилин

600 секунд – час виконання тесту;

0, 5436 – середня величина інформації кожної літери;

2, 807 – величина втрати інформації, що приходить на одну літеру

7. P_T – показник середньої продуктивності за 10 хвилин;

8. $K_p = \frac{P_1 - P_5}{P_T} * 100\%$ - коефіцієнт витривалості

P_1 – продуктивність за перші 2 хвилини;

P_2 – продуктивність за останні 2 хвилини;

P_T – середня продуктивність за 10 хвилин.

9. A_T – показник середньої точності за 10 хвилин

10. $\frac{A_1 - A_5}{A_T} * 100\%$ - коефіцієнт точності

A_1 – точність за перші 2 хвилини;

A_5 – точність за останні 2 хвилини;

A_T – середня точність за 10 хвилин

11. $P_{max} - P_{min}$ – амплітуда коливань продуктивності

12. Для характеристики надійності працездатності за показниками продуктивності й точності необхідно побудувати графіки, на осі абсцис яких наносять час виконання теста з інтервалом у 2 хвилини, по осі ординат – величину продуктивності й точності, яка відповідає моменту виміру.

Інтерпретація результатів

1. Показник швидкості переробки інформації (S)

Характеризує функціональну рухливість нервової системи. Функціональна рухливість нервової системи – це швидкість розповсюдження нервових імпульсів, а також їх взаємного перетворення (швидкість зміни збудження гальмуванням або навпаки).

Розрахована за формулою величина S може бути переведеною в стандартні бали за такою шкалою:

Величина S	<0,57	0,57 - 0,63	0,64- 0,73	0,74- 0,83	0,84- 0,91	0,92- 1,04	1,05- 1,19	1,20- 1,34	1,35- 1,36	>1,36
Стандартні бали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

При цьому загальний зміст стандартних балів можна визначити таким чином:

10 балів – висока швидкість обробки інформації (високо рухливі)

8-9 балів – швидкість обробки інформації вище середнього (рухливі)

4-7 балів – середня швидкість обробки інформації (рухливі)

менше 4 балів – низька швидкість обробки інформації (інертні).

2. Показник середньої продуктивності (P_m)

Продуктивність – це кількість роботи (інформації), виконаної (обробленої) за одиницю часу. Оцінювати продуктивність можна за такою шкалою:

- >330 – високий рівень продуктивності
- 250-330 – рівень продуктивності вище середнього
- 150-250 – середній рівень продуктивності
- <150 – низький рівень продуктивності.

3. Коефіцієнт витривалості (Кр)

Визначає готовність людини до тривалого підтримання рівня продуктивності (Рт) без ознак втоми, яка знижує швидкість діяльності.

Коефіцієнт витривалості Кр оцінюється за такою шкалою:

- < 0% - високий рівень витривалості
- 0-15% - середній рівень витривалості
- > 15% - низький рівень витривалості.

Особи з високим рівнем витривалості тривалий час зберігають високий рівень продуктивності, тобто швидкісні характеристики діяльності без втоми. Як правило, вони виявляють більшу стійкість до перешкод у діяльності, можна припустити їх велику надійність у критичних ситуаціях (наявність небезпеки, великий потік інформації тощо), але це вимагає додаткової перевірки. Особи з низьким рівнем витривалості швидко втомлюються й знижують продуктивність роботи. Найбільш ефективно вони зможуть працювати в умовах достатньо стабільної за змістом діяльності з помірною інтенсивністю інформації, що надходить. Їх індивідуальний стиль діяльності, який дозволяє компенсувати низьку витривалість, може складатись з багаторазового відпочинку протягом дня, поки не наступить сильна втома.

Інтерпретація якісних показників працездатності

Показник середньої точності (Ат).

Визначає здатність людини до безпомилкового виконання діяльності.

Показники середньої точності роботи оцінюється за такою шкалою:

- $\geq 0,95$ - високий рівень точності:
- 0,90 – 0,94 - рівень точності вище середнього
- 0,80 – 0,89 - середній рівень точності
- $\leq 0,79$ - низький рівень точності

Коефіцієнт точності (Та)

Визначає здатність людини до тривалої підтримки виявленого рівня точності (Ат) без ознак втоми, яка знижує безпомилковість роботи. Як і Кр, коефіцієнт точності характеризує витривалість людини, але з точки зору підтримки безпомилковості діяльності.

Коефіцієнт точності оцінюється за такою шкалою:

- Коливання точності в межах 5% - не враховується
 - Падіння точності на 5-15% - помірний, допустимий рівень змін
 - Падіння точності більш ніж на 15% - значні зміни, наростання втоми.
- Показник надійності.

Визначає вірогідність підтримання заданої ефективної діяльності протягом заданого часу. Для визначення надійності рекомендується

побудувати графіки продуктивності й точності працездатності. Аналіз характеру змін продуктивності в процесі виконання завдання й зіставлення її з динамікою точності дозволяє зробити висновок про надійність роботи й наявності ознак втоми.

Наведемо деякі критерії надійності:

Висока надійність

- 1) незначна амплітуда коливань продуктивності ($P_{\max} - P_{\min} < 50$ одиниць) при високій точності роботи ($A_t \geq 0,90$);
- 2) середня амплітуда коливань продуктивності ($P_{\max} - P_{\min} =$ від 50 до 100 одиниць) при високій точності ($A_t \geq 0,90$) дозволяє інтерпретувати надійність роботи як «ближче до високої».

Середня надійність

- 1) низька або середня амплітуда коливань продуктивності ($P_{\max} - P_{\min} < 100$ одиниць) при середньому рівні точності роботи ($A_t = 0,80 - 0,89$);
- 2) висока амплітуда коливань продуктивності ($P_{\max} - P_{\min} > 100$ одиниць) при високому рівні точності роботи ($A_t \geq 0,90$).

Низька надійність

- 1) висока й середня амплітуда коливань продуктивності ($P_{\max} - P_{\min} > 50$ одиниць) або хвилеподібні її зміни при низькому рівні точності ($A_t < 0,80$).
- 2) навіть при незначній амплітуді коливань продуктивності ($P_{\max} - P_{\min} < 50$ одиниць) низький рівень точності ($A_t < 0,80$) дозволяє інтерпретувати надійність роботи як «ближче до низької».
- 3) висока амплітуда коливань продуктивності ($P_{\max} - P_{\min} > 100$ одиниць) при середньому рівні точності ($A_t = 0,80 - 0,89$).

При цьому у всіх варіантах рівень продуктивності роботи P_t не має значення.

Таким чином, амплітуда коливань продуктивності оцінюється таким чином:

- | | |
|---|--------------------------------|
| $P_{\max} - P_{\min} > 100$ одиниць | - висока амплітуда коливань; |
| $P_{\max} - P_{\min} =$ від 50 до 100 одиниць | - середня амплітуда коливань; |
| $P_{\max} - P_{\min} < 50$ одиниць | - незначна амплітуда коливань. |

Амплітуду коливань точності можна визначити за такою шкалою:

Коливання в межах одного діапазону

Оцінки точності (залежно від показника середньої точності A_t ;

Наприклад, $A_t = 0,95$, а за кожні 2 хвилини роботи – у діапазоні від 0,90 – 0,94 – *незначні*.

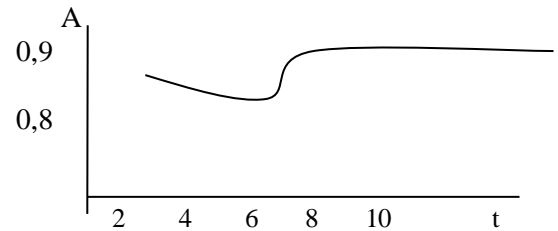
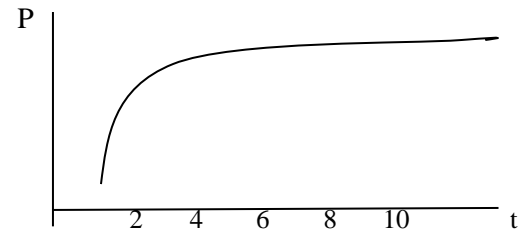
Коливання в межах двох діапазонів оцінки точності – *помірні*.

Коливання в межах трьох-чотирьох діапазонів оцінки точності – *значні*.

Типові співвідношення зміни продуктивності з динамікою точності наведено в таких варіантах:

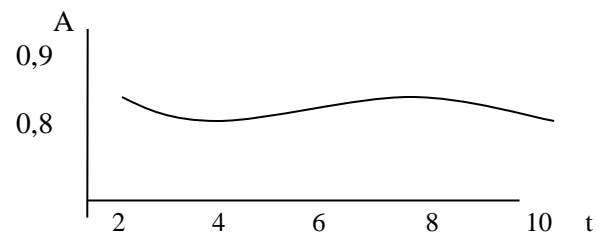
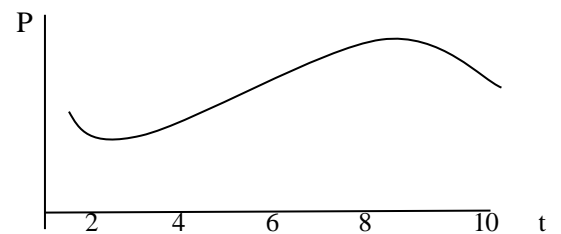
Варіант 1

Після короткострокового підвищення продуктивність стабілізується, практично не змінюючись до кінця роботи. Аналогічно рівень точності після короткострокового зниження (чи без нього) залишається постійним протягом усієї роботи. Це свідчить про надійність працездатності обстежуваного при високому чи середньому рівні точності роботи ($A_T > 0,80$). При цьому рівень продуктивності P_T не грає ролі. Навіть у випадку $P_T < 150$ ми будемо мати справу з надійною роботою на низькому рівні продуктивності.



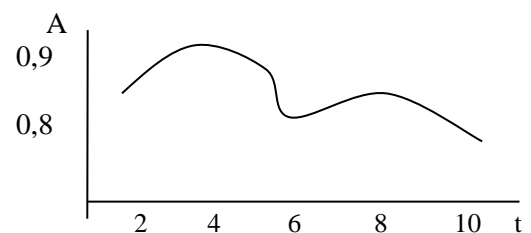
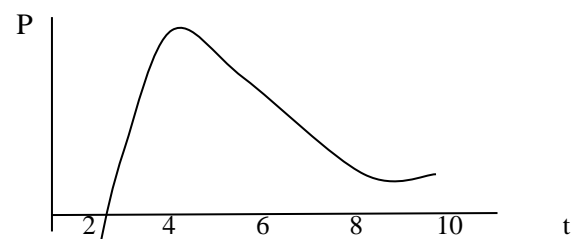
Варіант 2

Після деякого зниження рівень продуктивності поступово підвищується, досягаючи свого максимуму на 6-8 хвилинах роботи. До закінчення роботи продуктивність дещо падає, залишаючись вище першопочаткового рівня. При цьому амплітуда коливань продуктивності не може бути вище середнього рівня ($P_{\max} - P_{\min} < 100$ одиниць). Крива точності поступово знижується, але її коливання не перевищують помірного рівня змін. При цьому загальна точність роботи повинна бути середньою ($A_T = 0,80-0,89$). Таке поєднання показників свідчить про середню, помірну надійність працездатності обстежуваного. Зниження кривих продуктивності й точності до закінчення роботи відображає появу ознак втоми.



Варіант 3

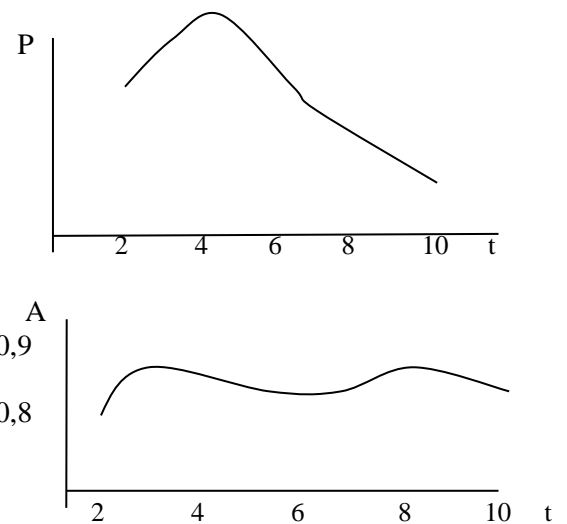
Різде стрибкоподібне підвищення продуктивності на початку роботи швидко змінюється поступовим чи різким зниженням. До закінчення роботи продуктивність досягає першопочаткового рівня. При цьому амплітуда коливань продуктивності не може перевищувати середній рівень ($P_{\max} - P_{\min} < 100$ одиниць). Описані зміни продуктивності супроводжуються значними коливаннями точності та її зниженням до кінця роботи нижче першопочаткового рівня. При середньому рівні загальної точності роботи ($A_T = 0,80-0,89$) подібне поєднання показників свідчить про середню, помірну надійність робото-здатності обстежуваного. Зниження кривих продуктивності та точності, а також вираження коливань обох показників відображають



наростання ознак втоми.

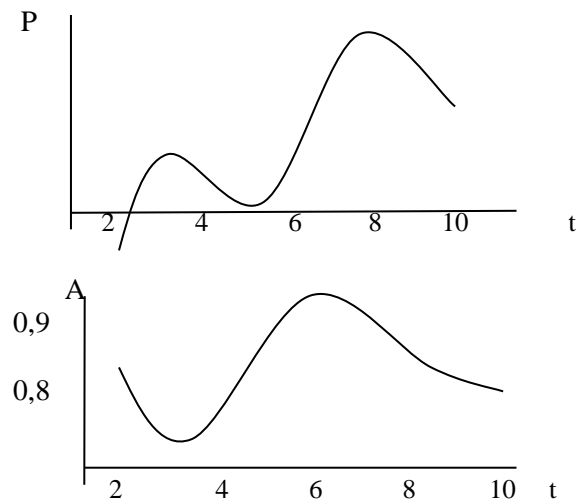
Варіант 4

Після короткострокового підвищення продуктивності (чи без нього) починається її прогресуюче падіння. До кінця роботи продуктивність опускається нижче першопочаткового рівня. Амплітуда коливань продуктивності висока ($P_{\max} - P_{\min} > 100$ одиниць). Описані зміни продуктивності супроводжуються незначними коливаннями рівня точності. При середньому чи низькому рівні загальної точності роботи ($A_t < 0,90$) таке поєднання показників свідчить про низьку надійність працездатності обстежуваного. Постійне падіння продуктивності, яке починається практично на початку роботи, при середньому чи низькому рівні точності відображає ранній розвиток ознак втоми.



Варіант 5

Виражені коливання продуктивності й точності протягом усієї роботи дозволяють зробити висновок про низьку надійність працездатності обстежуваного, незалежно від того, чи будуть розраховані за формулами показники загальної продуктивності й точності роботи високими, середніми чи низькими.



Слід мати на увазі, що побудовані криві характеризують коливання продуктивності й точності роботи респондента безпосередньо в процесі виконання завдання тесту. Для більш точної характеристики змін продуктивності, точності та надійності можна пропонувати тест у різні періоди робочого дня, до початку роботи та після. У даному випадку зміни продуктивності й точності оцінюються таким чином:

Коливання показника P_t або A_t

У межах 5%

- не враховуються

Погіршення показника P_t або A_t

- помірні, допустимі.

Погіршення показника P_t або A_t

- виражена втома

Погіршення показника P_t або A_t

- перевтома

Інтегральна оцінка рівня працездатності

Інтерпретація наведених показників працездатності характеризує її якісну своєрідність і складає найбільш цінну інформацію для психологічних

висновків. Крім того, сполучення окремих показників дозволяє орієнтовно судити про інтегральний рівень працездатності кандидата.

Таблиця К.1

Сполучення окремих показників, які дозволяють орієнтовно оцінити працездатність кандидата як високу

Продуктивність	в	вср	в	в	в	вср	вср	вср	в	в	в	в	вср	вср	вср
Витривалість	в	в	вср	в	в	вср	в	в	вср	в	вср	вср	в	вср	вср
Точність	в	в	в	вср	в	в	вср	в	вср	вср	в	вср	вср	вср	в
Надійність	в	в	в	в	вср	в	в	вср	в	вср	вср	вср	вср	в	вср

Таблиця К.2

Сполучення окремих показників, які дозволяють орієнтовно оцінити працездатність кандидата як низьку

Продуктивність	н	с	н	н	н	с	н	н	н	с	с	вср	в	н	н	н	н
Витривалість	н	н	с	н	н	с	с	н	с	н	с	н	н	в	вср	н	н
Точність	н	н	н	с	н	н	с	с	н	н	с	н	н	н	н	вср	в
Надійність	н	н	н	н	с	н	н	с	с	с	н	н	н	н	н	вср	в

Позначення: в – високий рівень, вср – рівень вище середнього
с – середній рівень, н – низький рівень

Сполучення показників, які не ввійшли до табл. 2 і 3, будуть свідчити про середній рівень працездатності кандидата.

Бланк до методики «Коректурна проба»
(під час тестування назва методики на бланку не вказується)

СХАВСХЕВИХНАИСХНВХВКСНАИСЕХВХЕНАИСН
 ВНХИВСНАВСАВСНАЕКЕАХВКЕСВСНАИСАИСНА
 НХИСХВХЕКВХИВХЕИСНЕИНАИЕНКХККХЕКВК
 ХАКХНСКАИСВЕКВХНАИСНХЕКХИСНАКСКВХКВ
 ИСНАИКАЕХКИСНАИКХЕХЕИСНАХКЕКХВИСНАИ
 СНАИСВНКХВАИСНАХЕКЕХСНАКСВЕЕВЕАИСНА
 КХКЕКНВИСНКХВЕХСНАИСКЕСИКНАЕСНКХКВИ
 АИСНАЕХКВЕНВХКЕАИСНКАИКНВЕВНКВХАВЕИ
 КАХВЕИВНАХИЕНАИКВИЕАКЕИВАКСВЕИКСНАВ
 НКЕСНКСВХИЕСВХКНВВСКВЕВКНИЕСАВИЕХЕВ
 ХЕИВКАИСНАСНАИСХАКВННАКСХАИЕНАСНАИС
 ЕВХКХСНЕИСНАИСНКВКХВЕКЕКВНАИСНАИСН
 АВСНАХКАСЕСНАИСЕСХКВАИСНАСАВКХСНЕИС
 ВИКВЕНАИЕНЕКХАВИХНВИХКХЕХНВИСНВСЕАХ
 НКЕХВИВНАЕИСНВИАЕВАЕНХВХВИСНАЕИЕКАИ
 КЕИСНЕСАЕИХВКЕВЕИСНАЕАИСНКВЕХИКХНКЕ
 ЕАКАЕКХЕВСКХЕКХНАИСНКВЕВЕСНАИСЕКХЕК
 ИСНЕИСНВИЕХКВХЕИВНАКИСХАИЕВКЕКВИЕХЕ
 ВХВКСИСНАИАИЕНАКСХКИВХНИКИСНАИВЕСНА
 СНАИКВЕХКВКЕСВКСНХИАСНАКСХКХВХЕАЕСК
 ИСНАИЕХКЕКЕИХНВХАКЕИСНАИКХВСХНВИЕХ
 СНАИСАКВСНХАЕСХАИСНАЕНКИСХКЕХВХВСКН
 ЕКХЕКНАИВКВКХЕХИСНАИХКАХЕНАИЕНИКВКЕ
 ЕХВКВИЕХАИЕХЕКВСНЕИЕСВНЕВИСНАЕАХНХК
 ИСНАИЕИНЕВИСНАИВЕВХСИСВАИЕВХЕИХСКЕИ
 КЕВХВАЕСНАСНКИСХЕАЕХКВЕХЕАИСНАСВАИС
 ХВЕКХСНКИСЕКАЕКСНАИИЕХСЕХСНАИСНВЕКХ
 АВЕНАХИАКХВЕИВЕАИКВАВИХНАХКСВХЕХИВХ
 ВНСИЕАХСНАНАЕСНВКСНХАЕВИКАИКНКНАВСН
 СИАЕСВКХЕКСНАКСХВХКВСНХКСВЕХКАСНАИС
 НАИСНХАВКЕВХКИЕИСНАИНХАСНЕХКСХЕВКХЕ
 ХЕВХЕНВИХНКВХЕКНАИСНХАИВЕНАИХНХКВХЕ
 ВКЕВХАИСНАХКВНВАИЕНСХВКХЕАИСНАВХСВК
 КИСНКЕКНСВИАСВАЕХСХВАИСНАЕКХЕКАИВНА
 АЕНКАИСХАИСНХИСВКВСЕКХВЕКИСНАИСНАИС
 ИСКАИКВККНВХСКВНАИЕНИСНАИХАВКНВЕХВА
 ЕВХЕВНАИСКАИАНАКХКВКЕВЕКВНХИСКАИСНВ
 НАИСНХСХВКИСНАИЕХЕКХНАИСНВЕХВЕИСНХВ
 КЕИСНЕСАЕИХВКЕВЕИСНАЕАИСНКВЕХИКХНКЕ
 КЕИСНЕСАЕИХВКЕВЕИСНАЕАИСНКВЕХИКХНКЕ

ХВЕКХСНКІСЕКАЕКСНАІІЕХСЕХСНАІСНВЕКХ
 АІСНАЕХКВЕНВХКЕАІСНКАІКНВЕВНКВХАВЕІ
 КХКЕКНВІСНКХВЕХСНАІСКЕСІКНАЕСНКХКВІ
 СІАЕСВКХЕКСНАКСХВХКВСНХКСВЕХКАСНАІС
 ІСКАІКВКНВХСКВНАІЕНІСНАІХАВКНВЕХВА
 СНАІСВНКХВАІСНАХЕКЕКХСНАКСВЕЕВЕАІСНА
 КХКЕКНВІСНКХВЕХСНАІСКЕСІКНАЕСНКХКВІ
 СХАВСХЕВІХНАІСХНВХВКСНАІСЕХВХЕНАІСН
 ХВЕКХСНКІСЕКАЕКСНАІІЕХСЕХСНАІСНВЕКХ
 КЕІСНЕСАЕІХВКЕВЕІСНАЕАІСНКВЕХІКХНКЕ
 ВНСІЕАХСНАНАЕСНВКСНХАЕВІКАІКНКНАВСН
 СНАІСВНКХВАІСНАХЕКЕКХСНАКСВЕЕВЕАІСНА
 ВНХІВСНАВСАВСНАЕКЕАХВКЕСВСНАІСАІСНА
 НХІСХВХЕКВХІВХЕІСНЕІНАІЕНКХКІКХЕКВК
 ЕХВКВІЕХАІЕХЕКВСНЕІЕСВНЕВІСНАЕАХНХК
 ІСНАІЕІНЕВІСНАІВЕВХСІСВАІЕВХЕІХСКЕІ
 КЕВХВАЕСНАСНКІСХЕАЕХКВЕХЕАІСНАСВАІС
 НХІСХВХЕКВХІВХЕІСНЕІНАІЕНКХКІКХЕКВК
 ХАКХНСКАІСВЕКВХНАІСНХЕКХІСНАКСКВХКВ
 ВКЕВХАІСНАХКВНВАІЕНСХВКХЕАІСНАВХСВК
 КІСНКЕКНСВІАСВАЕХСХВАІСНАЕКХЕКАІВНА
 ВІКВЕНАІЕНЕКХАВІХНВІХКХЕХНВІСНВСЕАХ
 НКЕХВІВНАЕІСНВІАЕВАЕНХВХВІСНАЕІЕКАІ
 СНАІСВНКХВАІСНАХЕКЕКХСНАКСВЕЕВЕАІСНА
 ІСНЕІСНВІЕХКВХЕІВНАКІСХАІЕВКЕВКІЕХЕ
 ЕАКАЕКХЕВСКХЕКХНАІСНКВЕВЕСНАІСЕКХЕК
 ВНХІВСНАВСАВСНАЕКЕАХВКЕСВСНАІСАІСНА
 АІСНАЕХКВЕНВХКЕАІСНКАІКНВЕВНКВХАВЕІ
 ХВЕКХСНКІСЕКАЕКСНАІІЕХСЕХСНАІСНВЕКХ
 КЕВХВАЕСНАСНКІСХЕАЕХКВЕХЕАІСНАСВАІС

Рядки для тренування

КЕВХВАЕСНАСНКІСХЕАЕХКВЕХЕАІСНАСВАІС
 ХВЕКХСНКІСЕКАЕКСНАІІЕХСЕХСНАІСНВЕКХ

Дата ____ . ____ . 20

Психолог _____

Додаток Л

12-хвилинний Тест Купера

Розробив у 1968 році американський учений Кеннет. Х. Купер з метою встановлення загального оцінювання фізичного стану людини. Даний тест є одним з найпоширеніших методів непрямого визначення максимального споживання кисню (МСК). Виконуючи тести Купера, організм перебуває під впливом аеробних навантажень, що пояснюється максимальним споживанням клітинами організму кисню, який у них знаходиться. При виконанні тестів Купера беруть участь дві третини м'язів людини, із залученням серцево-судинної та дихальної систем. До етапів виконання тесту Купера належить підготовча частина від 3 до 15 хвилин; основна частина протягом 12 хвилин – біг, плавання, їзда на велосипеді; заключна частина до 5 хв.

