

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: «УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОСОБОВОГО
СКЛАДУ ПІДРОЗДІЛІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FK1-M23
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)
Рибій Микола Іванович
Керівник: Юрчишин Ю.В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент
Рецензент: Мисів В. М., кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2024 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ ПІДРОЗДІЛІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ	8
1.1 Цілі, завдання та методичні принципи загальної фізичної підготовки в контексті фізичного виховання	8
1.2 Нормативні акти, які регулюють організацію фізичної підготовки підрозділів працівників Національної поліції України	14
1.3 Основи організації фізичної підготовки персоналу підрозділів Національної поліції України	17
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	27
2.1 Методи дослідження	27
2.2 Організація дослідження	29
РОЗДІЛ 3 ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ПРАЦІВНИКІВ ПІДРОЗДІЛІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ	31
3.1. Дослідження рівня розвитку та фізичної підготовленості працівників підрозділів Національної поліції України	31
3.2 Аналіз рівня фізичної підготовленості працівників підрозділів Національної поліції України	38
3.3 Оцінка ефективності впровадження практичних рекомендацій для покращення фізичної підготовленості працівників підрозділів Національної поліції України з метою підвищення рівня фізичної підготовки	38
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЖЄЛ – життєва ємність легень ЖІ – життєвий індекс

ЗФП – загальна фізична підготовка

ІК – індекс Кетле

ІР – індекс Робінсона

ІФС – індекс фізичного стану

СІ – силовий індекс

СФП – спеціальна фізична підготовка

ФП – фізична підготовка

МВС – Міністерство внутрішніх справ

МПК – максимальне поглинання кисню

НФП – Настанова з фізичної підготовки рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України

ОВС – органи внутрішніх справ

ВСТУП

Актуальність теми. Інтеграція України до європейського співтовариства також включає реформування та модернізацію системи Міністерства внутрішніх справ, зокрема Національної поліції України. Одним із основних аспектів цих змін є підвищення вимог до професійної підготовки працівників поліції, зокрема до їх фізичної підготовленості. Це обумовлено зміною концепції діяльності Національної поліції, реформуванням системи набору та відбору кандидатів, а також удосконаленням структури та змісту навчальних програм для правоохоронців [28, 62].

Зміни в правоохоронному відомстві вимагають оновлення методичного забезпечення процесу фізичної підготовки. Працівники Національної поліції повинні володіти не тільки юридичними знаннями, а й розвиненими фізичними якостями та здатністю застосовувати фізичні і психологічні навички для ефективного виконання службових обов'язків у складних умовах [14]. Тому фізична підготовка стає важливим елементом професійної діяльності правоохоронців, допомагаючи їм успішно справлятися з різноманітними екстремальними ситуаціями, такими як затримання злочинців, боротьба з організованою злочинністю, забезпечення публічного порядку тощо.

Аналізуючи стан фізичної підготовки в інших країнах, зокрема в країнах-членах НАТО, можна відзначити, що фізична підготовка є важливою складовою бойової готовності працівників. Подібні практики та підходи потрібно впроваджувати і в Україні, де для забезпечення належної функціональності і адаптації працівників до нових вимог службової діяльності необхідно приділяти велику увагу розвитку фізичних якостей і навичок. Відомо, що працівники поліції, які мають високий рівень фізичної підготовленості, ефективніше справляються з виконанням своїх завдань і мають кращі професійно важливі якості [4, 9].

Низький рівень фізичної підготовленості та здоров'я серед працівників Національної поліції є проблемою, яку необхідно терміново вирішувати. Зокрема, це стосується кандидатів на службу в поліцію, а також службовців, які вже працюють у правоохоронних органах. Для цього необхідно використовувати наукові досягнення в сфері фізичного виховання та адаптувати їх до специфіки роботи поліції [27, 28].

Таким чином, удосконалення системи фізичної підготовки працівників Національної поліції України є важливим завданням, яке потребує комплексного підходу. Потрібно впроваджувати нові методи та практики в навчання і підготовку особового складу, а також визначити стратегію покращення фізичної підготовленості через вдосконалення існуючих систем і впровадження нових підходів на основі міжнародних стандартів та досвіду [29, 62].

Ці фактори і зумовили вибір теми даного дослідження.

Об'єкт дослідження система фізичної підготовки особового складу підрозділів Національної поліції України.

Предмет дослідження – зміст, методи та засоби загальної фізичної підготовки особового складу підрозділів Національної поліції України.

