



УДК 37.015.3:796](477)– 057–36

## ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Боровик М.О., викладач  
кафедри спеціальної фізичної підготовки  
*Харківський національний університет внутрішніх справ*

У даній статті висвітлені питання, пов'язані із вдосконаленням освітнього процесу, а саме одного із його елементів змісту – фізичної підготовленості майбутніх офіцерів Національної поліції України, які проходять навчання у вищих навчальних закладах зі специфічними умовами навчання. Надано поняття фізичної культури поліцейського, розглянуті її складові: фізичне виховання та фізична підготовка. Наведені антропометричні дані фізичного розвитку курсантів 4-го року навчання ХНУВС. Запропоновані педагогічні умови вдосконалення фізичної підготовленості майбутнього офіцера поліції: створення професійно орієнтованого навчального середовища (складовою якого є колектив), наведений розпорядок дня ХНУВС, як фактор, що впливає на фізичну підготовленість колективу; формування психофізичної готовності до дій в екстремальних ситуаціях, запропоновані засоби їх розвитку; розвиток особистісних якостей, до яких входять волеві якості, емоційно-оцінне ставлення до майбутньої служби у лавах Національної поліції України та прагнення до навчання.

**Ключові слова:** *поліцейський, колектив, психофізична підготовка, волеві якості, самовиховання.*

В данной работе освещены вопросы, связанные с совершенствованием образовательного процесса, а именно одного из его элементов содержания, физической подготовленности будущих офицеров Национальной полиции Украины, которые проходят обучение в высших учебных заведениях со специфическими условиями обучения. Предоставлено понятие физической культуры полицейского, рассмотрены ее составляющие: физическое воспитание и физическая подготовка. Приведены антропометрические данные физического развития курсантов 4-го года обучения ХНУВД. Предложены педагогические условия совершенствования физической подготовленности будущего офицера полиции: создание профессионально ориентированной учебной среды (составной частью которой является коллектив), приведен распорядок дня ХНУВД, как фактор, влияющий на физическую подготовленность коллектива; формирования психофизической готовности к действиям в экстремальных ситуациях, предложены средства их развития; развитие личностных качеств, в которые входят волевые качества, эмоционально-оценочное отношение к будущей службе в рядах Национальной полиции Украины и стремление к обучению.

**Ключевые слова:** *полицейский, коллектив, психофизическая подготовка, волевые качества, самовоспитание.*



## Borovyk M.O. PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR IMPROVING PHYSICAL PREPAREDNESS FOR FUTURE OFFICERS OF THE NATIONAL POLICE OF UKRAINE

This paper covers issues related to the improvement of the educational process, namely one of its elements of the content, the physical preparedness of future officers of the National Police of Ukraine, who study at higher educational institutions with specific training conditions. The concept of physical culture of a police officer has been provided; its components such as physical education and physical training have been researched. Anthropometric data of physical development of cadets of the 4th year of education of KhNUA has been provided. The author has offered pedagogical conditions for improving the physical preparedness of future police officer such as: creation of a professionally oriented learning environment (a component of which is staff members); daily routine of KhNUA as a factor influencing the physical preparedness of staff members; the formation of psychophysical readiness for actions in extreme situations, the means of their development; the development of personal qualities, which include: volitional qualities, emotional and appraisal attitude to the future service within the National Police of Ukraine and the desire to study.

**Key words:** police officer, staff members, psychophysical training, volitional powers, self study.

**Постановка проблеми.** Стратегія розвитку органів внутрішніх справ України була прийнята у жовтні 2014 року. Одним з її напрямків є Концепція реформування освіти у Міністерстві внутрішніх справ України, яка передбачає аналіз стану освіти у МВС, визначення мети, принципів, завдань, основних напрямів та етапів реформування освіти, вдосконалення системи управління освітою, оптимізацію організаційно-штатної побудови, правового, кадрового, ресурсного та іншого забезпечення освітнього процесу у МВС з метою підготовки майбутнього офіцера поліції, що за своїми професійними якостями відповідає міжнародним стандартам [1, с. 2].

