

УДК 355.233.22:351.745.5

**Бондаренко Валентин Володимирович** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри вогневої та спеціальної фізичної підготовки навчально-наукового інституту підготовки фахівців для підрозділів слідства та кримінальної міліції Національної академії внутрішніх справ;

**Решко Стефан Михайлович** – професор, професор кафедри вогневої та спеціальної фізичної підготовки навчально-наукового інституту підготовки фахівців для підрозділів слідства та кримінальної міліції Національної академії внутрішніх справ

## **ФІЗИЧНИЙ СТАН КУРСАНТІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Здійснено аналіз рівня та динаміки показників фізичного стану курсантів Національної академії внутрішніх справ. З'ясовано, що рівень фізичного стану майбутніх правоохоронців упродовж навчання визначався як вищий за середній. Констатовано покращення значення індексу фізичного стану курсантів на першому курсі навчання та погіршення – на третьому.*

**Ключові слова:** фізичний стан; курсант; спеціальна фізична підготовка.

**В** умовах докорінної перебудови системи МВС України підвищуються вимоги до рівня підготовки майбутніх правоохоронців. Особливу увагу звертають на фізичну підготовленість кандидатів на службу в ОВС.

Важливим критерієм такої підготовленості особи є рівень її фізичного стану. Його визначають завдяки низці факторів, основними з яких є показники серцево-судинної системи, маси тіла, віку тощо. У спеціальній літературі [1, с. 11] зазначено, що

фізичний стан характеризує особистість людини, стан здоров'я, статури й конституції, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість.

Оцінювання рівня фізичного стану курсанта можна вважати індикатором оздоровчої ефективності виконання фізичних вправ, показником готовності до різноманітних навантажень, загальним критерієм ефективності процесу фізичного виховання.

Навчання курсантів у вищому навчальному закладі МВС України відбувається в специфічних умовах, пов'язаних зі значним обсягом навчальної інформації, перевантаженням інформаційної сфери, зниженням рухової активності. Гіподинамічний режим діяльності спричиняє комплекс функціональних розладів, що поширюються на функції системи кровообігу, дихання, опорно-рухового апарату, процеси обміну речовин та призводять до суттєвого погіршення адаптаційних можливостей організму, унаслідок чого він не спроможний ефективно протистояти комплексу негативних чинників такої діяльності. Унаслідок цього виникає явище детренованості, погіршується фізичний стан, знижується працездатність [2–3].

Завдання щодо оптимізації фізичного стану, зміцнення та збереження здоров'я, усебічного розвитку фізичних якостей, формування необхідних умінь і навичок у майбутніх правоохоронців покладено на фізичну підготовку. Система фізичної підготовки в ОВС включає загальну фізичну підготовку (ЗФП) та спеціальну фізичну підготовку (СФП). У вищих навчальних закладах МВС України навчальною дисципліною є саме СФП, що спрямована на формування спеціальних знань, умінь і навичок застосування заходів фізичного впливу, прийомів самозахисту та рукопашного бою, формування й удосконалення професійно важливих фізичних якостей [4]. Учені [4–6] довели, що вдосконалювати професійно важливі фізичні якості неможливо, не маючи достатнього рівня ЗФП. Недостатній рівень ЗФП призводить до погіршення фізичного стану та здоров'я, зниження ефективності навчальної, а в подальшому – службової діяльності.

Науковці в галузі фізичної виховання та спорту [3; 7] зазначають, що до проблеми підвищення фізичного стану й

підготовленості слід підходити з позиції теорії адаптації. Адаптація – це процес пристосування будови і функцій організмів та їх органів до умов середовища [1]. Доведено також, що фізичні вправи є основним засобом тренування всіх фізіологічних систем організму. Систематичне виконання фізичних вправ викликає в організмі людини три основні позитивні тренувальні ефекти: морфологічні й функціональні зміни, що спостерігаються в стані спокою; посилення максимальних функціональних можливостей усього організму загалом; підвищення ефективності (економічності) діяльності всього організму, зокрема його органів і систем під час виконання певного виду м'язової діяльності. Тренувальні ефекти виникають лише в тому разі, коли тренувальні навантаження перевищують звичне навантаження та досягають оптимальної інтенсивності, тривалості й використовуються з певною періодичністю.

