

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.8(128).05

**Бондаренко В. В.**  
доктор педагогічних наук, доцент,  
завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки  
Національної академії внутрішніх справ, м. Київ;  
**Решко С. М.,**  
професор,  
професор кафедри спеціальної фізичної підготовки  
Національної академії внутрішніх справ, м. Київ;  
**Мартишко А. Ю.,**  
кандидат юридичних наук, доцент,  
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки  
Національної академії внутрішніх справ, м. Київ;  
**Рябуха О.С.**  
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки  
Національної академії внутрішніх справ, м. Київ

### ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Здійснено аналіз наукових і навчально-методичних праць, які висвітлюють методи та засоби відновлення фізичної працездатності. Констатовано, що службова діяльність працівників поліції передбачає значні фізичні та психологічні навантаження. Специфіка фізичного навантаження в умовах службової діяльності поліцейських обумовлює необхідність пошуку засобів, які сприяють швидкому й повноцінному відновленню фізичної працездатності. Схарактеризовано особливості застосування педагогічних, медико-біологічних і психологічних засобів відновлення фізичної працездатності поліцейських. Аргументовано, що в умовах професійного навчання поліцейських педагогічні засоби є ключовими в оптимізації відновлювальних процесів. Визначено, що відновлювальні засоби слід використовувати відповідно до виду та специфіки фізичного навантаження. Під час добору засобів відновлення важливого значення набуває раціональне поєднання засобів загальної та локальної дії.

**Ключові слова:** засоби; поліцейський; фізична підготовленість; фізична працездатність.

**Бондаренко В. В., Решко С. М., Мартишко А. Ю., Рябуха А. С. Средства восстановления физической работоспособности работников Национальной полиции Украины.** Осуществлен анализ научных и учебно-методических работ, освещающих методы и средства восстановления физической работоспособности. Констатировано, что служебная деятельность сотрудников полиции предусматривает значительные физические и психологические нагрузки. Специфика физической нагрузки в условиях служебной деятельности полицейских обуславливает необходимость поиска средств, которые способствуют быстрому и полноценному восстановлению физической работоспособности. Охарактеризованы особенности применения педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления физической работоспособности полицейских. Аргументировано, что в условиях профессионального обучения полицейских педагогические средства являются ключевыми в оптимизации восстановительных процессов. Определено, что восстановительные средства следует использовать в соответствии с видом и спецификой физической нагрузки. Во время отбора средств восстановления важное значение приобретает рациональное сочетание средств общего и локального действия.

**Ключевые слова:** средства; полицейский; физическая подготовленность; физическая работоспособность.

**Bondarenko V. V., Reshko S. M., Martishko A. Yu., Ryabukha O. S. Means of restoring physical fitness of employees of the National Police of Ukraine.** The analysis of scientific and educational-methodical works which cover methods and means of restoration of physical working capacity of experts of various specialties is carried out. It was stated that the official activity of police officers involves significant physical and psychological stress. It is substantiated that a high level of physical performance is one of the conditions for quality performance of functional duties and contributes to less manifestation of the effects of fatigue. The specifics of physical activity in the conditions of police service necessitate the search for tools that contribute to the rapid and full recovery of physical performance of law enforcement officers.

It is established that the quantitative manifestation of the level of physical fitness of the specialist is necessary for the assessment of the functional reserves of the organism during the organization of physical education of the population; in sports, during the selection, planning and forecasting of training loads of athletes; in adaptive physical education; to determine the motor mode of patients in clinics and rehabilitation centers; forecasting the course of diseases.

The specifics of application of pedagogical, medico-biological and psychological means of restoration of physical working capacity of policemen are characterized. It is argued that in the conditions of professional training of police officers, pedagogical tools are key in optimizing the recovery processes, as they are based on the body's natural ability to self-healing. Medico-biological and psychological means of recovery are considered additional only if the rational construction of the educational process. These tools help to increase the body's resistance to stress, accelerate the reduction of acute manifestations of general and local fatigue, effective recovery of energy resources, accelerate adaptation processes.