Таблиця Л.1

Нормативи тесту Купера

Нормативи з бігу				
Фізична підготованість	Подолана відстань			
	Дівчата 13-19 років	Жінки 20-29 років	Юнаки 13-19 років	Чоловіки 20-29 років
Дуже погано	< 1600	< 1550	< 2100	< 1950
Погано	1600 - 1900	1550 - 1800	2100 - 2200	1950 - 2100
Задовільно	1900 - 2100	1800 - 1900	2200 - 2500	2100 - 2400
Добре	2100 - 2300	1900 - 2100	2500 - 2750	2400 - 2600
Дуже добре	2300 - 2400	2100 - 2300	2750 - 3000	2600 - 2800
Відмінно	> 2400	> 2300	> 3000	> 2800
Нормативи з плавання				
Фізична підготованість	Подолана відстань			
	Дівчата 13-19 років	Жінки 20-29 років	Юнаки 13-19 років	Чоловіки 20-29 років
Дуже погано	< 350	< 275	< 450	< 350
Погано	350 - 450	275 - 350	450 - 550	350 - 450
Задовільно	450 - 550	350 - 450	550 - 650	450 - 550
Добре	550 - 650	450 - 550	650 - 725	550 - 650
Відмінно	> 650	> 550	> 725	> 650
Нормативи з їзди на велосипеді				
Фізична підготованість	Подолана відстань			
	Дівчата 13-19 років	Жінки 20-29 років	Юнаки 13-19 років	Чоловіки 20-29 років
Дуже погано	< 2800	< 2400	< 4200	< 4000
Погано	2800 - 4200	2400 - 4000	4200 - 6000	4000 - 5500
Задовільно	4200 - 6000	4000 - 5600	6000 - 7500	5500 - 7100
Добре	6000 - 7600	5600 - 7200	7500 - 9200	7100 - 8800
Відмінно	> 7600	> 7200	> 9200	> 8800

Гарвардський степ-тест – даний тест винайшов співробітник Гарварду Люсьєн Брех у 1943 році, його метою є тестування функціональних можливостей організму для визначення його фізичної працездатності, установлення відновлювальних процесів людини після виконання фізичних вправ, а також надання можливості для виявлення та діагностування серцево-судинних хвороб. Заснований на реєстрації частоти серцевих скорочень (ЧСС).

Він полягає в пересуванні випробуваним по сходинках установленної висоти в певному ритмі протягом певного часу. Для чоловіків висота сходів становить 0,5 м, час виконання вправи 5 хвилин, інтенсивність 30 сходжень і спусків за 1 хвилину, для жінок відповідно 0,45 м, 4 хвилини, темп такий же.

Після виконання тесту в досліджуваного в різний період відновлення тричі вимірюється рівень (ЧСС) за 30 с:

- перший вимір на 60-90 с;
- другий вимір на 120-150 с;
- третій вимір на 180-210 с.

Значення цих трьох підрахунків сумується та множиться на 2, результати тестування відображаються в умовних одиницях у вигляді індексу Гарвардського степ-тесту (ІГСТ). Дану величину розраховують за таким рівнянням:

$$\text{ІГСТ} = T \times 100 / f_1 + f_2 + f_3$$

У якому:

T – час виконання тесту в секундах;

f₁ – ЧСС за 60-90 – секундний проміжок відновного періоду;

f₂ – ЧСС за 120-150 – секундний проміжок;

f₃ – ЧСС за 180-210 – секундний проміжок.

Таблиця Л.2

Нормативи Гарвардського степ-тесту

Оцінка	Величина індексу Гарвардського степ-тесту		
	у здорових осіб, які не займаються спортом	у представників ациклічних видів спорту	у представників циклічних видів спорту
Погана	Менше, ніж 56	Менше, ніж 61	Менше, ніж 71
Нижче середньої	56-65	61-70	71-80
Середня	66-70	71-80	81-90
Вище середньої	71-80	81-90	91-100
Хороша	81-90	91-100	101-110
Відмінна	Більше, ніж 90	Більше, ніж 100	Більше, ніж 110

Функціональна проба Руф'є – метод оцінювання фізичної працездатності.

Сутністю методу є облік величин пульсу, що реєструється на різних етапах відпочинку після відносно невеликих за обсягом фізичних вправ.

Виконання комплексу полягає у вимірюванні пульсу після 5-хвилинного стану спокою в положенні сидячи протягом 15 секунд (P1), далі протягом 45 секунд виконується 30 присідань. Після чого підраховується пульс за перші 15 секунд (P2) та останні 15 секунд (P3) першої хвилини фази відпочинку. Оцінку фізичної працездатності за індексом Руф'є розраховують за такою формулою.

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 \times (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

Оцінка результатів:

Індекс Руф'є = 15 та більше – погано.

Індекс Руф'є = 11-15 – слабо.

Індекс Руф'є = 6-10 – задовільно.

Індекс Руф'є = 0,5-5 – добре.

Індекс Руф'є до = 0,5 – відмінно.

Додаток М

Контрольні нормативи з фізичної підготовки для курсантів (чоловіків та жінок) Харківського національного університету внутрішніх справ

№ з/п	Контрольні	1-й курс			2-й курс			3-й курс			4-й курс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Підтягування на перекладині (к-ть разів)	14	12	10	15	13	11	16	14	12	17	15	13
2.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів)	50	45	40	55	50	45	60	55	50	60	55	50
3.	Комплексна силова вправа (к-ть разів за 1 хв)	55	50	45	60	55	50	65	60	55	65	60	55
4.	Біг 100 м (сек)	14.5	15.0	15.5	14.0	14.5	15.0	13.5	14.0	14.5	13.0	13.5	14.0
5.	Біг 1000 м(хв., сек)	3.50	4.10	4.25	3.40	4.00	4.15	3.30	3.50	4.05	3.20	3.40	3.55
6.	Біг 3000 м (хв., сек)	12.00	12.30	13.0	11.45	12.15	12.45	11.30	12.0	12.30	11.30	12.0	12.30
7.	Стрибок у довжину з місця (см)	245	235	220	250	240	230	255	245	235	260	250	240
8.	Човниковий біг 10 х 10 метрів (сек)	28.0	29.0	30.0	27.0	28.0	29.0	26.0	27.0	28.0	26.0	27.0	28.0
11.	Підйом переворотом на перекладині (к-ть разів)	6	5	3	7	6	4	8	7	5	9	8	6
12.	Піднімання тулуба з положення лежачи (разів за хв.)	50	45	40	55	50	45	60	55	50	60	55	50
13.	Марш-кидок у складі підрозділу на 6 км	31.0	32.0	33.0	30.0	31.0	32.0	29.0	30.0	31.0	29.00	30.0	31.00
14.	Долання смуги перешкод	1.30	1.35	1.40	1.25	1.30	1.35	1.20	1.25	1.30	1.20	1.25	1.30

Контрольні нормативи з фізичної підготовки для курсантів (жінок)

№ з/п	Контрольні	1 –й курс			2-й курс			3-й курс			4-й курс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Підтягування на перекладині (к-ть разів)	4	3	2	4	3	2	5	4	3	5	4	3
2.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів)	27	24	14	27	24	18	30	27	20	30	27	24
3.	Комплексна силова вправа (кількість разів за 1 хв)	55	50	45	55	50	45	60	55	50	60	55	50
4.	Біг 100 м (сек)	14.5	15.0	15.5	14.4	14.9	15.4	14.3	14.8	15.3	14.2	14.7	15.2
5.	Біг 1000 м(хв, сек)	3.50	4.10	4.25	3.45	4.05	4.20	3.40	4.00	4.15	3.40	4.00	4.15
6.	Біг 2000 м (хв, сек)	9.00	9.30	10.0	8.45	9.15	9.45	8.30	9.00	9.30	8.30	9.00	9.30
7.	Стрибок у довжину з місця (см)	190	180	170	195	185	175	200	190	180	200	190	180
8.	Човниковий біг 10 х 10 метрів (сек)	31.0	32.0	33.0	30.5	31.5	32.5	30.0	31.0	32.0	29.0	30.0	31.0
11.	Піднімання тулуба із положення лежачи (к-ть разів за 1 хв.)	45	40	35	50	45	40	55	50	45	55	50	45

Додаток Н

Інтегрований спецкурс «Фізична витривалість поліцейського»

Мета спецкурсу:

Методична: забезпечення міждисциплінарних зв'язків; підвищення практичної орієнтації професійно-орієнтованих дисциплін; посилення зв'язку між теоретичним навчанням і практичною професійною діяльністю.

Навчальна: формування фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції.

Завдання:

- розвиток і вдосконалення професійно важливих фізичних якостей;
- розвиток загальної й спеціальної (силової, швидкісної, координаційної) витривалості;
- виховання психічної стійкості, зосередженості, сміливості, рішучості, впевненості у власних силах тощо;
- розвиток навичок рефлексії, самовиховання й самовдосконалення;
- формування прикладних навичок організації самостійних і навчальних занять із фізичної підготовки.

У результаті вивчення спецкурсу курсанти повинні

знати:

- правові й організаційні засади регулювання діяльності органів внутрішніх справ України;
- закони, положення, нормативно-правові документи, інструкції та ін., які регулюють професійну діяльність;
- основні законодавчі й нормативно-правові акти з організації фізичної підготовки працівників Національної поліції України;
- вимоги службової діяльності до рівня психологічної й фізичної підготовленості правоохоронців;
- особливості впливу фізичного навантаження на організм людини та правила його регулювання під час виконання фізичних вправ;

уміти:

- здійснювати самоконтроль за станом здоров'я, функціональним станом організму;
- підтримувати загальнофізичну та професійну працездатність;
- зберігати працездатність під час виконання службових обов'язків протягом тривалого часу;
- складати індивідуальну програму розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності);
- організовувати та методично правильно здійснювати самостійні заняття з фізичної підготовки;
- здійснювати самоконтроль, самоаналіз і самооцінку власної діяльності;
- регулювати та переносити фізичні та психологічні навантаження.

Програма спецкурсу

Заняття 1-3.

Тема 1. «Професія поліцейський» (6 годин).

Мета: формування в курсантів позитивного ставлення до обраної професії, підвищення мотивації та інтересу курсантів до професійної діяльності.

Зміст:

1. Особливості професії. Стрес-фактори професійної діяльності.
2. Професійно-психологічна й фізична підготовленість офіцера Національної поліції.
3. Вимоги службової діяльності до рівня психологічної й фізичної підготовленості правоохоронців.
4. Закони, положення, нормативно-правові документи, інструкції тощо, які регулюють професійну діяльність працівників поліції.
5. Основні законодавчі й нормативно-правові акти з організації фізичної підготовки працівників Національної поліції України.

Завдання для самостійної роботи.

1. Скласти пам'ятку, що відображає вимоги службової діяльності до рівня психологічної й фізичної підготовленості правоохоронців.
2. Тест «Дерево». За допомогою малюнка відобразити свій рівень готовності до майбутньої професійної діяльності. Дати коментар до виконаного завдання.
3. Розробити психологічну модель особистості офіцера поліції – фахівця.
4. Підготувати мікровиступ: «Я й моя майбутня професія».

Заняття 4-6.

Тема 2. Професійно важливі якості поліцейського (6 годин).

Мета: формування професійно важливих психічних і фізичних якостей поліцейського.

Зміст:

1. Професійно важливі фізичні якості поліцейського (сила, витривалість, гнучкість, швидкість, спритність).
2. Емоційно-вольові якості (готовність до прийняття рішень, емоційна стійкість, цілеспрямованість, наполегливість, упевненість у собі, самовладання, сміливість, терплячість, вимогливість, саморегуляція, самоконтроль, стресостійкість).
3. Принципи складання індивідуальних програм розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності).
4. Вивчення вправ для розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності.

Завдання для самостійної роботи.

1. Скласти словник-довідник, що відображає сутність професійно важливих якостей поліцейського.
2. Тест «Дерево». За допомогою малюнка відобразити свій рівень готовності до майбутньої професійної діяльності. Дати коментар до виконаного завдання.

3. Розробити індивідуальну програму розвитку професійно важливих якостей.

4. Підготувати мікровиступ: «Етапи й закономірності становлення та розвитку професіонала».

Заняття 7-9.

Тема 3. Організація та методика фізичної підготовки (6 годин).

Мета: опанування курсантами основ організації та методики фізичної підготовки.

Зміст:

1. Особливості впливу фізичного навантаження на організм людини та правила його регулювання під час виконання фізичних вправ.

2. Методичні принципи фізичної підготовки, параметри навантаження.

3. Види, засоби та методи фізичної підготовки.

4. Самоконтроль під час занять фізичними вправами.

5. Правила поведінки під час занять, заходи безпеки та запобігання травматизму.

6. Поняття про техніку фізичних вправ та формування рухових умінь і навичок.

7. Виконання вправ для розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності.

Завдання для самостійної роботи.

1. Виконання вправ для розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності.

2. Розробка шкал критеріїв оцінювання психологічної й фізичної підготовки курсантів до професійної діяльності.

Заняття 10-19.

Тема 4. Методи, засоби розвитку та вдосконалення фізичних якостей (20 годин).

Мета: розвиток та вдосконалення фізичних якостей.

Зміст:

1. Методи, засоби формування розвитку швидкісних якостей.

2. Методи, засоби формування й розвитку витривалості.

3. Методи, засоби формування й розвитку сили, силової витривалості, швидкісно-силових якостей.

4. Методи, засоби розвитку й удосконалення спритності та координаційних здібностей.

5. Методи, засоби розвитку й удосконалення гнучкості.

6. Засоби, методи та контроль розвитку основних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності).

7. Виконання вправ для розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності.

Завдання для самостійної роботи.

1. Виконання вправ для розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності.

2. Розробка індивідуальну програму розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності).

Заняття 20-22.

Тема 5. Самовиховання й самовдосконалення (6 годин).

Мета: розвиток навичок рефлексії, самовиховання й самовдосконалення.

Зміст:

1. Розвиток навичок рефлексії, самовиховання й самовдосконалення.
2. Виконання тренінгових вправ. Рольове програвання ситуацій професійної діяльності.
3. Рефлексія змін, які відбулися з кожним учасником під час тренінгу.
4. Проектування й конструювання кожним учасником свого образу «Я-поліцейський».
5. Складання плану з самовиховання та самовдосконалення з розробкою пролонгованого самоконтролю.

Завдання для самостійної роботи.

1. Скласти план з самовиховання та самовдосконалення з розробкою пролонгованого самоконтролю.

2. Завести щоденник самопізнання й саморозвитку, у якому занотувати власні спостереження щодня (Що я можу зробити для поліпшення своїх професійних якостей? Над якими своїми якостями мені необхідно попрацювати? Які поліпшити? Яких знань мені не вистачає? Де і коли я можу їх отримати? Які для цього мені необхідні ресурси? тощо).

Рекомендації для курсантів щодо складання індивідуальних програм занять фізичними вправами

Організація самостійних занять сприяє підвищенню рухової активності курсантів, закріпленню навчального матеріалу, отриманого на заняттях з фізичної підготовки, раціональному проведенню дозвілля; вихованню потреби в систематичних заняттях фізичною культурою; позитивно впливає на здоров'я, фізичний розвиток, рухову підготовленість курсантів.

Першим кроком до самостійних занять фізичними вправами курсантів є домашні завдання. У ході виконання домашніх завдань поступово формується звичка до систематичних занять, виконання яких стає потребою фізичного самовдосконалення.

Спочатку курсанти привчаються самостійно виконувати фізичні вправи за завданням викладача, потім у них формується здатність до самостійного виконання інших видів робіт.

Спрямованість самостійних завдань може бути різною: розвиток фізичних якостей, засвоєння техніки рухів, теоретична підготовка та формування прикладних навичок.

Методичні рекомендації надають курсантам методичну допомогу в складанні індивідуальних програм із загальної фізичної підготовки, яка забезпечує тривале збереження фізичної та розумової працездатності, створюючи умови для високопродуктивної праці.

Форми самостійних занять:

- індивідуальні (робота за індивідуальною програмою у вільний від навчання час, виконання домашніх завдань, ранкова гімнастика);
- групові (усі види індивідуальних форм можуть бути груповими; а також відвідування спортивних секцій; участь у спортивних заходах ЗВО тощо) тренування.

Основними засобами таких занять є загальнорозвивальні вправи, а також спеціальні *гімнастичні* (для м'язів рук, ніг, тулуба та шиї, на гімнастичних снарядах), *легкоатлетичні* (ходьба, біг, стрибки, метання), *вправи на тренажерах*, різноманітні *рухливі та спортивні ігри, вправи спортивного характеру* (плавання, ходьба на лижах, катання на ковзанах тощо).

Вправи потрібно обов'язково виконувати постійно (щодня) і систематично.

Під час регулярних занять фізичними вправами дуже важливо систематично стежити за своїм самопочуттям і загальним станом здоров'я. Навантаження, що застосовуються, мають відповідати фізичній підготовленості й віку курсанта.

Основні правила самостійних занять фізичними вправами

Перш ніж розпочати самостійні заняття, необхідно з'ясувати стан здоров'я та рівень фізичного розвитку.

Заняття обов'язково слід розпочинати з розминки, а після завершення застосовувати поновлювальні процедури (масаж, душ або ванна).

Ефективність тренувальних навантажень збільшується, якщо їх використовувати разом із гартувальними процедурами й дотриманням режиму раціонального харчування. Тому слід намагатися проводити заняття на свіжому повітрі, залучаючи до них товаришів або родичів.

Необхідно дотримуватися фізіологічних принципів тренування:

- поступове ускладнення вправ;
- зростання обсягу та інтенсивності навантажень;
- чергування навантаження та відпочинку протягом одного заняття

з урахуванням перенесення навантаження.

Кожне заняття повинно складатися з підготовчої, основної та заключної частини, на що припадає 15–20%, до 70% і 5–10% загальної тривалості заняття відповідно. Не намагатися якнайшвидше досягнути результатів – це може призвести до перенавантаження та перевтомлення. Складаючи індивідуальну програму занять, слід добирати вправи на розвиток усіх фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості).

Після виникнення відчуття стомлення або відхилень у стані здоров'я необхідно зменшити навантаження та проконсультуватися з лікарем або викладачем фізичної культури.

Принципи складання індивідуальних програм

1. Принцип різноманітності засобів оздоровчого тренування, що передбачає використання різноманітних фізичних вправ та їх специфічний вплив на організм людини.

2. Принцип поступовості збільшення інтенсивності та обсягу навантажень, що полягає в оздоровчому ефекті рухової активності середньої інтенсивності (хвилеподібна, прямолінійна та ступінчаста форми підвищення навантажень у межах одного заняття, від заняття до заняття, щотижнево).

3. Принцип систематичності оздоровчих тренувань, що проголошує необхідність регулярних (не менше ніж тричі на тиждень) занять фізичними вправами.

4. Принцип індивідуальності оздоровчих тренувань, що виявляється у визначенні максимально допустимих та оптимальних фізичних навантажень залежно від віку, фізичної підготовленості та індивідуальних особливостей людини.

Методика складання індивідуальної програми

1. Визначення мети й завдань самостійних занять (оздоровчі, рекреаційні, професійно-прикладні, лікувальні або тренувальні).

2. Визначення спрямованості та організаційних форм самостійних занять (ранкова гігієнічна гімнастика, вправи впродовж дня, самостійні тренувальні заняття), що залежать від віку, статі, стану здоров'я, рівня фізичної (спортивної) підготовленості.

3. Визначення засобів впливу (фізичні вправи, масаж, дотримання гігієнічних вимог упродовж заняття, загартовування) і методики їх упровадження.

4. Визначення режимів роботи (обсяг та інтенсивність фізичного навантаження, засоби його контролю).

5. Визначення гігієнічних складових оздоровчої програми (раціональне харчування; гігієна тіла, одягу, взуття; загартовування).

Під час складання індивідуальних програм занять фізичними вправами необхідно враховувати суму оздоровчих, загальнозміцнювальних і розвивальних впливів системи спеціально дібраних фізичних вправ, що впливають на формування опорно-рухового апарату, допомагають позбутися функціональної нестачі та підвищити рівень фізичної підготовленості.

Основи методик розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності

1. Розвиток сили.

Сила – це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок активних м'язових зусиль.

Під час розвитку сили слід мати на увазі, що м'язи можуть проявляти силу в таких режимах роботи:

- у *статичному (ізометричному) режимі* (м'яз під час збудження не скорочується); такі умови виникають, наприклад, у деяких статичних положеннях тіла, нерухомому утриманні вантажу, у спробах підняти непосильну вагу тощо;

- у *динамічному (ауксотонічному) режимі* (робота виконується як за зменшення, так і за збільшення довжини м'яза).

Основні методи розвитку сили:

- *метод повторних зусиль* – вправи виконують зі звичайною швидкістю без обтяжень, з обтяженнями або з подоланням опору партнера до вочевидь вираженого стомлення тих м'язів, що беруть участь у роботі, але не більше ніж 10-12 разів, до відмови, тому що тренувальний вплив досягається тільки в останніх повтореннях, коли до роботи залучаються нові рухові одиниці;

- *метод максимальних зусиль* – вправи виконують не більше ніж двічі-тричі з одночасним включенням найбільшої кількості рухових одиниць, максимальною частотою ефektorних імпульсів, синхронним ритмом активності рухових одиниць;

- *метод динамічних зусиль* – максимальне напруження створюється за рахунок переміщення будь-якого невеликого обтяження з граничною швидкістю: вправу необхідно виконувати максимальну кількість разів за певний невеликий проміжок часу (приблизно 10 с);

- *метод ізометричних зусиль* – досягнення максимального напруження м'язів у статичних вправах, у динамічних вправах із зупинками та утриманням статичних положень на 5-6 с;

- *комбінований метод* – застосування всіх згаданих вище методів за коловою системою в такій послідовності: методи динамічних зусиль – максимальних зусиль – ізометричних зусиль – повторних зусиль. На кожному місці занять слід виконувати не менше ніж 2-3 вправи з інтервалом відпочинку 20-60 с, а під час переходу до наступного місця робити паузу 2-3 хв.

Як засоби розвитку силових здібностей використовують:

- вправи із зовнішнім суворо дозованим обтяженням (вага снарядів, тренажери);

- вправи із зовнішнім не суворо дозованим обтяженням (опір партнера, опір пружних предметів або умови середовища);

- вправи із обтяженням вагою власного тіла або самоопором (гімнастичні силові вправи, легкоатлетичні стрибкові та металеві вправи, вправи з подоланням перешкод тощо).

Кількісно силові можливості можна оцінити у два способи. *Перший спосіб* заснований на використанні динамометрів (найпоширеніми є кистьовий і становий). За їх допомогою можна оцінити силу в певний момент м'язового напруження всіх м'язових груп у стандартних завданнях і за статичних, і динамічних умов.

Другий спосіб оцінювання силових здібностей здійснюють за допомогою спеціальних контрольних вправ-тестів. Види контролю над силовими здібностями:

- *прямий* (максимальна сила визначається за найбільшою вагою, яку може подолати студент у простому русі, що не залежить від рівня технічної майстерності);

- *непрямий* (використання контрольних випробувань швидкісно-силових здібностей і силової витривалості. Критеріями їх оцінювання є дальність кидків, метань або стрибків, кількість підтягувань тощо)

Наприклад, дальність метання снаряда вагою 60-100% від максимально можливого для учня характеризує його силові здібності, а дальність метання снаряда вагою до 25 % від максимально можливого – швидкісні.

2. Розвиток витривалості

Витривалість – це здатність людини протистояти фізичному стомленню під час м'язової діяльності. Загальна витривалість виявляється під час тривалої роботи помірної інтенсивності з використанням усього м'язового апарата людини (вона залежить переважно від функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем). Спеціальна витривалість – це витривалість у певній руховій діяльності. Вона залежить від можливостей нервово-м'язового апарата, швидкості витрати ресурсів енергії тощо. Основні засоби розвитку витривалості: циклічні рухи (біг, плавання, лижі, ковзани, веслування);

- ациклічні вправи, що штучно організовані як циклічні (аеробіка, ритміка);
- засоби комплексного впливу (рухливі та спортивні ігри, смуги перешкод, колове тренування тощо).

