

ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ ТА ЮРИДИЧНА ОСВІТА

УДК 351.74:796.012.12

DOI <https://doi.org/10.32850/LB2414-4207.2021.21.21>

УДОСКОНАЛЕННЯ ЗАГАЛЬНИХ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ МВС УКРАЇНИ (НА ПРИКЛАДІ ХЕРСОНСЬКОГО ФАКУЛЬТЕТУ ОДУВС)

Голенко Ніна Миколаївна,
кандидат юридичних наук,
завідувачка кафедри спеціальної
фізичної та вогневої підготовки
(Херсонський факультет
Одеського державного університету
внутрішніх справ,
м. Херсон, Україна)

У роботі обґрунтовано актуальність вирішення проблеми вдосконалення фізичної підготовки поліцейських як однієї з умов ефективного забезпечення публічної безпеки та охорони громадського порядку. На основі аналізу сучасних наукових досліджень провідних вчених визначено необхідність подальшого вдосконалення методики розвитку загальних та спеціальних швидкісних якостей працівників поліції як компоненту їх фізичної підготовки.

Уточнено поняття швидкісних якостей людини, розкрито відмінності елементарних та комплексних форм їх прояву в особі, а також специфіку простої та складної реакції залежно від одного чи кількох одночасних або послідовних подразників. Обґрунтовано значення швидкості рухової реакції правоохоронця як відповідь на несподіваний, раптовий сигнал певним рухом чи дією (має вирішальне значення під час фізичного протистояння з супротивником, наприклад, затримання правопорушника), а також проаналізовано складові компоненти реакції – латентний (прихований) та моторний.

Визначено умови розвитку швидкості простої реакції – використання повторного, максимально швидкого виконання рухів за сигналом, а також спеціальні методи (аналітичний та сенсорний).

Звернуто увагу на важливість впливу передбачення працівником поліції дії (дій) правопорушника у конкретній ситуації за рахунок скорочення часу реакції правоохоронця на фазу підготовки руху супротивником, а не на сам його рух (забезпечується ухилення від ударів супротивника на ближній і середній дистанціях за умови меншої тривалості удару за час проведення захисних дій). Підкреслено домінуюче значення швидкості виконання цілісних рухових дій (ударів, кидків, больових прийомів, захисних дій, змін положень тіла, переміщень тощо) у реальному двобої з супротивником.

У межах щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України проведено визначення рівнів фізичної підготовленості постійного та перемінного складу

Херсонського факультету Одеського державного університету внутрішніх справ. Встановлено, що загалом домінує достатній рівень загальної фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти та поліцейських навчального підрозділу. Також експериментально виявлено, що в учасників тестування переважає середній рівень швидкісних якостей, а низький рівень цього показника фізичної підготовки складає доволі значну частку зазначеного вище компоненту загальної фізичної підготовленості.

Розглянуто основні методи розвитку швидкісних якостей: 1) метод суворо регламентованих вправ – застосовується за умови обов'язкового дотримання таких правил: а) тривалість повторення вправи має запобігати зниженню швидкості рухів унаслідок настання втоми; б) інтервали відпочинку під час повторення вправ мають забезпечувати відновлення працездатності; в) необхідність ґрунтовного засвоєння техніки швидкісної вправи; г) між повтореннями вправи – обов'язковий відпочинок; 2) ігровий метод; 3) змагальний метод.

Серед перелічених вище основним засобом розвитку швидкості є вправи, які можна виконувати з граничною швидкістю (швидкісні вправи). Запропоновано вправи, котрі можуть бути використанні для розвитку у поліцейських загальних та спеціальних швидкісних якостей: 1) швидкості бігу; 2) швидкості виконання прийомів фізичного впливу.

На основі зроблених у статті висновків та з метою подальшого вдосконалення комплексного підходу щодо розвитку гармонійної фізичної підготовки сучасних поліцейських визначено перспективні напрями для нових наукових досліджень.

Ключові слова: ЗВО МВС України, здобувачі вищої освіти, фізична підготовка поліцейських, фізичне виховання студентів, констатувальний експеримент, швидкісні якості людини та форми їхнього прояву, реакція правоохоронця і її компоненти, удосконалення методики занять, методи розвитку загальних та спеціальних швидкісних якостей.

**IMPROVEMENT OF GENERAL AND SPECIAL QUICK QUALITIES
OF APPLICANTS OF HIGHER EDUCATION
AND POLICE HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF THE MIA OF UKRAINE
(ON THE EXAMPLE OF THE KHERSON FACULTY OF OSUIA)**

Holenko Nina Mykolaivna,
Candidate of Law Sciences,
Head of the Department
of Special Physical and Fire Training
(Kherson faculty of Odessa State
University of Internal Affairs,
Kherson, Ukraine)

The urgency of solving the problem of improving the physical training of police officers as one of the conditions for effective public safety and protection of public order is substantiated in the work. Based on the analysis of modern scientific researches of leading scientists, the necessity for further improvement of methods for the development of general and special speed qualities of police officers as a component of their physical training has been identified.

The concept of speed qualities of the person is specified, differences of elementary and complex forms of their display in the person, and also specificity of simple and difficult reaction depending on one or several simultaneous or consecutive stimuli are revealed. The value of the speed of motor reaction of a law enforcement officer as a response

to an unexpected, sudden signal with a certain movement or action (crucial in physical confrontation with the enemy, for example, when apprehending the offender) is substantiated, and the components of the reaction – latent (hidden) and motor are analyzed.