Науковими дослідженнями [1; 4–5; 8–9] встановлено, що для підвищення рівня фізичної підготовленості заняття слід проводити не менше ніж тричі на тиждень. Зниження частоти навчальних або тренувальних занять до двох разів на тиждень дає змогу лише підтримувати рівень фізичної підготовленості, а проведення занять раз на тиждень лише затримує, але не припиняє зникнення позитивних тренувальних ефектів. Тому під час планування навчальних занять із СФП слід пам'ятати про основні методичні принципи фізичного виховання, урахувати специфіку педагогічного процесу у сфері фізичної культури. З позиції підвищення фізичної підготовленості та покращення фізичного стану курсантів важливим є принцип систематичності, що передбачає побудову навчально-виховного процесу у вигляді певного алгоритму, який забезпечує логіку та взаємозв'язок різних аспектів управління. Він вимагає, щоб заняття фізичними вправами не зводилися до проведення епізодичних, розрізнених заходів, а здійснювалися безперервно й послідовно [1].

Аналіз розкладу навчальних занять показав, що під час планування занять із СФП не завжди дотримується принцип систематичності. Практичні заняття розподіляються з різною періодичністю, у середньому – це двічі на тиждень, але непоодинокі випадки – один раз, або й взагалі жодного, що негативно впливає на

рівень фізичної підготовленості курсантів. Ураховуючи специфіку навчальної діяльності курсанта, важливим для викладацького складу та офіцерів курсової ланки є залучення особового складу до регулярних самостійних занять фізичною підготовкою.

Важливим є створення відповідних умов та переконання з метою досягнення свідомого прагнення курсанта до підвищення власної фізичної підготовленості і, відповідно, покращення фізичного стану та здоров'я.

Спеціалісти, які досліджували особливості мотивації особи до занять фізичними вправами, стверджують, що підтримувати на достатньому рівні свій фізичний стан може лише особа, яка свідомо до цього ставиться та розуміє негативні наслідки низької рухової активності [6; 10].

У спеціальній літературі (Г. Л. Апанасенко, Р. М. Баєвський, О. В. Дрозд, О. А. Пирогова та ін.) запропоновано чимало тестів, за допомогою яких можна оцінити фізичний стан людини. Відомим є метод визначення аеробної працездатності як провідного чинника фізичного стану, що відображає стан функціональних резервів. Інформативним методом визначення функціонального стану є застосування інтегральних функціональних показників, що дають змогу оцінити фізичний стан, передбачаючи певні росто-вагові показники й параметри діяльності організму в спокої: частоту серцевих скорочень (ЧСС) та артеріальний тиск (АТ). Одним із таких є індекс фізичного стану (ІФС), який визначають за рівнянням регресії, яке розробила О. А. Пирогова (1989 р.). Основою ІФС є формула взаємозв'язку між фізіологічними показниками в спокої та рівнем максимальної фізичної працездатності. Складовими є: ЧСС, АТ, маса тіла, зріст і вік.

Дослідження рівня фізичного стану курсантів дасть змогу встановити ефективність СФП стосовно зміцнення здоров'я.

Метою дослідження є вивчення рівня й динаміки фізичного стану курсантів Національної академії внутрішніх справ. Реалізація мети передбачає виконання таких завдань:

визначення вихідного рівня індексу фізичного стану курсантів навчального закладу;

з'ясування динаміки показників фізичного стану курсантів упродовж навчання в академії.

З метою визначення рівня фізичного стану курсантів було проаналізовано ІФС. Дослідження проведено з курсантами навчально-наукового інституту підготовки фахівців для підрозділів слідства та кримінальної міліції Національної академії внутрішніх справ набору 2011 р. ( $n=118$ ), які навчалися за трирічною програмою протягом 2011–2014 рр.

Для визначення вихідного рівня ІФС взято показники медичних обстежень піддослідних осіб під час проходження військово-лікарської комісії перед вступом до академії (початок 2011 р.). Дослідження динаміки показників фізичного стану передбачало оброблення та аналіз результатів медичних обстежень, що проводились протягом березня – квітня кожного навчального року.