Загальну витривалість можна розвивати за допомогою рівномірного (безперервного) або інтервального методу. Рекомендації для розвитку загальної витривалості з використанням рівномірного (безперервного) бігу:

- тривалість бігу повинна бути не менше ніж 3-5 хв;
- швидкість бігу повинна бути такою, за якої значення пульсу складає не більше ніж 140 уд/хв;
- навантаження в серії занять слід збільшувати за рахунок збільшення їх обсягу, а не інтенсивності.

Рекомендації щодо розвитку загальної витривалості з використанням інтервального бігу:

- довжина відрізків повинна складати 100-150 м, швидкість – 75-85 % від максимуму;
- частота пульсу під час бігу – приблизно 160-170 уд/хв;
- 3-5 повторень з інтервалами для відпочинку між повтореннями 45-90 с.

Під час більшості фізичних вправ на розвиток витривалості сумарне навантаження на організм характеризується:

- інтенсивністю вправ;
- тривалістю вправ;
- кількістю повторень;
- тривалістю інтервалів і характером відпочинку.

Про рівень розвитку витривалості свідчать такі показники:

- *зовнішні* (характеризують результативність рухової діяльності під час стомлення);
- *внутрішні* (відбивають зміни у функціонуванні різних органів і систем організму, що забезпечують виконання певної діяльності).

3. Розвиток гнучкості.

Гнучкість – це морфологічні й функціональні властивості опорно-

рухового апарату, що визначають ступінь рухливості в суглобах окремих його ланок.

Вирізняють *динамічну гнучкість*, що виявляється у вправах динамічного характеру (махи, повороти, нахили тощо), і *пасивну гнучкість*, що виявляється у вправах статичного характеру (рівновага, утримування пози тощо).

Для розвитку й удосконалення гнучкості використовують загальнопідготовчі вправи, що ґрунтуються на згинанні, розгинанні, нахилах, поворотах, відведеннях, приведеннях, обертаннях, з максимальною амплітудою рухів, з обтяженням і без обтяжень, статичні утримання й пружинисті рухи за допомогою партнера, з використанням власної сили або маси тіла, у чергуванні з вправами на розслаблення.

Особливість занять з розвитку гнучкості полягає в тому, що вправи виконують серіями, за достатньої кількості повторень (до 30-40 разів), бажано за певних показників частоти серцевих скорочень (170-180 уд/хв) із урахуванням роботи організму в змагальному режимі.

Розвивати та підтримувати гнучкість необхідно постійно, проте обсяг таких тренувальних завдань повинен бути індивідуальним.

Основними засобами реалізації завдань з розвитку гнучкості є *загальнорозвивальні* та *спеціально-підготовчі вправи*.

Ці вправи можуть бути *активними*, *пасивними* або *комбінованими*, їх можна виконувати як у *динамічному*, так і в *статичному режимі*.

Загальнорозвивальні вправи добирають із засобів основної та спортивно-прикладної гімнастики, а *спеціально-підготовчі* – з елементів конкретного виду спорту.

До вправ, що розвивають гнучкість, належать махові рухи окремими ланками тіла;

- пружні вправи; збереження статичних положень у можливо великих ступенях розтягування;
- усі активні рухи, що виконуються з максимальною амплітудою, статичні вправи, що пов'язані зі збереженням максимальної амплітуди впродовж декількох секунд.

Найважливіше – виконання вправ на розвиток гнучкості не повинно супроводжуватися больовими відчуттями, адже це призводить до травматизму.

Статичні вправи специфічно впливають на розвиток гнучкості. Під час виконання окремих статичних вправ (тобто під час нерухомого збереження певної пози тіла) відбувається плавне та поступове розтягування м'язів, за час якого переборюється рефлекторне скорочення м'язів.

Під час виконання ривкових балістичних вправ у м'язах виникає напруження, що є вдвічі більшим порівняно зі статичним розтягуванням, і відбувається рефлекторне скорочення м'язів у початкове положення. Отже, для розвитку гнучкості можливо й доцільно використовувати статичні вправи.

Вправи для розвитку гнучкості зручно проводити, використовуючи

ігрові естафети. Можна дібрати відповідні ігри для цілеспрямованої, часто локальної дії на окремі суглоби, зв'язки, м'язові групи. Еластичні властивості м'язів можуть змінюватися під впливом центральної нервової системи: на фоні високого емоційного підйому гнучкість збільшується. Іграм, що спрямовані на розвиток гнучкості, повинна передувати відповідна ігрова розминка для того, щоб уникнути розтягувань зв'язок і розривів м'язових волокон.

Методичні рекомендації та особливості розвитку гнучкості:

1) використовувати вправи зі збільшеною амплітудою руху. Вони поділяються на *активні* (прості та махові рухи), *пасивні* (вправи із самозахопленням, за допомогою партнера або додаткового вантажу) і *змішані* (рухи, у яких активні зусилля після цього змінюють пасивні);

2) поряд із динамічними вправами доцільно застосовувати й статичні з фіксуванням положень окремих частин тіла в межах – 20-30 с;

3) вправи дають позитивний ефект, якщо виконувати їх щодня або двічі на день, найсприятливіший час – із 10 до 11 год і з 15 до 16 год;

4) якщо необхідно збільшити гнучкість зовнішніми факторами, то заняття проводять в утепленому приміщенні або застосовують посилену розминку;

5) вправи є частиною або підготовчої частини уроку під час виконання загальнорозвивальних вправ, або завершальної, але обов'язково перед розвитком інших фізичних якостей;

6) використовувати орієнтири, що визначають бажаний розмах рухів;

7) на дозування фізичних навантажень під час розвитку гнучкості значною мірою впливають вік і стать учнів, їх фізична підготовленість;

8) вправи виконувати серіями по 3-5 повторень у кожній, інтервал відпочинку між серіями заповнюють вправами на розслаблення;

9) чергувати вправи на розвиток гнучкості з вправами на розвиток сили й довільного розслаблення м'язів;

10) комплекси вправ можуть складатися із різноманітних вправ із предметами або без них, за допомогою партнера або без нього.

Найефективнішим для розвитку гнучкості є чергування силових вправ (особливо з використанням навантаження) із вправами на розтягування. Примусове (пасивне) розтягування м'язів-антагоністів повинно відбуватися відразу за граничним скорочуванням м'язів-агоністів, при цьому попереднє максимальне напруження м'язів-агоністів сприяє розтягненню м'язів-антагоністів. Така методика застосування змішаних вправ сприяє поліпшенню як активної, так і пасивної гнучкості, зближуючи їх показники.

Останнім часом поширилася система *стретчингу*, сутність якої полягає в тому, що за допомогою повільних і плавних рухів (згинань і розгинань), що спрямовані на розтягування тієї або іншої групи м'язів, набувається та протягом деякого часу втримується певна поза. Під час вправ на розтягування в статичному режимі учні набувають певної пози та утримують її впродовж 60-90 с, при цьому вони можуть напружувати розтягнуті м'язи.

Фізіологічна сутність стретчингу полягає в тому, що в цей час активізуються процеси кровообігу та обміну речовин.

Можна використовувати вправи на розтягування в основній частині тренування в паузах між зміною видів вправ, що дозволяє відновлювати дихання, підвищувати рухливість у суглобах, а також після тренування – як засіб відновлення після підвищених навантажень і профілактики травм опорно-рухового апарата.

Під час виконання різноманітних рухових дій спостерігається безперервна зміна ступеня напруження й розслаблення різних м'язів.

Водночас підвищена напруженість м'язів негативно позначається на виконанні вправ, знижуючи координованість рухів, зменшуючи їх амплітуду, обмежуючи прояви швидкості, гнучкості, витривалості та сили, викликаючи нераціональні витрати енергії, чим знижує економічність роботи.

Надмірна напруженість обумовлена:

- біомеханічними чинниками, унаслідок виникнення реактивних сил під час виконання складнокоординаційних вправ із великою амплітудою та швидкістю;
- фізіологічними чинниками, унаслідок іррадіації збудження в центральній нервовій системі;
- психолого-педагогічними чинниками, що зумовлені скутістю рухів унаслідок складності завдання або емоційного збудження;
- умовами середовища, у якому виконують рухові дії;
- стомленням.

Для вдосконалення здатності довільно розслабляти м'язи використовують вправи:

- що вимагають поступового або швидкого переходу від напруження до розслаблення м'язів;
- у яких напруження одних м'язів супроводжується розслабленням інших (права рука напружена, ліва розслаблена);
- під час виконання яких необхідно підтримувати рухи за інерцією розслабленою частиною тіла за рахунок руху інших частин (кругові рухи розслабленими руками);
- що полягають у чергуванні короточасних ізометричних напружень із повним розслабленням;
- під час виконання яких активно розслаблюються м'язи, що не беруть участі в роботі (розслаблення рук під час бігу);
- циклічного характеру, що виконують за інерцією після досягнення граничної швидкості (біг, плавання, веслування тощо);
- ациклічного характеру, що вимагають значних зусиль, після їх завершення максимально та швидко розслабляють м'язи (кидок набивного м'яча).

Ефективність зазначених вправ значно підвищується, якщо під час їх виконання зважати на такі методичні прийоми:

- формування в учнів настанови на необхідність розслабитися; виконання вправ із різною інтенсивністю та тривалістю;

- виконання вправ за різних функціональних станів учнів;
- постійний контроль розслабленості;
- забезпечення належного емоційного стану учнів;
- використання самостійної роботи учнів із власним зоровим контролем (дзеркало, відеозапис);
- використання ідеомоторного тренування.

Перед початком виконання вправ на гнучкість необхідна розминка для розігрівання організму й поліпшення кровопостачання м'язів. Починати розтягування рекомендується пасивними або статичними вправами на розтягування, після чого займатися динамічною, активною або ізометричною гнучкістю, а завершувати – у зворотній послідовності. Під час занять силовими вправами також слід розтягуватися, оскільки це позбавляє больових відчуттів від скупчення молочної кислоти в м'язах.

Тривалість виконання вправ на розтягування зазвичай складає від 10 с до 1 хв (найчастіше приблизно 20 с, а для підлітків – менше).

Правильне дихання допомагає розслабити м'язи, збільшити приток крові та видалити молочну кислоту. Дихання повинно бути спокійним, збільшувати розтягування слід на видиху.

Для виконання деяких вправ необхідною є допомога партнера. Ці вправи можуть бути дуже ефективними, але слід пам'ятати, що партнер не відчуває того, що відчуває той, хто розтягується, він не може одразу відреагувати на відчуття дискомфорту.

Гнучкість вимірюють у градусах або лінійних одиницях – сантиметрах (см). Для вимірювання ступеня рухливості в суглобах використовують *гоніометр*. Вимірювання гнучкості в лінійних мірах засновано на певному шляху ланки тіла, що переміщується в просторі, від вихідного положення (або певної площини) до вищої точки амплітуди руху. Вимірюють відстань, на яку переміщується певна точка ланки тіла, що рухається.

4. Розвиток швидкісно-силових якостей.

Швидкісно-силові якості проявляються в рухових діях, у яких поряд зі значною силою м'язів необхідна ще й значна швидкість рухів (стрибки в довжину та висоту з місця та розбігу, метання снарядів тощо). Чим значнішим є зовнішнє обтяження, яке долає учень, тим більшу роль відіграє силовий компонент, за меншого обтяження збільшується значущість швидкісного компонента.

До швидкісно-силових якостей належать:

- *швидка сила*, що характеризується неграничним напруженням м'язів і проявляється у вправах, які виконують зі значною швидкістю, що не досягає граничної величини;
- *вибухова сила* – здатність під час виконання рухової дії досягати максимальних показників сили в якнайкоротший час (наприклад, старт у спринтерському бігу, стрибки, метання тощо);
- *прискорювальна сила* – здатність м'язів до швидкості зростання робочого зусилля за умов їх скорочення;

- *амортизаційна сила* – здатність якнайшвидше закінчити рух під час його здійснення з максимальною швидкістю (наприклад зупинка після прискорення).

Засоби розвитку швидкісно-силових якостей:

- прискорення з різних вихідних положень;
- біг у змінному темпі в різних напрямках, зі швидкістю, що раптово змінюється;
- присідання на обох ногах у максимальному темпі;
- ловіння предмета, що падає (м'яч, гімнастична палиця тощо), кидки набивного м'яча (вагою 1-3 кг) у різні способи в максимальному темпі;
- естафети та спортивні ігри;
- різні види легкоатлетичних стрибків (у довжину та висоту, із місця та з розбігу, багатоскоки);
- стрибки зі скакалкою.

У процесі розвитку швидкісно-силових якостей перевагу віддають вправам, що виконують із найбільшою швидкістю, за якої зберігається правильна техніка рухів.

Величина зовнішнього обтяження не повинна перевищувати 30-40% від індивідуально максимального обтяження учня. Кількість повторень вправ в одній серії складає 6-10, кількість серій у занятті – 2-5.

5. Розвиток спритності.

Спритність – це складна комплексна фізична якість, що не має єдиного критерію оцінювання та визначається як здатність людини швидко опановувати складнокоординаційні, точні рухові дії та перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що виникла.

Завдання, що розв'язують протягом багаторічного процесу розвитку спритності:

- удосконалення здатності засвоювати за взірцем або створювати самостійно нові форми рухових дій, досягаючи необхідної точності, економності та ефективності рухів;
- удосконалення здатності перебудовувати діяльність відповідно до змін обставин;
- сприяння стійкості вже сформованих раціональних форм координації рухів щодо несприятливих впливів втоми та інших факторів (удосконалення координаційної витривалості).

Це пов'язано із систематичним опануванням нових рухових дій, під час чого можна вдосконалювати здатності точно сприймати свої рухи в просторі та часі, підтримувати рівновагу, раціонально чергувати напруження й розслаблення, ефективно використовувати сполучення рухових дій тощо.

Крім того, щодо вивчених рухових дій слід висувати додаткові координаційні вимоги до точності рухів, їх взаємної узгодженості та раптової зміни обставин.

Ці вимоги реалізують за допомогою різних методичних прийомів:

- застосування незвичних вихідних положень (наприклад, стрибок у довжину з місця, стоячи спиною до напрямку стрибка);

- дзеркальне виконання вправи (наприклад метання м'яча лівою рукою – для правші);
- зміна швидкості або темпу руху (наприклад виконання вправи в прискореному темпі);
- зміна способів виконання вправи (наприклад стрибки у висоту в різні способи);
- удосконалення вправи додатковими рухами (наприклад, стрибок у глибину з різним положенням ніг або додатковими поворотами тощо);
- зміна протидії (опору) під час виконання групових або парних вправ (наприклад, проведення зустрічей із різними партнерами тощо);
- виконання знайомих рухів у незвичних сполученнях або ситуаціях (наприклад змагання у виконанні гімнастичної комбінації «з листа»).

Засоби фізичного виховання, рекомендовані для розробки занять

Атлетична підготовка – процес, що спрямований на розвиток фізичних якостей і можливостей систем організму, високий рівень розвитку яких забезпечує сприятливі умови для успішного опанування навичок гри й ефективної змагальної діяльності.

Сила.

М'язова сила – фізична якість, рівень розвитку якої значною мірою визначає швидкість рухів і відіграє велику роль у роботі, що вимагає витривалості й спритності.

Для розвитку сили, силової витривалості, швидко-силових якостей використовують різноманітні вправи, які впливають або на всю м'язову систему, або вибірково на окремі м'язові групи: вправи з особистою вагою (підтягування, підйоми переворотом і силою на жердині, піднімання прямих ніг на жердині; піднімання та опускання прямих ніг в упорі на брусах, утримання ніг у положенні кута на брусах та гімнастичній драбині, згинання та розгинання рук в упорі на брусах, в упорі лежачи, комплексні силові вправи, багаторазові стрибки на одній та двох ногах), вправи з обваженнями (штанги, гантелі, гирі), вправи на тренажерах, контрольні вправи на силу.

Вправи для розвитку сили

1. Підкидання гирі або набивного м'яча на висоту 2-2,5 м обома руками та по черзі кожною рукою та ловіння їх.
2. Жим штанги лежачи із партнером, який страхує (вага штанги – до 70 % від власної ваги гравця).
3. Жим штанги стоячи (вага штанги – до 50 % від власної ваги гравця).
4. Пересування в баскетбольній стійці по квадрату (уперед, убік, назад і знову вбік) із додатковим обтяженням у руках.
5. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з оплеском у долоні (кілька підходів по 15-20 разів).
6. Ходьба та біг із партнером на спині.
7. Біг і стрибки сходами з партнером на спині.

8. Вправи для зміцнення м'язів кистей і збільшення чіпкості пальців (виривання набивних м'ячів або гир із рук партнера).
9. Волейбол, гандбол, футбол та заняття іншими спортивними іграми із обтяженнями у вигляді манжетів і поясів.
10. Піднімання обтяжень знизу до плечей, згинаючи руки в ліктях.
11. Сидячи на стільці, піднімання та опускання прямих рук зі штангою, не розводячи лікті в сторони (вага штанги не більш ніж 30 % від власної ваги гравця, кількість повторень – до 12 разів).
12. Штовхання набивного м'яча ногами з положень сидячи та лежачи.
13. Передачі набивного м'яча однієї рукою від плеча, знизу, через голову.
14. Виштовхування з кола спиною, боком, грудьми (без допомоги рук).
15. Те саме з веденням м'яча.
16. Швидкі передачі набивного м'яча між двома гравцями, які стоять спинами одне до одного.
17. Те саме між 3-4 гравцями в колі.
18. Передачі набивного м'яча ногами між двома гравцями, які сидять або стоять на відстані 3-4 м одне від одного.

Швидкість.

Швидкість – здатність людини виконувати рухові дії за мінімальний відрізок часу. Основний метод розвитку швидкості – повторний із максимальною швидкістю. Тривалість відпочинку між повтореннями має дозволяти спортсменові повністю відновитися. Кількість повторень є такою, яку спортсмен може виконати без значного зниження швидкості.

Для розвитку швидкісних якостей застосовують вправи максимальної інтенсивності тривалістю від 1 с – для поодиноких рухів, до 10-15 с – для вдосконалення комплексних швидкісних здібностей:

- біг з високим підніманням стегна, біг із захлестом гомілок назад, дріб'язковий біг, біг стрибками тощо;
- прискорення, спринтерський біг на коротких дистанціях 20-60 м з граничною швидкістю по прямій, по повороту, з різних стартових положень, з місця, з ходу, біг угору, біг вниз по нахиленій доріжці з різними кутами підйому, перемінний біг з переходами від максимальних зусиль до бігу за інерцією та навпаки;
- човниковий біг;
- вправи максимальної потужності з обтяженням, яке становить 15-20% від максимального рівня сили (кидки та штовхання знаряддя, метання гранати);
- вправи для розвитку часу реакції;
- вправи максимальної потужності з чергуванням звичайних, полегшених і ускладнених умов виконання;
- рухливі та спортивні ігри, естафети; виконання контрольних вправ на швидкість в умовах змагань.

Витривалість.

Витривалість – здатність до тривалого виконання роботи без зниження її ефективності. На витривалість впливає рівень розвитку координації рухів, сили психічних процесів і вольові якості.

Для розвитку витривалості використовують циклічні вправи (біг, плавання, ходьба на лижах), які виконують до появи вираженої втоми. Тривалість вправ – від 20 хв до 1 год. Безперервний біг у рівномірному та перемінному режимах; кросовий біг по пересіченій місцевості, по твердому, м'якому, слизькому ґрунту, з подоланням природних перешкод; марш-кидки; плавання, ходьба на лижах у рівномірному та перемінному режимах; рухливі та спортивні ігри; виконання контрольних вправ на витривалість в умовах змагань.

Спритність.

Спритність – це здатність до здійснення складнокоординованих рухів, що характеризується також швидкістю опанування нових рухів і доцільним їх застосуванням за мінливих умов.

Для розвитку й удосконалення спритності та координаційних здібностей застосовують вправи, які вирізняються складністю, нетрадиційністю, новизною, необхідністю прийняття неочікуваних рішень під час виконання рухових завдань: рухові та спортивні ігри, елементи акробатики, гімнастики, естафети; вправи з уведенням нестандартних вихідних положень; зі зміною швидкості й темпу рухів; із дзеркальним виконанням; зі зміною стандартного виконання; з ускладненням звичайної дії допоміжними рухами; з комбінуванням звичайних дій у незвичайних поєднаннях; з уведенням допоміжних сигнальних подразників, що вимагають швидкої зміни дій; зі зміною просторових обмежень, у яких виконують дію; з використанням природних і штучних умов середовища для розширення варіативності рухових навичок.

Вправи для розвитку спритності

1. Перекиди вперед після стрибка на зігнуті в ліктях руки.
2. Перекид назад із падінням на зігнуту в лікті руку.
3. Те саме, що вправи 1 і 2, але в сторони.
4. Падіння назад (уперед) і швидке підведення.
5. Перевороти в бік.
6. Стійка на голові (на руках).
7. Стрибки на батуті з поворотами на 180-360° із падінням на спину, на коліна, на живіт.
8. Стрибки на місці з поворотами на 90 і 180° із веденням одного або двох м'ячів.
9. Біг із веденням одного або двох м'ячів на відстань 5-6 м, перекид уперед із м'ячем у руках і знову біг.
10. Передачі м'яча біля стінки в парах зі зміною місць одним м'ячем.
11. Біг із веденням м'яча від центру поля до лінії штрафного кидка, перекид уперед із м'ячем у руках і кидок у кошик.
12. Серійні стрибки через бар'єри з ведінням м'яча.

13. «Чехарда» із ведінням м'яча кожним гравцем (під час стрибка гравець бере м'яч до рук).

14. М'яч котиться по підлозі з постійною швидкістю, гравці перестрибують через нього поштовхом однієї або обох ніг.

15. Стрибки через довгу скакалку з ведінням м'яча.

Стрибучість.

Гравець, який уміє вчасно й швидко вистрибувати, має більше шансів виграти боротьбу за м'яч, що відскочив від кошика. Сила та висота стрибка залежать здебільшого від сили литконожних м'язів. Тому в першу чергу необхідно зміцнювати гомілковостопний суглоб, зробити його сильним, еластичним, здатним протистояти травмам. Із цією метою потрібно щодня зранку приділяти не менш ніж 5 хвилин зміцненню ахіллового сухожилля й гомілковостопного суглоба.

Спочатку необхідно розігріти масажем м'язи гомілки. Потім згинати та розгинати гомілковостопний суглоб обома ногами одночасно, обертаючи стопами впродовж 1,5-2 хв.

Корисно згинати стопи з амортизатором, із обтяженням або долаючи опір партнера.

Можна ходити й стрибати на носках із обтяженням у руках або на плечах. Ефективними для зміцнення стопи й гомілки є стрибки на піску, зі скакалкою, стрибки через бар'єр на носках, на одній або обох ногах.

Для зміцнення колінного суглоба рекомендується згинання ніг у колінах з обтяженням, вистрибування з обтяженням, ходьба на напівзігнутих ногах зі штангою в присіді, у напівприсіді з поворотами на кожний крок.

Вправи для виховання стрибучості

1. Стрибки на прямих ногах із піднятими вгору руками поштовхами обох ніг, приземлення на напружену стопу. Витрата часу на відштовхування від підлоги мінімальна.

2. Те саме, але відштовхування та приземлення виконується з лівої ноги на праву й навпаки. Те саме, стрибаючи вперед-назад на відстань кроку.

3. Те саме в парах: гравці в стрибку відштовхуються одне від одного витягнутими руками.

4. Стрибки з поворотом на 180-360° із піднятими вгору руками.

5. Те саме, що вправа 3, але з веденням м'яча.

6. Стрибки в присіді. Можна виконувати їх у парах спиною одне до одного, руки зчеплені в ліктях. Просування в сторони, уперед-назад.

7. Штовхання боком, спиною, грудьми, що виконують двоє гравців приблизно одного зросту й ваги.

8. Стрибки з дриблінгом на щиті лівою (правою) рукою поперемінно або обома руками одночасно.

9. Стрибки через бар'єр на одній або обох ногах з одночасним веденням м'яча або передачею у вищій точці стрибка.

10. Стрибки у висоту через планку з м'ячем: гравець, ведучи м'яч, розбігається й із м'ячем у руках долає планку, у момент стрибка, передаючи м'яч партнерові.

