

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Марина Гресь

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. У статті подано результати оцінювання показників фізичного стану студентів – майбутніх фахівців правоохоронної діяльності. **Мета.** Вивчити пріоритетні види рухової активності майбутніх фахівців правоохоронної діяльності, оцінити показники їхнього фізичного стану як основи розробки програми професійно-прикладної фізичної підготовки. **Методи.** Аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, соціологічні (анкетування), педагогічні (педагогічне тестування, педагогічний експеримент), антропометричні, фізіологічні методи дослідження, методи математичної статистики. **Результати.** Дослідно-експериментальну роботу проводили на базі Житомирського державного технологічного університету. У дослідженні брали участь 48 студентів першого-другого курсів. Результати анкетування майбутніх правоохоронців свідчать, що пріоритетними видами рухової активності виступають засоби оздоровчого фітнесу, зокрема, силовий фітнес, функціональний тренінг, кросфіт, оздоровчий біг, спортивні ігри. Оцінка показників фізичного розвитку дозволила з'ясувати, що за більшістю досліджуваних показників вони знаходяться у межах вікової норми. За показниками фізичної працездатності виявлено, що більшість студентів (62,5 %) мають середній показник, добрий – 31,3 %, відмінний – 6,5 %. Незадовільних показників серед обстежуваного контингенту виявлено не було. Оцінка рівня фізичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка продемонструвала такі результати: 6,2 % студентів мали низький рівень фізичного здоров'я, 14,5 % – нижче середнього, 25,0 % – середній, 35,4 % – вище середнього, 18,9 % – високий.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, фізичний стан, правоохоронна діяльність, професійно-прикладна фізична підготовка, фізична підготовленість, кросфіт.

Maryna Hres

CHARACTERISTICS OF PHYSICAL CONDITION INDICES OF FUTURE LAW ENFORCEMENT PROFESSIONALS

Abstract. The article presents the results of evaluating physical condition indices of students - future law enforcement professionals. **Objective.** To study the priority types of motor activity of future law enforcement professionals, to evaluate the indices of their physical condition as a basis for the development of a program of professionally applied physical training. **Methods.** Analysis and generalization of special scientific and methodological literature, sociological (questionnaire method), pedagogical (pedagogical testing, pedagogical experiment), anthropometric, physiological methods of research, methods of mathematical statistics. **Results.** Experimental work was carried out at the Zhytomyr State Technological University. The study involved 48 first- and second-year students. The results of questioning of future law enforcement officers show that the priority types of motor activity are the means of health fitness, in particular, power fitness, functional training, crossfit, recreational running, sports games. Assessment of physical development indices allowed to reveal that by most of the studied indices they are within the age norm. According to physical work capacity indices, it appeared that the majority of students (62.5%) have an average, good - 31.3%, excellent - 6.5%. Unsatisfactory indices were not found among the studied contingent. Assessment of the level of physical health by the method of GL Apanasenko showed the following results: 6.2% of students had low level of physical health, 14.5% - below average, 25.0% - average, 35.4% - above average, 18.9% high.

Keywords: physical education, students, physical condition, law enforcement, vocational-applied physical training, physical fitness, crossfit.

Вступ. Фізичне виховання у закладах вищої освіти не лише важливий елемент всебічного розвитку студентів, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного і духовного вдосконалення, а й якісна підготовка до майбутньої професійної діяльності. Важливу роль у зв'язку з цим відіграє забезпечення необхідного рівня професійної

готовності майбутніх фахівців, до якої входять фізична підготовленість, працездатність, розвиток професійно важливих умінь, навичок і якостей [7].

Виконання складних професійних завдань співробітниками правоохоронної сфери неможливе без високого рівня фізичної підготовленос-

ті [3–6]. Її роль надважлива в освітньому процесі студентів у період становлення їх як фахівців, професійна діяльність яких безпосередньо пов'язана з екстремальними ситуаціями, котрі висувають максимально високі вимоги до фізичної підготовленості, особистісних, морально-вольових, психічних та інтелектуальних якостей [1].