Мета дослідження – експериментально оцінити ефективність практичних рекомендацій щодо удосконалення фізичної підготовки особового складу підрозділів Національної поліції України через використання засобів фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити існуючі дані з наукової літератури та практичного досвіду з проблеми фізичної підготовки правоохоронців.
2. Визначити специфіку змісту та засобів фізичної підготовки в контексті підрозділів Національної поліції України.
3. Оцінити рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості працівників спеціалізованих підрозділів Національної поліції України. Розробити практичні рекомендації для підвищення рівня фізичної

підготовленості особового складу Національної поліції України на основі використання методик фізичного виховання. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження було застосовано комплекс таких методів:

Теоретичний аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення наукових, методичних матеріалів і керівних документів, що стосуються фізичної підготовки.

Соціологічні методи (бесіди, анкетування), для збору інформації серед працівників Національної поліції.

Медико-біологічні та морфологічні методи, що дозволяють оцінити фізичний стан та здоров'я працівників.

Педагогічні методи (спостереження, педагогічний експеримент), для оцінки ефективності фізичних тренувань та підготовки.

Методи математичної обробки отриманих результатів для коректного аналізу і узагальнення даних.

Практична значущість дослідження. Результати даного дослідження можуть бути використані для вдосконалення процесу навчання та тренування фізичної підготовки особового складу Національної поліції України. Вони сприятимуть підвищенню рівня професійної підготовки поліцейських, покращенню їх фізичного стану та працездатності, що позитивно вплине на ефективність виконання службових обов'язків та здатність реагувати на екстремальні ситуації.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 09-10 квітня 2024 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 59 сторінках, з яких 54 основного тексту, вона містить 7 таблиць та 5 рисунків. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, та списку 52 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукових джерел підтверджує, що фізична підготовка особового складу підрозділів Національної поліції України є складовою частиною професійної підготовки, яка спрямована на розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей працівників, покращання їхнього здоров'я, фізичної і трудової активності, а також на всебічний розвиток фізичних якостей. Фізична підготовка має вирішальне значення для ефективної службової діяльності, допомагає долати фізичні та психологічні навантаження, що виникають у процесі виконання службових обов'язків. Це дозволяє уточнити структуру існуючої системи фізичної підготовки і зрозуміти особливості її функціонування.

2. Практичний досвід і результати наукових досліджень вказують на те, що фізична підготовка є важливим інструментом підвищення бойової готовності працівників поліції. Високий рівень професійної підготовки працівників МВС України, зокрема фізичної і розумової працездатності, а також здатності до швидкого відновлення після напруженої роботи, є важливими показниками ефективності.

3. У ході дослідно-експериментальної роботи, спрямованої на оцінку рівня фізичної підготовленості особового складу підрозділів Національної поліції України, було встановлено, що більшість респондентів мають середні показники довжини і маси тіла, міцну статуру та широку грудну клітку. Однак, показники коефіцієнта витривалості свідчать про певну стомленість серцево-судинної системи у респондентів.

4. Результати тестування фізичної підготовленості виявили, що 70% обстежених мають середній рівень фізичної підготовленості, 20% респондентів демонструють достатній рівень, а 10% — низький рівень фізичної підготовленості.

5. Згідно з результатами дослідження, виявлено значне підвищення показників фізичної підготовленості після впровадження практичних рекомендацій для вдосконалення системи загальної фізичної підготовки особового складу підрозділів Національної поліції України. Це підтверджує ефективність запропонованих підходів і методик щодо розвитку фізичних якостей і покращення загальної підготовленості поліцейських.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адміністративна діяльність органів внутрішніх справ. Загальна частина: підручник / за заг. ред. О. П. Рябченко. – Харків : Харків. нац. ун-т внутр. справ, 2009. – 256 с.
2. Бабенко В. Г. Актуальні аспекти вдосконалення системи фізичної підготовки в практичних органах і підрозділах внутрішніх справ України. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 5. – С. 6–8.
4. Безпалий С. М. Ефективність проведення фізичної підготовки з викладацьким складом вищих навчальних закладів МВС України. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 9. – С. 19–24
5. Бондаренко ЯГ. Психолого-педагогічні особливості формування готовності майбутніх працівників патрульної поліції МВС України до професійної діяльності. Шляхи покращення системи професійної підготовки правоохоронців до дій в екстремальних умовах: зб. Матеріалів міжнародної наук.-практ. конф. (м. Харків, 18 груд. 2015 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. – Харків, 2015. – С. 25–28.].
6. Бодян О. П. Адаптаційний потенціал як показник соматичного здоров'я організму / О. П. Бодян // Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти : зб. матеріалів VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Кам'янець-Подільський, 2012. – Вип. 2. – С. 55–58.
7. Боярчук ОМ. Методика розвитку основних фізичних якостей / О. М. Боярчук. – Житомир : ЖВІРЕ, 1999. – 43 с.
8. Волков ВЛ. Оцінка фізичної та спеціальної підготовленості до професійної діяльності прикордонників першої вікової групи. Педагогіка,

психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 4. – С. 25–28.