11. Те саме, але під час стрибків у довжину та потрійного стрибка.
12. Стрибки сходами на одній і обох ногах угору й униз. Можна виконувати з веденням м'яча.
13. Застрибування на тумбу й зістрибування на підлогу.
14. Стрибки через гімнастичну лаву на одній і обох ногах із веденням м'яча вперед-назад, обличчям і боком уперед.
15. Стрибки з гириями, гантелями, дисками.
16. Стрибки зі скакалкою на одній і обох ногах.
17. Застрибування та зістрибування на перешкоду, не згинаючи ніг у колінах.
18. Стрибки навприсядки з веденням м'яча.
19. Багатоскоки на одній нозі з веденням м'яча.
20. Стрибки через довгу скакалку з дриблінгом. М'яч веде не тільки гравець, який стрибає, а й гравці, які обертають скакалку.
21. Серійні стрибки з підтягуванням колін до живота.
22. Серійні стрибки на обох ногах із діставанням певної позначки на щиті.
23. Стрибки через гімнастичного коня з м'ячем у руках.
24. Стрибок із підкидного містка з м'ячем у руках і кидок у кошик обома руками зверху.
25. Ловіння та передачі м'яча в парах в одному стрибку.

Розтяжка (стретчинг).

Розтягування допомагає гравцеві не тільки підготуватися до тренувань та ігор, а й дозволяє сконцентруватися. Під час розтяжки знижується м'язове напруження, а результатом є запобігання ушкоджень і зменшення ризику отримання травм.

Розтягування здійснюється зазвичай повільним пасивним витягуванням м'язів і сухожилів.

У жодному разі не допускаються різкі рухи. Інакше виникає ризик втрати м'язами еластичності.

Статичне розтягування.

Виконується методом утримання певних позицій протягом заданого відрізка часу в максимально можливій амплітуді руху. Під час виконання статичного розтягування рухи виконують повільно, до відчуття натягування в м'язах. Допустимим є відчуття дискомфорту, але в жодному випадку не біль.

Правила статичного розтягування:

- утримувати кожну позу щонайменше протягом 15-20 с;
- повторювати кожний рух двічі;
- виконувати розтяжку щонайменше 5-7 разів на тиждень (навіть якщо відсутні тренування);
- намагатися виконати програму статичного розтягування повністю.

Динамічне розтягування.

Виконується з найбільшою амплітудою руху й активніше, ніж статичне

розтягування та після нього. Це допомагає краще підготуватися до тренування й гри.

Комплекс вправ на розтягування, що дозволяє підготувати м'язи до тренування та розслабити їх відразу після завершення

1. Перед виконанням розтягування розігріти м'язи легкою пробіжкою або інтенсивною ходьбою протягом 3-5 хв.
2. Розтягування трапеції та плечей (плечі вгору до вух до відчуття напруження м'язів).
3. Розтягування грудної клітки (зведення лопаток разом, грудна клітка піднімається вперед).
4. Розслаблення м'язів плечового поясу (підняти руки долонями вгору й дещо назад).
5. Розтягування плечей (плавно притягти лікоть руки до протилежного плеча).
6. Розтягування пахв і плечей (узяти праву руку за лікоть лівою рукою, плавно нахилитися ліворуч).
7. Розтягування верхньої частини тіла (пальці «у замок» за спиною, повільно повернути лікті всередину до відчуття розтягання в області плечей, рук та грудної клітки).
8. Розслаблення м'язів задньої поверхні стегон (стоячи, дещо зігнути ноги в колінах, напружуючи чотириголові м'язи стегна й розслаблюючи м'язи задньої поверхні стегна).
9. Розтягування литок (повільно рухати таз уперед до відчуття розтягання в литконогого м'язу випрямленої ноги, що розташовується позаду).
10. Розтягування паху (здійснюючи тиск руками, одночасно пручатися цьому руху, зводячи коліна назустріч одне одному).
11. Розтягування пахової області (сидячи, з'єднати підшви зігнутих ніг, після чого, обхопивши руками пальці ніг, плавно нахилитися вперед).
12. Скручування хребта (спираючись лівою рукою на підлогу, під час вдиху плавно повернути голову й одночасно верхню частину тулуба й таз, намагаючись подивитися через ліве плече та навпаки).
13. Розтягування литконогогих і камбалоподібних м'язів (нахилити на себе пальці випрямленої ноги).
14. Розтягування стегна й гомілкостопного суглоба (лежачи на боці, узяти рукою стопу й тягнути п'ятку до сідниці).
15. Розтягування сідниць і задньої поверхні стегна (лежачи на спині, підняти одну ногу вгору).
16. Розтягування попереку й таза (нахилити правою рукою ліву ногу в напрямку до підлоги).
17. Розтягування м'язів задньої поверхні стегна (лежачи на спині, узятися однією рукою за ногу й підтягти її до грудей).

Вправи для розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності
Комплекси для виховання гнучкості.

Комплекс 1.

1. З вихідного положення – основна стійка, ноги на ширині плечей. Нахили тулуба вперед, назад.

2. Присідання: ноги разом; ноги нарізно, ступні паралельно.

3. З вихідного положення – руки вгору, у руках гімнастична палиця. Відведення прямих рук назад до відказу (виконується з допомогою й без допомоги партнера).

Комплекс 2.

1. Пружинні нахили: «притягування» тулуба руками до гомілки.

2. Повільне відведення зігнутих та прямих рук у різні площини.

3. Гімнастична палиця вниз. Піднімання рук угору – назад до відказу (виконується з допомогою й без допомоги партнера).

Комплекс 3.

1. Присівши в упорі, на одній нозі, другу відвести вбік – пружинні присідання на правій, лівій ногах.

2. З вихідного положення – основна стійка, ноги на ширині плечей. Колові рухи тулубом вправо-вліво.

3. Вихідне положення – основна стійка. Нахили вперед з допомогою партнера чи з вагою на плечах.

Комплекс 4.

1. Випад правою ногою вперед, ліва позаду, пряма, носок відтягнути. Пружинні погойдування (між стегном і гомілкою, кут 90°) зі зміною положення ніг.

2. Нахили назад. Трохи згинаючи ноги в колінних суглобах, торкнутися руками п'ят.

3. Колові рухи руками в різних напрямках.

Комплекс 5.

1. Махи ногами (правою-лівою) у різних площинах.

2. Хвилеподібні рухи тулубом у передньо-задній фронтальній площині.

3. З вихідного положення – основна стійка, руки вперед. Повороти рук усередину та назовні за допомогою партнера.

Комплекс 6.

1. З вихідного положення обличчям до опори (гімнастична стінка, лава тощо) ногу покласти на опору. Нахили вперед до ноги із захопленням гомілки руками.

2. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, захопити перекладину прямими руками. Глибокі прогини вперед, випрямляючи ноги.

3. З вихідного положення – руки в сторони. За допомогою партнера відведення прямих рук назад до межі – тримати 3-4 секунди.

Комплекс 7.

1. Пружинні погойдування в положенні гімнастичного «напівшпагату, шпагату».

2. Стоячи спиною на відстані одного кроку від гімнастичної стінки, нахили назад, торкаючись руками стінки на рівні поперекового відділу.

3. Згинання, розгинання та відведення вбік правої-лівої ніг.

Комплекс 8.

1. Пасивні згинання та розгинання ніг з допомогою партнера з наступним утриманням статичного положення.

2. Нахили назад із допомогою партнера до положення гімнастичного «моста».

3. Повороти рук усередину та назовні до відказу.

Комплекс 9.

1. Пружинні погойдування в положенні ноги нарізно (якнайширше).

2. Лежачи на стільці, лаві, нахили назад під натиском рук партнера.

3. Піднімання гімнастичної палиці та її опускання назад, за спину, потроху зменшуючи відстань між захопленням руками.

Комплекс 10.

1. Лежачи на спині, піднімання ніг до торкання підлоги за головою.

2. Вихідне положення – основна стійка. Тримаючись руками за опору, махи ногами вбік, уперед, назад зі зміною вихідного положення.

3. Основна стійка – руки вгору. За допомогою партнера відведення рук назад до відказу.

Комплекс 11.

1. Стати обличчям до опори й поставити на неї пряму ногу на рівні пояса. Нахили вперед з допомогою партнера.

2. Лежачи на спині, зведення та розведення ніг до відказу.

3. Відведення рук у кроці назад, у руках гімнастична палиця, набивний м'яч тощо.

Комплекс 12.

1. У кроці відведення рук назад (з вихідного положення: руки вбоки, угору, униз) за допомогою партнера, тримати 3-4 секунди.

2. Стоячи спиною один до одного, захопивши зігнутими в ліктях руками партнера, нахили вперед з підніманням партнера, який прогинається в грудинній та поперековій частинах тіла.

3. З вихідного положення лежачи згинання прямих ніг у кульшовому суглобі за допомогою партнера.

Вправи на гнучкість.

Замість загальновідомих гімнастичних вправ пропонуємо вашій увазі декілька вправ хатха-йоги – цієї старовинної системи фізичної культури. Під час виконання кожної пози треба стежити за диханням. Так, при нахилах завжди виконують видих і навпаки, при розгинанні – вдих. Затримують повітря здебільшого при збереженні пози.

1. Тронна поза, або «Метелик».

Сядьте на підлогу з витягнутими вперед і розведеними в сторони ногами. Поволі підтягніть ноги якомога ближче до тіла так, щоб стопи з'єдналися. З допомогою рук ступні присунути ближче до тіла. Руки покласти на коліна (пальці разом, повернені до середини). Не зрушуючи з місця ступні, надавлюємо на коліна, стараючись притиснути їх до підлоги. Кінцева ціль – досягнути коліном підлоги. Після цього випрямляємо ноги й повторюємо вправу декілька разів.

2 варіант. У цій позі взятись двома руками за ноги трохи вище щиколоток. Спиною пряма. Повільно видихаючи повітря, наскільки можливо, нахилиємось уперед. Добре, коли чолом торкнемось пальців ніг. У цьому положенні трошки затримайте дихання й, випрямляючись, вдихайте. Вправу повторювати 5-10 разів.

Результат: сильне розтягнення м'язів і зв'язок у цій вправі стимулює діяльність серця й легень, зміцнюючи їх.

2. Поза «Чоло-коліно».

Сісти. Ноги разом, прямі. Спиною тримаємо рівно, руки вгору. Нагнутися вперед настільки, наскільки дозволяє гнучкість тазу. Коліна старатись не згинати. Руками взятись за великі пальці ніг, ступні або щиколотки. Руки зігнути в ліктях і старатись ліктями доторкнутись до підлоги. Чоло весь час тримаємо в напрямку до колін. Випрямляючись, вдихайте, нагинаючись, видихайте. У кожному крайньому положенні затримайте дихання на 5-8 секунд.

Результат: розвиває мускульну систему всього тіла. Благодійно впливає на діяльність нервової системи й травлення. Попереджує й лікує запори.

3. «Лотос».

Символізує чистоту і досконалість, через що цю позу ставлять на перше місце серед усіх інших вправ.

Сядьте й витягніть ноги вперед. Двома руками піднесіть праву ногу і, утримуючи її за п'ятку, зігніть у коліні й покладіть на праве стегно. Те саме зробіть із лівою ногою. Тіло тримайте прямо, руки покладіть на коліна. При перших спробах може з'явитись біль у колінах – розітріть їх. Якщо біль не припиняється, виконуйте цю вправу наступного дня. Підготовчі вправи – закладаймо одну ногу й робімо рухи коліном униз. Те ж саме – іншою ногою. Якщо важко зробити «лотос», то робімо напівлотос. Ті самі рухи, що при «лотосі», але стопи закладаймо схресно на гомілку.

Результат: випрямляє деформований хребет, дає відпочинок серцю. Розвиває всі суглоби нижніх кінцівок і тазу. Виховує й закріплює силу волі, покращує самопочуття.

4. «Напівверблюд».

Станьте на коліна. Поволі нахилийтесь назад, поки руки не торкнулися п'ят. За допомогою рук утримуємо позу до хвилини. Стоячи на колінах, вдих, при випрямленні, видих. Виконавши позу, розслабтесь.

2 варіант (складний). «Верблюд». Стоячи на колінах, поволі нахилиємось назад, поки не торкнемося головою п'ят. Утримуємо позу за допомогою рук. Дихальний процес такий, як у першому варіанті.

Результат: цю позу називають «діамант». Стимулює емоційні функції, допомагає збільшувати зріст, розвиває гнучкість суглобів і всього тіла. Позитивно впливає на волю й самопочуття.

5. «Кобра».

Ляжте на живіт, повністю розслабте всі м'язи. Зігніть руки в ліктях і притисніть до тулуба, пальці витягнуті вперед. Підводьте голову й тулуб до крижів повільно вгору спокійно, плавно. Одночасно вдихайте. Руки служать

тільки опорою. Прогнувшись повністю, затримайте на кілька секунд повітря. Голову тримайте прямо. Повертаючись у вихідне положення, видихайте. Тіло спирається на підлогу своєю нижньою частиною від пупка до пальців ніг. Вдихати, видихати й затримувати повітря кожен повинен відповідно до своїх можливостей. Вправу виконуємо 5-6 разів, потім 8-10 разів. Початківці підводять грудну клітку й тулуб за допомогою рук. Поступово тренуючись, підняти тулуб за рахунок спинних м'язів, а руки слугують лише легкою опорою. Виконуючи вправу, зосередьте всю увагу на тому, що діється в м'язах спини.

Результат: мобілізуються різні нервові центри й сплетіння. Тонізує глибокі й поверхневі м'язи спини, зміцнює черевні м'язи. Ліквідує деформації хребта. Стимулює нервову систему. Запобігає відкладенню солей.

6. Поза «Лук».

До цієї вправи переходять при освоєнні вправи «Кобра».

Ляжте на живіт, витягнувши ноги. Зігніть ноги в колінах максимально догори й відведіть назад. Підведіть голову, одночасно потягніть сильно за ноги й прогніть тіло вгору так, щоб від верхньої частини хребта до колін воно утворило вигнуту дугу. Вигинаючись, зробіть глибокий вдих. Усе тіло спирається на підлогу ділянкою пупка. Затримати повітря й залишатись у такому положенні, доки вам зручно. Ефективність вправи збільшується, якщо зробити кілька погойдувань уперед-назад, як у колисці. Рівномірно дихати. Дихають так: вигинаючись угору – вдих на 3-5 сек., при фіксації вправи – затримка дихання на 6-10 сек., повертаючись у вихідне положення – видих на 3-5 сек.

Результат: вправа стимулює діяльність ендокринних залоз (особливо щитовидної, печінки, нирок, надниркових і підшлункової залоз). Сприятливо позначається на діяльності мозку та його функціях. Зміцнює хребет і всі нервові центри, розташовані вздовж нього.

Комплекси для виховання швидкісних здібностей

Комплекс 1.

1. Прискорення з високого старту на 10, 15, 20 метрів.
2. Ловля м'яча (волейбольного, футбольного, тенісного) при відскоку від стіни.

Комплекс 2.

1. Біг із закиданням гомілки назад.
2. Стрибки через скакалку.

Комплекс 3.

1. Біг із високим підніманням стегна (з вихідних положень: руки за спиною, на колінах, опущені вниз).
2. Ловіння падаючого предмета за командою партнера (предмет: м'яч, гімнастична палиця тощо).

Комплекс 4.

1. Біг із різних стартових положень (сидячи, сидячи із схрещеним ногами, спиною в напрямку бігу тощо).
2. Біг під скакалкою, що обертається.

Комплекс 5.

1. Біг на прямій із перешкодами, установленими па відстані 10, 15, 20 метрів.

2. Стрибки вгору за командою партнера з діставанням предмета.

Комплекс 6.

1. Біг через набивні м'ячі на відстані 5, 10, 15, 20 метрів.

2. Стрибки через гімнастичну лаву (вперед-назад).

Комплекс 7.

1. Біг із прискоренням за сигналом.

2. Лежачи на лопатках, махові рухи ногами (педалювання) із прискоренням.

Комплекс 8.

1. Передача м'яча в парах сидячи-лежачи.

2. Серія стрибків на місці: два стрибки на малій висоті, третій – на повну силу.

Комплекс 9.

1. Біг перехресним кроком.

2. Стрибки через скакалку у швидкому темпі.

Комплекс 10.

1. Біг на місці біля опори.

2. Біг із зупинкою за сигналом.

Комплекси для виховання спритності.

Комплекс 1.

1. Кидок м'яча (волейбольного, баскетбольного, футбольного) на точність у квадрат чи коло, що намальовані на стіні (з відстані 3,4,5 метрів).

2. Стрибок у довжину з місця при вихідному положенні спиною до напрямку стрибка.

Комплекс 2.

1. Метання чи кидання п'яти м'ячів із максимальною швидкістю (м'ячі біля ніг) у ціль лівою рукою знизу па відстань 3, 4, 5 метрів.

2. Біг із вихідного положення спиною до напрямку бігу за сигналом.

Комплекс 3.

1. Подолання перешкод (гімнастичні лави, м'ячі тощо) стрибки на лівій-правій ногах.

2. Метання м'яча в цілі, після колового обертання тулуба вправо-уліво. На рахунок: 1-2-3 – обертання, 4 – кидок м'яча з відстані 3, 4, 5 метрів.

Комплекс 4.

1. Метання м'яча в ціль (волейбольного, баскетбольного, футбольного) із вихідного положення сидячи на підлозі, стільці, гімнастичній лаві (відстань до цілі 2, 3, 4 метри).

2. Біг з оббіганням предметів на відстані 10-15 метрів (4-5 стояків чи набивних м'ячів).

Комплекс 5.

1. Швидкісне ходіння по гімнастичній лаві – зіскок, перекид уперед, кидання м'ячів (3, 4, 5 шт.) у ціль із відстані 6, 7, 8 метрів.

2. Стрибки по «грудках» на одній, двох ногах (з обруча в обруч).

Комплекс 6.

1. Кидки м'ячів у ціль (3, 4, 5 шт.) після «човникового» бігу (10x2).

2. З вихідного положення – основна стійка, кидок м'яча вгору, положення лежачи, встати, зловити м'яч.

Комплекс 7.

1. З вихідного положення – основна сішка, м'яч біля ніг, па підлозі. За сигналом – кидання м'яча партнеру з відстані 2, 3, 4 метри.

2. Кидання м'ячів з-за голови з нестійкого предмета (гімнастичної лави, «коня», «козла» тощо).

Комплекс 8.

1. З вихідного положення – основна стійка, кидок м'яча вгору, лягти на спину, встати, піймати м'яч.

2. Стрибки на одній нозі парами з вихідного положення, руки на плечі партнера, права-ліва нога вперед.

Комплекс 9.

1. Стрибки на двох, одній нозі через набивні м'ячі (відстань 10-12 метрів), тримаючи в руках м'яч.

2. Подолання смуги перешкод кроком, бігом (наприклад, пройти по гімнастичній лаві; зробити перекид, перестрибуючи через планку, пройти по гімнастичній стінці тощо).

Комплекси для виховання сили.

Комплекс 1.

1. Пересування вперед стрибками на двох ногах, руки па пояс. (При виконанні в колоні – руки на плечі партнеру, що стоїть попереду).

2. З вихідного положення – набивний м'яч у руках над головою – кидок об стіну чи іншу перешкоду. (Відстань 3-4 метри).

Комплекс 2.

1. Сидячи па лаві, нахили вперед-назад, ноги закріплені.

2. Віджимання в упорі лежачи, руки на гімнастичній лаві.

Комплекс 3.

1. Перетягування в парах сидячи.

2. Лежачи на спині, по черзі згинання та розгинання ніг у колінних суглобах з упором у ноги партнера.

Комплекс 4.

1. Стоячи спиною один до одного, руки в замку на рівні ліктів, поперемінні нахили вперед, піднімаючи один одного.

2. Тримаючись за руки, присісти й встати.

Комплекс 5.

1. Поперемінні присідання на одній нозі (правій, лівій) з опорою рукою об стіну.

2. Вис на зігнутих руках 5-10 сек.

Комплекс 6.

1. Із вису стоячи вистрибування у вис на зігнених руках (підборіддя підняти на гриф перекладини).

2. Імітація греблі.

Комплекс 7.

1. Сидячи (ноги разом), нахилити тулуб уперед за допомогою партнера.

2. Лежачи на підлозі, захопити набивний м'яч двома ногами: піднімання й опускання прямих ніг з набивним м'ячем.

Комплекс 8.

1. Лазіння по канату довільним способом.

2. Присідання з вагою на спині (партнер, мішок із піском) біля гімнастичної стінки з почерговим перехватом руками вгору-униз стінних перекладин.

Комплекс 9.

1. З вихідного положення лежачи на спині, у руках інвентар вагою до 3 кг (набивний м'яч, мішок із піском, гантелі) сидати, руки вгору.

2. З вихідного положення обличчям одне до одного, руки на плечах партнера. Кожний старається відтіснити суперника назад.

Комплекс 10.

1. Ходьба на руках із вихідного положення вгору лежачи, ноги підтримує партнер (із наростанням втоми, партнери міняються ролями).

2. Той, хто стоїть, нахилиється вперед і опирається руками в підощви піднятих ніг партнера. Той, хто лежить, випрямляє ноги, а той, хто стоїть, – руки (час від часу міняються ролями).

Комплекси для виховання витривалості

Комплекс 1.

1. Багаторазові кидки м'яча в стіну від грудей на відстані 1, 2, 3 метрів.

2. Рівномірний біг.

Комплекс 2.

1. Згинання та розгинання рук в упорі до втоми.

2. Біг з прискореннями на відстань до 60-80 метрів.

Комплекс 3.

1. Багаторазова серія кидків набивного м'яча з-за голови.

2. Біг через перешкоди на відстані до 40-60 метрів.

Комплекс 4.

1. Згинання та розгинання рук із вагою (набивний м'яч, гантелі, мішечки з піском тощо).

2. Біг із подоланням перешкод (3-4 перешкоди).

Комплекс 5.

1. Вис на зігнутих руках.

2. З вихідного положення сидячи па підлозі чи па стільці. прями ноги йтримати «кут».

Комплекс 6.

1. Стрибки на місці через скакалку на двох, одній нозі із зміною по черзі ніг.

2. Біг із зміною лідера.

Комплекс 7.

1. Біг із вагою (м'ячі набивні, мішечки з піском тощо).
2. Утримання ваги на прямих, витягнутих уперед руках (набивні м'ячі, гантелі тощо).

Комплекс 8.

1. Утримання ваги на розведених у сторони руках (300, 400, 500 гр.).
2. Просування стрибками вперед із скакалкою.

Комплекс 9.

1. Багаторазове підкидання та ловіння набивного м'яча.
2. Біг у парах, руки на плечі партнера.

Комплекс 10.

1. З вихідного положення – гімнастична палиця за спиною, біг з прискоренням на відстані до 00-80 метрів.

2. Ходіння на руках за допомогою партнера.

Комплекс колового тренування на заняттях із гімнастики.

1. Згинання й розгинання рук в упорі стоячи, лежачи.
2. Подолання перешкоди «колода».
3. Нахили тулуба вперед і назад із гімнастичною палицею.
4. Лазіння вгору-униз по гімнастичній стінці, наступаючи па кожному рейку.

5. Стрибок через «козла», ноги нарізно.

6. Підтягування на перекладині.

7. Із сиду на гімнастичній лаві, руки за головою, ноги закріплені, нахили тулуба назад-уперед.

8. Стрибки на обох ногах через скакалку, обертаючи її вперед.

Комплекс колового тренування на заняттях із легкої атлетики.

1. Біг у повільному темпі на дистанції 200-300 метрів.

2. Метання тенісного м'яча, гумового шланга, мішечків із піском тощо.

3. Стрибок у висоту з прямого розбігу.

4. Кидки набивного м'яча партнеру способом з-за голови.

5. Біг із прискоренням на 10, 20 м або човниковий біг 4x9 м.

6. Стрибки через кубики або гімнастичні палиці.

7. Сід, руки вгору, нахил тулуба вперед (складка).

8. Стрибок у довжину з місця.

*Вправи для розвитку витривалості**Розвиток витривалості за допомогою бігу.*

Рекомендації для розвитку загальної витривалості з використанням рівномірного (безперервного) бігу:

- тривалість бігу повинна бути не менше ніж 40-45 хв;
- швидкість бігу повинна бути такою, за якої значення пульсу складає не більше ніж 140 уд/хв;

• навантаження в серії занять слід збільшувати за рахунок збільшення їх обсягу, а не інтенсивності.

- Відстань подоланої дистанції має бути не менше 5 км.