Вивчення особливостей професійної діяльності майбутніх фахівців правоохоронної сфери свідчить про необхідність спрямованості процесу фізичної підготовки на комплексне вдосконалення фізичних якостей і його орієнтованості на підвищення функціональних можливостей організму [3, 4, 10]. Вдосконалення підготовки співробітників правоохоронної сфери до дій в екстремальних ситуаціях породжує необхідність пошуку нових підходів до організації процесу професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) [1, 5, 6, 9]. Основою розробки програми ППФП є врахування пріоритетних мотивів до видів рухової активності та результати оцінювання показників фізичного стану майбутніх правоохоронців, що визначило актуальність та доцільність проведених досліджень [1, 2].

Дослідження виконано відповідно до Зведеного плану наукової роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. згідно з темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630).

Мета дослідження – вивчити пріоритетні види рухової активності майбутніх фахівців правоохоронної діяльності, оцінити показники їхнього фізичного стану як основи розробки програми професійно-прикладної фізичної підготовки.

Методи та організація дослідження: аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, соціологічні (анкетування), педагогічні (педагогічне тестування, педагогічний експеримент), антропометричні, фізіологічні методи дослідження, методи математичної статистики. Кількісну оцінку рівня фізичного здоров'я (РФЗ) студентів визначали за методикою, розробленою проф. Г. Л. Апанасенком. Рівень фізичної працездатності визначали за допомогою проби Руф'є. Під час оцінювання фізичної підготовленості за контрольні вправи обирали ті, які подані у програмі з фізичного виховання закладу вищої освіти. Дослідно-експериментальну роботу проводили на базі Житомирського державного технологічного університету. У дослідженні брали участь 48 студентів першого-другого курсів.

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами соціологічного дослідження

встановлено види рухової активності, які найбільше цікавлять студентів. Так, пріоритетними є засоби оздоровчого фітнесу, зокрема силовий фітнес, функціональний тренінг, кросфіт, спортивні ігри, оздоровчий біг, які нами було розподілено за відсотковим показником: силовий фітнес – 56,3; функціональний тренінг – 52,1; кросфіт – 79,2; спортивні ігри (футбол, баскетбол) – 47,9; оздоровчий біг – 43,8; плавання – 31,3; інші (єдиноборства, туризм, волейбол, зимові види спорту тощо) – 27,1.

Оскільки для більшості опитаних юнаків важливим є високий рівень фізичної підготовленості, багато хто асоціює його з належним розвитком сили (під яким часто мають на увазі приріст м'язової маси), то серед пріоритетних видів рухової активності студентами визначаються такі види оздоровчого фітнесу, як кросфіт (79,2 %), силовий (56,3 %), функціональний тренінг (52,1 %). Вони також віддають перевагу командним видам рухової активності, серед яких на першому місці футбол, баскетбол – 47,9 % опитаних.

Виконання складних професійних завдань співробітниками правоохоронної сфери неможливе без високого рівня фізичної підготовленості. Її роль є надважливою в навчально-виховному процесі курсантів у період становлення їх як фахівців, професійна діяльність яких безпосередньо пов'язана з екстремальними ситуаціями, котрі висувають максимально високі вимоги до фізичної підготовленості, особистісних, морально-вольових, психічних та інтелектуальних якостей.

Серед показників фізичного стану визначали фізичний розвиток, фізичну роботоздатність, фізичне здоров'я та фізичну підготовленість. Оцінка показників фізичного розвитку дозволила з'ясувати, що за більшістю досліджуваних показників вони знаходяться у межах вікової норми. Результати констатуючого експерименту свідчать, що середній показник зросту у юнаків – 172,69 см \pm 5,61. Зазначаємо, що ці показники відповідають «середньому» рівню фізичного розвитку за значенням довжини тіла.

Значення маси тіла – 70,38 кг \pm 7,44. Можемо констатувати, що відповідно до таблиці оцінки фізичного розвитку хлопців відповідного віку студенти відповідають «середньому» рівню фізичного розвитку за значенням маси тіла. Слід зазначити, що отримані дані є достатньо наближеними до даних спеціальної літератури [8, 10].