9. Вереньга ЮВ. Стан фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 3. С. 31-35.

10. Грибан ГП. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів. Житомир: Вид-во «Рута», 2008. – 122 с.

13. Єдинак Г. А. Методика фізичного виховання в ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою : навч. посібник. – Кам'янець-Подільський : ПП С. І. Пантюк, В. С. Мошинський, 2002. – 196 с.

14. Дідковський ВА., Бондаренко ВВ., Кузенков ОВ. Фізична підготовка працівників Національної поліції України: навч. посіб.– Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. – 98 с.

15. Заярін ГО. Загальна та спеціальна фізична підготовка працівників міліції. – Донецьк : ДІВС, 2002. – 304 с.

16. Закорко ІП. Спеціальна фізична підготовка у вищих навчальних закладах МВС України з урахуванням індивідуальних особливостей моторики курсантів: автореф. дис. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». – К., 2001. – 18 с.

17. Забіяко Ю. Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2013. № 2. С. 1619.

18. Закон Про фізичну культуру і спорт : закон України від 24.12.1993 № 3808-ХІІ [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/go/3808-12.>].3

19. Збірник документів організації професійної підготовки на 2010–2011 навчальний рік. – К. : КНУВС, 2010. – 24 с

20. Ібрагімов ММ., Петрович ДЕ. Вітчизняні традиції та європейські цінності в тілесному навчанні й фізичному вихованні. Молода наука Волині: Вісник Східноєвроп. нац. унту ім. Лесі Українки. Луцьк. 2013. Вип. 10. С. 511.

21. Іващенко О., Худолій О. Дисципліна «Загальні основи теорії і методики фізичного виховання». Критерії оцінювання. Теорія та методика фізичного виховання. 2011. № 11(85). С. 19-34.
22. Інноваційні педагогічні технології: теорія та практика використання у вищій школі : монографія. ПереяславХмельницький : Видво С. В. Карпук, 2008. 284 с.
23. Інновації у вищій освіті: проблеми, досвід, перспективи: монографія. За ред. П. Ю. Саух [та ін.]; ред. П. Ю. Саух. Житомир : Видво ЖДУ імені І. Франка, 2011. 443 с.
24. Ішичкіна ЛМ. Педагогічні умови підвищення ефективності фізичної підготовки особового складу підрозділів пожежної охорони : автореф. дис канд. пед. наук : 13.00.04 Луганський держ. пед. унт імені Т. Г. Шевченка. Луганськ, 2005. 20 с.
25. Компанієць ЮА. Спеціальна фізична підготовка : підр. для студ. / Ю. А. Компанієць. – Луганськ, 2003. – 555 с.
26. Кузнецов МВ. Удосконалення фізичної підготовки кандидатів у підрозділи сил спеціальних операцій збройних сил України: дис. канд. наук з фізичного виховання та спорту / Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, Львів, 2017. 236 с.
27. Круцевич ТЮ. Теорія і методика фізичного виховання. В 2х томах. Київ: «Олімпійська література», 2018. 152 с.
28. Круцевич Т., Саїнчук М., Підлестейчук Р. Причини політики девальвації фізичної підготовки в системі фізичного виховання в закладах освіти України. Спортивний вісник Придніпров'я. - 2018. - № 1. - С. 169-174. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2018_1_31.
29. Корчагін М., Курбакова С., Ольховий О. Залежність успішності професійної діяльності військовослужбовців-операторів від рівня психофізіологічних якостей. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 3. С. 65-68.