Завдяки методу математичної статистики визначено середні результати показників фізичного стану курсантів: ЧСС у стані спокою; АТ систолічний, діастолічний і середній; вік; маса тіла та зріст (табл. 1).

З'ясовано, що перед вступом до академії ІФС майбутніх курсантів становив 0,669 у. о., що відповідало середньому рівню фізичного стану. Здійснюючи аналіз досліджуваних показників за період навчання в академії, виявлено, що рівень фізичного стану певною мірою залежить від курсу навчання. Так, на першому курсі ІФС підвищився порівняно з вихідним рівнем на 0,07 у. о. і становив 0,739 у. о. ( $P<0,01$ ), що відповідає рівню фізичного стану «вищий за середній» та є суттєво кращим, ніж відповідний показник перед вступом до вузу. На другому курсі ІФС підвищився на 0,024 у. о. й досяг 0,763 у. о. Однак різниця в порівнянні з першим курсом не достовірна ( $P>0,05$ ). Таке значення ІФС також відповідає рівню фізичного стану «вищий за середній». На третьому курсі досліджуваний показник дещо знизився й досяг 0,745 у. о. ( $P>0,05$ ).

Таблиця 1

**Динаміка рівня фізичного стану курсантів  
Національної академії внутрішніх справ  
(2011–2014 рр., n=118)**

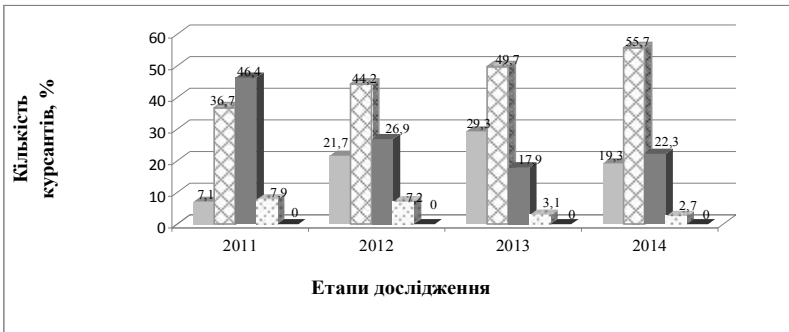
Показники фізичного стану	До вступу (2011 р.)		Перший курс (2012 р.)		Другий курс (2013 р.)		Третій курс (2014 р.)	
	X	m	X	m	X	m	X	m
ЧСС спок., уд./хв	73,4	1,29	69,9	1,18	69,4	1,05	68,8	1,18
АТ сис., мм рт. ст.	121,8	1,53	113,3	1,63	108,9	2,10	115,4	1,26
АТ д., мм рт. ст.	74,7	1,24	70,6	1,12	68,1	1,27	68,9	1,05
АТ сер., мм рт. ст.	90,4	0,52	84,6	0,49	81,7	0,48	84,4	0,56
Вік, років	16,7	0,09	17,6	0,08	18,6	0,09	19,8	0,08
Маса тіла, кг	75,6	1,82	76,8	1,49	76,8	1,50	78,1	1,49
Зріст, см	177,9	0,96	179,1	1,02	179,9	0,94	181,3	1,02
<b>ІФС, у. о.</b>	<b>0,669</b>	<b>0,017</b>	<b>0,739</b>	<b>0,016</b>	<b>0,763</b>	<b>0,014</b>	<b>0,745</b>	<b>0,015</b>

Одержані результати доводять ефективність фізичної підготовки на першому та другому курсах. Помітне покращення ІФС на першому курсі відбулося завдяки систематичним заняттям фізичною підготовкою, де передбачено значний обсяг ЗФП. Крім цього, специфіка навчання курсантів у центрі початкової підготовки спонукає їх до самостійних занять у тренажерних залах та на спортивних майданчиках, що ефективно впливає на рівень фізичної підготовленості та покращення фізичного стану.

На другому та третьому курсах практичні заняття із СФП спрямовані переважно на формування навичок виконання

прийомів фізичного впливу й менше часу відведено на ЗФП. Відповідно, покращення фізичного стану курсантів на другому курсі відбувається, але менш інтенсивно, ніж на першому. На третьому курсі ІФС знизився на 0,018 у. о. Зауважимо, що тенденція до зниження фізичної підготовленості та фізичного стану курсантів на старших курсах навчання спостерігається практично у всіх відомчих вищих навчальних закладах. Спеціалісти пояснюють таку тенденцію «приспособуванням» курсантів до специфіки навчання у вузі.