The conditions for the development of the speed of a simple reaction – the use of repeated, as fast as possible movements on the signal are determined, as well as special methods (analytical and sensory).

Attention is drawn to the importance of the police officer's prediction of the offender's actions (actions) in a particular situation by reducing the reaction time of the militiaman to the phase of preparation of the enemy's movement, and not to his movement itself (evasion of blows of the opponent on short and average distances at shorter duration of blow during carrying out of protective actions is provided). The dominant value of the speed of performance of integral motor actions (blows, throws, pain techniques, defensive actions, changes in body positions, movements, etc.) in a real duel with the enemy is emphasized.

Within the framework of the annual assessment of physical fitness of the population of Ukraine, the levels of physical fitness of the permanent and variable staff of the Kherson faculty of the OSUIA were determined. It is established that, in general, a sufficient level of general physical fitness of higher education applicants and police officers of the training unit dominates. It was also experimentally found that the average level of speed qualities of the test participants is dominated, and the low level of this indicator of physical training is quite a significant proportion of the above component of general physical fitness.

The main methods of development of speed qualities are considered: 1) the method of strictly regulated exercises – is applied on condition of obligatory observation of the following rules: a) duration of repetition of exercise should prevent decrease in speed of movements due to fatigue; b) rest intervals when repeating exercises should ensure recovery; c) the need for thorough mastering of speed exercise techniques; d) between repetitions of the exercise – obligatory rest; 2) game method; 3) competitive method.

Among the listed above, the main means of developing speed are exercises that can be performed at maximum speed (speed exercises). Exercises that can be used for the development of general and special speed qualities of police officers are proposed: 1) running speed; 2) speed of performance of receptions of physical influence.

On the basis of the conclusions made in the article and in order to further improve of the integrated approach to the development of harmonious physical training of modern police officers, promising areas for new scientific researchers have been identified.

Key words: HEI of the MIA of Ukraine, applicants for higher education, physical training of police officers, physical education of students, ascertaining experiment, speed qualities of a person and forms of their manifestation, reaction of a militiaman and its components, improvement of training methods, methods of development of general and special speed qualities.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Актуальність піднятої нами проблеми – формування швидкісних якостей поліцейських – зумовлюється тим, що в умовах ускладненої криміногенної ситуації надзвичайно важливе значення для успішного вирішення завдань із забезпечення належного правопорядку та громадської безпеки в державі має високий рівень підготовленості правоохоронців до ефективних дій у штатних та екстремальних умовах. Тобто, фахова (фізична) підготовка поліцейських є одним із вирішальних чинників якості правоохоронної діяльності загалом, необхідною умовою забезпечення законності під час охорони громадського порядку (далі – ОГП) та боротьби зі злочинністю [1; 2].

Високий рівень загальної та спеціальної фізичної підготовки як складової частини фахової готовності правоохоронців гарантує ефективність виконання ними

оперативно-службових завдань, забезпечення особистої безпеки працівника поліції та його оточення (громадян) [3].

Працівникам органів та підрозділів Національної поліції України (далі – НПУ) під час розв’язання оперативно-службових завдань доводиться вступати в протиборство з правопорушниками, зокрема й тоді, коли результат протиборства значною мірою залежить від рівня фізичної підготовленості працівника поліції, його вміння застосовувати прийоми фізичного впливу, швидко та ефективно обеззброювати правопорушника. Дії в таких випадках відбуваються в обстановці реальної небезпеки, в умовах значних фізичних і психічних навантажень. Це особливо характерно для припинення поліцейськими групових та масових заворушень, затримання озброєних злочинних угруповань, члени яких часто досконало володіють мистецтвом рукопашного бою, добре фізично розвинені і підготовлені, прекрасно розуміються на холодній та вогнепальній зброї та вміють її застосовувати, під час затримання чинять фізичний чи збройний опір.

Успішно затримати і знешкодити небезпечних правопорушників можуть лише різносторонньо фізично розвинені й підготовлені працівники поліції, які досконало володіють зброєю і спеціальними засобами та прийомами ведення рукопашного бою. Водночас позитивного результату можна досягти лише тоді, коли поліцейський має таку психологічну стійкість, яка дає змогу впевнено й холоднокрівно застосовувати освоєні прийоми та вчиняти необхідні тактичні дії у складній, швидкоплинній, насиченій небезпечними і критичними ситуаціями обстановці.

Проте можна навести безліч фактів, коли в сутичці з правопорушниками, особливо з озброєними, працівники поліції через свої непрофесійні дії діставали травми, поранення, в результаті чого отримували каліцтво і навіть гинули. Найпоширенішими ситуаціями, в яких відбуваються тимчасові чи безповоротні втрати особового складу НПУ або надзвичайні події з фізичними ушкодженнями, є затримання правопорушників, раптовий напад та фізична протидія працівникам поліції з боку злочинців. Приблизно у 60–70 % випадків під час затримання правопорушників має місце фізична протидія і використання ними зброї [4, с. 3].

Таким чином, наявність високого рівня фізичної підготовленості, досконале володіння технікою й тактикою застосування заходів фізичного впливу, навичками самозахисту та прийомами рукопашного бою в штатних та екстремальних умовах оперативно-службової діяльності є професійним обов’язком кожного працівника поліції.