31. Костюкевич ВМ. Спортивна метрологія : навч. посібник. Вінниця : «Вінниця», 2001. 183 с.
32. Круцевич Т., Трачук С. Нормативні основи сучасної системи фізичного виховання різних груп населення України. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017; 1: 184-188.
33. Ковальов ІМ, Щодо з'ясування змісту фізичної підготовки як виду внутрішньоорганізаційної адміністративної діяльності поліції України. збірник матеріалів І міжнародної науково-практичної конференції, м. Харків, 20 травня 2016 р. Особливості підготовки поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Харків, 2016
34. Лещеня СВ., Орленко, ІП., Мелешко, А.О. Керівництво з організації фізичної підготовки і спорту у внутрішніх військах МВС України. О. Н. Мальцев (ред.). Київ: ГУВВ МВСУ, 2017. 251 с.
35. Лещеня СВ., Орленко, І.П., Мелешко, А.О. Інструкція з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України. О.Н. Мальцев (ред.). Київ: ГУ НГУ, 2014. 141 с.
36. Леоненко АВ. Психологічна підготовка допризовної молоді засобами фізичної культури та спорту. Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії. Збірник наукових праць за матеріалами XI Міжнародної науково-методичної конференції (4-5 квітня 2021 р. Національна академія Національної гвардії України, кафедра фізичної підготовки та спорту. Вип. Харків, 2021. Стр. 94-96.
37. Линець ММ. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. для фізкультурних ВУЗів / М. М. Линець. – Л. : Штабар, 1997. – 207 с.
38. Методичні рекомендації щодо організації та ведення контррозвідувальних дій підрозділами в ході спецоперацій. ГШ ЗСУ, 2014. 255 с.
39. Організація спеціальної фізичної підготовки у ВВНЗ з урахуванням досвіду АТО : метод. реком. / А. О. Хабчук та ін. Житомир, 2016. 72 с.

41. Наumenko M.I., Prihodyko Y. I. Методологічні аспекти військової освіти. Вісник НАОУ: зб. наук. праць : Вип. 3 (7). Національна академія оборони України. 2008. С. 4551.
42. Овчарук ІС., Ольховий ОМ., Сидорченко КМ., Колот МВ. Теорія та організація фізичної підготовки військ: навч.метод. посіб. Одеса: ВА, 2015. Ч. 2. 234 с.
43. Основи управління в органах внутрішніх справ: навч. посіб. ОМ. Бандурка, ВМ. Бевзенко, ВМ. Василенко та ін. МВС України, Харків.Нац. Ун-т внутр. Справ. – Харків :ХНУВС, 2011. – 591 с.
44. Організація спеціальної фізичної підготовки у ВВНЗ з урахуванням досвіду АТО : метод. реком. / А. О. Хабчук та ін. Житомир, 2016. 72 с.
45. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 26.01.2016 № 50 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/go/z0260-16.>].
47. Пивовар О. Адаптація курсантів до фізичних навантажень на початковому етапі навчання у військовому ВНЗ. Матеріали відкритої наук.-метод. Конф. «Фізична підготовка військовослужбовців», 29-30 квітня 2003 р. – К., 2003. – С. 163–165
49. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: Наказ МВС України від 26.01.2016р. No50[Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>
50. Попадьїн ВВ. Розвиток фізичних здібностей військовослужбовців військоморських сил Збройних Сил України у процесі фізичної підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Попадьїн Віталій Валерійович ; Держ. закл. «Луган. нац. унт ім. Тараса Шевченка».Луганськ, 2013.20 с.

51. Про організацію професійної підготовки рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України : наказ МВС України № 1444 від 25.11.03.

52. Про затвердження Положення з організації професійної підготовки рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України: наказ МВС України № 318 від 13.04.12.

53. Про внесення змін та доповнень донаказу МВС України від 25.11.2003 року №1444 «Про організацію професійної підготовки рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України» : наказ МВС України № 693 від 11.07.06.

54. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: Наказ МВС України від 26.01.2016р. №50 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>

55. Про організацію професійної підготовки рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України : наказ МВС України No 1444 від 25.11.03.

56. Решко СМ. Удосконалення навчального процесу зі спеціальної фізичної підготовки у вищих навчальних закладах МВС України / С. М. Решко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2001. – No 2/3. – С. 74–78.

57. Савченко АО. Загальна фізична підготовка працівників ОВС України / А. О. Савченко, ОІ. Камаєв, І. Филипенко. – Х. : НУВС, 2003. – 40 с.

58. Стандарти з фізичної підготовки у ВВНЗ: метод. реком. / розроб. ОО. Старчук, ІА. Щербина, КВ. Пронтенко та ін. Житомир: ЖВІ, 2016. 100 с.