Зміст освітнього процесу поліцейського спрямований на формування у нього інтелектуальної, моральної, економічної, політичної, правової, екологічної, комунікативної, естетичної та фізичної культури.

Під час навчання поліцейського вимоги до рівня його фізичної підготовленості зростають, тому вдосконалення педагогічних умов, що сприяють її розвитку, потребують детального вивчення та ефективного застосування в освітньому процесі, про що свідчать праці таких авторів, як Г. Заярін, Ж. Холодов, О. Коверін, С. Попов, С. Бутов, Ю. Антошків, Ю. Сергієнко.

**Постановка завдання.** Мета статті – запропонувати педагогічні умови, що спрямовані на розвиток фізичної підготовленості майбутніх офіцерів Національної поліції України.

**Виклад основного матеріалу.** Фізична культура поліцейського – це частина його загальної культури, показником якої є рівень здоров'я, всебічний розвиток фізичних якостей, використання засобів фізичного виховання у службовій діяльності [7, с. 87].

Під час навчання поліцейського у вищих навчальних закладах зі специфічними умовами навчання фізична культура постає перед ним у формі фізичної підготовки, яка спрямована на морфологічне і функціональне вдосконалення систем організму, а також на фізичний розвиток з метою покращення фізичної витривалості поліцейського, які є запорукою його фізичної працездатності та фізичної досконалості [3, с. 219].

У таблиці 1 наведені основні стандарти антропометричних досліджень фізичного розвитку. За основу взяті середні дані курсантів 4-го курсу ХНУВС.

Однією з педагогічних умов вдосконалення фізичної підготовленості майбутнього офіцера поліції, є створення професійно орієнтованого навчального середовища,

Таблиця 1

### Стандарти антропометричних досліджень фізичного розвитку

| Показник                           | Середні дані |       |
|------------------------------------|--------------|-------|
|                                    | Чоловіки     | Жінки |
| Довжина тіла, см                   | 175          | 164   |
| Маса тіла, кг                      | 75           | 60    |
| Ширина плечей, см                  | 45.6         | 42.2  |
| Довжина руки витягнутої вперед, см | 65.3         | 61.2  |
| Довжина ноги, см                   | 92           | 85.2  |
| Життєвий обсяг легенів, мл         | 3600         | 2800  |
| Сила м'язів, кг:                   |              |       |
| Біцепс правої і лівої руки         | 38/37        | 28/27 |
| Станові м'язи                      | 140          | 90    |



яке являє собою спеціальну організацію освітнього процесу, позанавчальної, спортивно-оздоровчої та спортивно-дозвільної діяльності [5, с. 102]. Дане середовище впливає як на одну конкретну особу, так і на групу людей, що об'єднані загальними цілями суспільної діяльності, що узгоджені із цілями всього суспільства, тобто на колектив. Фактори, що впливають на фізичну підготовленість колективу:

- згуртованість членів колективу вказує на ступінь збігу оцінок і позицій членів групи стосовно завдань, які є найбільш значущими для групи у цілому, коли відбувається емоційна ідентифікація особистості кожного окремого члена з колективом у цілому з кожним іншим представником колективного об'єднання. Коли відбувається узгодження позиції «Я» – «Ми», це свідчить про те, що стосунки у колективі детерміновані високим моральним цінностям: гуманністю, піклуванню про товаришів, вмінню поставити себе на місце іншого;

- надання особливої уваги тим членам колективу, які мають нижчий рівень фізичної підготовленості, ніж решта з метою підвищення свого статусу та прояву своїх здібностей;

- забезпечення у колективі педагогічно доцільного тону та стилю життя, що демонструється самим педагогом на власному прикладі;

- задоволеність своєю групою, коли кожний член колективу вважає його еталоном, таким, що відповідає найвищим цінностям суспільства.

У ВНЗ зі специфічними умовами навчання системи МВС України дієвим чинником, що впливає на фізичну підготовленість майбутніх офіцерів є дотримання розпорядку дня. У таблиці 2 наведений розпорядок дня курсантів ХНУВС на 2017–2018 навчальний рік [2, с. 5].