It is determined that restorative means should be used in accordance with the type and specifics of physical activity, taking

into account the individual characteristics of the police officer. When choosing the means of recovery, a rational combination of means of general and local action becomes important.

**Keywords:** means; policeman; physical fitness; physical capacity.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** Службова діяльність працівників Національної поліції України передбачає значні фізичні та психологічні навантаження [1–5]. Систематична дія їх на організм знижує рівень фізичної працездатності поліцейського та може призвести до таких негативних наслідків, як перевтома, перенапруження, професійне вигорання тощо. Це обумовлює необхідність пошуку засобів і методів, які сприяють швидкому й повноцінному відновленню фізичної працездатності працівників правоохоронних органів. Знання особливостей відновлювальних процесів, які відбуваються в організмі людини, і специфіки застосування засобів відновлення є важливою складовою успішної професійної діяльності. На жаль, в умовах професійного навчання поліцейських, зокрема у системі службової підготовки питанню фізичного відновлення, насамперед самостійного, приділено недостатню увагу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** дає підстави констатувати наявність значного масиву робіт присвячених вивченню особливостей відновлення фізичної працездатності спортсменів, фахівців різних спеціальностей і пошуку шляхів її покращення [3; 7; 9; 11-14]. Ґрунтовний аналіз наукової літератури засвідчує наявність різних визначень поняття «фізична працездатність» [10; 15]. Трактуються різняться за змістом і залежать від специфіки виконуваних функцій. На думку С. І. Присяжнюка, В. П. Краснова, М. О. Третьякова, В. Й. Кийка фізична працездатність – це потенційна здатність організму тривалий час здійснювати фізичне зусилля в статичному, динамічному та змішаному типах роботи [15, с. 43].

У спортівній практиці виокремлюють загальну фізичну працездатність і спеціальну працездатність, яку фахівці фізичного виховання визначають як показник тренуваності. Загальну фізичну працездатність розглядають як здатність людини виконувати фізичну динамічну роботу достатньої інтенсивності протягом досить тривалого часу при збереженні адекватних параметрів відповідних реакцій організму. Показники загальної фізичної працездатності значною мірою залежать від загальної витривалості організму і тісно пов'язані з аеробними можливостями правоохоронця, тобто продуктивністю систем транспортування кисню [3, с. 10].

З позицій теорії та методики фізичного виховання фізичну працездатність розглядають як потенційну можливість людини виконувати фізичні зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, передусім його серцево-судинної та дихальної систем [16]. Рівень фізичної працездатності визначається значною кількістю факторів, серед яких: морфологічний стан різних органів і систем, психічний статус, мотивація тощо. Дійти висновку про її величину можна лише на підставі комплексного оцінювання низки показників [3, с. 8].

Науковці стверджують, що кількісний вияв рівня фізичної працездатності фахівця необхідний для оцінювання функціональних резервів організму під час організації фізичного виховання населення; у спорті, під час добору, планування та прогнозування навчально-тренувальних навантажень спортсменів; в адаптивному фізичному вихованні; для визначення рухового режиму хворих у клініках і центрах реабілітації; прогнозування протікання захворювань тощо [14; 16].

У кожної особи рівень фізичної працездатності відрізняється та визначається спадковістю, специфікою професійної діяльності, характером фізичної активності тощо. Високий рівень фізичної працездатності є однією з умов якісного виконання функціональних обов'язків і сприяє меншому вияву наслідків утоми.

В контексті специфіки службової діяльності працівників Національної поліції України поняття фізичної працездатності тісно переплітається з такими категоріями, як фізична підготовленість, фізична витривалість, які є результатом фізичної підготовки [12].