59. Спеціальна фізична та психологічна підготовка співробітників СБ України до оперативно-службової діяльності в умовах підвищеного ризику: навч. посіб. За ред. В. В. Євтушенко, О. П. Бондарович, О. В. Денисюк та ін.]. Київ: Нац. акад. СБУ, 2016. 300 с.

60. Спеціальна фізична підготовка: курс лекцій для курсантів та слухачів Національної академії внутрішніх справ. СЄ. Бутов, О., Ємчук, СМ. Решко. – К.: НАВС. – 2011. – С. 9-10. – <http://www.naiau.kiev.ua>
61. Совтисік ДД. Адаптаційні основи здорового довголіття за умов різної рухової активності. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти : зб. матеріалів VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Кам'янець- Подільський, 2012. – Вип. 2. – С. 222–225.
62. Тьорло ОІ. Організація фізичної підготовки з особовим складом підрозділів Національної поліції України: методичні рекомендації для самостійної роботи. - Львів : ЛьвДУВС, 2021. 35 с.
63. Лещеня СВ., Орленко ІП., Мелешко АО. Інструкція з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України. ОН. Мальцев (ред.). Київ: ГУ НГУ, 2014. 141 с.
64. Інструкція про вимоги та порядок виконання військовослужбовцями Національної гвардії України військово-спортивного комплексу (Наказ). 2015. №36. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z009115>
65. Фізичне виховання військовослужбовців: навч. посіб. За ред. МФ. Пічугін, ГП. Грибан, ВМ. Романчук [та ін.]; за ред. Г. П. Грибана. Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. 820 с.
66. Формування здорового способу життя. О. Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло К. : [б. в.], 2000. 232 с.
67. Фізична підготовка викладацького складу вищих навчальних закладів МВС України. Жевага СІ., Пронтенко КВ., Безпалий СМ. та ін. : навч.-метод. посібник. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2013. – 232 с.
68. Шиян ОІ. Формування середовища сприятливого для здоров'я у контексті забезпечення якості освіти Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків. – 2012. – № 8. – С. 120–123.

69. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. Посіб.: ОВС, 2007. – 406 с.
70. Ярещенко ОА. Обґрунтування змісту і організації спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України : автореф. Дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02– Х., 2008. – 20 с.
71. Training to Win : Police-Specific Physical Conditional // Law and Order. – USA, 1990. – No9. – P. 50–56.
10. Verenga Yu. The State of Physical Training of Servicemen of Internal Affairs of Ukraine on the Stage of Professional
72. Becoming / Yu. Verenga // Slobozhanskyi herald of science and sport : [scientific and theoretical journal]. – Kharkiv : KSAPC, 2014. – No 3 (41). – P. 157–162.
73. Verenga Yu. Verenga Yu. Physical Development, Functional and Adaptation Possibilities of Servicemen of Internal Affairs of Ukraine on the Stage of the Professional Becoming / Yu. Verenga // Slobozhanskyi herald of science and sport : [scientific and theoretical journal]. – Kharkiv : KSAPC, 2014. – No 4 (42). – P. 53–60.
74. 12. Wilmore J. H. Physiology of Sport and Exercise / J. H. Wilmore, D. L . Costiill. – Champaign, Illinois : Human Kinetics, 2004. – 726 p.
75. Jackson Blvd, Fort Jackson. Army Physical Readiness Training. 2010. 434 p.
76. Physical Readiness Training: A MetaAnalysis. Ross R. Vickers, Jr. URL: <http://www.dtic.mil/dtic/tr/fulltext/u2/a477500.pdf>
77. Dresel, U. Lactate Acidosis with Different Stages in the Course of a Competitive Orienteering Perfomens. Scientific Journal of Orienteering. 2005. № 1.P. 413.
78. Duvrin, A. Management and organization. D. Ireland.2013.921 p.
79. Eysenck, M.W. Individual Differences: Normal and Abnormal. London: Erlbaum, 2005. 255 p.

80. Stiles, P. Performance management and the psychological contract. Human Resource Management Journal.2009.7(1).P. 57-66.
81. Hakkinen K. Neuromuscular and Hormonal Adaptation During Strength and Power Training / K. Hakkinen // J. Sport Med. and Phys. Fitness, 1989. – Vol. 29. – P. 9–26.
82. Hartmann U. General Aspects of Muscular Adaptation in Sport / U. Hartmann
83. Pfeifer H. Fundamentals and Principles of Endurance Training Principles of Sport Training. – Berlin : Sportverlag, 1982. – P. 108–124