Питання підтримання належного стану фізичної підготовки постійно перебуває під пильним наглядом керівництва МВС України, органів та підрозділів НПУ [3]. Над вирішенням актуальних проблем щодо вдосконалення фізичної підготовки поліцейських працюють як працівники підрозділів професійної підготовки органів та підрозділів НПУ, так і науково-педагогічні працівники закладів освіти, зокрема вищої (далі – ЗВО), МВС України. Автори статті опиралися на сучасні наукові напрацювання з напрямку вдосконалення фізичних (серед них і швидкісних) якостей правоохоронців таких фахівців кафедр спеціальної фізичної підготовки відомчих ЗВО МВС України, як: А.М. Арутюнов, Т.С. Вайда, В.А. Данильченко, Ю.В. Денисенко, О.В. Драганчук, В.О. Древило, М.М. Євтушов, О.І. Ємчук, О.В. Запорожанов, М.В. Колінко, В.Г. Кошіль, О.І. Кримець, В.В. Малєєв, В.В. Паламарчук, О.В. Сахно, А.В. Соколов, В.В. Соловійов, В.В. Холох, О.В. Хробуст та інших дослідників.

Також під час написання роботи використані сучасні педагогічні технології та методичні підходи, котрі апробували й використовують провідні фахівці в галузі фізичного виховання та спорту – М.М. Булатова, В.М. Заціорський, М.М. Линець,

Л.П. Матвеев, В.М. Платонов, О.М. Худолій, Б.М. Шиян, зокрема й у системі фізичної підготовки працівників правоохоронних органів – А.А. Акопов, К.М. Вашурін, В.П. Волков, Н.М. Голенко, Я. Добрижияловски, О.І. Долматов, В.І. Пліско, І.Ю. Шмигін та інші – в контексті розвитку й удосконалення швидкісних якостей поліцейських.

Водночас, як показують наші експериментальні дані, доволі значна кількість постійного та перемінного складу ЗВО МВС України (Херсонського факультету Одеського державного університету внутрішніх справ) мають середній та низький рівні сформованості швидкісних якостей (пружкості), що потребує подальшого вдосконалення методики проведення занять із фізичної підготовки здобувачів вищої освіти у ЗВО МВС України.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Результати критичного аналізу попередніх досліджень та наукових публікацій показують, що цілеспрямованому визначенню рівня фізичної підготовки різних категорій учасників освітнього процесу фахівцями в галузі фізичного виховання та фізичної підготовки поліцейських у практичній діяльності відомчих ЗВО МВС України належного місця не знаходилось – у сучасних умовах вченими недостатньо, на наш погляд, приділяється уваги дослідженню стану та вдосконаленню методики розвитку у працівників поліції такої специфічної фізичної якості, як загальна та спеціальна швидкість правоохоронців.

Також, як показує практика діяльності науково-педагогічних працівників підрозділів ЗВО МВС України, які забезпечують викладання навчальних дисциплін «Спеціальна фізична підготовка» та «Фізичне виховання», системних заходів щодо масової діагностики рівня сформованості швидкісних якостей курсантської (студентської) молоді й інших верств суспільства (наприклад, правоохоронців 2–6 вікових груп) протягом останнього десятиліття (до 2017 року) на державному рівні не проводилося, ефективні заходи щодо вдосконалення цієї важливої фізичної якості фахівців-поліцейських не здійснювались.

Тому, на нашу думку, в сучасних умовах вимагає подальшого дослідження проблема вдосконалення фізичної підготовки поліцейських та майбутніх юристів під час їхньої фахової підготовки у ЗВО МВС України, перш за все з урахуванням передового досвіду з цього напрямку підготовки працівників поліції правоохоронних органів країн Європи та світу. На особливу увагу, з урахуванням небезпечних факторів та особливостей правоохоронної діяльності, а у зв'язку з цим – і підвищених вимог до професійної готовності поліцейського щодо забезпечення його ефективних дій в екстремальних умовах, питання вдосконалення фізичної підготовки працівників поліції потребують педагогічного обґрунтування застосовуваних різноманітних ефективних педагогічних технологій (цільових методик) для вдосконалення цього аспекту освітнього процесу у ЗВО МВС України. Це своєю чергою вимагає розробки та впровадження ефективних інноваційних форм та методів спеціальної фізичної підготовки в освітньому процесі підготовки правоохоронців як під час практичних (аудиторних) занять, так і в системі позааудиторної (самопідготовки) роботи з цього напрямку.

Метою статті та завданнями дослідження є: 1) проведення загальної характеристики швидкісних якостей людини, зокрема пружкості; 2) діагностичне визначення та критична оцінка стану й рівнів сформованості цієї функціональної властивості особи в межах щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення (на прикладі постійного та перемінного складу ЗВО МВС України – Херсонського факультету ОДУВС) у здобувачів вищої освіти та працівників поліції, які (особи – *уточнено*

нами) навчаються та працюють у зазначеному вище закладі освіти; 3) розробка методичних рекомендації щодо вдосконалення цієї фізичної якості у курсантів, студентів та атестованого постійного складу ЗВО зі специфічними умовами навчання.

Результати дослідження. Швидкісними якостями ми називаємо комплекс функціональних властивостей курсантів (студентів, поліцейських) ЗВО МВС України, що забезпечують виконання рухових дій у мінімально короткий час (маємо на увазі дії під час виконання як вправ загальної фізичної підготовки (далі – ЗФП), так і прийомів зі спеціальної фізичної підготовки (далі – СФП)). У розгляді швидкісних якостей здобувача вищої освіти загалом розрізняють як елементарні, так і комплексні форми прояву швидкісних якостей у особи.