З огляду на динаміку рівня фізичного стану курсантів (рис. 1), констатовано, що перед вступом до академії кількість осіб із високим рівнем фізичного стану становила 7,1 %. На першому курсі їх кількість досягла 21,7 %, на другому – 29,3 %. Однак на третьому курсі кількість курсантів із високим рівнем фізичного стану знизилася до 19,3 %.



- – високий рівень фізичного стану;
- ▨ – рівень фізичного стану вищий за середній;
- – середній рівень фізичного стану;
- ▤ – рівень фізичного стану нижчий за середній;
- – низький рівень фізичного стану.

Рис. 1. Динаміка рівнів фізичного стану курсантів упродовж навчання (набір 2011 року, n=118, %)

Рівень фізичного стану «вищий за середній» перед вступом до академії зафіксовано в 36,7 % осіб, на першому курсі – 44,2 %, другому – 49,7 %, третьому – 55,7 %.

Середній рівень фізичного стану до вступу в академію зафіксовано в 46,4 % осіб. На першому курсі кількість курсантів із середнім рівнем фізичного стану зменшилася на 19,5 % й становила 26,9 %, на другому – 17,9 %, третьому – 22,3 %.

Важливим є те, що протягом навчання спостерігається зниження кількості курсантів із рівнем фізичного стану «нижчий за середній». Так, перед вступом до академії такий рівень зафіксовано в 7,9 % осіб, на першому курсі їх кількість становила 7,2 %. На другому й третьому, відповідно, 3,1 та 2,7 %. Осіб із рівнем фізичного стану «низький» не виявлено.

Отже, здійснення аналізу показників фізичного стану курсантів Національної академії внутрішніх справ 2011 р. набору дав змогу виявити позитивну динаміку щодо збільшення кількості осіб із рівнем фізичного стану «вищий за середній» та зменшення кількості майбутніх правоохоронців із низьким рівнем фізичного стану. Результати проведених досліджень свідчать про ефективність фізичної підготовки, однак погіршення ІФС на третьому курсі доводить необхідність удосконалення навчального процесу шляхом збільшення частки саме ЗФП.

У перспективі подальших досліджень передбачено з'ясувати динаміку рівня фізичного здоров'я курсантів академії.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич ; [пер. з рос. Л. К. Кожевникової]. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – . –

Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 2012. – 391 с.

2. Безпалій С. М. Стан організації та проведення фізичної підготовки з викладацьким складом ВНЗ МВС України / С. М. Безпалій, Ю. В. Вереньга // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ. – Вип. 91. – Т. 1. – С. 44–48.



3. Бородин Ю. А. Эффективность физической подготовки в системе военно-профессионального обучения и пути ее повышения / Ю. А. Бородин // Физическое воспитание студентов. – Х., 2003. – № 10. – С. 60–76.

4. Ануфрієв М. І. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : [навч. посіб.] / Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф., Решко С. М. – К., 2003. – 336 с.

5. Антошків Ю. М. Взаємозв'язок рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості в системі професійно-прикладної фізичної підготовки перемінного складу вищих закладів освіти Міністерства надзвичайних ситуацій України / Ю. М. Антошків, Ю. В. Петришин // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Л. : Укр. технології, 2004. – Вип. 8, т. 3. – С. 6–9.

6. Бутов С. Є. Мотивація як компонент методики навчання курсантів зі спеціальної фізичної підготовки / С. Є. Бутов, В. В. Прокопенко // Матеріали міжвузів. наук.-практ. конф. – К. : Нац. акад. внутр. справ, 2002. – С. 41–45.

7. Дубровский В. И. Спортивная медицина / В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 2005. – 528 с.

8. Апанасенко Г. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г. Апанасенко, Л. Долженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 17–21.

9. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Дрозд. – К., 1998. – 20 с.

10. Бабенко В. Г. Взаємозв'язок системи зміцнення здоров'я з мотиваційним спрямуванням до фізичної підготовки працівників МВС України / В. Г. Бабенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : ХДАДМ, 2004. – № 14. – С. 3–9.