На підставі детального аналізу умов службової діяльності поліцейських встановлено [5, с. 83], що вагоме значення для підтримання високого рівня працездатності працівників патрульної поліції має «м'язовий корсет». Службова діяльність патрульних передбачає проведення більшої частини робочої зміни сидячи або стоячи та призводить до ослаблення м'язів, що утримують хребет у вертикальному положенні. Наслідком цього на тлі зниження рухової активності є загострення проблеми порушень хребта [11]. Найефективнішою профілактикою зазначених явищ є розвиток м'язів спини, пресу, бокових м'язів тулуба, тобто формування «м'язового корсета» [8; 17; 18].

Дослідження свідчать, що підвищення рівня фізичної працездатності людини буде відбуватися лише у випадку, коли витрати енергії від фізичного навантаження будуть компенсуватися в процесі відновлення [9]. Головною ознакою відновлення після фізичного навантаження, є дія суперкомпенсації, яка ґрунтується на базових законах функціонування живої клітини, а саме коли під дією фізичного навантаження клітина втрачає накопичену енергію, а з часом вона її відновлює з більшим запасом [16].

На думку Ю. Павлової та Б. Виноградського [14 ] використання засобів відновлення ґрунтується на загальних механізмах розвитку захисних реакцій організму спортсмена під час тренувань і після їх припинення. Науковці акцентують на комплексному використанні відновлювальних засобів.

**Мета статті:** висвітлити засоби відновлення фізичної працездатності працівників Національної поліції України.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Підвищення рівня фізичної працездатності працівників Національної поліції України можливе за умови комплексного залучення засобів відновлення. Їх застосування повинно враховувати дві ключові особливості, серед яких: відновлення після виконання службових завдань; відновлення після занять фізичними вправами (тренування).

Учені класифікують засоби відновлення фізичної працездатності поліцейських за спрямованістю й механізмом дії та за часом й умовами використання. Зокрема виокремлюють засоби термінового відновлення (термінова дія засобів відновлення на метаболічні процеси в інтервалах між фізичним навантаженням), поточного (під час повсякденної професійної діяльності) і профілактичного (зادля підвищення неспецифічної стійкості організму та попередження перевтоми) [3, с. 87].

Опрацювання навчально-методичних і наукових праць [3; 13] дає підстави виокремити три основні групи засобів відновлення фізичної працездатності, серед яких: педагогічні, медико-біологічні, психологічні.

В умовах професійного навчання поліцейських педагогічні засоби є ключовими в оптимізації відновлювальних процесів, оскільки вони ґрунтуються на природній здатності організму до самовідновлення спожитих енергетичних і функціональних запасів, як під час самого навантаження, так і після його припинення. Ця здатність сформувалася протягом еволюційного розвитку живих організмів і є генетично запрограмованою. Медико-біологічні та психологічні засоби відновлення вважають додатковими лише за умови раціональної побудови освітнього (тренувального) процесу. Ці засоби сприяють підвищенню резистентності організму до навантажень, пришвидшують зниження гострих виявів загальної та місцевої втоми, ефективному відновленню енергетичних ресурсів, прискоренню адаптаційних процесів. Діючи на процеси метаболізму, кровотворення, терморегуляцію, пластичні й енергетичні ресурси, медико-біологічні засоби сприяють відновленню функцій регуляційних механізмів, знижують відчуття втоми, підвищують працездатність, що дозволяє пришвидшувати природній перебіг відновлення.

Серед медико-біологічних засобів відновлення фізичної працездатності виокремлюють: гігієнічні; фармакологічні; фізичні; раціональне харчування [3, с. 92]. Гігієнічні засоби мають забезпечувати відповідність тривалості й організаційних форм проведення занять, спортивного одягу, змісту розминки, засобів тренування, кліматичним, географічним і погодним умовам, стану спортивних споруд.

Фармакологічні засоби передбачають вживання препаратів, що сприяють відновленню запасів енергії, підвищують витривалість організму в умовах стресу; препаратів, що стимулюють функцію утворення крові; препаратів пластичної дії, що забезпечують процес відновлення структур організму, які вичерпуються у процесі інтенсивних фізичних навантажень; вітамінів і мінеральних речовин; адаптогенів рослинного й тваринного походження; зігріваючих, знеболюючих і протизапальних препаратів.