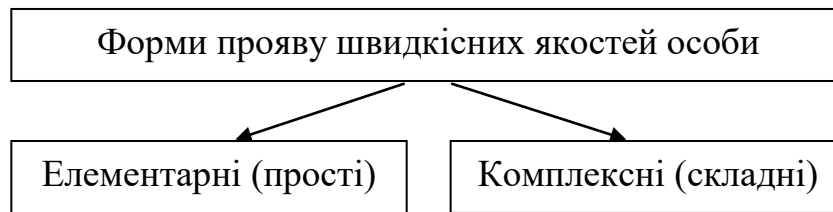


Схема 1. Форми прояву швидкісних якостей у людини

Елементарними формами є латентний час простої та складної рухової реакції, швидкість виконання окремого руху за незначного зовнішнього опору та частота рухів. *Комплексні форми* характеризуються швидкістю виконання цілісних рухових дій (швидкість бігу, швидкість переміщень під час фізичного протистояння з супротивником, виконання прийомів фізичного впливу тощо) [4, с. 60]. Прояв комплексних форм швидкісних якостей тісно пов'язаний (особливо у спеціальній фізичній підготовці) з рівнем розвитку сили, гнучкості, координаційних здібностей, із досконалістю техніки фізичних вправ, можливостями організму до найшвидшої мобілізації й відновлення постачальників енергії, рівнем вольових якостей.

Елементарні та комплексні форми прояву швидкісних якостей строго специфічні і, як правило, незалежні одна від одної. Це вимагає від науково-педагогічного працівника диференційного підходу до вдосконалення у працівників поліції як елементарних, так і комплексних форм прояву швидкісних якостей [5, с. 58–60].

Швидкість рухової реакції як відповідь на несподіваний, раптовий сигнал, певним рухом чи дією, має велике значення під час фізичного протистояння з супротивником (наприклад, під час затримання правопорушника). В умовах двобою може бути один чи кілька одночасних або послідовних подразників (дій). Тому і виділяють *просту та складну реакції* (реакцію на об'єкт, що рухається, і реакцію вибору) [4, с. 60].

У цілому час реакції складають два компоненти: 1) *латентний* (прихований), зумовлений затримками на всіх рівнях організації дії у центральній нервовій системі (далі – ЦНС); 2) *моторний*, за рахунок якого в основному і відбувається скорочення часу реагування [6, с. 191–213].



Схема 2. Компоненти часу реакції людини

Для простих реакцій характерним є перенесення швидкості: люди, які швидко реагують в одних ситуаціях, будуть швидко реагувати і в інших. Для розвитку швидкості простої реакції використовують повторне, максимально швидке виконання рухів за сигналом, а також спеціальні методи, зокрема, аналітичний та сенсорний. *За використання аналітичного методу* окремо відпрацьовується швидкість реакції в полегшених умовах та швидкість подальших рухів. *Сенсорний метод* спрямований на розвиток здатності відчувати найкоротші відрізки часу і завдяки цьому збільшувати швидкість реагування. На першому етапі тому, хто займається, повідомляється час реагування. На другому той, хто займається, сам оцінює час реакції й порівнює з фактичним. Постійне зіставлення своїх відчуттів і дійсного часу реагування вдосконалює точність сприйняття часу. На третьому етапі той, хто займається, виконує вправи із заздалегідь визначеною швидкістю, що дасть змогу навчитися вільно керувати швидкістю реакції [4, с. 61].

Проте в умовах фізичного протистояння з правопорушником найчастіше мають місце складні реакції, для реалізації яких поліцейському необхідно: 1) адекватно оцінити ситуацію; 2) прийняти рухове рішення; 3) оптимально його виконати. Найістотніше зменшення часу складної реакції відбувається за скорочення її моторного компонента. За найпростіших, доведених до автоматизму рухів реакція є миттєвою, а рух тіла чи його окремого органу – швидшим. Тому, відпрацьовуючи техніку прийомів фізичного впливу в різних стандартних комбінаціях захисних і атакуючих дій, саме і вирішують проблеми прискорення прийняття рішень та виконання цих дій. Фізична і нервова напруга може призвести до погіршення часу складної реакції та точності м'язово-суглобного відчуття.

Складні реакції на об'єкт, що рухається, пов'язані в основному зі швидкістю реагування на удари й пересування супротивника. Основне значення для швидкості реагування на дії супротивника має здатність побачити об'єкт, що переміщується з високою швидкістю. Тренувати цю здатність доцільно, поступово підвищуючи складність виконання спеціальних вправ шляхом: 1) збільшення швидкості об'єкта, що переміщується; 2) раптовості його появи; 3) скорочення дистанції до нього. Точність реакції на об'єкт, що рухається, вдосконалюється паралельно з розвитком її швидкості.

Складність реакції вибору залежить від розмаїтості можливих змін обстановки під час фізичного протистояння з супротивником. Адже супротивник може атакувати будь-якою рукою чи ногою у найнесподіванішій послідовності. Для тренування реакції на такі дії необхідно йти шляхом поступового збільшення кількості можливих альтернативних дій, що використовується у відпрацьовуванні комбінацій атакуючих і захисних дій різної складності [6, с. 198–199; 7, с. 201–207].