Рекомендації щодо розвитку загальної витривалості з використанням інтервального бігу:

- довжина відрізків повинна складати 100-150 м, швидкість – 75-85 % від максимуму;
- частота пульсу під час бігу – приблизно 160-170 уд/хв;
- 3-5 повторень з інтервалами для відпочинку між повтореннями 45-90 с.

Розвиток витривалості за допомогою бігу, вправ на скакалці

- Важливо, щоб стопа повністю відштовхувалася від поверхні підлоги.
- Стрибати варто не менше п'ятнадцяти хвилин.
- Можна періодично піднімати одну ногу, потім іншу.
- Виконання стрибків у зворотному напрямку.
- Виконання подвійних стрибків протягом короткого відрізка часу.

Розвиток витривалості за допомогою вправ на координаційних сходах
Час виконання 10-15 хв. Можливе виконання вправ з додатковим обтяженням на руках-ногах.

Розвиток витривалості за допомогою зовнішніх обтяжень.

Тренування 1

1. Піднімання штанги на груди.
 - Максимальна кількість повторень за встановлений проміжок часу.
 - Максимальна кількість повторень за невстановлений проміжок часу.
2. Жим (поштовх, швунг) штанги стоячи.
 - Максимальна кількість повторень за встановлений проміжок часу.
 - Максимальна кількість повторень за невстановлений проміжок часу.
3. Присідання.
 - Максимальна кількість повторень за встановлений проміжок часу.
 - Максимальна кількість повторень за невстановлений проміжок часу.
4. Станова тяга.
 - Максимальна кількість повторень за встановлений проміжок часу.
 - Максимальна кількість повторень за невстановлений проміжок часу.
5. Віджимання від штанги.
 - Максимальна кількість повторень за встановлений проміжок часу.
 - Максимальна кількість повторень за невстановлений проміжок часу.

Тренування 2

1. Поштовх. (піднімання штанги на груди+жим (поштовх, швунг) штанги стоячи.
 - Максимальна кількість повторень за встановлений проміжок часу.

- Максимальна кількість повторень за невстановлений проміжок часу.
- 2. Випади зі штангою (уперед-назад).
 - Максимальна кількість повторень за встановлений проміжок часу.
 - Максимальна кількість повторень за невстановлений проміжок часу.
- 3. Присідання зі штангою над головою.
 - Максимальна кількість повторень за встановлений проміжок часу.
 - Максимальна кількість повторень за невстановлений проміжок часу.
- 4. Жим над головою сидячи.
 - Максимальна кількість повторень за встановлений проміжок часу.
 - Максимальна кількість повторень за невстановлений проміжок часу.
- 6. Підйом штанги на біцепс стоячи.
 - Максимальна кількість повторень за встановлений проміжок часу.
 - Максимальна кількість повторень за невстановлений проміжок часу.

Тренування 3

1. Жим штанги лежачи.
 - Максимальна кількість повторень за встановлений проміжок часу.
 - Максимальна кількість повторень за невстановлений проміжок часу.
2. Присідання зі штангою на грудях.
 - Максимальна кількість повторень за встановлений проміжок часу.
 - Максимальна кількість повторень за невстановлений проміжок часу.
3. Тяга стоячи у нахилі.
 - Максимальна кількість повторень за встановлений проміжок часу.
 - Максимальна кількість повторень за невстановлений проміжок часу.
4. Ривок.
 - Максимальна кількість повторень за встановлений проміжок часу.
 - Максимальна кількість повторень за невстановлений проміжок часу.
5. Підйом штанги на тріцепс стоячи.
 - Максимальна кількість повторень за встановлений проміжок часу.
 - Максимальна кількість повторень за невстановлений проміжок часу.

Розвиток витривалості за допомогою зовнішніх обтяжень коловим методом (Кросфіт)

Комплекс 1. Час на виконання 12 хв.

- 21 присідання з медболом (вага залежно від фізичної підготовленості);

- 21 застрибування на тумбу (висота залежно від фізичної підготовленості);
 - 21 поперемінне піднімання гантелі догори над головою (вага залежно від фізичної підготовленості);
 - 21 повторення тяги станової (вага залежно від фізичної підготовленості);
 - 15 присідань з медболом (вага залежно від фізичної підготовленості);
 - 15 застрибувань на тумбу (висота залежно від фізичної підготовленості);
 - 15 поперемінних піднімань гантелів догори над головою (вага залежно від фізичної підготовленості);
 - 15 повторень тяги станової (вага залежно від фізичної підготовленості);
 - 7 присідання з медболом (вага залежно від фізичної підготовленості);
 - 7 застрибувань на тумбу (висота залежно від фізичної підготовленості);
 - 7 поперемінних піднімань гантелів догори над головою (вага залежно від фізичної підготовленості);
 - 7 повторень тяги станової (вага залежно від фізичної підготовленості);
- Можливе виконання 2-3 комплексів з відпочинком між колами 10-15 хв.

Комплекс 2. Час на виконання 15 хв.

- 15 піднімання ніг до перекладині;
- 15 поштовхів двох гир (вага залежно від фізичної підготовленості);
- ходьба випадами з гилями у руках, довжина дистанції 10 м (вага залежно від фізичної підготовленості);

За встановлений час необхідно виконати максимальну кількість кіл.

Можливе виконання 2-3 комплексів з відпочинком 10-15 хв.

Комплекс 3. Час на виконання 12 хв.

- Біг 2 км.;
- 40 махів гирі (вага залежно від фізичної підготовленості);
- 30 повторень жиму (поштовх, швунг) штанги стоячи (вага залежно від фізичної підготовленості);
- 20 повторень підтягувань на високій перекладині.

Можливе виконання 2-3 комплексів з відпочинком 10-15 хв.

Розвиток витривалості за допомогою ваги власного тіла

Протягом 10-12 хвилин здійснювати ходьбу пересіченою місцевістю в середньому темпі.

- Участь у рухливих іграх з елементами бігу, стрибків, метань тощо.
- Участь у спортивних іграх: баскетболі, ручному м'ячі, футболі, хокеї.
- Підтягування на перекладині (згинання-розгинання рук на паралельних брусах).
- Вис на перекладині (упор на прямих руках на паралельних брусах).

- Згинання-розгинання рук в упорі лежачи.
- Піднімання тулуба з положення лежачи (піднімання ніг у положенні лежачи).
- Викидання ніг з положення сидячи в упор лежачи.
- Бурпі.
- Стрибки на місці з високо піднятими колінами.
- Скелелаз (Встаньте в положення планки: долонями упріться в підлогу, ноги витягнуті назад, п'яти підведені. По черзі підтягуйте до грудей ліву й праву ноги. Щоб ускладнити вправу, можна міняти положення ніг у стрибку.

- Динамічна планка.

Прийміть положення звичайної планки на прямих руках. Спина не повинна прогинатися. Не опускайте таз занадто низько. Зігніть праву руку й опустіться на лікоть. Зігніть ліву руку. Підніміть послідовно праву й ліву руку. Послідовно опустіться на лікті.

• Джампінг Джек. Стійте прямо, ноги разом, руки опущені. Стрибніть, широко розставляючи ноги й розводячи руки в сторони. Коліно й носок спрямовані в один бік. Опускайте п'яти на землю. Не піднімайте плечі. Поверніться у вихідне положення й знову стрибніть.

7. Розвиток витривалості за допомогою спортивної гуми.

- присідання;
- згинання й розгинання ніг;
- бічні махи;
- випади;
- відведення ноги назад;
- місток;
- горизонтальний жим (стоячи);
- жим під кутом (стоячи);
- зведення рук (однієї і/або двох).
- скручування під кутом (весь корпус);
- горизонтальні скручування;
- нахили в сторони.

Додаток О

Варіанти тестових завдань, контрольних питань, за якими здійснювалось оцінювання під час проведення поточних і підсумкового контролю

Тести з дисципліни «Юридична психологія»

1. Предметом юридичної психології є все, окрім:

А. злочин, особа злочинця після його засудження, психологія кримінального судочинства, психологія всіх учасників судової процедури.

Б. психічні явища, механізми й закономірності людської психіки, пов'язані з виникненням, зміною, виконанням, порушенням і застосуванням права.

В. особливості розвитку та прояву психологічних закономірностей, пов'язаних з процесом діяльності.

Г. психологічні основи особистості та діяльності в умовах правового регулювання, систему «людина – право», основною ланкою в якій є особистість як суб'єкт діяльності.

Д. граничні проблеми психології та права, соціальні проблеми, пов'язані з виникненням і динамікою причин, умов і передумов скоєння злочину й з розшуком злочинця, проведенням кримінальних справ на стадії попереднього розслідування, судового розгляду, виконанням покарання, виправленням і перевихованням засуджених;

Е. питання загальної психології.

2. Загальними завданнями юридичної психології є всі, окрім:

А. науковий синтез юридичних, психологічних і соціально-психологічних знань;

Б. розкриття психологічної сутності фундаментальних понять і категорій права;

В. вивчення методологічних і теоретичних основ юридичної психології;

Г. створення професіограм і психограм юридичних професій;

Д. питання загальної психології.

3. Зараз юридична психологія розвивається насамперед з таких проблем, окрім:

А. загальні питання юридичної психології (система, методи, зв'язки з іншими науками);

Б. психологічні проблеми протиправної поведінки;

В. психологія слідчого й слідчої тактики;

Г. психологічні особливості неповнолітніх;

Д. психологія організованої злочинності.

4. До системи юридичної психології входить усе, окрім:

А. загальна психологія;

Б. правова психологія (психологія нормативно-правової регуляції);

В. кримінальна психологія (психологія злочинності й особистості злочинця);

Г. судова психологія (психологія слідчої й судової діяльності);

Д. виправна психологія (психологія виправлення й перевиховання правопорушників).

5. Причини помилок сприйняття й оцінювання особистості, які цікавлять юриста, обумовлені всім, окрім:

а) особливостями особистості людей, які сприймаються;

б) ненавмисним чи навмисним впливом людей, що сприймаються, на юриста;

в) особливостями особистості самого юридичного працівника.

г) ЗМІ.

6. Правова психологія – розділ юридичної психології, який вивчає:

А. правосвідомість, принципи її формування й розвитку, причини її реформації.

Б. психіку.

В. особистість правопорушника.

Г. методи психологічного впливу на свідомість.

7. Основними проблемами правової психології є все, окрім:

А. психологія правової соціалізації особистості;

Б. психологічні умови ефективності правових норм;

В. асоціальні стереотипи поведінки;

Г. психологічні аспекти ефективної правотворчості.

Д. вплив середовища на особистість.

8. Правова соціалізація як процес містить усе, окрім:

а) засвоєння критеріїв оцінок юридичне значущих ситуацій;

б) вивчення законів і соціальних вимог, які визначають міру можливої й належної поведінки в суспільстві;

в) усвідомлення своїх прав та обов'язків і способів їх реалізації;

г) оволодіння необхідними соціальними навичками шляхом навчання того, як користуватися правовими знаннями, вимогами, правилами;

д) негативні мотиви (помста, ревнощі тощо.), які реалізуються правомірними засобами.

9. До основних ознак правосвідомості можна віднести все, окрім:

а) правосвідомість не лише відображає соціальну реальність, а й активно на неї впливає;

б) як механізм правосвідомості виступає мовно-розумова діяльність людей; саме друга сигнальна система відображає систему правових знань і понять, яка регулює суспільні відносини;

в) правосвідомість не може існувати без конкретного носія – людської особистості чи групи (категорія групової правосвідомості виникає тоді, коли за ознакою єдності усвідомлення своїх правових норм у суспільстві відбувається об'єднання людей у групи);

г) правосвідомість не лише відбиває правовий досвід особистості, а й мотивує її поведінку. Інакше кажучи, вона виконує функцію регулятора поведінки людей.

10. До мотивів правослухняної поведінки особистості належать усі, окрім:

- а) переконаність у суспільній корисності вчинку, який здійснюється;
- б) правовий обов'язок, обов'язок перед суспільством;
- в) професійне відчуття відповідальності;
- г) практична корисність вчинку для інших людей;
- г) стереотип, звична поведінка;
- д) конформізм (підкорення більшості);
- е) боязнь правової чи моральної відповідальності;
- є) особиста користь від здійснення вчинку;
- ж) егоїстичні інтереси;
- з) негативні мотиви (помста, ревнощі тощо).

11. Кримінальна психологія – сфера юридичної психології, яка вивчає:

А. психологічний механізм правопорушень і психологію правопорушників, проблеми утворення, структури, функціонування й розпаду злочинних груп.

Б. психічні закономірності, які виявляються в процесі формування злочинної установки особистості, у ході задуму, підготовки й скоєння злочину. Вона досліджує особистість злочинця, структуру й психологічні особливості злочинних груп.

В. правосвідомість, принципи її формування й розвитку, причини її реформації.

Г. методи психологічного впливу на свідомість.

12. У типології особистостей злочинців виокремлюють усі, окрім:

- а) загальний тип злочинця;
- б) особистість злочинця певної категорії;
- в) особистість злочинця певного виду;
- г) збудливий тип злочинця.

13. Основними елементами структури злочинного діяння є всі, окрім:

- А) мотивація й мотиви злочинної дії;
- Б) формування мети злочинної дії;
- В) прийняття рішення про здійснення конкретної злочинної дії; спрямованість і зміст злочинного заміру;
- Г) способи, засоби й умови здійснення злочинного діяння;
- Д) досягнення результату й ставлення суб'єкта до цього результату.

14. Основні завдання, які вирішує слідчий при перевірці свідчень на місці, усі, окрім:

- а) з'ясувати обізнаність чи необізнаність допитаної особи про досліджувану подію, що дає змогу визнати (або не визнати) її очевидцем або учасником цієї події;
- б) перевірити вже наявні свідчення;

в) отримати додаткову інформацію стосовно тієї, яка вже була отримана в ході допиту підозрюваного, обвинуваченого, потерпілого або свідка;

г) викрити особу, яка дає неправдиві свідчення;

д) психологічні особливості підозрюваного, обвинуваченого, потерпілого або свідка.

15. Окремими предметами судово-психологічної експертизи можуть бути всі, окрім:

А. наявність або відсутність в обвинувачених у момент скоєння злочину афекту;

Б. принципова здатність свідків, підозрюваних і потерпілих (особливо дітей) правильно сприймати важливі для кримінальної справи обставини;

В. здатність свідків, підозрюваних і потерпілих давати правильні свідчення про суттєві для справи обставини;

Г. здатність неповнолітніх обвинувачених, які страждають розумовою відсталістю не з причини психічних захворювань, усвідомлювати в повному обсязі значення своїх дій;

Д. можливість виникнення різних психічних переживань, які перешкоджають нормальному виконанню професійних функцій (наприклад, на залізничному транспорті, в авіації, у діяльності оператора автоматизованих систем управління на виробництві тощо).

16. До психологічних факторів, які зумовлюють установавання психологічного контакту відносять усі, окрім:

А) психологічна складність, об'єктивне чи суб'єктивне оцінювання небезпеки тих прав, проблем, з приводу яких юрист намагається встановити психологічний контакт;

Б) психологія співрозмовника (потерпілого, підозрюваного, обвинуваченого, свідка, який бажає отримати юридичну консультацію тощо), зайнята ним позиція, вибрана тактика поведінки;

В) психологічні особливості обстановки, у якій здійснюється спілкування;

Г) психологія особистості юриста;

Д) психологічна ефективність способів спілкування й установавання контакту, які застосовуються юридичним працівником.

17. До структури особистості відносять усе, окрім:

А. темперамент;

Б. пам'ять;

В. воля;

Г. здібність;

Д. характер.

18. Психічне відображення у формі переживання життєвого смислу явищ і ситуацій називається:

А. воля;

Б. почуття;

В. стрес;

- Г. емоції;
- Д. сприйняття.

19. Емоційний стан, зумовлений ситуаціями значно сильного напруження, називається:

- А. стрес;
- Б. фрустрація;
- В. почуття;
- Г. афект;
- Д. психічні травми.

20. Дія спонукається...

- А. бажанням діяти;
- Б. потребою;
- В. мотивом діяльності.
- Г. своєю метою.

Тести з дисципліни «Професійно-психологічна підготовка працівників поліції»

1. Професійно-психологічна підготовка працівників поліції спрямована на:

- А) формування, підтримку та розвиток у працівників професійно важливих психологічних та морально-ділових якостей;
- Б) формування внутрішнього самоконтролю в конфліктних ситуаціях;
- В) формування комунікативної культури;
- Г) формування психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях;
- Д) усі відповіді правильні.

2. Компоненти психологічної готовності працівників ОВС до діяльності:

- А) мотиваційний, змістовний, комунікативний, операційний;
- Б) мотиваційний, комунікативний, емоційний, поведінковий;
- В) комунікативний, прогностичний, аналітичний, емоційний;
- Г) операційний, аналітичний, синтетичний;
- Д) особистісний, колективний.

3. До складових професіоналізму працівника ОВС не належить:

- А) професійна самосвідомість;
- Б) професійна культура;
- В) професійна етика;
- Г) професійні здібності, знання, уміння, навички;
- Д) професійний менталітет.

4. У процесі спілкування не допускаються

- А) різкі жести;
- Б) неритуалізовані дотики;
- В) ритмічні рухи;
- Г) рухи великої амплітуди;
- Д) усі відповіді правильні.

5. Протягом службової діяльності відбувається поступове перенесення стилю службового спілкування, поведінки на інше оточення й обставини, зокрема недоречного вживання професійного жаргону, гумору тощо. Цей прояв професійної деформації називається:

- А) упереджене ставлення до об'єктів професійної діяльності;
- Б) довільно суб'єктивне тлумачення регламентації власної діяльності та поведінки громадян;
- В) виконання професійної ролі як загалом, так і окремих її елементів поза службою;
- Г) професійне огрубіння особистості працівника;
- Д) зміни в образі «Я».

6. Чого не потрібно робити з метою профілактики професійної деформації?

- А) підбір особового складу з числа співробітників, які бажають працювати й люблять роботу в даному відділенні;
- Б) постановка реальних завдань – прийняття всіх заходів для виконання їх у визначений час;
- В) формування навичок вести цілеспрямовану індивідуальну виховну роботу з громадянами, людьми з числа раніше осуджених, а також інших людей, які належать до сфери діяльності працівників ОВС;
- Г) формування у співробітників уміння спілкуватися з людьми, знаходити спільні інтереси, психологічно на них впливати;
- Д) правильна відповідь відсутня.

7. Сутність найбільш важливих змін у структурі особистості спричинених професійною деформацією?

- А) гіпертрофія професійно важливих рис та подальша їх трансформація у свою протилежність;
- Б) актуалізація й розвиток соціально негативних рис, зокрема, жорстокості, мстивості, брутальності, уседозволеності, цинізму тощо;
- В) пригнічення та подальша атрофія окремих рис характеру;
- Г) неузгоджене, дисгармонійне, а в подальшому спотворене співвідношення окремих рис характеру;
- Д) усі відповіді правильні.

8. Комунікація – це:

- А) процес сприйняття партнерами по спілкуванню одне одного;
- Б) обмін інформацією між партнерами по спілкуванню;
- В) взаємодія між партнерами по спілкуванню;
- Г) взаємне навіювання;
- Д) взаємне розташування партнерів по спілкуванню.

9. Поняття «комунікативна компетентність» відбиває вміння людини:

- А) психологічно грамотно й ефективно спілкуватися;
- Б) уміти розмовляти різними мовами;
- В) розбиратись у предметі бесіди;
- Г) уміти впливати на співрозмовника;
- Д) правильно застосовувати слова та наголоси.

10. Така типова помилка першого враження як «фактор переваги» полягає

А) людина, яка перевершує спостерігача за одним важливим параметром, оцінюється ним вище й за іншими значущими параметрами;

Б) якщо людина нам подобається (зовні), то ми схильні її переоцінювати за особистісними якостями; і навпаки, непривабливих людей ми схильні недооцінювати загалом;

В) ті люди, які до нас добре ставляться, здаються нам значно кращими за тих, хто ставиться до нас погано;

Г) якщо ми маємо перевагу над людиною, то сприймаємо її гірше;

Д) краще сприймаються ті люди, які можуть забезпечити нам певні переваги.

11. Яка сторона спілкування означає процес сприйняття одне одного партнерами по спілкуванню й установлення на цій основі взаєморозуміння?

А) інформативна;

Б) комунікативна;

В) слухова;

Г) перцептивна;

Д) інтерактивна.

12. Неусвідомлене приписування іншим людям неприйнятних власних відчуттів, бажань, думок, якостей називається

А) ефект краю;

Б) ефект проекції;

В) ефект бумерангу;

Г) ефект новизни;

Д) ефект ореолу.

13. Яке питання розраховано на відповідь «так» або «ні»?

А) відкрите питання;

Б) закрите питання;

В) нейтральне питання;

Г) дзеркальне питання;

Д) естафетне питання.

14. Яке питання не потребує відповіді?

А) відкрите питання;

Б) закрите питання;

В) нейтральне питання;

Г) риторичне питання;

Д) естафетне питання.

15. Невербальні засоби спілкування покликані виконувати загальні функції:

А) доповнення мови;

Б) заміщення мови;

В) репрезентація емоційних станів партнерів по комунікативному процесу;

Г) правильна відповідь відсутня;

Д) усі відповіді правильні.

16. Формування ставлення до партнерів по спілкуванню як до засобу досягнення особистих цілей, ігнорування їхніх інтересів та намірів називається

- А) домінування;
- Б) маніпулювання;
- В) суперництво;
- Г) партнерство;
- Д) співдружність.

17. У діяльності правоохоронних органів основними прийомами психологічного примусу є

- А) заборона;
- Б) категорична вимога;
- В) попередження;
- Г) погроза;
- Д) усі відповіді правильні.

18. До прийомів психічного насильства належать

- А) підказуючі й навідні питання;
- Б) погрози;
- В) необґрунтовані обіцянки;
- Г) маніпуляція помилковою інформацією;
- Д) усі відповіді правильні.

19. Суть психічного впливу в судочинстві полягає в

- А) нагнітанні страху;
- Б) спокушанні підслідної особи необґрунтованими обіцянками;
- В) переконанні підслідної особи дієвими засобами в перевагах гідної, чесною поведінки;
- Г) обіцянці відпустити додому;
- Д) створенні ризиконебезпечної для підслідної особи ситуації.

20. Які прийоми правомірного психічного впливу в ситуаціях протидії рекомендує судова психологія?

- А) здійснення слідчим дій, що допускають їх багатозначне тлумачення підслідною особою;
- Б) використання раптовості, дефіциту часу й інформації для продуманих контрдій протидіючої особи;
- В) демонстрація можливостей об'єктивного встановлення приховуваних обставин незалежно від його свідчень;
- Г) постановка перед підслідною особою розумових завдань, пов'язаних з логікою події, що розслідується;
- Д) усі відповіді правильні.

Контрольні питання з дисципліни «Тактико-спеціальна підготовка»

1. Види нарядів підрозділів Національної поліції України.
2. Перелік нарядів підрозділів Національної поліції України з

охорони публічного порядку.

3. Обов'язки патрульних нарядів з охорони публічного порядку.
4. Обов'язки патрульних нарядів поліції із запобігання злочинів.
5. Визначити, у яких випадках працівники поліції згідно із статтею 45 Закону України «Про Національну поліцію» мають право застосовувати спеціальні засоби.
6. Правові аспекти застосування поліцейського примусу, мір фізичного впливу, спеціальних засобів, вогнепальної зброї.
7. Порядок та правила застосування заходів фізичного впливу.
8. Порядок та правила застосування спеціальних засобів.
9. Порядок та правила застосування вогнепальної зброї.
10. Порядок застосування невідкладних заходів на місці події.
11. Огляд місць можливого знаходження осіб, які переховуються від органів слідства й суду, ухиляються від виконання кримінального покарання.
12. Перевірка документів у правопорушника.
13. Здійснення нарядом поліції огляду зовнішнього одягу, речей злочинця та особи, затриманої за підозрою у вчиненні злочину.
14. Порядок доставляння в поліцію осіб, підозрюваних у вчиненні злочину. Доставляння в поліцію осіб, підозрюваних у вчиненні злочину пішим порядком та транспортом.
15. Доставляння в поліцію осіб, які вчинили адміністративні правопорушення. Доставляння осіб у стані сп'яніння.
16. Тактика дій працівників підрозділів Національної поліції в засідці по захопленню злочинців.
17. Тактика дій працівників підрозділів Національної поліції по затриманню озброєних злочинців на вулиці та в лісопарковій зоні.
18. Тактика дій працівників підрозділів Національної поліції по розшуку та затриманню транспортних засобів зі злочинцями.
19. Організація та тактика дій працівників підрозділів Національної поліції по відбиттю нападів на адміністративні будівлі Національної поліції України.
20. Методика обшуку об'єкта на наявність вибухонебезпечних предметів та забезпечення безпеки працівників підрозділів Національної поліції та громадян, які знаходяться поблизу об'єкта.