Фізичні засоби відновлення працездатності ґрунтуються на зміні реактивності організму, підвищують його опірність стресогенним факторам зовнішнього середовища. Найпоширенішими є: ультрафіолетове випромінювання, аероіонізація, холододі, теплові процедури, масаж. Вони впливають через шкіру шляхом фізичного подразнення рецепторів. У результаті відбувається рефлекторний вплив на діяльність м'язової системи, внутрішніх органів і центральної нервової системи.

Застосовуючи медико-біологічні засоби, слід розуміти, що вони можуть створювати значний вплив на організм людини та бути додатковим навантаженням. Тому використовувати їх необхідно обережно (під контролем лікаря), з урахуванням віку, стану здоров'я, рівня підготовленості, особливостей організму.

У складі психологічних засобів відновлення фізичної працездатності людини виокремлюють три групи: психотерапевтичні; психопрофілактичні; психогігієнічні. До психотерапевтичних засобів відновлення належать: навіюваний сон-відпочинок; м'язова релаксація, спеціальні дихальні вправи. До психопрофілактичних – психорегулювальне тренування (індивідуальне та колективне), використання музики, світломузики. З поміж психогігієнічних засобів виокремлюють: зниження негативних емоцій, різнобічний відпочинок, комфортні умови побуту тощо.

Застосовуючи засоби відновлення необхідно здійснювати вплив на системи організму, які є основними в забезпеченні спеціальної працездатності. Наприклад, для фізичних навантажень, що спрямовані на розвиток витривалості – відновлення повинно стосуватися більшою мірою кардіореспіраторної системи. Для складно-технічних видів – спрямоване переважно на центральну нервову систему й аналізатори. При цьому слід зосереджувати увагу на сумісності та раціональному співвідношенні засобів, що використовуються, оскільки деякі засоби можуть підсилювати дію інших або навпаки – послаблювати, або, навіть, і зовсім її нівелювати.

Важливо також враховувати індивідуальні особливості організму щодо відновлення. У різних людей швидкість і якість відновлювальних процесів може варіюватися в значних межах. Відповідно необхідно чітко знати природну здатність кожного організму до відновлення, щоб правильно підібрати відновлювальні процедури і режими їх застосування.

Необхідно також враховувати індивідуальні відмінності у сприйнятті організмом різних засобів відновлення (лікарських препаратів, харчових продуктів), а саме: вік, генетична обумовленість, особливості харчування, шкідливі звички, захворювання тощо.

Відновлювальні засоби слід використовувати відповідно до виду та специфіки фізичного навантаження. В разі, якщо фізичні навантаження використовуються для розвитку функціональних можливостей організму, то не завжди слід прагнути до штучного прискорення відновлення, оскільки для досягнення вищого рівня працездатності іноді доцільно використовувати навантаження на фоні незавершеного відновлення. Однак після періодів такого навантаження необхідно застосовувати відновлювальні засоби, оскільки постійне недовідновлення може спровокувати перевтому, перетренованість із характерними деструктивними змінами в організмі поліцейського.

При доборі засобів відновлення важливого значення набуває раціональне поєднання засобів загальної та локальної дії. Засоби загального впливу мають широкий діапазон неспецифічного загальноозміцнюючого впливу на організм. Адаптація до них розвивається повільніше, ніж до локальних засобів. Локальні засоби передусім спрямовані на зниження втоми певних м'язових груп завдяки поліпшенню їх кровопостачання та посилення клітинного метаболізму. Під час комплексного використання локальні засоби відновлення застосовуються після засобів загального впливу [15; 17].

Для запобігання звикання до засобів, які застосовуються, необхідно постійно змінювати їх поєднання. У кожному випадку варіанти застосування засобів прискорення відновлювальних процесів залежать від характеру попереднього та наступного навантажень.