Засобами, що вдосконалюють фізичну підготовленість колективу вважаються біг у складі підрозділу, естафети у легкій атлетиці та плаванні, спортивні ігри, комплексні дії при відпрацюванні технічних дій тактики самозахисту та особистої безпеки.

Друга педагогічна умова – вдосконалення фізичної підготовленості майбутніх офіцерів поліції – це формування психофізичної готовності до дій в екстремальних ситуаціях, що притаманні службовій діяльності. Включає у себе оволодіння вміннями адекватного вибору заходів фізичного

Таблиця 2

**Розпорядок дня у курсантів ХНУВС на 2017-2018 навчальний рік**

| <b>ЗАХОДИ</b>                                                                                                                                                                                          | <b>1 курс</b> | <b>2, 3, 4 курси</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------|
| Підйом командирів навчальних груп                                                                                                                                                                      | 05.20         | 05.50                |
| Підйом особового складу                                                                                                                                                                                | 05.30         | 06.00                |
| Ранкова фізична зарядка, прибирання території                                                                                                                                                          | 05.40-06.20   | 06.10-06.35          |
| Ранковий туалет, прибирання приміщень та території, ранковий огляд                                                                                                                                     | 06.20-07.50   | 06.35-07.50          |
| СНІДАНОК (за окремими графіками)                                                                                                                                                                       | 06.30-07.20   | 07.20-07.50          |
| Розвід на заняття                                                                                                                                                                                      | 07.50-08.00   | 07.50-08.00          |
| НАВЧАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ: 1-2 години                                                                                                                                                                          | 08.00-09.20   | 08.00-09.20          |
| Перерва                                                                                                                                                                                                | 09.20-09.30   | 09.20-09.30          |
| 3-4 години                                                                                                                                                                                             | 09.30-10.50   | 09.30-10.50          |
| Перерва                                                                                                                                                                                                | 10.50-11.00   | 10.50-11.00          |
| 5-6 години                                                                                                                                                                                             | 11.00-12.20   | 11.00-12.20          |
| ОБІД (за окремими графіками)                                                                                                                                                                           | 12.50-14.00   | 14.00-15.00          |
| Час для особистих потреб                                                                                                                                                                               | 14.00-14.30   | 15.00-15.30          |
| Навчальні заняття 7-8 години, самостійна підготовка, позааудиторна робота, консультації, факультативи, секції, тренажі, культурно-масові, спортивні та інші заплановані заходи (за окремими графіками) | 14.30-17.30   | 15.30-17.00          |
| Підбиття підсумків за день у навчальних групах                                                                                                                                                         | 17.30-18.00   | 17.00-17.30          |
| Звільнення курсантів старших курсів                                                                                                                                                                    |               | 17.30                |
| ВЕЧЕРЯ (за окремими графіками)                                                                                                                                                                         | 18.00-19.00   | 19.00-19.30          |
| Час для особистих потреб, лазневе обслуговування                                                                                                                                                       | 19.00-20.40   | 19.30-21.10          |
| Вечірня прогулянка                                                                                                                                                                                     | 20.40-20.55   | 21.10-21.25          |
| Вечірня перевірка                                                                                                                                                                                      | 21.00-21.10   | 21.30-21.40          |
| Вечірній туалет                                                                                                                                                                                        | 21.10-21.30   | 21.40-22.00          |
| Відбій                                                                                                                                                                                                 | 21.30         | 22.00                |



впливу на основі засвоєного матеріалу, корегування технічних дій у залежності від дій супротивника, вміння переключитися з одного виду діяльності на інший [8, с. 17].

Дієвим засобом вдосконалення психофізичної готовності є: силові зіткнення з умовним правопорушником, одним або відразу з двома, подолання психологічних (спеціальних) смуг перешкод, тренувальні поєдинки із більш сильним суперником, запроваджені в освітній процес ситуативні завдання, під час вирішення яких розвивається вміння поліцейського стримувати свої емоції у психостресових умовах, запропонованих керівниками занять. Але необхідно враховувати, що під час використання даних засобів необхідно суворо дотримуватись принципів послідовності та поетапності, що передбачають вивчення від простого до складного.