Контрольні питання з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка»

1. Загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки.
2. Шляхи попередження травматизму на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки.
3. Форми занять із фізичної підготовки в НП України.
4. Зміст загальної фізичної підготовки.
5. Зміст тактики самозахисту.
6. Поняття заходів фізичного впливу.

7. Нормативи, що регламентують перевірку загальної фізичної підготовленості. Визначення індивідуальної оцінки.
8. Показники загальної фізичної підготовленості, що підлягають перевірці в літній період.
9. Показники загальної фізичної підготовленості, що підлягають перевірці в зимовий період.
10. Індивідуальна оцінка володіння заходами фізичного впливу.
11. Структура техніки затримання. Оцінка техніки затримання.
12. Структура техніки захисту від ударів незброєного супротивника. Оцінка техніки захисту від ударів незброєного супротивника.
13. Структура техніки захисту від ударів озброєного супротивника.
14. Оцінка техніки захисту від ударів озброєного супротивника.
15. Структура техніки обеззброювання при загрозі вогнепальною зброєю.
16. Оцінка техніки обеззброювання при загрозі вогнепальною зброєю.
17. Структура техніки обеззброювання при намаганні дістати зброю з кишені.
18. Оцінка техніки обеззброєння при спробі витягти зброю з кишені.
19. Структура техніки звільнення від захватів та обхватів.
20. Оцінка техніки звільнення від захватів та обхватів.

Контрольні питання з дисципліни «Вогнева підготовка»

1. Заходи безпеки при поводженні з вогнепальною зброєю та боєприпасами.

- 1.1 За яких умов за працівниками органів внутрішніх справ (ОВС) закріплюється вогнепальна зброя (ВЗ)?
- 1.2 Коли проводиться перевірка знань заходів безпеки (ЗБ) при поводженні з ВЗ у працівників ОВС?
- 1.3 Обов'язки працівника ОВС, за яким закріплена ВЗ.
- 1.4 З якими категоріями працівників ОВС проводиться первинний інструктаж?
- 1.5 З якими категоріями працівників ОВС проводиться цільовий інструктаж?
- 1.6 Порядок отримання ВЗ та боєприпасів у черговій частині підрозділу ОВС.
- 1.7 Що необхідно перевірити при огляді зброї?
- 1.8 Що необхідно перевірити при огляді боєприпасів?
- 1.9 ЗБ при поводженні з ВЗ під час несення служби.
- 1.10 Порядок здачі ВЗ до чергової частини підрозділу.
- 1.11 ЗБ при поводженні з ВЗ під час проведення навчально-тренувальних та спортивних стрільб.

1.12 У яких випадках терміново припиняється ведення вогню самостійно або за командою керівника стрільб під час проведення навчально-тренувальних та спортивних стрільб?

1.13 Що категорично забороняється при поводженні з ВЗ?

2. *Оцінка з вогневої підготовки.*

2.1 З яких параметрів складається індивідуальна оцінка з вогневої підготовки?

2.2 Порядок складання загальної оцінки з вогневої підготовки.

3. *Правові підстави застосування ВЗ.*

3.1 Порядок застосування ВЗ.

3.2 Гарантії особистої безпеки озброєного працівника поліції.

4. *Матеріальна частина пістолетів.*

4.1 Призначення 9мм ПМ, 9мм «Форт-12», 7,62 мм ТТ.

4.2 Тактико-технічні характеристики 9 мм ПМ, 9мм «Форт-12», 7,62 мм ТТ.

5. *Внутрішня та зовнішня балістика.*

5.1 Постріл, та його періоди.

5.2 Початкова швидкість кулі.

5.3 Віддача зброї після пострілу.

5.4 Кут вильоту кулі.

5.5 Траєкторія.

5.6 Елементи траєкторії та їх практичне значення.

5.7 Прицілювання.

5.8 Прямий постріл.

5.9 Розсіювання куль при стрільбі.

5.10 Дійсність стрільби.

5.11 Визначення середньої точки влучення.

Додаток П

Приклади сценаріїв, які використовувалися для комплексного формування фізичної витривалості курсантів шляхом поєднання напрямів (фізичної, тактичної, вогневої та психологічної) підготовки й забезпечення їх практичної спрямованості

Сценарій №1

Ввідна інформація для патруля: виклик за фактом уживання групою молодих людей спиртних напоїв у громадському місці.

Ситуація: троє молодих чоловіків уживають спиртні напої. На газеті стоять пляшка горілки та пластикові стакани. Під газетою навчальний ніж. При наближенні патрульних висловлюються в їхню сторону брутальною лайкою. Припинити правопорушення на вимогу патрульних не погоджуються. Тиснуть психологічно на патрульних, пропонуючи останнім залишити місце пригоди й обіцяють, що після закінчення розпивання самі підуть у своїх справах. За командою інструктора статисти починають оточувати патрульних, при цьому два нападають на одного з патрульних (контактуючого), а третій з ножем атакує того, хто прикриває.

Алгоритм дії патрульних: при контакті віддати наказ правопорушникам відійти від газети, щоб залишити небезпечний предмет (пляшку) у стороні. Після з'ясування факту, що порушники не бажають підкорюватись вимогам, викликати підмогу. Після прибуття підмоги перейти до затримання із дотриманням принципу прикриття. У разі нападу на патрульних останні застосовують заходи поліцейського примусу з урахуванням обставин та відповідно до чинного законодавства. Викликають СОГ і охороняють місце події до прибуття СОГ.

Увага при оцінці дій патрульних звертається на такі аспекти:

- здатність отримувати та тримати психологічний контроль ситуації;
- здатність тримати власний емоційний контроль;
- оперування правовою базою, точність кваліфікації дій правопорушників;
- навички спілкування, уміння переконувати громадян та застосування принципу «пропозиції варіантів» розвитку подій;
- рішучість та відповідність застосування заходів поліцейського примусу;
- патрульні поліцейські не розслідують злочини, лише вживають необхідні заходи для припинення злочинів.

Сценарій №2

Ввідна інформація для патруля: виклик за фактом лайки чоловіка та жінки в громадському місці.

Ситуація: чоловік та жінка, які є подружжям, сваряться. Чоловік використовує нецензурну лайку у зв'язку з тим, що дружина не ночувала

вдома, а він дочекав її всю ніч біля під'їзду. При контакті патрульних чоловік на зауваження не реагує, намагається вдарити дружину в присутності патрульних, поводить себе агресивно. Дружина прохає патрульних затримати чоловіка. Після затримання чоловіка жінка атакує патрульних ударами рук та ніг.

Алгоритм дії патрульних: при контакті розвести тих, хто конфліктує, у сторони. Після спроби чоловіка напасти на дружину негайно викликати допомогу. Після прибуття підмоги перейти до затримання чоловіка із дотриманням принципу прикриття. У разі нападу жінки затримати також і її. Перед затриманням дружини доцільно спершу пояснили їй причини затримання її чоловіка та попередили про можливість застосування щодо неї такого ж заходу в разі продовження здійснення нею неправомірних дій.

Увага при оцінці дій патрульних звертається на такі аспекти:

- здатність отримувати та тримати психологічний контроль ситуації;
- здатність тримати власний емоційний контроль;
- оперування правовою базою, точність кваліфікації дій правопорушників;
- навички спілкування, уміння переконувати громадян та застосування принципу «пропозиції варіантів» розвитку подій;
- рішучість та відповідність застосування заходів поліцейського примусу.

Сценарій № 3

Ввідна інформація для патруля: патрульні самостійно виявляють, що в громадському місці лежить жінка без свідомості.

Ситуація: жінка лежить без свідомості, поряд знаходиться чоловік, який надає їй допомогу. Чоловік має при собі сумочку. Після прибуття наряду, жінка приходить до тями та повідомляє патрульним, що вона раптово втратила свідомість, а тепер виявила відсутність мобільного телефону. У цей момент чоловік, який перед цим викрав у жінки телефон, намагається під приводом того, що він поспішає, залишити місце пригоди. Якщо патрульні цього не дозволяють, то інструктор вводить ще одного чоловіка, який є знайомим чоловіка №1. Останній прохає знайомого занести до нього додому сумочку (у якій знаходиться викрадений телефон).

Алгоритм дії патрульних: при контакті з'ясувати обставини події. Не дозволяти присутнім залишати місце пригоди або передавати одне одному будь-які речі до завершення встановлення всіх обставин події. Провести поверхневу перевірку речей чоловіка №1. Після виявлення телефону затримати останнього. Викликають СОГ і охороняють місце події до прибуття СОГ.

Увага при оцінці дій патрульних звертається на такі аспекти:

- здатність отримувати та тримати психологічний контроль ситуації;
- здатність тримати власний емоційний контроль;
- оперування правовою базою, точність кваліфікації дій правопорушників;

- навички спілкування, уміння переконувати громадян та застосування принципу «пропозиції варіантів» розвитку подій;
- патрульні поліцейські не розслідують злочини, лише вживають необхідні заходи для припинення злочинів;
- рішучість та відповідність застосування заходів поліцейського примусу.

Сценарій № 4

Ввідна інформація для патруля: виклик за фактом уживання двома молодими чоловіками спиртних напоїв у громадському місці.

Ситуація: двоє молодих чоловіків уживають спиртні напої. Один з них демобілізований учасник бойових дій, інший його брат. У ході контакту УБД із використанням брутальної лайки тисне на патрульних психологічно. При цьому припиняти правопорушення відмовляється. При попередженні патрульних про можливість застосування сили дістає із-за поясу ззаду пістолет та починає ним розмахувати (не направляючи на патрульних). При направленні на нього патрульними зброї – виконує всі команди патрульних та дає себе затримати. Його брат не виконує команди патрульних з вогнепальною зброєю в руках.

Алгоритм дії патрульних: після з'ясування факту, що порушники не бажають підкорюватись вимогам, викликати підмоги. Після прибуття підмоги перейти до затримання із дотриманням принципу прикриття. УБД затримується шляхом подання команд. Для затримання його брата необхідно вжити заходи поліцейського примусу. Викликають СОГ і охороняють місце події до прибуття СОГ.

Увага при оцінці дій патрульних звертається на такі аспекти:

- здатність отримувати та тримати психологічний контроль ситуації;
- здатність тримати власний емоційний контроль;
- оперування правовою базою, точність кваліфікації дій правопорушників;
- навички спілкування, уміння переконувати громадян та застосування принципу «пропозиції варіантів» розвитку подій;
- патрульні поліцейські не розслідують злочини, лише вживають необхідні заходи для припинення злочинів;
- рішучість та відповідність застосування заходів поліцейського примусу.

Сценарій № 5

Ввідна інформація для патруля: виклик за фактом скандалу поблизу нічного клубу.

Ситуація: 4-6 молодих дівчат у нетверезому стані поділені на дві конфліктуючі групи, між якими виникла бійка. При спробі патрульних втрутитись одна група атакує одного патрульного, а інша – другого. Після чого при появі підмоги розбігаються в різних напрямках.

Алгоритм дії патрульних: при встановленні факту бійки негайно викликати підмоги. До прибуття підмоги подавати команди на припинення

правопорушення голосом та попередити про застосування спеціальних засобів. Безпосередньо до прибуття підмоги до затримання не переходити. Після прибуття підмоги провести затримання із дотримання принципу прикриття.

Увага при оцінці дій патрульних звертається на такі аспекти:

- здатність отримувати та тримати психологічний контроль ситуації;
- здатність тримати власний емоційний контроль;
- оперування правовою базою, точність кваліфікації дій правопорушників;
- навички спілкування, уміння переконувати громадян та застосування принципу «пропозиції варіантів» розвитку подій;
- рішучість та відповідність застосування заходів поліцейського примусу.

Сценарій № 6

Ввідна інформація для патруля: виклик з приводу того, що в парку було чути жіночі крики.

Ситуація: двоє чоловіків ведуть молоду жінку, охопивши її з обох сторін за талію, при цьому біля її спини вони тримають ножі. Після контакту з поліцією пояснюють, що це їхня подруга і вони разом гуляють. Жінка губами подає сигнали, що на неї напали. За сигналом злодії одночасно атакують патрульних ножами.

Алгоритм дії патрульних: при контактi наказати правопорушникам відійти від дівчини. Тримати триангуляцію. При отриманні сигналів від дівчини викликати допомогу та дістати вогнепальну зброю. Після прибуття допомоги провести затримання із високим рівнем загрози. У разі нападу застосувати зброю на ураження. Викликають СОГ і охороняють місце події до прибуття СОГ.

Увага при оцінці дій патрульних звертається на такі аспекти:

- здатність отримувати та тримати психологічний контроль ситуації;
- здатність тримати власний емоційний контроль;
- оперування правовою базою, точність кваліфікації дій правопорушників;
- навички спілкування, уміння переконувати громадян та застосування принципу «пропозиції варіантів» розвитку подій;
- рішучість та відповідність застосування заходів поліцейського примусу;
- патрульні поліцейські не розслідують злочини, лише вживають необхідні заходи для припинення злочинів.

Додаток Р

Анкета самооцінки майбутніми офіцерами поліції вмінь професійного самовиховання й самовдосконалення

Оцініть, будь ласка, ступінь вираженості вмінь професійного самовиховання й самовдосконалення для Вас особисто за п'ятибальною системою:

- 5 - уміння сильно виражене;
- 4 - достатньо сформовано;
- 3 - має місце;
- 2 - сформовано в мінімальному ступені;
- 1 - відсутнє зовсім.

№ з\п	Уміння професійного самовиховання й самовдосконалення	Оцінка
1.	Володіння методами пізнання самого себе	
1.1	Можу детально розібратися в самому собі	
1.2.	Можу об'єктивно оцінити свій психічний і фізичний стан	
2.	Володію методами самоконтролю	
2.1.	Можу визначити самопочуття по пульсу	
2.2.	Можу оцінити артеріальний тиск	
2.3.	Можу контролювати масу тіла	
2.4.	Веду щоденник спостереження за тренувальним процесом	
2.5.	Веду щоденник професійного зростання	
3.	Самовиховання психофізичного стану	
3.1.	Контролюю свій емоційний стан	
3.2.	Дотримуюсь режиму дня, праці й відпочинку	
3.3.	Достатньо висипаюся	
3.4.	Володію методами емоційної та вольової саморегуляції	
3.5.	Роблю заходи для поліпшення свого фізичного стану	
3.6.	Здійснюю контроль за своїм психічним станом	
4.	Самовиховання професійних умінь	
4.1.	Самовиховання інформаційних умінь	
4.2.	Умію володіти словом, мовою	
4.3.	Умію користуватися наочними засобами	
5.	Самовиховання комунікативних умінь	
5.1.	Підвищую комунікативні якості	
5.2.	Треную навички в спілкуванні	
5.3.	Умію легко долати зайву соромливість у спілкуванні	
5.4.	Зможу налагодити відносини	
5.5.	Умію уважно вислуховувати співрозмовника	
6.	Самовиховання умінь пізнавальної діяльності	
6.1.	Орієнтуюся в змісті навчання й виховання	
6.2.	Умію логічно обробити текст, скласти схему, план	
7.	Самовиховання інтелектуальних умінь	
7.1	Треную регулярно увагу, пам'ять, мислення	
7.2.	Умію вийти з скрутного стану, використовуючи кмітливість і винахідливість	

7.3.	Маю навички пізнавальної активності	
7.4.	Умію оцінити гнучкість і логічність свого мислення	
8.	Самовиховання організаторських умінь	
8.1.	Здатний керувати діями інших	
8.2.	Умію розподілити роботу серед інших	
8.3.	Можу проявити вимогливість	
8.4.	Здатний(а) викликати інтерес до справи	
8.5.	Можу об'єктивно оцінити результати робіт	
8.6.	Володію такими методами, як самоінструкція, самонаказ, самоконтроль	
9.	Навички самовиховання й самовдосконалення	
9.1.	Самокритичний (здатність бачити в себе плюси і мінуси)	
9.2.	Здатний до самовиховання та самовдосконалення	
9.3.	Володію методами самовиховання та самовдосконалення	
9.4.	Постійно займаюсь самовихованням та самовдосконаленням	
9.5.	Використовую спеціальну додаткову літературу для професійної діяльності	
10.	Перспективи професійного зростання	
10.1.	Здобування другої вищої освіти	
10.2.	Продовження навчання в магістратурі, аспірантурі	
10.3.	Самоосвіта в майбутній професії	
10.4.	Досягнення успіху на керівній посаді	
10.5.	Здобування додаткової освіти	

Дякуємо Вам за допомогу в роботі!

Додаток С

Тренінг «Формування психологічної стійкості для ефективних дій в умовах, наближених до екстремальних»

Мета: Ознайомити з поняттям, сутністю та основними видами екстремальних ситуацій. Розвинути навички саморегуляції під час дій у ситуаціях, наближених до екстремальних. Навчити курсантів прийомам та методам зняття психологічної напруги після перебування в стресових ситуаціях.

Час – з 9-00 до 16-00. Форма одягу – цивільна. Кількість учасників – 9-10 осіб.

Необхідні матеріали на один тренінг: Ватмани (10), маркери (10), папір А4 (20), роздаткові матеріали тренінгу (12).

Програма

Час	Форма	Зміст
9.00-9.10	Вступ	Ознайомлення з планом роботи, поняттям «Тренінг»
9.10-9.25	«Інтерв'ю»	Вправа на знайомство. Учасники спілкуються в парах і представляють одне одного.
9.25-9.35	Прийняття правил роботи	Обговорення та прийняття правил роботи (активність, повага, без мобілок, не спізнюватись, тут і зараз, конфіденційність, взаємодопомога, здоровий гумор).
9.35-9.45	Очікування учасників	Що очікують учасники від тренінгу? Пишуть очікування на ватмані. Корекція очікувань. <i>Цей тренінг був би для мене ефективним, якби... Чого я жду від тренінгу...</i>
9.45-9.55	Розминка «Молекули»	Підвищення загального рівня активності учасників групи
9.55-10.05	Розминка	Гра. По черзі учасники продовжують фразу «Екстремальна ситуація – добре, тому що ...», «Екстремальна ситуація – погано, тому що ...».
10.05-10.20	Робота в групі	Питання – обговорення. Що є для Вас екстремальна ситуація? Чи траплялася з Вами така ситуація у Вашому житті або із Вашими знайомими?
10.20-10.30		Кава брейк
10.30-10.35	Розминка «Поміняйтесь місцями»	Активізація учасників.
10.45-11.00	Інформаційний блок 1	Що таке екстремальна ситуація та її типи?
11.00-11.10	Робота в групі	Питання – обговорення. Як Ви вважаєте, які екстремальні ситуації виникають у службовій діяльності працівника ОВС?
11.10-11.20	Інформаційний блок 2	Найбільш екстремальні ситуації для працівників ОВС
11.25-11.35	Робота в групі	Питання – обговорення. Як візуально визначити людину, яка пережила стресову ситуацію?
11.35-11.30	Робота в групі.	Техніка дихання 4-4-4.
11.30-11.40	Робота в групі.	Техніка інвентаризації.
11.40-11.50	Інформаційний блок 3	Рекомендації.
11.50-12.00	Робота в групі.	Дихальні вправи.
12.00-13.00		ОБІД
13.00-13.10	Робота в групі.	Взаємна підтримка. Групове налаштування.
13.10-13.30	Релаксація «Політ на	Навички особистої релаксації.

	крилах орла»	
13.30-13.40	Розминка «Тропічний дощ»	Активація учасників.
13.40-14.05	Робота в групі.	Вправи на концентрацію уваги.
15.00-15.15	Фінальна вправа «Крокодили»	Вправа на згуртування групи.
15.15-15.30	Зворотний зв'язок	Закриття тренінгу. Відгуки учасників про тренінг.
15.30-16.00	Завершення тренінгу	Фінальна анкета учасника.

Матеріали тренінгу

Тренінг – це форма активного навчання, при якій відбувається збагачення знаннями, розвиток конкретних умінь і навичок, необхідних людині або команді зараз або в найближчому майбутньому.

Вам необхідно буде формулювати й відстоювати власну точку зору, правильно ставити запитання і, зрештою, навчитися застосовувати отримані знання на практиці.

Близько 70% часу на тренінгу відведено відпрацюванню навичок, рольових ігор, моделюючих робочих ситуацій і їх аналізу. Це пов'язано з необхідністю ввести людину в зону дискомфорту, у якій вона змушена думати, діяти, приймати рішення. Це дуже відрізняється від лекції чи семінару, на яких можна дуже легко відволіктися й навіть поспати.

Стандартні правила

1. *Єдина форма звертання одне до одного на «ти» і по імені.* Для створення атмосфери довіри звертатися одне до одного на «ти». Це психологічно зрівнює всіх учасників (включаючи ведучого) незалежно від віку, соціального стану та життєвого досвіду й сприяє розкріпаченню.

2. *Спілкування за принципом «тут і тепер».* Під час тренінгу говорити тільки про те, що вас хвилює саме зараз, і обговорювати тільки те, що відбувається з вами в групі.

3. *Конфіденційність особистої інформації.* Особиста інформація, що стосується учасників, ні в якому разі не повинна розголошуватися або обговорюватися поза тренінгу. Завдяки цьому правилу учасники зможуть довіряти одне одному й групі загалом.

4. *Персоніфікація висловлювань («Я-висловлювання»).* Слова і вирази типу «Більшість людей вважають, що ...», «Деякі з нас думають ...» замінювати на «Я вважаю, що ...», «Я думаю ...». Тобто говорити тільки від свого імені й звертатися до конкретної аудиторії або особи.

5. *Щирість у спілкуванні.* Під час тренінгу говорити тільки те, що думаєш і відчуваєш.

6. *Повага до мовця.* Якщо хтось з учасників говорить, потрібно уважно, не перебиваючи, його вислухати. Ставити питання або вступати в обговорення можна тільки після того, як він завершить свою думку.

7. *«Не спізнюватися!»* Під час занять створюється якийсь енергетичний простір, який слід берегти. Те, що спізнюються учасники або «не по справі базикають», «розряджають» його.

Поняття, сутність та основні види екстремальних ситуацій

Загалом екстремальними називають ситуації, за яких виникає загроза життю та здоров'ю людини. З психологічного погляду, екстремальність сприймається й оцінюється як небезпечна, складна, тупикова, і тому викликає в людини підвищену тривожність та особливу емоційну напруженість.

Екстремальні ситуації умовно поділяють на дві групи:

- життєві, з якими може зіткнутися кожна людина, наприклад, стихійні лиха, катастрофи тощо;
- службові, що виникають під час виконання службової діяльності та можуть бути небезпечними «штатними» і «позаштатними», регламентованими й нерегламентованими, плановими та ситуативними.

Залежно від тривалості впливу стресових чинників виокремлюють короткочасні й довгострокові екстремальні ситуації.

Найбільш екстремальними ситуаціями для поліцейських є такі:

- участь у бойових діях;
- застосування вогнепальної зброї стосовно працівника поліції;
- поранення під час виконання службових обов'язків;
- травмування або інвалідизація товариша чи колег;
- загибель колеги під час виконання службових обов'язків;
- застосування зброї або ведення вогню на поразку;
- вбивство людини під час виконання обов'язків;
- затримання озброєних злочинців та підозрюваних;
- неочікуваний напад (засідки);
- загибель маленьких дітей або масова загибель населення;
- участь в операції зі звільнення заручників та ведення переговорів зі злочинцями;
- масові безлади – загальна дезорганізація життя на території та незвичайна поведінка громадян (паніка, біженці, істерія, агресивність натовпу);
- усі операції підрозділів, де є реальна загроза життю.

Окрім того, деякі ситуації містять чинники морально-психологічного впливу: різка активізація кримінального елемента – несподіваний його перехід від імітації правослухняності до агресії із застосуванням зброї чи фізичної сили, а в зонах надзвичайних обставин – мародерство, пограбування, розбійні напади, бандитизм, захоплення адмінбудівель, заручників.

Як візуально визначити людину, яка пережила стресову ситуацію?

Стресові реакції виявляються на таких рівнях:

1. поведінковий;
2. емоційний.