Важливу роль у скороченні часу складної рухової реакції відіграє фактор передбачення ситуації, коли тренований працівник поліції реагує не стільки на сам рух, скільки на підготовчі дії супротивника щодо нього. Це пов'язано з тим, що кожен рух має *дві фази*: 1) позотонічну, що виражається у важковловимих змінах пози і перерозподілі напруги м'язів людини, і 2) власне, сам рух [там само]. Треновані бійці вміють реагувати вже на першу фазу. Цим, наприклад, можна пояснити ухилення від ударів супротивника на ближній і середній дистанціях тоді, коли тривалість удару менша від тривалості виконання захисту. Незважаючи на важливість швидкості реагування на дії супротивника, у реальному двобої з ним все-таки найбільшого значення набуває швидкість виконання цілісних рухових дій – ударів, кидків, больових прийомів, захисних дій, змін положень тіла, переміщень тощо. [4, с. 61]

Констатувальний експеримент. У рамках щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України нами проведено визначення рівнів фізичної підготовленості постійного та перемінного складу ЗВО МВС України (Херсонського

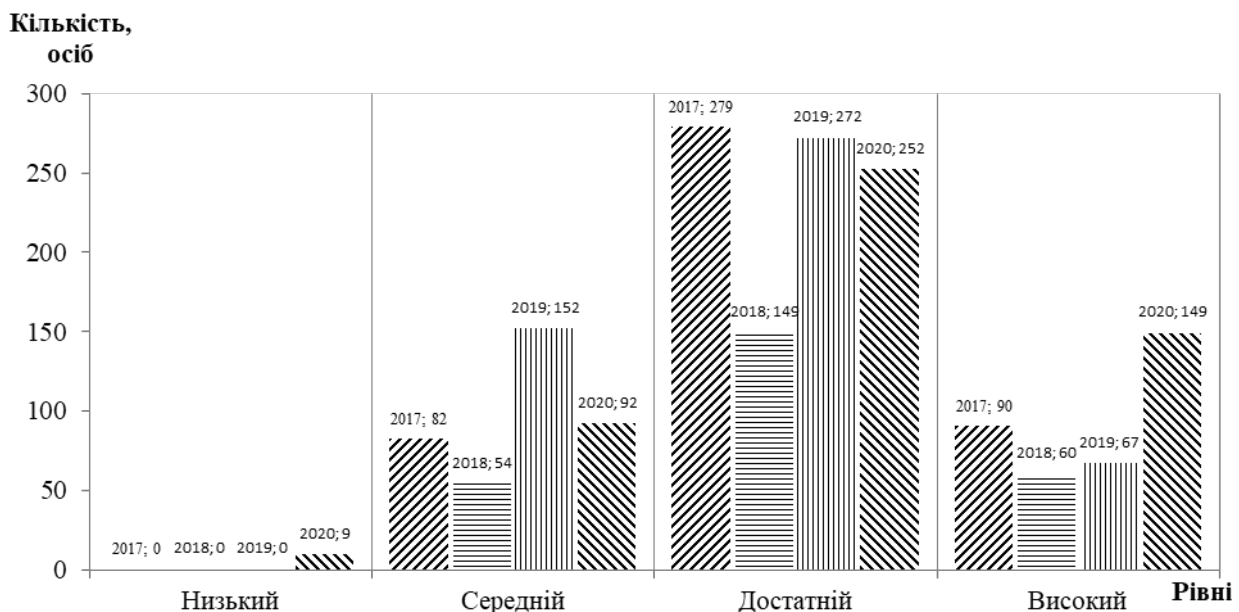
факультету ОДУВС – *уточнено нами*) – поліцейських 2–6 вікових категорій, курсантів та студентів навчального підрозділу шляхом діагностування комплексу (п'яти – *уточнено нами*) фізичних якостей, серед котрих конкретизувалися (з урахуванням вимог МВС та МОНУ нормативно-правових актів) такі вправи для визначення: 1) швидкісних якостей (біг на 100 м); 2) силових якостей (підтягання на перекладині, згинання рук в упорі лежачи; стрибок у довжину з місця); 3) станової сили (нахил тулуба вперед із положення сидячи; комплексна силова вправа); 4) витривалість (рівномірний біг на 1000 м, 2000 м та 3000 м); 5) спритність (човниковий біг 4x9 м, 10x10 м) [3; 8, с. 440–452; 9–10].

Експериментальна база дослідження. Для аналізу результатів виконання прав з визначення швидкісних якостей нами обрано часовий інтервал з вересня 2017 (початок безпосередньої дії вимог постанови Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» від 9 грудня 2015 року № 1045) [9] по жовтень 2020 року.

Обсяг вибірки (постійний і перемінний склад Херсонського факультету) кожного року несуттєво відрізнявся: 2017 рік – 531 особа, з них допущена до складання нормативів 451 особа; 2018 рік – 589 осіб, з них допущені до складання нормативів 502 особи; 2019 рік – 575 осіб, з них допущена до щорічного оцінювання фізичної підготовленості 491 особа; 2020 рік – відповідно 596 осіб та 502 особи. Це пояснюється такими умовами: 1) щорічними змінами в контингенті курсантів та студентів (переведення здобувачів на заочну форму навчання, відрахування з денної форми навчання з різних причин тощо); 2) кількості абітурієнтів, які вступили на навчання (залежить від ліцензійних вимог щодо обсягів здобувачів окремої спеціальності та набору вступників (абітурієнтів) конкретного навчального року (конкурсу)); 3) переміщенням атестованих осіб постійного складу по службі в інший підрозділ чи навпаки, переведення до Херсонського факультету з іншого підрозділу для подальшого проходження служби. Отримані та узагальнені результати складання комплексу вправ щорічного тестування постійним та перемінним складом навчального підрозділу загалом наведено на діаграмі 1.

Діаграма 1

Розподіл за рівнями фізичної підготовленості перемінного та постійного складу Херсонського факультету ОДУВС (2017–2020 рр.)



