

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: «ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ
ПРАЦІВНИКІВ ДЕРЖАВНИХ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FK1-M23
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)
Семенов Роман Миколайович
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 ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СИЛОВИХ СТРУКТУРАХ ТА ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНАХ	8
1.1 Основи фізичної підготовки у військових структурах, правоохоронних органах та спеціальних підрозділах	8
1.2 Розвиток фізичних якостей співробітників правоохоронних органів та спеціальних служб	14
1.3 Основи фізичної підготовки військових та правоохоронців у різних країнах	17
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	27
2.1 Методи дослідження	27
2.2 Організація дослідження	29
РОЗДІЛ 3 ОПИС ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ДЕРЖАВНИХ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ	31
3.1. Організація професійної підготовки працівників правоохоронних органів та спеціалізованих підрозділів	31
3.2 Програма фізичної підготовки працівників правоохоронних органів: зміст та основні елементи	38
3.3 Оцінка фізичного розвитку та підготовленості працівників спеціального підрозділу	38
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АТ сист. – Артеріальний тиск систолічний

АТ діаст. – Артеріальний тиск діастолічний

ГУНП – Головне управління національної поліції

ЖЄЛ – Життєва ємність легенів

ЗС – Збройні Сили

МНС – Міністерство надзвичайних ситуацій

НАТО – Північноатлантичний альянс

НАБУ – Національне антикорупційне бюро України

НП – Національна поліція

ОГК – Окружність грудної клітки

СБУ – Служба безпеки України

ЧСС – Частота серцевих скорочень

ВСТУП

Актуальність теми. У розвитку нашої країни правоохоронні органи, Збройні Сили та інші силові структури відіграють надзвичайно важливу роль. Вони не тільки є важливою ознакою державності та її гарантією, а й виконують роль школи військово-патріотичного виховання для молоді, військовослужбовців і правоохоронців. В умовах нинішньої війни з російським агресором бойова діяльність силових структур відбувається в екстремальних умовах, де виникають значні фізичні та психологічні навантаження, виснаження, втома і численні негативні фактори, що супроводжують бойову діяльність [31, 45].

Основою правової оборони нашої держави є Конституція України. Захист Вітчизни, незалежності та територіальної цілісності є конституційним обов'язком кожного громадянина. Кожен українець повинен розуміти, що військова служба не лише є обов'язком, а й важливим етапом розвитку особистості, формування характеру, загартування тіла та духу, зміцнення патріотичних почуттів. Це стає особливо актуальним у нинішній ситуації, коли країна перебуває у стані війни з агресором [18, 20].

У сучасних жорстоких боях з російськими окупантами та сепаратистами формуються нові морально сильні українські військові та правоохоронні структури, що, без сумніву, відіграють важливу роль у подальшому розвитку нашого суспільства [53].

Для того, щоб створити справжні професійні правоохоронні та спеціальні підрозділи, необхідно набирати висококваліфіковані кадри, зокрема на контрактній основі, з високим рівнем фізичної підготовки та військово-патріотичного виховання.

Правоохоронні органи держави — це основа, на якій базується захист нашої демократії. Тому сили, які забезпечують виконання законів і безпеку громадян, мають бути не тільки гарантією законності, але й зразком

демократичних цінностей. Наукові дослідження діяльності підрозділів правоохоронних органів підтверджують, що високий рівень фізичної підготовки працівників є основою їх професіоналізму та здатності досягати відмінних результатів у службовій діяльності [50].

Ці фактори і зумовили вибір теми даного дослідження.

Об’єкт дослідження – фізична підготовка в правоохоронних органах.

Предмет дослідження – процес фізичної підготовленості працівників спеціальних підрозділів..

Мета дослідження – вивчити рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості працівників державних правоохоронних органів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наявну літературу з питань фізичної підготовки працівників правоохоронних органів і спеціальних військових формувань.
2. Визначити рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості працівників спеціальних підрозділів державних правоохоронних органів.
3. Розробити практичні рекомендації для підвищення рівня фізичної підготовленості працівників спеціальних підрозділів правоохоронних органів.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел, аналіз документальних матеріалів, антропометричні методи, фізіологічні методи, педагогічні методи, методи математичної статистики..