**Висновки.** На підставі опрацювання наукової та навчально-методичної літератури висвітлено особливості застосування засобів відновлення фізичної працездатності поліцейських, схарактеризовано специфіку педагогічних, медико-біологічних і психологічних засобів відновлення працездатності. Встановлено, що в умовах професійного навчання поліцейських педагогічні засоби є ключовими в оптимізації відновлювальних процесів. Визначено, що відновлювальні засоби слід

використовувати відповідно до виду та специфіки фізичного навантаження. Добір засобів відновлення повинен передбачати раціональне поєднання засобів загальної та локальної дії.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні впливу фізичних засобів відновлення на рівень працездатності поліцейських.

#### Література

1. Бондаренко В. В. Службова підготовка як складова системи професійного навчання працівників Національної поліції України. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2017. Вип. 7 (89). С. 4–8. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/20127/1/Bondarenko%20V.V..pdf>.
2. Бондаренко В. В. Формування готовності до професійної діяльності працівників підрозділів патрульної поліції. Професійна освіта: методологія, теорія та технології. 2017. Вип. 6. С. 91–108.
3. Бондаренко В., Рябуха О., Мартишко А., Давигора Ю. Відновлення фізичної працездатності працівників Національної поліції України : навч.-метод. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 225 с.
4. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями : монографія. Київ, 2018. 524 с.
5. Бондаренко В. В. Теоретичні і методичні основи професійної підготовки майбутніх працівників патрульної поліції : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Чернігів, 2019. 651 с.
6. Бондаренко В. В. Формування рухових умінь та навичок курсантів вищих навчальних закладів МВС України у процесі занять зі спеціальної фізичної підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Чернігів, 2012. 219 с.
7. Бондаренко В. В., Пронтенко К. В., Данильченко В. А. Специфіка фізичної підготовки працівників слідчих підрозділів Національної поліції України. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2019. Вип. 3(159). С. 17–22. (DOI:10.5281/zenodo.3475691)
8. Бондаренко В. В., Радзієвський Р. М., Кримець О. І. Динаміка показників фізичної підготовленості працівників патрульної поліції на етапі професійного становлення. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2019. Вип. 8 (116) 19. С. 14–21.
9. Боровик М. О. Шляхи покращення рівня фізичної працездатності майбутніх офіцерів Національної поліції України. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : зб. матеріалів III Міжнар. наук.-практ. конф. Харків, 2018. С. 140–145.
10. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України [Текст] : навч. посіб. / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОР Кандиба Т. П. 2019. – 98 с.
11. Жевага С. І., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. Фізична підготовка викладацького складу вищих навчальних закладів МВС України : навч.-метод. посіб. Житомир, 2013. 232 с.
12. Зарубіжний досвід визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів : аналіт. огляд / [В. В. Бондаренко, В. А. Дідковський, Н. Ю. Худякова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 64 с.
13. Овчарук В. Г. Засоби відновлення і підвищення працездатності в процесі підготовки кваліфікованих спортсменів-легкоатлетів. Фізичне виховання та спортивний менеджмент : матеріали XVIII наук.-тех. конф. (Вінниця, 13–15 берез. 2019 р.). Вінниця : ВНТУ, 2019. С. 506–515.
14. Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті : монографія. Львів : ЛДУФК, 2011. 204 с.
15. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третьяков М. О., Раєвський Р. Т. Фізичне виховання : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2007. 192 с.
16. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімп. літ., 2008.
17. Kyslenko D., Bondarenko V., Plisko V., Bosenko A., Danylchenko V., Kuzmichova-Kyslenko Ye., Tylchuk V., Donets I. Dynamics of security specialists' physical condition during professional training. Journal of Physical Education and Sport. 2019. No. 19 (2). P. 1099–1103. URL: <http://efsupit.ro> (DOI: 10.7752/jpes.2019.02159).
18. Plisko V., Doroshenko T., Prontenko K. Informational indicators of functional capacities of the body for teaching cadets from higher military educational institutions power types of sports. Journal of Physical Education and Sport. 2018. No. 17 (2). P. 1050–1054. URL: <http://efsupit.ro>. (DOI: 10.7752/jpes.2018.s2156).