Як бачимо із діаграми 1, загалом у вибірці домінує достатній рівень загальної фізичної підготовленості постійного та перемінного складу навчального підрозділу. Також із незначними відмінностями по роках у цілому складають значну частину курсанти, офіцери поліції та студенти, які мають високий та середній рівні. Деяке занепокоєння викликає поява у 2020 році незначної кількості перемінного складу, який має низький рівень фізичної підготовленості (в основному це студенти спеціальностей 081 Право та 262 Правоохоронна діяльність).

Проаналізуємо одну з основних складових якостей фізичної підготовленості представників особового складу відомчого навчального закладу – швидкісні якості. Згідно з вимогами нормативних актів МОНУ та МВС України студенти та курсанти склали нормативи при виконанні вправиз бігу на 100 м (хлопці та дівчата)) [9–10].

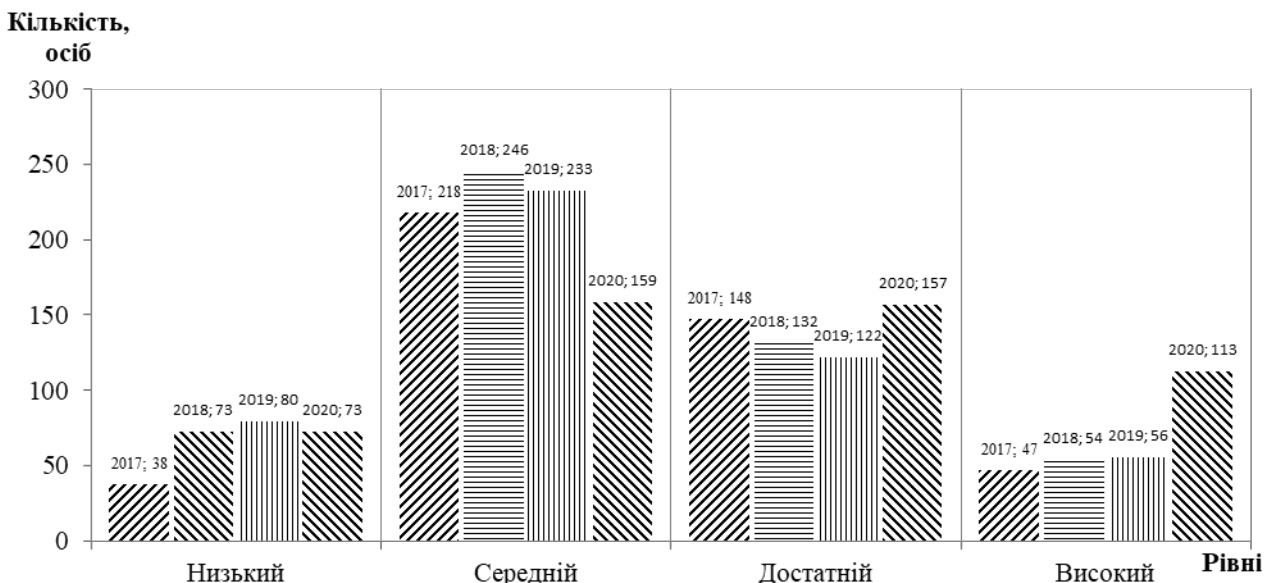
Як видно з діаграми 2, у вибірці домінує середній рівень швидкісних якостей у постійного та перемінного складу навчального підрозділу. Також із деякими відмінностями по роках значну частину складають курсанти, офіцери поліції та студенти, які мають достатній рівень цієї фізичної якості. Низький рівень із такого показника фізичної підготовки, як швидкість, складає доволі значну частку (більше, ніж високий) компоненту загальної фізичної підготовленості (в основному це характерно для перемінного складу – студентів спеціальностей 081 Право та 262 Правоохоронна діяльність).

Таким чином, отримані експериментальні діагностичні результати щодо визначення рівнів швидкісних якостей як елемента фізичної підготовки поліцейських та майбутніх юристів свідчать про необхідність подальшого вдосконалення навчально-тренувального процесу з постійним та перемінним складом навчального закладу зі специфічними умовами навчання з метою підвищення загальної фізичної готовності правоохоронців та майбутніх юристів [8, с. 440–452].

Розглянемо деякі підходи щодо вдосконалення методики швидкісних якостей здобувачів вищої освіти та поліцейських. Швидкісні якості досить специфічні. Тому, якщо необхідно збільшити швидкість виконання певних прийомів фізичного впливу, то варто тренуватися, переважно відпрацьовуючи швидкість виконання саме цих прийомів.

Діаграма 2

Розподіл швидкісної витривалості перемінного та постійного складу Херсонського факультету ОДУВС (2017–2020 рр.) за рівнями



Збільшення швидкості виконання одиночних ударів майже не позначиться на частоті виконання їх серій або швидкості реакції на дії супротивника чи швидкості пересування. Тому дуже важливо на тренуваннях удосконалювати всі можливі форми прояву швидкості, необхідні для ефективного ведення фізичного протистояння з супротивником [4, с. 60–63].

Роботу над удосконаленням швидкості рухів здобувачів вищої освіти не можна проводити у стані фізичного, емоційного чи сенсорного стомлення. Звичайно тренування швидкості поєднується з роботою над удосконаленням техніки чи розвитком швидкісно-силових якостей, а в окремих випадках і з розвитком окремих компонентів швидкісної витривалості.