Третя педагогічна умова – вдосконалення фізичної підготовленості поліцейського – спрямована на розвиток особистісних якостей та характеристик: вольових якостей та емоційно-ціннісного ставлення до майбутньої служби у підрозділах Національної поліції України та прагнення до навчання.

Емоційно-ціннісне ставлення до виконання службових обов'язків, створює суб'єктивний складник свідомості, що спрямований на перетворення об'єктивних подій, які відбуваються у процесі фізичної підготовки, на суб'єктивний зміст його особистісно-орієнтованого світосприйняття та створює специфічні та соціально-психологічні механізми, направлені на фізичну досконалість.

До вольових якостей особистості відносяться: ініціативність, рішучість, стійкість, емоційна стійкість, самовладання, дисциплінованість, самостійність та інші. Ці якості забезпечують ефективне виконання завдань освітнього процесу у рамках фізичної підготовки.

Для формування вольових якостей майбутнього офіцера поліції у процесі фізичної підготовки доцільно використовувати спеціальні прийоми. Наведемо приклад формування ініціативності. Виходячи з того, що ініціативність – це вольова якість, яка виявляється у здатності до активних дій, що викликані власними установками, уявленнями, переконаннями. До ознак ініціативності відносяться творчість, новаторство, стійкість до зовнішніх впливів.

Виховання даної вольової якості здійснюється шляхом накопичення досвіду ініціативної поведінки. Для досягнення даної мети найбільш дієвими є наступні прийоми: виконання на заняттях фізичних вправ,

обраних з особистої ініціативи з-поміж багатьох інших, що рекомендовані додатково, самостійне проведення тренувальних занять з групою або консультування товаришів у скрутних випадках, змагання з товаришами на оптимальність вирішення рухового завдання, спортивні ігри, єдиноборства, естафети, участь у змаганнях з особистої ініціативи.

Рішучість – це вольова риса пов'язана зі здатністю своєчасно і самостійно приймати відповідальні рішення і неухильно реалізовувати їх у діяльності. У даній якості особливо яскраво виявляється воля, як здатність до вільного вибору: прийняття рішення, що означає зробити вибір у неоднозначній ситуації. Формуванню даної вольової якості сприяють фізичні вправи, що містять елементи ризику і вимагають від виконавця подолання почуття боязні та невпевненості у своїх силах.

Перелік вправ для виховання рішучості: біг у гору з подоланням перешкод, стрибки у глибину (у воду) і зіскоки з гімнастичних снарядів, ходьба і біг із заплющеними очима, або спиною вперед, стрибки через перешкоди й гімнастичні снаряди, подолання спеціальних смуг перешкод, стрибки-падіння (прийоми самострахування) на різну поверхню: на килимі, на землю, на підлогу, спортивна сутичка з сильним противником.

Стійкість – це вольова якість особистості, яка виражається у здатності до тривалої протидії несприятливим чинникам. Воля у даному випадку виявляє свою ініціуючу функцію, спонукаючи людину зберігати актуальний стан всупереч ситуації, що склалася.

Ефективним засобом розвитку даної вольової якості є вправи, які містять елементи подолання значних зовнішніх та внутрішніх труднощів та виконуються у несприятливих метеорологічних умовах, у великому обсязі і вимагають значного нервового напруження. Наведемо перелік вправ для виховання стійкості: тривалий біг у складних метеорологічних умовах до 60 хвилин, кросовий біг по складній місцевості з різними перешкодами, плавання на дальність, пірнання на глибину, подолання спеціальних смуг перешкод, боротьба з більш сильним противником, затримка дихання на час (на вдиху і на видиху).

Емоційна стійкість – це вольова якість особистості, яка виражається у володінні емоціями у складній ситуації, здатності адекватно керувати своїми діями у стані стресу.