Практична значущість дослідження. Практичне значення роботи полягає в тому, що результати дослідження дозволяють розробити та впровадити конкретні рекомендації щодо вдосконалення процесу фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів та спеціальних підрозділів. Ці рекомендації можуть бути застосовані для:

1. ****Поліпшення фізичної підготовки**:** Згідно з результатами дослідження, можна розробити індивідуалізовані плани фізичної підготовки

для працівників спеціальних підрозділів, що враховують специфіку їхньої роботи та вимоги до фізичних якостей.

2. ****Оптимізації тренувальних програм****: Врахування результатів дослідження дозволяє створити ефективніші тренувальні програми, які підвищать загальний рівень фізичної підготовленості, витривалості, швидкості та силових якостей працівників, що безпосередньо впливатиме на їхню професійну діяльність.

3. ****Покращення практичної діяльності підрозділів****: Реалізація рекомендацій дозволить підвищити ефективність службових завдань, полегшить виконання фізично та психологічно складних задач у стресових ситуаціях, підвищить бойову готовність підрозділів, що має стратегічне значення в умовах сучасних викликів і загроз.

4. ****Покращення здоров'я та збереження працездатності****: Пропозиції щодо впровадження заходів для фізичного розвитку сприятимуть зміцненню здоров'я працівників, знижуючи ризик професійних захворювань та травм, що виникають через надмірні фізичні навантаження.

5. ****Можливість адаптації до інших підрозділів****: Розроблені рекомендації можуть бути адаптовані і використані в інших підрозділах правоохоронних органів, спеціальних службах та військових формуваннях, що підвищить загальний рівень фізичної підготовленості службовців в країні.

Загалом, практична значущість роботи полягає у наданні можливості підвищити ефективність роботи правоохоронців та спеціальних підрозділів, забезпечити їх готовність до виконання службових обов'язків у складних та екстремальних умовах, а також сприяти загальному зміцненню їх фізичного та психологічного здоров'я.

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 58 сторінках, з яких 52 основного тексту, вона містить 8 таблиць та 1 рисунок. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, та списку 66 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Після ретельного аналізу наукових джерел, проведеного в ході досліджень, ми дійшли висновку, що загальна фізична підготовка є важливим інструментом для залучення працівників правоохоронних органів і спеціальних підрозділів до регулярних занять спортом, підвищення спортивної майстерності, активного відпочинку та здорового дозвілля. Вона сприяє розвитку таких якостей, як сміливість, витриманість, рішучість і впевненість у власних силах. Специфіка службової діяльності правоохоронців і спецпризначенців підтверджує необхідність поєднання правових знань із високим рівнем фізичних якостей і практичних навичок, що є невід'ємною частиною їхньої професійної діяльності.

Дослідження передового досвіду організації фізичної підготовки у країнах НАТО, таких як США, Велика Британія, Німеччина та Франція, показує, що основною метою фізичної підготовки у збройних силах цих країн є досягнення та підтримка повної фізичної готовності особового складу до бойових дій. Порівняння з іншими державами підкреслює важливість фізичної підготовки як частини загальної готовності працівників до виконання складних службових завдань.

Проаналізувавши діяльність нещодавно створеного Національного антикорупційного бюро України (НАБУ), ми дійшли висновку, що працівники цього органу повинні мати високий рівень фізичної підготовленості поряд з іншими видами службової підготовки. Фізична підготовка є ключовим елементом, який забезпечує ефективне виконання їхніх обов'язків.

2. В результаті проведених досліджень було визначено рівень фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості працівників спеціального підрозділу. Аналіз показників маси тіла, довжини тіла та окружності грудної клітки, а також функціональних параметрів (ЧСС, АТ,

ЖЄЛ) показав, що вони знаходяться в межах вікових норм для цієї категорії працівників.