Для розвитку швидкісних якостей використовують такі методи:

Метод суворо регламентованих вправ, який передбачає повторне виконання рухових дій із максимальною швидкістю в кожному повторенні. Особливості цього методу полягають у тому, що: 1) *тривалість повторення вправи* має запобігати падінню швидкості рухів через втоми. За вдосконалення елементарних форм швидкості (наприклад, часу реакції, швидкості окремого руху) деякі вправи дуже нетривалі – менше, ніж 1 с, а при кількох повтореннях – до 5–10 с. Нетривалими є вправи (до 5–10 с), спрямовані на вдосконалення швидкості виконання прийомів фізичного впливу та їх комбінацій. Під час розвитку швидкості бігу тривалість вправ може коливатися в ширших межах – від 5–10 с до 1 хв і більше; 2) *інтервали відпочинку за умови повторення вправи* мають забезпечувати відновлення працездатності до рівня, що дає змогу виконувати рухи з тими ж швидкісними параметрами, що й у попередній спробі. Наприклад, щоб повторно пробігти 30 м із максимальною швидкістю, необхідно відпочивати 4–5 хв, 60 м – 8–12 хв, 100 м – 12–15 хв. Повторення серій вправ швидкісної спрямованості звичайно проводиться за зниження частоти серцевих скорочень (далі – ЧСС) до 120–130 уд/хв; 3) *необхідність ґрунтовного засвоєння техніки швидкісної вправи*, щоб основну увагу і волю зусилля приділяти не техніці, а швидкості виконання вправи; 4) *відпочинок між повтореннями* має бути активним (ходьба, повільний біг, вправи на гнучкість, повільне, розслаблене і плавне виконання імітаційних вправ, ударів у повільному темпі, різних зв'язувань чи формальних комплексів).

Ігровий метод передбачає використання рухливих і спортивних ігор, які висувають високі вимоги до рівня швидкісних якостей курсантів та студентів.

Змагальний метод надає можливість досягнути таких показників швидкості, що, як правило, важко продемонструвати у процесі звичайних занять [4, с. 62–63; 6, с. 191–213; 7, с. 201–207].

Основними засобами розвитку швидкості є вправи, які можна виконувати з граничною швидкістю (їх називають швидкісними вправами). Для розвитку швидкості бігу використовують такі вправи: 1) біг з високим підніманням стегна, біг із закиданням гомілок назад, біг підтюпцем, біг стрибками тощо; 2) прискорений, спринтерський біг на короткі дистанції 20–60 м із граничною швидкістю прямою та кривою, із різних стартових положень, з місця, ходу, біг підйомом, спуском з різними кутами, перемінний біг із переходами від максимальних зусиль до бігу по інерції і навпаки; 3) біг зі старту з різних вихідних положень, зокрема сидячи, лежачи обличчям донизу чи догори, в упорі лежачи, лежачи головою в протилежний від напрямку бігу бік (можна виконувати за сигналом, наприклад, звуку підкинутого вверх предмета); 4) човниковий біг, біг за лідером, біг з гандикапом; 5) рухливі і спортивні ігри, естафети [6, с. 200–211].

Для розвитку швидкості виконання прийомів фізичного впливу застосовуються такі вправи: 1) виконання прийомів фізичного впливу з максимальною швидкістю,

із чергуванням звичайних, полегшених і ускладнених умов виконання; 2) виконання прийомів та дії з обважнюванням, яке становить 15–20 % від максимального рівня сили; 3) окремі удари рукою чи ногою з максимальною швидкістю, спрямовуючи їх у повітря чи снаряди; 4) удари по газетному листку (коли швидкість удару достатньо висока, то лист легко «протикається» ударною частиною руки чи ноги); 5) нанесення серій ударів у повітря чи спеціальні снаряди (груші, мішки, подушки, маківари) з максимальною частотою; 6) виконання серій ударів рукою по тенісному м'ячу, закріпленому на довгій гумці на голові; 7) почергове виконання з максимальною частотою спочатку ударів руками або ногами, а потім бігу на місці; 8) виконання максимальної кількості ударів руками, стрибаючи на місці; 9) виконання фіксованих серій ударів, починаючи з двох, стрибаючи на місці з концентрацією зусилля в одному з них; 10) «бій з тінню», у процесі якого виконуються одиночні удари чи серії з 3–4 ударів із максимальною швидкістю, у поєднанні з пересуваннями і різноманітними захисними діями, проти уявного супротивника: високого чи низького, сильного чи технічного; 11) швидкий біг у парку чи лісі з ухиленням, блокуванням і відходами від гілок кущів і дерев, що трапляються на шляху; 12) пересування у різних стійках назад-уперед чи вправо-вліво на два, три або чотири кроки (вправа виконується ритмічно, чергуючись зі стрибками на місці) [4, с. 60–63; 8, с. 58–60; 6, с. 191–207; 7, с. 201–211].

Висновки. За результатами аналізу спеціальної літератури та наявних основних підходів щодо вирішення піднятої нами проблеми, спираючись на результати проведеного констатувального експерименту (на прикладі відомчого закладу освіти МВС України), можемо зробити такі узагальнення.

1. Швидкісні якості мають важливе значення для працівників поліції як окремих підрозділів (патрульна поліція, дільничні офіцери поліції, кримінальна поліція, спецпідрозділи поліції КОРД тощо), так і для окремого правоохоронця загалом як умова забезпечення особистої безпеки, ефективного несення ними служби з ОГП та під час здійснення заходів у боротьбі зі злочинністю (підвищують оперативність дій на місці події, сприяють розвитку адекватної реакції поліцейського на загрозу, її точності на об'єкт, що рухається, швидкості дій під час безпосереднього протиборства з правопорушником тощо).