#### References

1. Bondarenko, V.V. (2017). Sluzhbova pidhotovka yak skladova systemy profesiinoho navchannia pratsivnykiv Natsionalnoi politzii Ukrainy [Service training as part of a system of professional training for National Police staff of Ukraine]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov, 7(89), 4-8. Retrieved from <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/20127/1/Bondarenko%20V.V..pdf> [in Ukrainian].
2. Bondarenko, V.V. (2017). Formuvannia hotovnosti do profesiinoi diialnosti pratsivnykiv pidrozdiliv patrolnoi politzii [Formation of readiness for the professional activity of the employees of the units of the patrol police]. Profesiina osvita: metodolohiia, teoriia ta tekhnolohii, Professional education: methodology, theory and technology, 6, 91-108 [in Ukrainian].
3. Bondarenko, V., Riabukha, O., Martysenko, A., & Davyhora, Yu. (2020). Vidnovlennia fizychnoi pratsездatnosti pratsivnykiv Natsionalnoi politzii Ukrainy [Restoration of physical working capacity of employees of the National Police of Ukraine]. Kyiv: Nats. akad. vnutr. sprav [in Ukrainian].
4. Bondarenko, V.V. (2018). Profesiina pidhotovka pratsivnykiv patrolnoi politzii: zmist i perspektyvni napriamy [Professional training of patrol police officers: content and promising directions]. Kyiv [in Ukrainian].
5. Bondarenko, V.V. (2019). Teoretychni i metodychni osnovy profesiinoi pidhotovky maibutnikh pratsivnykiv patrolnoi politzii [Theoretical and methodological bases of professional training of future patrol police officers]. Doctor's thesis. Chernihiv [in

Ukrainian].

6. Bondarenko, V.V. (2012). Formuvannya rukhovykh umin ta navychok kursantiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv MVS Ukrainy u protsesi zaniat zi spetsialnoi fizychnoi pidhotovky [Formation of motor skills and abilities of cadets of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine in the process of classes on special physical training]. Candidate's thesis. Chernihiv [in Ukrainian].

7. Bondarenko, V. V., Prontenko, K. V., & Danylchenko, V. A. (2019). Spetsyfika fizychnoi pidhotovky pratsivnykiv slidchykh pidrozdiliv Natsionalnoi politzii Ukrainy. [Specifics of physical training of investigative units of the National Police of Ukraine]. Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka. Bulletin of the Taras Shevchenko National University "Chernihiv Collegium", 3 (159), 17–22. (DOI:10.5281/zenodo.3475691) [in Ukrainian].

8. Bondarenko, V. V., Radziievskiy, R. M. & Krymets, O. I. (2019). Dynamika pokaznykiv fizychnoi pidhotovlenosti pratsivnykiv patrolnoi politzii na etapi profesiinoho stanovlennia. [Dynamics of indicators of physical fitness of patrol police officers at the stage of professional development]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov, 8 (116) 19, 14-21 [in Ukrainian].

9. Borovyk, M.O. (2018). Shliakhy pokrashchennia rivnia fizychnoi pratsezdatsnosti maibutnykh ofitseriv Natsionalnoi politzii Ukrainy [Ways to improve the level of physical fitness of future officers of the National Police of Ukraine]. Pidhotovka politseiskykh v umovakh reformuvannia systemy MVS Ukrainy, Training of police officers in the conditions of reforming the system of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine: Proceedings of the 3<sup>rd</sup> International Scientific and Practical Conference (pp. 140-145). Kharkiv [in Ukrainian].

10. Didkovskiy, V.A., Bondarenko, V.V., Kuzenkov, O.V. (2019). Fizychna pidhotovka pratsivnykiv Natsionalnoi politzii Ukrainy [Physical training of employees of the National Police of Ukraine]. Kyiv: Nats. akad. vnutr. sprav; Kandyba T.P. [in Ukrainian].