Оцінювання фізичної працездатності здійснювали за результатами проби Руф'є. Було встановлено, що більшість студентів (62,5 %) мають середній рівень фізичної працездатності

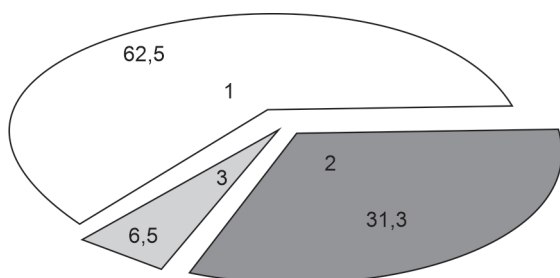


Рисунок 1 – Розподіл студентів за рівнем фізичної працездатності, %:
1 – середній; 2 – хороший; 3 – високий

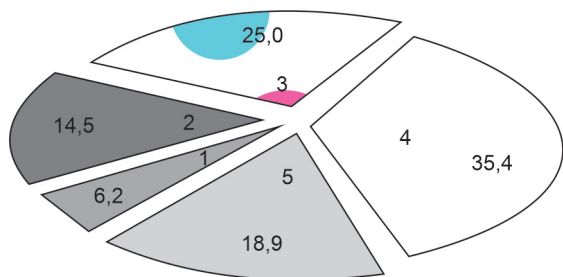


Рисунок 2 – Розподіл студентів за рівнем фізичного здоров'я, %
1 – низький; 2 – нижче середнього, 3 – середній, 4 – вище середнього, 5 – високий

(рис. 1.). Незадовільних показників серед обстежуваного контингенту виявлено не було.

Оцінка рівня фізичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка продемонструвала такі результати: 6,2 % студентів мали низький рівень фізичного здоров'я, 14,5 % – нижче середнього, 25,0 % – середній, 35,4 % – вище середнього, 18,9 % – високий (рис. 2).

Загалом ці результати суттєво відрізняються від наявних у фаховій літературі, з огляду на належний відбір студентів на цю спеціальність. У середньому показники фізичного здоров'я більші за результати, подані у дослідженнях інших авторів.

Як відомо, витривалість лежить в основі високої працездатності всіх органів і систем. Систематичний розвиток цієї фізичної якості веде до підвищення працездатності організму, а, отже, має велике значення для діяльності майбутніх правоохоронців (табл. 1).

Отримані результати фізичної підготовленості стануть основою для розробки програми про-

Таблиця 1 – Показники фізичної підготовленості обстежуваного контингенту (n = 48)

Тести	\bar{x}	s
Біг на 2000 м, хв	9,35	0,10
Біг на 100 м, с	14,86	0,09
Човниковий біг 4 × 9 м, с	10,32	0,27
Згинання–розгинання рук у висі на перекладині, разів	7,22	0,83
Стрибок у довжину з місця, см	202,11	5,88
Підйом тулуба в сід з положення лежачи, разів	43,44	2,46
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	8,22	0,83
Стрибки через скакалку протягом 30 с, разів	44,44	1,14

фесійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх правоохоронців.

Висновки. Результати анкетування майбутніх правоохоронців свідчать, що пріоритетними видами рухової активності є засоби оздоровчого фітнесу, зокрема, силовий фітнес, функціональний тренінг, кросфіт, оздоровчий біг, спортивні ігри. Тому під час складання програм занять ППФП доцільним вбачаємо використання зазначених засобів оздоровчого фітнесу для підвищення мотивації студентів до занять.

Аналіз показників фізичного стану майбутніх правоохоронців виявив, що за більшістю досліджуваних показників фізичного розвитку вони знаходяться у межах вікової норми. За показниками фізичної працездатності виявлено, що більшість студентів (62,5 %) мають середній показник, добрий – 31,3 %, відмінний – 6,5 %. Незадовільних показників серед обстежуваного контингенту виявлено не було. Оцінка рівня фізичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка продемонструвала такі результати: 6,2 % студентів мали низький рівень, 14,5 % – нижче середнього, 25,0 % – середній, 35,4 % – вище середнього, 18,9 % – високий.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з оборунтуванням та розробкою програми занять на основі засобів кросфіту для підвищення рівня професійно-прикладної фізичної підготовленості майбутніх правоохоронців.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Література

1. Андрєєва О, Гресь М, Пилипей Л. Використання засобів оздоровчого фітнесу у професійно-прикладній фізичній підготовці майбутніх фахівців правоохоронної сфери. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019; 1: 65–71.
2. Андрєєва О, Кенсицька І. Лімітуючі та стимулюючі чинники формування цінностей здорового способу життя студентів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017; 26: 37-42.