Поведінкові реакції можуть виявлятися:

у надмірному напруженні м'язів – особливо обличчя та зони шиї, тремор рук, зміна ритму дихання, тремтіння голосу, погіршення сенсомоторної реакції, хаотична активність, застигання, ступор, відсутність реагування на зовнішні подразники, зацикленість на одній темі в розмові, уникання розмов на тему, що спричиняє негативні емоції, здригання від будь-яких звуків, розсіяність;

у порушеннях соціально-рольових функцій – зменшується час на спілкування з близькими, друзями, підвищується конфліктність, виявляються ознаки асоціальної поведінки, знижується увага до власного зовнішнього вигляду.

Емоційні прояви стресу різноманітні.

Тілесні симптоми стресу: плач, крик, оніміння, збудження або ступор, блідість або почервоніння шкірних покривів, нудота, потовиділення, «скляні» очі, раптова сивина, скованість рухів.

Когнітивні порушення під час стресу: тунельне мислення, утрата цінностей, утрата сенсу життя, фіксація на чомусь одному, зациклення.

Емоційні прояви під час стресу: байдужість, страх, агресія, злість, негативізм, безпорадність, радість, тріумфування, ейфорія, плач, відчай, апатія, безвихідь, співчуття, гнів, печаль, образа.

Загалом екстремальні ситуації на психіку та дії поліцейських можуть мати як позитивне, так і негативне значення (див. табл. С. 1-2).

Таблиця С. 1

Вплив екстремальних ситуацій на поліцейського

Позитивний вплив	Негативний вплив
<ul style="list-style-type: none"> - мобілізація психологічних можливостей; - загострене почуття обов'язку, відповідальності; - прояв інтересу, ентузіазму; - виникнення азарту, бойове збудження (у корисних межах); - підвищена енергійність та активність; - активізація пізнавальної діяльності, творчої активності; - підвищені пильність, увага, спостережливість; - зібраність та постійна готовність до будь-яких несподіванок, до швидких реакцій на зміни обстановки та виникнення загрози; - підвищення витривалості; - зниження межі чутливості, прискорення реакцій; - зниження стомлюваності; - стійкість до тимчасових невдач. 	<ul style="list-style-type: none"> - тривожність, розгубленість, нерішучість, загальмованість реакцій; - загострення почуття самозбереження, страху за своє життя; - гостра боротьба мотивів обов'язку та особистої безпеки; - нерозуміння того, що відбувається, дезорганізація пізнавальної діяльності; - зростання роздратованості, утрата самоконтролю; - постійне відчуття слабкості, втомленості, безсилля; - розгубленість, невміння мобілізуватися; - руйнація відпрацьованих навичок, помилки в роботі; - зниження активності, наполегливості, завзятості, винахідливості в досягненні мети, підвищення схильності до пошуку виправдань.

Таблиця С. 2

Вплив екстремальних ситуацій на групу поліцейських (загін, підрозділ)

Позитивний вплив	Негативний вплив
<ul style="list-style-type: none"> - укріплення морально-психологічного клімату; - здорова громадська думка; - оптимістичний настрій; 	<ul style="list-style-type: none"> - нездоровий та песимістичний настрій; - чутки; - невдоволення; - негативні думки;

<ul style="list-style-type: none"> - стосунки підпорядковуються бойовим та службовим інтересам; - покращення взаємодії, взаєморозуміння, взаємодопомоги; - товариськість, солідарність, взаємна підтримка; - дотримання професійних та бойових традицій. 	<ul style="list-style-type: none"> - послаблення дисципліни; - порушення статутних та службових норм поведінки; - зловживання алкоголем; - конфліктні стосунки; - паніка.
--	--

Алгоритми надання психологічної допомоги постраждалим у кризових ситуаціях

Намагаючись реалізувати цей принцип, керівництво армії США в 80-ті рр. ввело в армійських підрозділах систему так званої «товариської взаємодопомоги». Сутність її полягає в тому, що всі військовослужбовці від рядового до генерала навчаються методів екстреної візуальної діагностики надмірних емоційних переживань і надання їм психологічної підтримки.

Практика словенських психологів (команда кризового втручання) доводить, що чим швидше надається психологічна допомога, тим легше людині пережити наслідки кризової ситуації, а подеколи навіть не потрібно здійснювати кризову інтервенцію (вторинну постравматичну профілактику).

Важливо! Перша психологічна допомога – це, передусім, необхідність допомогти працівникові ОВС вижити, зберегти його психічні та фізичні життєздатні функції. Не треба намагатися заспокоїти або зупинити реакції людини (за винятком дій, що є небезпечними для життя та здоров'я особи й оточення), навпаки, вони повинні бути, оскільки є своєрідною адаптацією організму до стресу. Кожен по-своєму адаптується до стресу, у кожного свій період адаптації. Насамперед, усе, що відбувається з поведінкою, емоціями, фізіологією постраждалої людини, є нормальним процесом, цілком природним, лише оточенню помилково здається, що треба щось робити, щоб припинити ці природні реакції – плач, крик, страх, відчай людини. Це є хибним судженням.

Учасник екстремальної ситуації – це не хвора людина, яка обов'язково потребує лікування в психіатра, а звичайна людина, що перебуває у важких життєвих обставинах, тому її реакції на обставини будуть цілком нормальними, «нормальні реакції на ненормальну ситуацію».

Слід пам'ятати, що чи не найголовнішим є надання постраждалому можливості висловити свою тривогу, переживання уважному та чуйному співрозмовнику. Не обов'язково це розмова з психологом. Таким слухачем може стати командир чи товариш, колега. Найважливішою умовою такої психологічної підтримки є вміння слухати, а саме:

- не переривати розповідь;
- висловлювати своє співчуття лише під час природних пауз;
- не виказувати байдужості.

Не можна недооцінювати сили відвертої бесіди, доброго слова, дружньої підтримки. Разом з тим слід рекомендувати й певні спеціальні техніки.

Спеціальні техніки, що застосовують після участі в екстремальній ситуації

Найбільш ефективними з експрес-методів є такі групи прийомів.

1. Дихальні прийоми. Відомо, що нервові імпульси з дихальних центрів мозку поширюються на його кору й змінюють її тонус. При цьому тип дихання з коротким і енергійним вдихом і повільним видихом викликає зниження тонусу центральної нервової системи, обумовлює зняття емоційної напруги. Повільний вдих і різкий видих тонізують нервову систему, підвищують активність її функціонування. Таким чином, для того, щоб у стресогенній ситуації знайти спокій, зняти надмірну або неактуальну психічну напруженість, необхідно виконати 8-10 коротких вдихів (використовуючи рухи нижньої частини живота) і повільних тривалих видихів. І, навпаки, для того, щоб максимально мобілізуватися, подолати сумніви у своїх силах, подолати страх, необхідно виконати 8-10 дихальних процедур з повільним тривалим вдихом і різким, енергійним видихом.

Відомі прийоми «Заспокійливе дихання», «мобілізує дихання» тощо.

2. Прийоми управління тонусом скелетної мускулатури. Вони ґрунтуються на тому факті, що довільне розслаблення скелетної мускулатури діє на людину розслаблююче, заспокійливо, а напруга, навпаки, активізує, мобілізуючи.

Відомі прийоми «Розслаблення за контрастом», «Релаксація» тощо. Для «розрядки» негативних переживань (страху, невпевненості в собі, занепокоєння тощо) необхідно виконати вправу типу «Релаксація». Вона виконується в три етапи:

- на першому етапі, помітивши негативні зміни у своєму стані (тривога, підвищена чутливість до зовнішніх впливів, роздратованість, сухість у роті, скутість, нездатність зосередитися на чому-небудь тощо), потрібно знайти ту групу м'язів, яка на даний момент найбільш напружена;

- на другому етапі необхідно відчувати, як безпосередньо пов'язані між собою погане самопочуття та напруга в м'язах;

- на третьому етапі потрібно вольовим зусиллям розслабити напружені м'язи. Для цього можна уявити, що вони стають тістоподібними, м'якими. Як правило, поліпшення психічного стану відбувається практично миттєво.

Розрядці негативних емоційних станів і підтриманню бадьорого настрою допоможе вправа «Розслаблення за контрастом». Тут релаксація досягається через напругу. Потрібно напружити, наприклад, кисті рук, а потім максимально їх розслабити тощо. Разом з розслабленням має прийти й відчуття звільнення від напруги, яку треба всіляко посилювати.

- Техніка дихання 4-4-4 (до 30 хвилин). Застосовують у разі тілесних симптомів стресу – шокового стану, ступорі, гіпер- та гіповентиляції легень, треморі тощо: вдих (рахуємо до 4-х), затримка подиху (рахуємо до 4-х), видих (рахуємо до 4-х). Дихаємо разом із постраждалими, доки дихання не відновиться й не стане нормальним.

- Техніка інвентаризації (до 30 хвилин). Застосовують у разі емоційних проявів стресу. Треба поставити низку запитань, наприклад: «Як

тебе звати?», «Як звати твою маму?», «Скільки лампочок у цій кімнаті?», «У що ви вбрані?». Ефективним є і вирішення арифметичних завдань, так ми примушуємо працювати логічне мислення постраждалого, при цьому прискорюється переробка адреналіну в організмі.

– Техніка в разі когнітивних порушень: ставити постраждалому дуже детальні запитання стосовно хронології, структури події, що відбулася; установити зоровий контакт (примусити звернути увагу: «Якого кольору в мене очі?». Якщо людина закрила очі руками, «сховалася», «зіщулилася», необхідний тактильний контакт у безпечній зоні (передпліччя, зона плеча тощо), щоб звернути на себе увагу та встановити контакт.

– Техніка у разі поведінкових реакцій у стресі: людина «розхитується» або «завмирає», активно бігає або ходить по кімнаті тощо – якщо це не є небезпечним для людини та оточення, то не треба вимагати від людини зупинитися, сісти, заспокоїтися. Стрес породжує в людини внутрішній хаос, і треба цей хаос упорядкувати, тобто нормалізувати хаотичну активність. Необхідно встановити з нею зоровий контакт, спостерігати за людиною, бути поруч, чекати, але не заважати їй адаптуватися до стресу.

Важливо! Необхідно бути поруч із людиною, щоб вона не відчувала себе покинутою наодинці зі своєю бідною, щоб у неї не виникло почуття провини та не сформувалися суїцидальні думки. Психолог надає допомогу в установленні суб'єктивного зв'язку подій: факт переживання майбутнього (як жити далі). Нерідко постраждалий вважає, що впорався з горем, стресом і бажає залишитися наодинці, але, як показує практика, не можна залишати людину на самоті, обов'язково треба бути поряд будь-кому з родичів або друзів.

Спілкуючись із постраждалим, слід уникати таких штампів:

- Я все розумію, я добре розумію, що Ви відчуваєте.
- Це воля Божа.
- Могло бути гірше.

Позитивний ефект може також принести застосування кризової інтервенції.

Командири підрозділів повинні вміти своєчасно виявляти осіб із ознаками розвитку психотравм, за наявності яких їх слід евакуювати з поля бою. Критеріями для евакуації є, зокрема, й неможливість виконання функціональних обов'язків, необ'єктивна оцінка загрозової небезпеки, деморалізуючий вплив на особовий склад підрозділу, загроза з їхнього боку іншим людям.

Дихальна техніка для зняття напруги.

Сядьте максимально зручно. Можна закрити очі. Глибоко вдихніть протягом 3 секунд (вдихаючи носом, подумки рахуйте: 1-2-3). Паралельно максимально сильно стисніть руки в кулаках. Потім затримайте дихання на 3 секунди. Утримуйте кулаки стислими з усіх сил. Різко видихніть через рот і розслабте руки, «струшуючи» їх перед собою. Крім рук, можна також

напружувати ноги, і все тіло. Повторіть усю процедуру мінімум 7 разів. Після цього можна зробити кілька глибоких вдихів-видихів без ліку, затримки дихання й напруження рук.

Дихальна техніка для розслаблення й зняття тривоги (3-3-3).

Сядьте максимально зручно. Можна закрити очі. Глибоко вдихніть протягом 3 секунд (вдихаючи носом, подумки рахуйте: 1-2-3).

Потім затримайте дихання на 3 секунди.

Повільно видихайте через рот або ніс протягом 3 секунд. Відчуйте, як з кожним видихом йде напруга й тіло поступово розслабляється.

Повторіть усю процедуру мінімум 7 разів.

Техніка самоаналізу стану.

Часто ми можемо відчувати злість, роздратування або ж відчувати безглуздість, тривогу. Але ось зрозуміти повністю свій стан і його причини не завжди вдається.

Для цього використовують прийоми самоаналізу. Бажано знайти місце, де вас не будуть турбувати. Візьміть ручку й папір. Постарайтеся написати (коротко) ситуації, у яких виникає напруга. Потім напишіть, що саме викликають у вас ці ситуації: злість / роздратування / смуток / втома Перечитайте написане через 10-20 хвилин. Якщо потрібно, внесіть корективи.

Тепер підемо від зворотного: виберіть 2-3 почуття (переживання / стану) зі списку, які виникають частіше інших і постарайтеся згадати (записати) ситуації, у яких вони виникають.

Третій етап: Постарайтеся записати (можна у вільному порядку): Що саме в ситуаціях викликає у вас такі переживання / стану? Навіщо вони вам потрібні? Чому Ви реагуєте саме так? Чи якісь закономірності? Можливо, Ви захочете відповісти на будь-які власні питання.

Техніка візуалізації «Політ орла».

Влаштуйтеся зручніше, займіть таке положення, яке здається вам найбільш комфортним.

Закрийте очі. Розслабтеся, зробіть три повільних глибоких вдихів і видихів. Ваше тіло починає поступово розслаблятися Ви відчуваєте, як зникає напруга в м'язах З кожним вимовним словом кожен мускул тіла все більше наповнюється відчуттям спокою й тепла. Ваше дихання рівне, спокійне Повітря вільно заповнює легені й легко залишає їх Серце б'ється чітко, ритмічно Ви спокійні

Розслабляються м'язи обличчя ... Іде напруга зі щелеп ... З щелеп ... Губи стають м'якими й теплими ... Розгладжуються зморшки на лобі ... Повіки перестають тремтіти ... Вони просто зімкнуті й нерухомі ... Усі м'язи обличчя розслаблені ... Легкий, прохолодний вітерець омиває ваше обличчя ... Він приємний і добрий ... Повітря несе вам свою цілющу енергію ... Дихання рівне, спокійне. Серце б'ється чітко, ритмічно ...

Ваші м'язи розслаблені тепло розливається по всьому Вашому тілу. М'язи рук наповнюються приємною вагою Дихання рівне, спокійне.

Усе ваше тіло насолоджується повним спокоєм ... Напруга спадає, розчиняється, йде ... Втома випаровується ... Вас наповнює солодке відчуття відпочинку, розслаблення, спокою ... Спокою, що наповнює вас новими силами, свіжою й чистою енергією ... Ви розслаблені та вільні.

Загляньте всередину себе ... уявіть себе на вершині прекрасної гори ... ви стоїте зовсім один ... над вами тільки чисте синє небо ... сонце м'яко зігріває вас ... вітерець дарує вам ніжну прохолоду ... ви відчуваєте тонкий, приємний подих вітру на вашому обличчі ... унизу під вами розкинулася широка, залита зеленню рівнина ... ви бачите ніжно-блакитну річку вам легко ... ви вільні ...

У небі над вами літає прекрасний орел ... вам приємно спостерігати за його величними, плавними рухами ... він наближається до вас ... ви бачите його блискучі очі ... прекрасні пір'я ... широкий розмах крил ... вам хочеться поглянути на світ його очима ... піднятися разом з птахом угору ... насолодитися свободою ...

Орел наблизився до вас ... ви відчуваєте величезну приємну енергію, яка виходить від птиці ... от ви забралися на його спину ... розкиньте руки широко в сторони, як ніби ви лежите на спині орла ... відчуйте його ніжні пір'я ... сильні крила ... ви в безпеці ви злітаєте ... з'єднайтесь з Вашим орлом ... станьте єдиним цілим ... він – це ви ... ви – це він ... відчуєте його силу ... величність ... свободу ...

Ви в польоті ... тепер ви бачите все поглядом орла ... все до найдрібніших деталей ... ви чуєте спів птахів ... дзюрчання річки ви відчуваєте приємне подих вітру енергія наповнює вас ... ви спокійні й розслаблені ... ви вільні

Підніміться вгору ... ось під вами пропливають хмари Перед вами нескінченне небо ... насолодіться цим польотом ... прислухайтеся до биття серця ... відчуйте ваш подих ... насолодіться своїми відчуттями ... політайте летіть туди, куди хочете ...

Нам пора повертатися запам'ятайте ваші відчуття ... нехай вони залишаться з вами ... ви повні сил і енергії ... ви вільні

Зараз я почну рахувати від п'яти до одного З кожною наступною цифрою ви станете все більше виходити зі стану розслабленості аж до того моменту, коли я назву цифру «один» і ви станете бадьорими, повними нових сил та енергії.

П'ять ... Ви відчуваєте, як до вас повертається відчуття власного тіла ... Чотири ... Ваші м'язи наповнюються силою й енергією. Три... Ви відчуваєте, що остаточно прийшли в себе ... Ви готові до прояву активності Бадьорість і енергія все більше наповнюють вас. Два... Поворухніть ступнями. Ви повністю відчуваєте свої ноги. Відчуйте ваші руки. Напружте м'язи Один... Відкрийте очі. Встаньте. Не робіть це занадто швидко. Потягніться, зробіть невелику розминку.

«Крокодили»

Вправа на фізичну активність, підтримку учасників одне одним.

Час: 10 хв.

Матеріали: аркуші А4, які тренер розкладає на підлозі кімнати.

Завдання: Тренер: «Уявіть, що ви жаби. Весь простір кімнати – це болото, аркуші паперу – це купини, на яких ви можете врятуватися від крокодилів (цю роль грають тренери). Ви вільно переміщуєтесь по кімнаті, але як тільки я гримну в долоні – це означає, що крокодили вийшли на полювання. Єдиний спосіб урятуватися – поміститися на купині. Хто не помістився – вибуває з гри». При цьому під час вправи тренер поступово збирає листи купини, ускладнюючи гравцям завдання.

Атоми та молекули. Ведучий: «Уявіть, ви самотні атоми. Починається хаотичний броунівський рух, при цьому можливі легкі зіткнення одне з одним. Будьте обережними. За моєю командою ви повинні з'єднатися в молекули, число атомів у якій я назву».

Через деякий час після початку ведучий говорить цифру, наприклад «п'ять». Учасники складають групи по п'ять осіб. Потім інша кількість атомів у молекулах тощо, але не більше 4-5 разів. Наприкінці можна назвати молекулу, у якій атомів рівно стільки, скільки учасників у групі.

Тропічний дощ.

Хід вправи. Учасники стають у коло.

Тренер. «Чи знаєте ви, що таке тропічний дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи. Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Стежте уважно!»

Піднявся вітер. (Тренер тре долоні).

Починає крапати дощ. (Клацання пальцями).

Дощ посилюється. (Плескання долонями по грудях).

Починається справжня злива. (Плескання по стегнах).

А ось град – справжня буря. (Тупіт ногами).

Але що це? Буря стихає. (Плескання по стегнах).

Дощ стихає. (Плескання долонями по грудях).

Рідкі краплі падають на землю. (Клацання пальцями).

Тихий шелест вітру. (Потирання долонь).

Сонце! (Руки догори).

Додаток Т

Математичний розрахунок достовірності отриманих результатів дослідження за критерієм χ^2

Для перевірки вірогідності отриманих результатів використовувався критерій χ^2 , який застосовується для порівняння розподілу об'єктів двох сукупностей за станом певних ознак у двох вибірках із сукупностей, що розглядаються.

Перевірка гіпотези дослідження за допомогою критерію χ^2 дозволяє підрахувати значення статистики критерію Т за такою формулою:

$$T = \frac{1}{n_1 \cdot n_2} \sum_{i=1}^C \frac{(n_1 O_{2i} - n_2 O_{1i})^2}{O_{1i} + O_{2i}},$$

де n_1 та n_2 - обсяги двох вибірок із двох сукупностей;

$O_{1i(i=1,2,...C)}$ - кількість об'єктів першої вибірки;

$O_{2i(i=1,2,...C)}$ - кількість об'єктів другої вибірки;

C - кількість результатів досліджуваних властивостей.

Нехай α - прийнятий рівень значущості. Для педагогічних досліджень приймають п'ятивідсотковий рівень значущості, тобто $\alpha = 0,05$. Тоді значення T , отримане на підставі експериментальних даних, порівнювалося з критичним значенням статистики $\chi_{1-\alpha(T_k)}$, яке було визначене за таблицею «Критичних значень статистик», що мають розподіл χ^2 з кількістю ступенів свободи ν , для рівнів значущості α^* з урахуванням вибраного значення α . При виконанні нерівності $T > \chi_{1-\alpha}$ нульова гіпотеза відхиляється на рівні α та застосовується альтернативна. У педагогічних дослідженнях під нульовою гіпотезою (H_0) розуміють відмінність у результатах виконання двома групами одних і тих же завдань, яка викликана випадковими причинами, а насправді рівень виконання цієї роботи для обох груп однаковий. Перевірка нульової гіпотези здійснювалася шляхом порівняння її з іншою гіпотезою, яка називається альтернативною (H_1).

Для критерію χ^2 нульова гіпотеза матиме вигляд: $H_0: p_{1i} = p_{2i}$, а альтернативна - $H_1: p_{1i} \neq p_{2i}$.

Розподіл об'єкту на C категорій за станом властивостей, що вивчалися, різний у двох досліджуваних сукупностях. Якщо виконується нерівність $T \leq \chi_{1-\alpha}$, то немає достатніх підстав вважати стан властивостей, що визначалися, різними в обох сукупностях.

Для застосування критерію χ^2 необхідне виконання таких вимог:

1. Обидві вибірки випадкові.
2. Вибірки незалежні.

3. Шкала вимірювань може бути найпростішою шкалою найменувань з декількома (C) категоріями.

Для розрахунків вірогідності результатів, отриманих у ході експериментальної роботи, використовувалися не відсоткові, а кількісні дані (табл.Т.1).

Таблиця Т.1

Рівні сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів
Національної поліції

Рівні сформованості	ЕГ (233 особи)	КГ (235 осіб)
Рівні сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції за когнітивним критерієм		
високий	66	38
середній	114	70
низький	53	127
Рівні сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції за професійно-особистісним критерієм		
високий	69	39
середній	114	68
низький	50	128
Рівні сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції за діяльнісно-руховим критерієм		
високий	69	37
середній	116	70
низький	48	128

Для перевірки вірогідності даних експерименту було проведено математичний аналіз кожного критерію сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції з використанням середніх значень усіх показників відповідних критеріїв.

Наявні кількісні значення всіх трьох рівнів для кожного критерію сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції згідно з таблицею «Критичні значення статистик, що мають розподіл χ^2 з кількістю ступенів свободи ν », для рівнів залежності, для рівнів значущості α^* де $\nu = C - 1 = 3 - 1 = 2$, критичне значення $T_k = 5,991$.

Розподіл показників сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції за когнітивним, професійно-особистісним та діяльнісно-руховим критерієм подано в табл. Т.2, Т.3, Т.4.

Таблиця Т.2

Розподіл показників сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції за когнітивним критерієм (експериментальної та контрольної груп)

Групи	Категорія 1	Категорія 2	Категорія 3
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Е, n1 = 233	O11 = 66	O12 = 114	O13 = 53
К, n2 = 235	O21 = 38	O22 = 70	O23 = 127

$$T = \frac{1}{n_1 \cdot n_2} \sum_{i=1}^c \frac{(n_1 O_{2i} - n_2 O_{1i})^2}{O_{1i} + O_{2i}} = \frac{1}{n_1 \cdot n_2} \left[\frac{(n_1 O_{21} - n_2 O_{11})^2}{O_{11} + O_{21}} + \frac{(n_1 O_{22} - n_2 O_{12})^2}{O_{12} + O_{22}} + \frac{(n_1 O_{23} - n_2 O_{13})^2}{O_{13} + O_{23}} \right]$$

$$T = \frac{1}{233 \times 235} \left[\frac{(233 \cdot 66 - 235 \cdot 38)^2}{66 + 38} + \frac{(233 \cdot 114 - 235 \cdot 70)^2}{114 + 70} + \frac{(233 \cdot 53 - 235 \cdot 127)^2}{53 + 127} \right] = 9,14$$

Тобто $T_H > T_K$, $9,14 > 5,99$ – результат вірогідний.