11. Zhevaha, S.I., Prontenko, K.V., & Prontenko, V.V. (2013). Fizychna pidhotovka vykladatskoho skladu vyshchyykh navchalnykh zakladiv MVS Ukrainy [Physical training of teaching staff of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. Zhytomyr [in Ukrainian].

12. Bondarenko, V.V., Didkovskiy, V.A., & Khudiakova, N.Yu. (et al.). (2020). Zarubizhnyi dosvid vyznachennia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti pratsivnykiv pravookhoronnykh orhaniv [Foreign experience in determining the level of physical fitness of law enforcement officers]. Kyiv: Nats. akad. vnutr. sprav [in Ukrainian].

13. Ovcharuk, V.H. (2019). Zasoby vidnovlennia i pidvyshchennia pratsezdatsnosti v protsesi pidhotovky kvalifikovanykh sport-smeniv-lehkoatletiv [Means of recovery and improvement of working capacity in the process of training qualified athletes]. Fizychnye vykhovannia ta sportyvnyi menedzhment, Physical education and sports management: Proceedings of the 18<sup>th</sup> Scientific and Technical Conference (pp. 506-515). Vinnytsia: VHTU [in Ukrainian].

14. Pavlova, Yu., & Vynohradskiy, B. (2011). Vidnovlennia u sporti [Recovery in sports]. Lviv: LDUFK [in Ukrainian].

15. Prysiazhniuk, S.I., Krasnov, V.P., Tretiakov, M.O., & Raievskiy, R.T. (2007). Fizychnye vykhovannia [Physical education]. Kyiv: Tsentru uchb. lit. [in Ukrainian].

16. Krutsevych, T.Yu. (Ed.). (2008). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methods of physical education]. (Vols. 1-2). Kyiv: Olimp. lit. [in Ukrainian].

17. Kyslenko, D., Bondarenko, V., Plisko, V., Bosenko, A., Danylchenko, V., Kuzmichova-Kyslenko, Ye., Tylchuk, V., & Donets, I. (2019). Dynamics of security specialists' physical condition during professional training. Journal of Physical Education and Sport, 19(2), 1099-1103. Retrieved from <http://efsupit.ro> (DOI: 10.7752/jpes.2019.02159).

18. Plisko, V., Doroshenko, T., & Prontenko, K. (2018). Informational indicators of functional capacities of the body for teaching cadets from higher military educational institutions power types of sports. Journal of Physical Education and Sport, 17(2), 1050-1054. Retrieved from <http://efsupit.ro>. (DOI: 10.7752/jpes.2018.s2156).

DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2020.8(128).06

УДК 796.41.012.35\*465 \*06/\*07 \*(045)

**Борисова Ю.Ю.**

*к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри гімнастики,*

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро*

**Федоряка А.В.**

*старший викладач кафедри гімнастики*

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро*

## МУЗИЧНО-РИТМІЧНА ПІДГОТОВКА ГІМНАСТОК 6-7 РОКІВ

*Змагальна композиція у художній гімнастики – це невелика вистава, яка має свій сюжет. Проте сучасна система підготовки гімнасток передбачає виконання великого обсягу складних і надскладних елементів, якими мають оволодіти ще зовсім юні спортсменки, і майже відсутні методики формування артистизму, виразності, музичності.*

*Після проведення дослідження вихідного рівня музично-ритмічної підготовленості гімнасток 6-7 років було визначено, що більшість (70,6%) спортсменок мають середній рівень музично-ритмічної підготовленості. Найбільшу різницю в результатах спостерігалось у тесті на узгодження рухів із метром, а найменшу в імпровізації під музику. У результаті проведеного дослідження було розроблено та експериментально перевірено програму музично-ритмічної підготовки гімнасток 6-7 років. Порівняння показників музично-ритмічної підготовленості спортсменок контрольної та експериментальної групи на початку і наприкінці педагогічного експерименту показало, що в контрольній групі*