2. На підставі узагальнення напрацювань вчених в галузі фізичної підготовки нами конкретизовано залежно від складності дій основні *форми прояву швидкісних якостей – елементарні та комплексні*.

3. Залежно від специфіки роботи поліцейського, правоохоронної діяльності в цілому, а також під час виконання навчально-тренувальних вправ здобувачами вищої освіти у ЗВО МВС України на практичних заняттях зі спеціальної фізичної підготовки виділяють перш за все таку характеристику особи, як швидкість рухової реакції (розрізняють просту та складну реакції). Також для поліцейських важливою є, на наш погляд, така фізична якість, як прудкість (забезпечується оперативність дії на місці події в екстремальних умовах, оперативне затримання чи переслідування правопорушника тощо).

Водночас, як підтверджують результати проведеного констатувального експерименту, загалом серед особового складу навчального підрозділу (на прикладі Херсонського факультету ОДУВС) домінує середній рівень швидкісних якостей.

4. Загальними методами розвитку та удосконалення швидкісних дій (якостей) є аналітичний (відпрацьовується окремо швидкість реакції у полегшених умовах та подальше збільшення швидкості (частоти) рухів) та сенсорний (розвиток та вдосконалення здатності відчувати найкоротші відрізки часу і завдяки цьому збільшувати швидкість реагування чи дій).

5. Для розвитку швидкісних якостей здобувачів вищої освіти у ЗВО МВС України доцільно застосовувати такі методи: 1) метод суворо регламентованих вправ; 2) ігровий метод; 3) змагальний метод.

6. Для комплексного розвитку пружкості ефективними засобами розвитку швидкісних якостей є *спортивні й рухливі ігри*, особливо у юнацькому віці (наприклад, футбол, баскетбол, регбі). Водночас суттєвим їхнім недоліком є неможливість суворого дозування, регулювання й обліку тренувальних навантажень.

7. Основними засобами розвитку швидкості (пружкості) у поліцейських та майбутніх юристів є вправи, які можна виконувати з граничною частотою (так звані швидкісні вправи) з обмеженим часом для уникнення втоми.

8. Для розвитку швидкості бігу застосовують переважно такі вправи, як комбіновані (варіанти з ускладненням процесу бігу (нетиповий рух); додання окремих ділянок дистанції з різною динамікою руху; старт з різних положень, човниковий біг, біг за лідером тощо) і змагальні (рухливі та спортивні ігри, естафети).

Для розвитку швидкості виконання прийомів фізичного впливу застосовують такі види вправи: 1) техніка дій з максимальною швидкістю та з чергуванням різних умов їх виконання (звичайні, полегшені, ускладнені); 2) застосування додаткового навантаження (до 20 % максимального рівня сили); 3) нанесення окремих ударів з максимальною частотою, серій ударів тощо; 4) «бій з тінню», використання умовної цілі для нанесення ударів тощо; 5) швидкий біг дистанцією з природними перешкодами з ухиленням (відходами, блокуванням) від них; 6) пересування у різних стійках із ритмічним чергуванням переміщень у комбінованих напрямках.

Перспективними напрямками для подальших наукових досліджень є, на наш погляд, визначення стану сформованості таких професійно важливих особистісних фізичних якостей поліцейських, як силові характеристики загальної та спеціальної фізичної підготовленості правоохоронців, їх особливості розвитку в умовах ЗВО МВС України. Заслуговує на увагу також пошук шляхів удосконалення цих фізичних здібностей як складових компонентів належної професійної підготовленості працівників Національної поліції України, що й може стати предметом подальших наукових досліджень.

Список використаних джерел:

1. Конституція України : Закон України від 28 червня 1996 р. № 254к/96-ВР (в редакції від 1 січня 2020 р.) / *Верховна Рада України*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text> (дата звернення: 05.08.2021).
2. Про Національну поліцію : Закон України від 2 липня 2015 р. № 580-VIII (зі змінами в редакції від 17 березня 2021 р.) / *Верховна Рада України*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/580-19> (дата звернення: 5.08.2021).
3. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 26 січня 2016 р. № 50. База даних «*Законодавство України*». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16#Text>
4. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : навч. посібник / М.І. Ануфрієв та ін. ; за заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва та Є.М. Моїсеєва. Київ : НАВСУ, 2003. 338 с.
5. Вайда Т.С. Фахові вимоги та організаційно-методичні основи виховання фізичної культури правоохоронців в умовах внз мвс україни. *Становлення особистості професіонала: перспективи й розвиток* : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Одеса, 19 лютого 2010 року. Одеса : ОДУВС, 2010. С. 58–60.

6. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник. 2-ге вид., випр. Харків : «ОВС», 2008. 406 с. : іл.

7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. / Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. Ч. 1. 272 с. ; Ч. 2. 248 с.

8. Вайда Т.С. Щорічне оцінювання фізичної підготовленості постійного та перемінного складу закладів вищої освіти МВС України як технологія державного контролю за станом їх фізичної підготовки і здоров'я. *Юридичний бюлетень* : наук. журнал / редкол. О.Г. Предместніков (гол.) та ін. Одеса : ОДУВС, 2018. Випуск 8(8). С. 440–452.

9. Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України : постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 р. № 1045. Дата оновлення: 14.06.2018. База даних «Законодавство України». URL: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-%D0%BF> (дата звернення: 24.07.2021).

10. Про внесення змін до постанови Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 р. № 1045 : постанова Кабінету Міністрів України від 6 червня 2018 р. № 461. База даних «Законодавство України». URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/461-2018-%D0%BF> (дата звернення: 24.07.2021).