Оцінка рівня загальної фізичної підготовленості працівників спеціального підрозділу проводилась за результатами виконання контрольних вправ. Аналіз показав, що відповідно до програми з фізичної підготовки працівники повинні здавати такі нормативи: 1) комплексну силову вправу, 2) біг на 100 метрів, 3) біг на 1000 метрів, 4) човниковий біг 10х10 метрів. Результати досліджень показали, що 88,9 % працівників виконали комплексну силову вправу на «відмінно» і «добре», що вказує на добре розвинені силові здібності цього контингенту. Лише 11,1 % отримали «задовільний» результат. У вправі «Біг 100 метрів» всі працівники (100 %) отримали оцінки «добре» і «відмінно». У вправі «Біг 1000 метрів» 83,3 % працівників показали високий рівень розвитку витривалості, але 16,7 % виконали вправу на «задовільно». Тест «Човниковий біг» продемонстрував, що 83,3 % працівників мають високий рівень координаційних здібностей, але 16,7 % отримали «задовільний» результат.

3. На основі отриманих даних були розроблені практичні рекомендації для підвищення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів, спеціальних підрозділів та військових формувань. Ці рекомендації орієнтовані на подальше вдосконалення їхніх фізичних і професійних якостей для забезпечення ефективного виконання службових обов'язків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анохін ЄД. Фізична підготовка в арміях провідних країн НАТО: Навчально-методичний посібник. Львів. ЛВІ, 2005. 115 с.
2. Артем'єв ВО., Сергієнко ВВ., Ярещенко ОА. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС України. Харків, 2011. 272 с.
4. Бондаренко ВВ. Вимоги до фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України. Чернігів, 2017; 2: 279–282.
5. Бондаренко ВВ. Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями. Наук. монографія. Київ, 2018. 524 с.
6. Бугайчук, КЛ. Підготовка працівників поліції у зарубіжних країнах: інформ.- практ. довід. Харків: ХНУВС, 2021. 140 с.
7. Ванденко ВВ. Фізична підготовка в умовах Антитерористичної операції. «Фізична підготовка особового складу Збройних Сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку». Київ: НУОУ, 2014: 52–54.
8. Вареньга ЮВ. Удосконалення фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення [автореферат]. Львів, 2015. 21 с.
9. Грибан ГП. Фізичне виховання військовослужбовця. Навчальний підручник. Житомир, 2011. 822 с.
10. Головацький ОО. Службова підготовка поліцейських в умовах формування системи МВС України: теоретико-правовий аспект. Південно-український правничий часопис. 2017:138-140.
12. Дідковський ВА. Застосування навчально-тренувальних поєдинків у фізичній підготовці працівників міліції : метод. рекомендації. Київ, 2012. 37 с.
13. Дідковський ВА. Педагогічні умови впровадження інноваційних технологій у фізичну підготовку працівників Національної поліції України.

Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України. Київ, 2017: 226–228.

14. Дідковський ВА., Бондаренко ВВ., Кузенков ОВ. Фізична підготовка працівників Національної поліції України. Навч. посібник. Київ, 2019. 98 с.

16. Жданов ІВ. Мотиваційна складова працівників органів внутрішніх справ. Вісник національного університету внутрішніх справ, 2004;28:351-356.

17. Жембровський СМ. До питання реформування системи фізичної підготовки Збройних Сил України на сучасному етапі. «Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців в системі бойового навчання військ (сил) Збройних Сил та інших силових структур України». Київ, 2013; 30–36.

18. Закон України «Про загальний військовий обов'язок і військову службу».

19. Закон України «Про Національне антикорупційне бюро України» від 14.10.2014 № 1698-VII.

20. Індивідуальна фізична підготовка військовослужбовців за стандартами НАТО. Київ: «Центр учбової літератури», 2022. 94 с.

21. Ковальов ІМ. Фізична підготовка як складова фізичної культури та предмет адміністративно-правового регулювання. Адміністративне право України: сучасний стан та шляхи розвитку. Харків, 2012: 80–82 с.

22. Ковальов ІМ. Види фізичної підготовки в правоохоронних органах. Науковий вісник Ужгородського національного університету, 2013:165-168.

23. Корчагін МВ, Юр'єв СО. Професійно спрямована фізична підготовка військовослужбовців. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних

органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України». Київ, 2019:92–93.

25. Кунинець ОБ. Засоби та методи розвитку фізичних якостей. Львів: 2019. 20 с.

27. Ліпницький ВА. Деякі правові проблеми підготовки поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Особливості підготовки поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Київ; 2016: 35–37.