Перелік вправ для виховання емоційної стійкості: легкоатлетичні естафети, біг з гори по пересіченій місцевості, стрибки





у висоту з місця та розбігу, подолання смуг перешкод, стрибки у воду з вежі, крос зі стрільбою (офіцерське триборство), їзда на велосипеді під схил, проведення тренувальних занять у присутності сторонніх осіб.

Виховання емоційної стійкості забезпечується шляхом: 1) набуття досвіду вольової поведінки в умовах емоційної напруженості; 2) формування умінь та навичок самостійної регуляції емоційної напруженості.

З метою вирішення першого завдання найбільш ефективними засобами є вправи, що моделюють різні стресові ситуації й вимагають мобілізації всіх сил у виконавців. Вирішення другого завдання здійснюється шляхом самоконтролю.

Мотивація до навчання формується на основі ускладнення структури мотиваційної сфери особистості, шляхом збільшення кількості мотивів, підвищення їх стійкості. Складовою мотивації до навчання – є самовиховання, яку у педагогічній енциклопедії визначено як «систематичну та свідому діяльність, направлену на формування та удосконалення своїх позитивних якостей та переборення негативних [4, с. 770].

До сфери самовиховання відноситься:

Інтелектуальна – завдання, які ставить перед собою людина з метою самоосвіти, інтелектуального саморозвитку, самостійного оволодіння прийомами і процесами мислення;

Духовно-культурна – обумовлює прагнення людини до естетичного розвитку;

Моральна – направлена на вироблення своїх моральних орієнтирів, морального ідеалу;

Особливу увагу ми приділяємо фізично-валеологічній сфері самовиховання, яка включає у себе працю особи з метою фізичного самовдосконалення, для виконання тактичних прийомів, доведених до автоматизму, необхідних у поліцейській діяльності.

Дані сфери взаємопов'язані між собою, але необхідно пам'ятати, що в основі кожної з них лежить процес виховання волі [6, с. 122].

**Висновок.** Фізична підготовленість відіграє важливу роль при виконанні службового обов'язку поліцейським та у свою чергу служить передумовою вдосконалення його фізичної працездатності.

Таким чином, дотримання розглянутих вище педагогічних умов при побудові освітнього процесу підготовки поліцейських, дозволить підвищити якість підготовки до професійної діяльності, а надалі – ефективність виконання покладених на поліцію обов'язків.

Перспективним напрямком подальших досліджень є поглиблене вивчення кожної із запропонованих педагогічних умов та їх запровадження в освітній процес ВНЗ з вдосконалення фізичної підготовленості майбутнього офіцера поліції.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Концепція реформування освіти у Міністерстві внутрішніх справ України: Наказ МВС України від 25.11.2016 р. № 1252. 12 с.
2. Про затвердження Положення про організацію внутрішнього розпорядку у Харківському національному університеті внутрішніх справ: Наказ ХНУВС від 01.07.2016 р. № 411.
3. Педагогика: компакт. учеб. курс для студентов ун-тов и пед. ин-тов / И.Ф. Харламов. Мн.: Университетское, 2011. 272 с.
4. Педагогическая энциклопедия: в 4-х т. М.: Просвещение, 1966. Т. 3. 879 с.
5. Попов С.В. Модель спеціальної фізичної підготовки майбутнього правоохоронця у контексті компетентнісного підходу. Вісн. Луган. нац. ун-ту імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки. 2011. № 10(221). Ч. 1. 224 с.
6. Синьов В.М., Пометун О.І., Кривуша В.І., Супрун М.О. Основи теорії виховання: навчальний посібник. Київ: РВВКІВС, 2000. 140 с.
7. Фізичне виховання: навч. пос. / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков, Р.Т. Раєвський, В.Й. Кійко, В.Ф. Панченко. К.: Центр учбової літератури, 2007. 192 с.
8. Физическая подготовка военнослужащих к действиям в особых условиях: учеб. пособ. / под ред. М. Лаговского. СПб: Питер, 1996. 135 с.