Таблиця Т.3

Розподіл показників сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції за професійно-особистісним критерієм (експериментальної та контрольної груп)

Групи	Категорія 1	Категорія 2	Категорія 3
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Е, n1 = 233	O11 = 69	O12 = 114	O13 = 50
К, n2 = 235	O21 = 39	O22 = 68	O23 = 128

$$T = \frac{1}{n_1 \cdot n_2} \sum_{i=1}^c \frac{(n_1 O_{2i} - n_2 O_{1i})^2}{O_{1i} + O_{2i}} = \frac{1}{n_1 \cdot n_2} \left[\frac{(n_1 O_{21} - n_2 O_{11})^2}{O_{11} + O_{21}} + \frac{(n_1 O_{22} - n_2 O_{12})^2}{O_{12} + O_{22}} + \frac{(n_1 O_{23} - n_2 O_{13})^2}{O_{13} + O_{23}} \right]$$

$$T = \frac{1}{233 \times 235} \left[\frac{(233 \cdot 69 - 235 \cdot 39)^2}{69 + 39} + \frac{(233 \cdot 114 - 235 \cdot 68)^2}{114 + 68} + \frac{(233 \cdot 50 - 235 \cdot 128)^2}{50 + 128} \right] = 11,3$$

Тобто $T_H > T_K$, $11,3 > 5,99$ – результат вірогідний.

Таблиця Т.4

Розподіл показників сформованості фізичної витривалості в майбутніх офіцерів Національної поліції за діяльнісно-руховим критерієм (експериментальної та контрольної груп)

Групи	Категорія 1	Категорія 2	Категорія 3
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Е, n1 = 233	O11 = 69	O12 = 116	O13 = 48
К, n2 = 235	O21 = 37	O22 = 70	O23 = 128

$$T = \frac{1}{n_1 \cdot n_2} \sum_{i=1}^c \frac{(n_1 O_{2i} - n_2 O_{1i})^2}{O_{1i} + O_{2i}} = \frac{1}{n_1 \cdot n_2} \left[\frac{(n_1 O_{21} - n_2 O_{11})^2}{O_{11} + O_{21}} + \frac{(n_1 O_{22} - n_2 O_{12})^2}{O_{12} + O_{22}} + \frac{(n_1 O_{23} - n_2 O_{13})^2}{O_{13} + O_{23}} \right]$$

$$T = \frac{1}{233 \times 235} \left[\frac{(233 \cdot 69 - 235 \cdot 37)^2}{69 + 37} + \frac{(233 \cdot 116 - 235 \cdot 70)^2}{116 + 70} + \frac{(233 \cdot 48 - 235 \cdot 128)^2}{48 + 128} \right] = 8,56$$

Тобто $T_H > T_K$, $8,56 > 5,99$ – результат вірогідний.

Загалом у результаті розрахунку отримані такі дані.

Порівнюючи показники груп Е та К за когнітивним критерієм, отримали, що $T_H = 9,14$.

Тобто $T_H > T_K$, $9,14 > 5,99$ – результат вірогідний.

Порівнюючи показники груп Е та К за професійно-особистісним критерієм, отримали, що $T_H = 11,3$

Тобто $T_H > T_K$, $11,3 > 5,99$ – результат вірогідний.

Порівнюючи показники груп Е та К за діяльнісно-руховим критерієм, отримали, що $T_H = 8,56$.

Тобто $T_H > T_K$, $8,56 > 5,99$ – результат вірогідний (при $p < 0,001$).

*Додаток У***Список опублікованих праць за темою дисертації**

Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації

1. Боровик М. О. Методика розвитку фізичної витривалості курсантів ВНЗ МВС України. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя : КПУ, 2017. Вип. 52 (105). С. 439-445.
2. Боровик М. О. Педагогічні умови вдосконалення фізичної підготовленості майбутніх офіцерів Національної поліції України. *Педагогічні науки*. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2017. Вип. LXXX. Т. 1. С. 121-126. (*Index Copernicus International*)
3. Боровик М. О. Методика формування загальної фізичної витривалості у працівників Національної поліції України. *Педагогічні науки*. Херсон : Видавн. дім «Гельветика», 2017. Вип. LXXV. Т. 3. С. 21-25. (*Index Copernicus International*)
4. Боровик М. О. Легка атлетика як засіб розвитку фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. Вип. 61. С. 21-26.
5. Боровик М. О. Подолання єдиної смуги перешкод як засіб розвитку витривалості майбутніх поліцейських. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжсвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. Дрогобич : Видавничий дім «Гельветика», 2018. Вип. 22. Т. 1. С. 88-93. (*Index Copernicus International*)
6. Боровик М. О. Плавання як засіб розвитку психофізичної підготовленості майбутнього офіцера Національної поліції України. *Педагогічні науки*. Херсон : Видавн. дім «Гельветика», 2019. Вип. LXXXVI. С. 227-231. (*Index Copernicus International*)

7. Боровик М. О. Особливості адаптації майбутнього офіцера Національної поліції України до високих та низьких температур при виконанні фізичного навантаження. *Virtus Scientific Journal*. 2019. № 31. С. 62-66.

8. Боровик М. О. Шляхи підвищення силових показників жінок-курсантів під час навчання у ВНЗ МВС України. *Особливості підготовки поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : матеріали I Міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Харків, 20 травня 2016 р.). Харків : ХНУВС, 2016. С. 101-105.

9. Боровик М. О. Методика розвитку та виховання загальної фізичної витривалості у працівників національної поліції України. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : матеріали II Міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Харків, 19 травня 2017 р.). Харків : ХНУВС, 2017 р. С. 58-62.

10. Боровик М. О. Особливості фізичної підготовки жінок поліцейських. *Наукові досягнення, відкриття та шляхи розвитку педагогічної науки*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 26-27 травня 2017 р.). Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2017. С. 11-15.

11. Боровик М. О. Шляхи покращення рівня фізичної працездатності майбутніх офіцерів Національної поліції України. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*: матеріали III Міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Харків, 24 травня 2018 р.). Харків : ХНУВС, 2018 р. С. 140-145.

12. Боровик М. О. Характеристика засобів відновлення фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції України. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України* : тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф. (Харків, 5 квіт. 2019 р.). Харків : ХНУВС, 2019. С. 326-329.

13. Боровик М. О., Глухенька В. О. Професійно важливі якості майбутнього офіцера Національної поліції України. *Актуальні питання забезпечення службово-бойової діяльності сил сектору безпеки і оборони* : матеріали регіон. круг. столу (м. Харків, 19 квіт. 2019 р.). Вип. 3. С. 14-17.

14. Боровик М. О., Коновалов В. В. Формування мотивації до занять з фізичної підготовки та спортом майбутніх офіцерів Національної поліції України. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : матеріали IV Міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Харків, 31 травня 2019 р.). Харків : ХНУВС, 2019. С. 241-243.

15. Боровик М. О. Окремі аспекти моніторингу фізичних здібностей майбутніх офіцерів Національної поліції України. *Стан та перспективи розвитку педагогіки та психології в Україні та світі* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. (Київ, 6-7 вересня 2019 р.). Ч. 2. Київ : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2019. С. 10-13

Відомості про апробацію результатів дисертації: III Міжнародна наук.-практ. конф. «Особливості підготовки поліцейських в умовах реформування системи МВС України» (м. Харків, 24 травня 2018 р.), Міжнарод. наук.-практ. конф. «Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України» (м. Харків, 2017, 2018), Міжнар. наук.-практ. конференції «Стан та перспективи розвитку педагогіки та психології в Україні та світі» (м. Київ, 6-7 вересня 2019 р.); Всеукр. наук.-практ. конф. «Наукові досягнення, відкриття та шляхи розвитку педагогічної науки» (м. Запоріжжя, 26-27 травня 2017 р.), Всеукр. наук.-практ. конф. «Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України» (м. Харків, 2018, 2019); регіон. круг. стіл «Актуальні питання забезпечення службово-бойової діяльності сил сектору безпеки і оборони» (м. Харків, 19 квіт. 2019 р.)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету № 2

ХНУВС

кандидат юридичних наук

полковник поліції

Костянтин ГАРБУЗЮК« » 2019 р.**АКТ**

**про впровадження результатів дисертації
Боровика Миколи Олександровича
на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук
на тему: «Педагогічні умови формування фізичної витривалості
у майбутніх офіцерів Національної поліції України у процесі фахової
підготовки» в освітній процес Харківського національного університету
внутрішніх справ**

N 189 від 14.06.2019 р.

Комісія у складі:

Федоренко О. І. – доктора педагогічних наук, професора, завідувача кафедри педагогіки та психології факультету № 3 Харківського національного університету внутрішніх справ;

Моргунова О. А. – кандидата юридичних наук, доцента, підполковника поліції, завідувача кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 2 Харківського національного університету внутрішніх справ;

Федорова В. В. – полковника поліції, завідувача кафедри вогневої підготовки факультету № 3 Харківського національного університету внутрішніх справ

встановила, що результати дисертації здобувача кафедри педагогіки та психології Боровика Миколи Олександровича на тему: «Педагогічні умови формування фізичної витривалості у майбутніх офіцерів Національної поліції України у процесі фахової підготовки» впроваджені в освітній процес університету.

Матеріали дисертаційного дослідження Боровика М. О. використовувалися в освітньому процесі при підготовці робочих програм навчальних дисциплін, текстів лекцій, планів семінарських та практичних занять, методичних рекомендацій до самостійної роботи з навчальних дисциплін: «Фізичне виховання», «Спеціальна фізична підготовка», «Вогнева підготовка», «Тактико спеціальна підготовка» за спеціальностями 081

«Право» (спеціалізації – поліцейські, правозастосування) та 262 «Правоохоронна діяльність» (спеціалізації – дільничні офіцери поліції, працівники підрозділів ювенальної превенції).

У межах зазначених навчальних дисциплін були розглянуті особливості формування фізичної витривалості курсантів, запроваджені запропоновані здобувачем педагогічні умови формування фізичної витривалості, а саме: 1) створення освітньо-професійного середовища, спрямованого на формування професійної мотивації і розвиток професійно важливих якостей у майбутніх офіцерів національної поліції у процесі фахової підготовки, 2) оптимізація змісту й методики викладання дисциплін професійної та практичної підготовки шляхом поєднання навчального матеріалу в інтегровані інформаційні блоки (психологічний, професійно-правовий, фізично-руховий), що сприяє формуванню фізичної витривалості як якості фахівця, 3) удосконалення фізичної підготовки і спрямування її на формування фізично-рухової витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції України.

Розроблені автором теоретичні та прикладні матеріали на належному науково-теоретичному рівні відображені в опублікованих наукових працях та використовуються в освітньому процесі кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки Харківського національного університету внутрішніх справ.

Матеріали дисертації Боровика М.О. дозволяють розширити уявлення курсантів про формування власної фізичної витривалості, мають теоретичне і практичне значення та можуть використовуватися в освітньому процесі закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання.

Доктор педагогічних наук, професор
завідувач кафедри педагогіки та психології
факультету № 3 ХНУВС

 Олена ФЕДОРЕНКО

Кандидат юридичних наук доцент
завідувач кафедри тактичної
та спеціальної фізичної підготовки
факультету № 2 ХНУВС
підполковник поліції

 Олександр МОРГУНОВ

Завідувач кафедри вогневої підготовки
факультету № 3 ХНУВС

ПІДПИС ЗАСЛУЖУЮ

полковник по ВДН

Зая на отримання

Мисюра А.В.





 Віталій ФЕДОРОВ



ДЕРЖАВНА ПРИКОРДОННА СЛУЖБА УКРАЇНИ
 НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ
 СЛУЖБИ УКРАЇНИ
 ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

вул. Шевченка, 46, м. Хмельницький, 29001, факс 72-08-02, e-mail: nadpsu@dpsu.gov.ua

26.11.2018 № 1038

на № _____

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник ректора Національної академії
 Державної прикордонної служби України
 імені Богдана Хмельницького
 з наукової роботи
 доктор військових наук, професор
 полковник В. А. Кириленко
 «_____» _____ 2018 р.



АКТ

впровадження результатів дисертації
 Боровика Миколи Олександровича на тему:
 «Педагогічні умови формування фізичної витривалості у майбутніх
 офіцерів Національної поліції України у процесі фахової підготовки» на
 здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за
 спеціальністю 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти в
 освітньому процесі Національної академії Державної прикордонної
 служби України імені Богдана Хмельницького

N 78 від 14.08.2018 р

Комісія у складі: голова комісії – начальник науково-дослідного
 відділу кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
 полковник Андрощук О. Ю.; члени комісії: начальник кафедри фізичної

підготовки та особистої безпеки, кандидат педагогічних наук, доцент полковник Мельніков А.В.; начальник кафедри вогневої та тактико-спеціальної підготовки, кандидат психологічних наук, доцент полковник Тробюк В.І. встановила, що матеріали дисертації Боровика М.О. на тему: «Педагогічні умови формування фізичної витривалості у майбутніх офіцерів Національної поліції України у процесі фахової підготовки» використовувалися в освітньому процесі Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького.

Формування фізичної витривалості курсантів, умови її формування в освітньому процесі закладу вищої освіти із специфічними умовами навчання віднесено зокрема до змісту навчальних дисциплін «Фізичне виховання, особиста безпека та застосування сили» Тема 4. Подолання перешкод, тема 6. Прискорені пересування та легка атлетика.

Елементи авторської методики формування фізичної витривалості у майбутніх офіцерів поліції використовувалися були реалізовані при викладанні навчальних дисциплін «Фізичне виховання, особиста безпека та застосування сили» (I–IV курс), «Спеціальна фізична підготовка» (III–IV курс), а саме кросова підготовка на дистанції 1-3 км, тривале та інтенсивне виконання прийомів при роботі в парах, виконання вправ із навантаженнями, зміна інтенсивності виконання вправ тощо.

При викладанні навчальної дисципліни «Вогнева підготовка» (I-й курс навчання) використовувалися спеціально розроблені прийоми та вправи, спрямовані на формування психологічної стійкості як складової фізичної витривалості (подолання негативних емоційних станів перед проведенням пострілу, стійке утримання зброї в руках для влучного прицілювання, попередження виникнення фобій внаслідок відсутності влучень у мішень на початкових заняттях тощо).

Практичні заняття з навчальної дисципліни «Тактико-спеціальна підготовка» (III-й курс навчання) передбачали розвиток у майбутніх офіцерів професійно важливих особистісних (витримка, самовладання, рішучість,

самостійність та ін.) фізичних якостей (сила, швидкість, гнучкість, координація та ін.) для ефективного переслідування та затримання правопорушника, подолання опору при застосуванні заходів примусу (фізичної сили, спеціальних засобів чи вогнепальної зброї).

Розроблені автором теоретичні та прикладні матеріали на належному науково-теоретичному рівні втілені у відповідних методичних розробках, які використовуються в освітньому процесі та науковій діяльності кафедри фізичної підготовки та кафедри вогневої та тактико-спеціальної підготовки.

Комісія вважає, що наукові та методичні напрацювання Боровика Миколи Олександровича є достатньо обґрунтованими, мають практичну цінність та є корисними у підготовці майбутніх офіцерів до професійної діяльності.

Голова комісії:

Начальник науково-дослідного
відділу
кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник
полковник



О.Ю. Андрощук

Члени комісії:

начальник кафедри фізичної
підготовки та особистої безпеки
кандидат педагогічних наук, доцент
полковник



А. В. Мельников

начальник кафедри вогневої та
тактико-спеціальної підготовки
кандидат психологічних наук, доцент
полковник



В.І.Тробюк

Т.в.о. першого заступника
начальника Національної академії
Національної гвардії України з
навчально-методичної та наукової
роботи

кандидат військових наук, доцент
полковник



В.І. Тробюк

А К Т

впровадження результатів дисертації Боровика Миколи Олександровича
на тему «Педагогічні умови формування фізичної витривалості у майбутніх
офіцерів Національної поліції України у процесі фахової підготовки»
на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук в освітній процес
Національної академії Національної гвардії України

N 176 блг 24.05.2018р.

Комісія у складі:

голова комісії: канд. психологічних наук, майор Ларіонов С. О.;

члени комісії: майстер спорту України з офіцерського триборства,
полковник Пилипець О.В.;

канд. військових наук, підполковник Морозов І. Є.

склали цей акт про те, що результати дисертації Боровика Миколи Олександровича на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за темою: «Педагогічні умови формування фізичної витривалості у майбутніх офіцерів Національної поліції України у процесі фахової підготовки» використовуються в освітньому та науковому процесі, при підготовці робочих програм навчальних дисциплін, планів семінарських та практичних занять, методичних рекомендацій з навчальних дисциплін «Фізичне виховання та методика фізичної підготовки», «Педагогіка вищої школи» а саме:

1. Рекомендації щодо використання інноваційних технологій в галузі фізичного виховання, спорту та професійній підготовці, представлено у:

– Боровик М.О. Методика поетапного ускореного розвитку скоростно-силових якостей у курсантов поліцейських ХНУВД на начальном етапе обучения. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних единоборств: збірник тез X Міжнародної наук.-метод. конф.* Вип. 10. Харків: Національна академія Національної гвардії України, 2016. С. 474-478.

2. Формування фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції в освітньому процесі закладу вищої освіти МВС України відображено у таких публікаціях:

– Боровик М. О. Методика розвитку фізичної витривалості курсантів

ВНЗ МВС України. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Запоріжжя: КПУ, 2017. Вип. 52 (105). С. 439-445.

– Боровик М. О. Педагогічні умови вдосконалення фізичної підготовленості майбутніх офіцерів Національної поліції України. *Педагогічні науки*. Херсон: Видавн. дім «Гельветика», 2017. Вип. LXXX. Т. 1. С. 121-126;

– Боровик М. О. Легка атлетика як засіб розвитку фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 61. С. 21-26;

– Боровик М. О. Подолання єдиної смуги перешкод як засіб розвитку фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції України. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. Дрогобич: Гельветика, 2018. Вип. 22. Т. 1. С. 88-93;

– Боровик М. О. Особливості адаптації майбутнього офіцера Національної поліції України до високих та низьких температур при виконанні фізичного навантаження. *Virtus Scientific Journal*. 2019. № 31. С. 62-66.

3. Автором запропоновано комплексну методику формування фізичної витривалості майбутніх офіцерів поліції, елементи якої використовувалися у підготовці курсантів Національної академії Національної гвардії України.

Розроблені автором теоретичні узагальнення та матеріали емпіричного дослідження на високому науково-теоретичному рівні втілені у відповідних методичних розробках та опублікованих наукових працях, які впроваджено і використовуються в науковій діяльності кафедр фізичного виховання і спорту, психології та педагогіки, освітньому процесі і науково-дослідній роботі курсантів. Комісія вважає, що результати проведеного дослідження Боровика Миколи Олександровича, є цілком обґрунтованими, мають належний науковий рівень та є корисними у підготовці майбутніх офіцерів сектору безпеки та оборони.

Голова комісії:

Начальник кафедри психології та педагогіки
кандидат психологічних наук, доцент
майор



С.О. Ларіонов

Члени комісії:

Начальник кафедри фізичного виховання і спорту
полковник



О.В. Пилипець

Начальник науково-організаційного відділу
кандидат військових наук, старший дослідник
підполковник



І.Є. Морозов

Проректор державного університету –
декан Херсонського факультету
Одеського державного університету
внутрішніх справ
кандидат юридичних наук



О.М. Соловей
2019

А К Т

впровадження результатів дисертації Боровика Миколи Олександровича
на тему: «Педагогічні умови формування фізичної витривалості у майбутніх
офіцерів Національної поліції України у процесі фахової підготовки»
на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук
за спеціальністю 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти
в освітній процес Херсонського факультету
Одеського державного університету внутрішніх справ

N 132 від 23.04.2019 р.

Комісія у складі:

голова комісії: доктор юридичних наук, доцент

Галуцько В. М.

члени комісії:

канд. педагогічних наук, доцент Вайда Т. С.

канд. юридичних наук, майор поліції Дундич Л. В.

склали цей акт про те, що результати дисертації Боровика М.О. на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за темою: «Педагогічні умови формування фізичної витривалості у майбутніх офіцерів Національної поліції України у процесі фахової підготовки» використовувалися в освітньому та науковому процесі, при підготовці робочих програм навчальних дисциплін, планів семінарських та практичних занять, методичних рекомендацій з навчальних дисциплін «Фізична підготовка», «Спеціальна фізична підготовка», «Вогнева підготовка», «Тактико-спеціальна підготовка», «Долікарська допомога» та «Домедична допомога». У межах зазначених навчальних дисциплін розглядалися в цілому питання формування фізичної витривалості курсантів, умови її формування в освітньому процесі закладу вищої освіти із специфічними умовами навчання.

У процесі викладання навчальних дисциплін «Фізична підготовка» (3-4 курси) та «Спеціальна фізична підготовка» (1 курс) були запроваджені окремі елементи авторської методики формування фізичної витривалості у курсантів (кросова підготовка на дистанції 1-3 км, тривале та інтенсивне виконання прийомів при роботі в парах (мікрогрупах) майбутніми офіцерами поліції, впровадження в системі загальної фізичної підготовки фізичних вправ з обтяженнями (гіри, гантелі, штанга) на максимальну кількість раз тощо).

Під час проведення практичних занять з «Долікарської допомоги» та «Домедичної допомоги» науково-педагогічними працівниками кафедри СФтаВП зверталася увага на формування у поліцейських таких якостей, як стресостійкість та правильність дій в екстремальних ситуаціях при наданні екстреної допомоги потерпілим, при їх транспортуванні різними способами на значні дистанції (25-50 м), виконання протягом 2-3 хв серцево-легеневої реанімації тощо.

При викладанні навчальної дисципліни «Вогнева підготовка» використовувалися спеціально розроблені прийоми та вправи, спрямовані на формування психологічної стійкості як складової фізичної витривалості поліцейського (подолання страху перед проведенням пострілу, стійке (без тремору рук) утримання зброї в руках для влучного прицілювання, попередження виникнення фобій внаслідок відсутності влучень у мішень на початкових заняттях тощо).

Під час практичних занять з тактико-спеціальної підготовки здійснювався педагогічний вплив на поліцейських з метою формування у них необхідних фахових якостей для належного проведення переслідування правопорушника й наступного його затримання, подолання опору особи при застосуванні поліцейських заходів примусу (фізичної сили, спеціальних засобів чи вогнепальної зброї).

Авторські напрацювання щодо формування фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції в освітньому процесі закладу вищої освіти МВС України відображено у таких наукових публікаціях:

- Боровик М. О. Методика розвитку фізичної витривалості курсантів ВНЗ МВС України. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя: КПУ, 2017. Вип. 52 (105). С. 439-445;
- Боровик М. О. Методика формування загальної фізичної витривалості у працівників Національної поліції України. *Педагогічні науки*. Херсон: Видавн. дім «Гельветика», 2017. Вип. LXXV. Т. 3. С. 21-25;
- Боровик М. О. Педагогічні умови вдосконалення фізичної підготовленості майбутніх офіцерів Національної поліції України. *Педагогічні науки*. Херсон: Видавн. дім «Гельветика», 2017. Вип. LXXX. Т. 1. С. 121-126;
- Боровик М. О. Легка атлетика як засіб розвитку фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 61. С. 21-26;
- Боровик М. О. Подолання єдиної смуги перешкод як засіб розвитку фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції України. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. Дрогобич: Видав. дім «Гельветика», 2018. Вип. 22. Т. 1. С. 88-93;
- Боровик М. О. Особливості адаптації майбутнього офіцера Національної поліції України до високих та низьких температур при

виконанні фізичного навантаження. *Virtus Scientific Journal*, 2019. № 31. С. 62-66.

Розроблені автором теоретичні та прикладні матеріали на належному науково-теоретичному рівні втілені у відповідних методичних розробках та опублікованих наукових працях, які впроваджено і використовуються в освітньому процесі та науковій діяльності кафедри спеціальної фізичної та вогневої підготовки Херсонського факультету.

Комісія вважає, що результати проведеного дослідження Боровика Миколи Олександровича є достатньо обґрунтованими, мають належний науковий рівень та є корисними у підготовці майбутніх офіцерів Національної поліції України.

Голова комісії:

Заступник декана Херсонського факультету ОДУВС
доктор юридичних наук, доцент



В. М. Галуцько

Члени комісії:

Завідувач навчально-методичного відділення
Херсонського факультету ОДУВС
кандидат юридичних наук, доцент,
майор поліції



Л. В. Дундич

Завідувач кафедри спеціальної фізичної
та вогневої підготовки
Херсонського факультету ОДУВС
кандидат педагогічних наук, доцент



Т. С. Вайда

Підписи

В.М. Галуцько, Л.В.Дундич та Т.С. Вайди
засвідчую

Завідувач відділення кадрового забезпечення
Херсонського факультету ОДУВС
майор поліції



О.І. Вербицька