3. Ахметов РС. Модель процесса формирования базовой профессионально-прикладной физической культуры курсантов 1–3 курсов вузов МВД. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013;3(97):25-30.
4. Вареньга ЮВ. Удосконалення фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення [дисертація]. Львів; 2015. 262 с.
5. Гресь М. Особливості організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів у закладах вищої освіти у сучасних умовах. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: Матеріали II Всеукр. електрон. конф. (Вінниця, 30 січня 2019 р.) / ред. Дмитренко СМ, Дяченко АА, редактори. Вінниця; ВДПУ; 2019. 37–40.
6. Долбишева Н, Ведерніков В. Інноваційні підходи до вдосконалення фізичної та спеціальної підготовки майбутніх правоохоронців в системі ВНЗ МВС України. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016; 1: 170–175.
7. Єфремова АЯ. Професійно-прикладна фізична підготовка в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів залізничного профілю: навчальний посібник. Харків: УкрДУЗТ; 2018. 164 с.
8. Маринчук ПІ. Зміст і ефективність технології корекції фізичного стану студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Тимошенко ОВ, редактор. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. 2018; 5 (99)18: 118–121.
9. Морозова ЛВ, Мельникова ТИ, Морозов ОГ. Современные фитнес-программы в организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Молодой ученый. 2016; 6: 860-863. URL <https://moluch.ru/archive/110/26954/> (дата обращения: 23.11.2018).
10. Пилипей ЛП. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів: [дисертація]. Київ, 2011. 518 с.

Literature

1. Andrieieva O, Hres M, Pylypei L. Health fitness means usage in professionally applied physical training of future law enforcement professionals. *Teoriia i metodyka fizvykhovannia i sportu*. 2019; 1: 65–71.
2. Andrieieva O, Kensytska I. Limiting and stimulating factors for formation of student healthy life style values. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Volynskoho natsionalnoho universytetu im. Lesi Ukrainky*. 2017; 26: 37-42.
3. Akhmetov RS. A model of the process of forming the basic professionally-applied physical culture of cadets of 1-3 courses of institutions of the MIA. *Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgaftha*. 2013;3(97):25-30.
4. Varenha IV. Improving physical preparation of MIA of Ukraine personnel at the stage of professional establishment [dissertation]. Lviv; 2015. 262 p.
5. Hres M. Organization features of professionally applied physical training of students at higher education institutions at the current stage. Prospects, issues and achievements in physical culture and sport development in Ukraine: *Materialy II vseukrainskoi elektronnoi konferentsii*. (Vinnytsia, 30 January 2019) / edit. Dmytrenko SM, Diachenko AA. VSPU; 2019. 37–40.
6. Dolbysheva N, Vedernikov V. Innovative approaches to improvement of physical and special training of future law enforcement officers in the higher education institutions of MIA of Ukraine. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 2016; 1: 170–175.
7. Iefremova AI. Professionally applied physical preparation in the system of physical education of higher education institutions of railway profile: teaching guide. Kharkiv: UkrDUZT; 2018. 164 p.
8. Marynychuk PI. Content and efficiency of correction technologies of student physical status. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. 2018; 5 (99)18: 118–121.
9. Morozova LV, Melnikova TI, Morozov OG. Modern fitness programs in organizing professionally applied physical training of students. *Molodoy ucheny*. 2016; 6: 860-863. URL <https://moluch.ru/archive/110/26954/> (reference date: 23.11.2018).
10. Pylypei LP. Theoretico-methodical bases of professionally applied physical training of students of higher education institutions: [dissertation]. Kyiv, 2011. 518 p.

Надійшла 29.10.19

Інформація про автора

Гресь Марина
 aspir_nufvsu@ukr.net
 Національний університет фізичного
 виховання і спорту України.
 03150, вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна

Information about the author

Hres Maryna
 aspir_nufvsu@ukr.net
 National University of Ukraine
 on Physical Education and Sport,
 03150, Kyiv, Fizkul'tury str., 1