

Римик В.Р., <https://orcid.org/0000-0001-6029-0511>,
Римик Р.В., <https://orcid.org/0000-0003-4180-6636>,
Маланюк Л.Б. , <https://orcid.org/0000-0003-4698-6525>,
Синиця А.В., <https://orcid.org/0000-0001-6608-919X>,
Хашалов Ф.М.,
Верста І.Д.

РІВЕНЬ АЕРОБНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ КУРСАНТІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Прикарпатський національний університет імені
Василя Стефаника

Анотація. У статті представлено результати власних досліджень рівня аеробної витривалості (VO_{2max}) в майбутніх поліцейських під час навчання (1-3 курсів). В процесі дослідження було показана динаміку показників аеробної витривалості (VO_{2max}) від першого до третього року навчання.

Ключові слова: майбутні поліцейські, курсанти МВС, аеробна витривалість, VO_{2max} .

Annotation. The article presents the results of own research on the level of aerobic endurance (VO_{2max}) in future police officers during training (1-3 courses). During the research, the dynamics of aerobic endurance indicators (VO_{2max}) from the first to the third year of study were shown.

Keywords: future police officers, cadets of the Ministry of Internal Affairs, aerobic endurance, VO_{2max} .

Актуальність теми дослідження. Досвід правоохоронної діяльності показує, що недооцінка важливості фізичної підготовки особового складу часто спричиняє травматизм, поранення і загибель правоохоронців під час виконання ними службових

обов'язків.

Сучасні поліцейські повинні забезпечувати безпеку людей, вони застосовують адекватні засоби та методи застосування сили у разі необхідності, вміють розпізнавати небезпечні ситуації, керуються етичними нормами та діють без упередження в будь-яких ситуаціях [3].

Аналіз правоохоронної практики свідчить, що функціональні обов'язки поліцейського може виконувати особа, яка має високий рівень відповідальності за результати своєї службової діяльності та володіє комплексом знань, практичними навичками і важливими професійними якостями та здібностями, набутими шляхом спеціальної підготовки.

Об'єктом досліджень низки вітчизняних та зарубіжних вчених стала фізична підготовка працівників правоохоронних органів (Р. Maher, J. Balkin М. І. Ануфрієв, М. Безпалій, Ю. В. Вереньга, І. П. Закорко, О. І. Каранкевич, М. О. Носко, В. І. Пліско, К. В. Пронтенко, С. П. Сергієнко, В. М. Сіньов та інші).

Лаврентьєв О.М. вважає, що недостатній рівень загальної та спеціальної фізичної підготовки майбутніх поліцейських заважає їм ефективно виконувати свої професійні обов'язки [4].

Боровик М.О. виявив, що рівень витривалості визначається комплексом різноманітних факторів: функціональними можливостями органів і систем (спадковими і набутими), досконалістю технічних навичок, вольовими якостями і величиною енергетичних запасів організму [1].

У дослідженнях В.А. Дідковського, В.В. Бондаренка, О.В. Кузенкова [2], О.М. Ольхового [5], О.В. Петрачкова [6] та інших науковців галузі визначено методологічні аспекти, що сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості майбутніх працівників подібних силових структур.

Мета дослідження - виявити рівень аеробної витривалості (VO₂max) в майбутніх поліцейських у період навчання в Національній Академії Внутрішніх Справ.

Методи дослідження. З метою реалізації поставлених завдань використовували теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

В дослідженні взяли участь курсанти 1-3 курсу Прикарпатського факультету Національної Академії внутрішніх справ м. Івано-Франківська загальна кількість курсантів становить 191 особа.

Результати досліджень. Обстеження курсантів Національної Академії внутрішніх справ виявило, що на першому курсі середній показник $VO_{2max}(v)$ становить $38,83 \pm 6,80$ ml/kg/min, що відповідає низькому рівню кардіореспіраторної витривалості за медикою «beep test» [8], а саме 10 курсантів (15,15%) мають дуже низький рівень $VO_{2max}(v)$, 25 обстежених (37,88%) мають низький рівень $VO_{2max}(v)$, 24 особи (36,36%) знаходяться на середньому рівні аеробної витривалості $VO_{2max}(v)$ і всього у 7 курсантів (10,61%) було виявлено високий рівень $VO_{2max}(v)$. Не було виявлено жодного курсанта першого курсу з дуже високим рівнем кардіореспіраторної витривалості. А це засвідчує, що 53,03% обстежених курсантів першого курсу мають недостатній рівень $VO_{2max}(v)$.

На другому курсі у курсантів Національної Академії внутрішніх справ середній показник $VO_{2max}(v)$ більший ніж на першому і становить $41,17 \pm 8,51$ ml/kg/min, що відповідає середньому рівню аеробної витривалості (за медикою «beep test»). Тому на другому курсі 7 курсантів (10,77%) мають показник дуже низького рівня аеробної витривалості, низький рівень виявлено в 15 обстежених курсантів (23,08%), 26 курсантів (40%) знаходяться на середньому рівні та 17 осіб (26,15%) показало високий рівень аеробної витривалості. Але, провівши обстеження з другокурсниками, як і у курсантів першого курсу, не було виявлено жодного який би мав дуже високий рівень $VO_{2max}(v)$. Натомість, $\frac{1}{3}$ курсантів (33,85%) другого курсу мають не достатній рівень $VO_{2max}(v)$ а це 19,18% менше ніж у першокурсників.