28. Лихольот ОВ. Досвід організації та проведення фізичної підготовки в особливий період. «Фізична підготовка особового складу Збройних Сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку». Київ: 2014. 55–58.

29. Лойко ОМ. Використання досвіду Збройних сил Північно-атлантичного альянсу в удосконаленні системи фізичної підготовки в Збройних силах України. Львів, 2006;10:277–379.

30. Методичні рекомендації для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка». Київ: 2014. 104 с.

31. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в особливий період. Київ, 2015. 68 с.

33. Наказ 13.10.2014 № 1067 про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України.

34. Наказ 306/28436 про затвердження Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України, 29.02.2016 р.

35. Наказ МВС України № 50 від 26.01.2016 р.

36. Наказ № 369 від 06.07.2010 р. про затвердження інструкції з організації фізичної та вогневої підготовки в Службі безпеки України.

37. Настанова з фізичної підготовки особового складу МНС України. Наказ МНС України від 05.08.04 №10.

38. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України, затверджена наказом МО України № 865 від 30.12.2009 р. 231 с.
39. Одеров А, Шлямар І, Балдецький А. Система перевірки та оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних Сил іноземних держав. Львів, 2013;2:109–113.
40. Ольховий ОМ, Корчагін МВ, Паєвський ВВ. Спеціальна фізична підготовка курсантів Протиповітряної оборони Сухопутних військ. Харків, 2015. 76–80.
41. Петрачков ОВ. Загальний рівень фізичної підготовленості військовослужбовців строкової служби та військовослужбовців за контрактом. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ. 2007;2:28–30.
42. Петрачков ОВ. Організація фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України в особливий період. Київ, 2015. 13–19.
43. Приходько С. Розвиток станової сили у студентів технічних спеціальностей. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Київ, 2010. 29–31.
44. Риб'янець СА. Судові та правоохоронні органи України. Робоча програма навчальної дисципліни. Дніпро: 2020. 161 с.
45. Романчук С, Романчук В. Фізична підготовка в сухопутних військах збройних сил провідних держав НАТО. Львів, 2010. 300 с.
46. Саєнко В. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху до євроатлантичної інтеграції України. Київ, 2017 р.
47. Селюков ВС., Кушніренко РО., Константинов ДВ. Фізичне виховання як напрям підготовки поліцейських в Україні. Порівняльно-аналітичне право. 2018;2:338–340.

48. Спеціальна фізична підготовка. Навчально-методичний посібник. Київ, 2014. 55 с.
49. Сучасні питання фізичної підготовки працівників підрозділів МВС України в рамках реалізації концепції реформування освіти в МВС України. Харків, 2017: 2; 44 с.
50. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України. Київ, 2021. 392 с.
51. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту під ред. ТЮ. Круцевич. Київ, 2017; 2: 447 с.
52. Товт ВА. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України: Навчальний посібник. Ужгород, 2010. 76 с.
53. «Український тиждень», друковане видання, № 38 (358), 2014 р.
55. Фізичне виховання у військових підрозділах. Навчальний посібник. Львів, 2014. 540 с.
56. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт. Підручник за ред. ЮС. Фіногенова. Київ, 2014. 468 с.
58. Шемшученко ЮС. Збройні формування. 1998: 2; 744с.
61. Kamaiev OI, Hunchenko VA, Mulyk KV, Hradusov VA, Homanyuk SV, Mishyn MV. et al. (2018). Optimization of special physical training of cadets in the specialty "Arms and Military Equipment" on performing professional military-technical standards. Journal of Physical Education and Sport, 8(Suppl.4), 1808-1810. doi:10.7752/jpes. 2018. s4264.
62. Kyslenko D, Yukhno Yu, Zhukevych I, Radzievskii R, Bondarenko V. Improving the physical qualities of students in higher educational establishments of Ukraine on guard activity via circular training. Journal of Physical Education and

Sport. 2018; 18 (2): 1065–1071. URL: <http://efsupit.ro> (DOI:10.7752/j pes. 2018. s2159).

63. <https://nabu.gov.ua/zmist-ta-pryncypy-diyalnosti>
64. <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1698-18>
65. <https://acwalks.com.ua/knowledgebase/nabu>
66. <https://www.ukrmilitary.com/p/specially-forces-operations.html>