За середнім показником $VO_{2max}(v)$ курсанти третього

курсу показали результат $44,58 \pm 6,83$ ml/kg/min, що вказує на середній рівень кардіореспіраторної витривалості (за медикою «beep test»).

На третьому курсі спостерігається суттєве зниження кількості курсантів з дуже низьким рівнем аеробної витривалості а саме 1 особа (1,67%), з низьким рівнем виявили 14 курсантів (23,33%), із середнім рівнем 25 курсантів (41,67%) і з високий рівень кардіореспіраторної витривалості - 20 обстежених (33,33%) курсантів. На третьому курсі 25% курсантів мають не достатній рівень $VO_{2max}(v)$, що вдвічі менше ніж на першому курсі і на 8,85% менше ніж на другому.

За результатами наших досліджень за випробуваннями «beep test» із визначення аеробної витривалості не було виявлено жодного курсанта (рис. 1) який би мав дуже високий рівень. 23,38% (44 особи) з усіх обстежених курсантів показали високий рівень аеробної витривалості, 39,34% (75 осіб) - середній, 28,09% (54 особи) - низький і 9,19% (18 осіб) - дуже низький рівень аеробної витривалості.

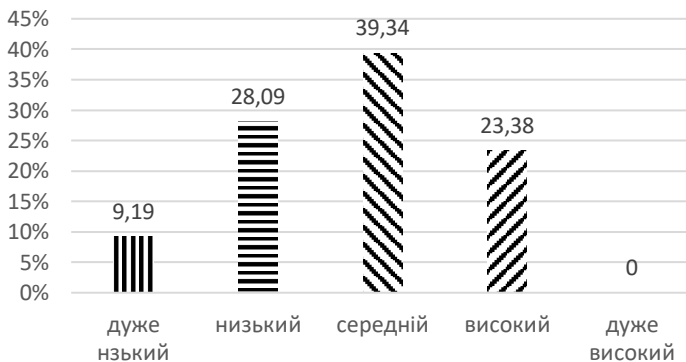


Рис. 1. Загальний рівень $VO_{2max}(v)$ курсантів Національної Академії внутрішніх справ, % (n=191)

Дані результати проведених нами досліджень свідчать про те, що значна частина ($\frac{1}{3}$) обстежених курсантів Національної Академії внутрішніх справ мають не достатній рівень аеробної витривалості (37,28%), що не

дає їм змоги повноцінно опанувувати професійні навички та оволодівати професійно-важливими якостями та здібностями. Тому потрібно з курсантами які мають недостатній рівень $VO_{2max}(v)$ проводити додаткові заняття у різних формах із покращення кардіореспіраторної витривалості, застосовуючи дійові та доступні засоби.

Висновки. Результати наших обстежень показали, що 53,03% курсантів академії внутрішніх справ які навчаються на першому курсі мають недостатній рівень аеробної витривалості, 36,36% відповідають середньому рівню аеробної витривалості і всього 10,61% виявили високий рівень. На другому курсі кількість курсантів які мають не достатній рівень аеробної витривалості становить 33,85%, середній рівень виявили 40% курсантів, високий рівень показали 26,15% курсантів. На третьому курсі не достатній рівень аеробної витривалості мають 25% обстежених курсантів, середній рівень на третьому курсі отримали 41,67% курсантів і високий рівень кардіореспіраторної витривалості показали 33,33% обстежених курсантів.

Третина обстежених курсантів Національної Академії внутрішніх справ мають не достатній рівень аеробної витривалості (37,28%), з якими потрібно додатково працювати для покращення аеробної витривалості.

Список літератури.

1. Боровик МО Методика розвитку та виховання загальної фізичної витривалості у працівників Національної поліції України. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. 2017. С. 58-62

2. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ ; ФОРМ Кандиба Т. П., 2019. 98 с.

3. Закон України «Про Національну поліцію», Відомості Верховної Ради. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text>.

4. Лаврентьев О. М. Удосконалення професійно-прикладної підготовки оперативних працівників правоохоронних органів України (на прикладі м. Полтава, 27-28 травня 2022 р. 179 податкової міліції): автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Х.: ХДАФК, 2012. 20 с.

5. Ольховий О. М. Теоретико-методичні основи професійно-спрямованої фізичної підготовки курсантів ВВНЗЗС України : монографія. Харків : ХУПС, 2012. 286 с.

6. Петрачков О. В. Професійно-прикладна підготовка курсантів у навчальному центрі сухопутних військ із застосуванням удосконалених нормативів фізичної підготовленості : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Хмельницький, 2012. 20 с.

7. Селюков В. С., Кушніренко Р. О., Константинов Д. В. Фізичне виховання як напрям підготовки поліцейських в Україні. Порівняльно-аналітичне право. 2018.№4. С. 338–340.

8. Шиян О., Сороколіт Н., Сухінська В. Застосування „Веер-test” для формування здоров’язбережних компетентностей учнів (міжнародний досвід) Молода спортивна наука України: зб. тез доп. Вип. 21 : у 4-х т. Львів: ЛДУФК, 2017. 125 с.

Салук І.А., <https://orcid.org/0000-0002-7058-5513>

ПОЧАТОК СТАНОВЛЕННЯ ПАРАЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ В УКРАЇНІ

Тернопільський національний педагогічний
університет ім. В. Гнатюка

Анотація. У статті відтворено хронологію становлення вітчизняного паролімпійського руху. Висвітлено дебюти і здобутки українських паролімпійців на спортивних аренах світу. Показано, як громадські ініціативи на місцях