

3. Voronin, D. (2011). Pytannia hotovnosti vchyteliv fizychnoi kultury do profesiinoi diialnosti [The question of readiness of physical education teachers for professional activity]. *Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* : zb. nauk. prats. № 2 (14). S. 24 – 25. [in Ukrainian]
4. Krupa, V.V. (2014). Formuvannia profesiinoi kompetentnosti maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoi reabilitatsii [Formation of professional competence of future specialists in physical rehabilitation] : author's ref. dis. ... cand. ped. science: special. 13.00.04 "Theory and methods of vocational education". Ternopil. [in Ukrainian]
5. Laynnoy, Yu.O. (2015). Profesiina pidhotovka mahistriv z fizychnoi reabilitatsii u vyshchikh navchalnykh zakladakh Ukrainy [Professional training of masters of physical rehabilitation in higher educational institutions of Ukraine]. *Science and Education a New Dimension: Pedagogy and Psychology*, 111 (29), 57, 39-42. (in Ukr.).
6. Marchenko, O. (2008). Perspektyvy pidhotovky spetsialistiv z fizychnoi reabilitatsii [Prospects for training specialists in physical rehabilitation]. *Theory and methods of physical education and sports*, 1, 47–51. (in Ukr.).
7. Oksa M. M. (2004). Geneza vyvchennia zahalno pedahohichnykh dystsyplin u vuzakh Ukrainy v XX stolitti [The genesis of the study of general pedagogical disciplines in Ukrainian universities in the XX century] : monohrafiia. Melitopol : MDPU. 313 s. [in Ukrainian]
8. Sushchenko L. P. (2003). Teoretyko-metodolohichni zasady profesiinoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia ta sportu u vyshchikh navchalnykh zakladakh [Theoretical and methodological principles of professional training of future specialists in physical education and sports in higher educational institutions]: avtoref. dys. ... doktora ped. nauk : 13.00.04. Kyiv. 46 s. [in Ukrainian]
9. Gotlib, J., Bialoszewski, D., Cabak, A., Barczyk, K., Bauer, A., & Grzegorzczak, J. (2009). Wyschiaty physiotherapy of the students of the first year of Polish universities of various world orientations. 9, 3. URL: <http://www.fizjoterapiapolska.pl/abstracted.php?>
10. Justice, C., Rice, J., Warry, W., & Laurie, I. (2007). Taking inquiry makes a difference – a comparative analysis of student learning. *Journal of Excellence in College Teaching*. 18(1), 57-77.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.8(128).11
УДК 351.741:796.015.6

Дідковський В.А.,
Плева К. В.,
Кузенков О. В.,
Білик В.В.,
Арсененко О.А.,

старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Національної академії внутрішніх справ, м. Київ;
кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки
Національної академії внутрішніх справ, м. Київ;
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки Національної академії внутрішніх справ, м. Київ;
старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Національної академії внутрішніх справ,
старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Національної академії внутрішніх справ, м. Київ

СПЕЦИФІКА ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В УМОВАХ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

На підставі аналізу особливостей службової діяльності працівників Національної поліції України встановлено, що виконання службових завдань здебільшого відбувається в екстремальних умовах і передбачає застосування правоохоронцями поліцейських заходів. Це спричинює значні фізичні та психологічні навантаження й погіршує рівень фізичного здоров'я працівників.

Констатовано, що специфіка фізичного навантаження під час виконання службових завдань поліцейськими визначається підрозділом поліції та обумовлена функціональними обов'язками працівників. Виокремлено низку причин, які зумовлюють фізичне навантаження поліцейських: виконанням службових повноважень, які пов'язані з охороною публічної безпеки та порядку, несення служби в добових нарядах; заняття фізичною підготовкою в системі службової підготовки поліцейських, участь у змаганнях із видів спорту.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу навантажень, які виникають під час несення служби поліцейським на показники пам'яті й уваги.

Ключові слова: поліцейський; службова діяльність; фізичне навантаження; фізична підготовленість.

Дідковський В. А., Плева К. В., Кузенков О. В., Білик В. В., Арсененко О. А. Специфика физической нагрузки в условиях служебной деятельности работников Национальной полиции Украины. На основании анализа особенностей служебной деятельности работников Национальной полиции Украины установлено, что выполнение служебных задач в основном происходит в экстремальных условиях и предусматривает применение правоохранителями полицейских мер. Это вызывает значительные физические и психологические нагрузки и ухудшает уровень физического здоровья работников.

Констатировано, что специфика физической нагрузки во время выполнения служебных задач полицейскими определяется подразделением полиции и обусловлена функциональными обязанностями работников. Выделены ряд причин, обуславливающих физическую нагрузку полицейских: выполнение служебных полномочий, связанных с охраной

публичної безпеки та порядку, несення служби в суточних нарядах; заняття фізичною підготовкою в системі службової підготовки поліцейських, участь в змаганнях по видах спорту.

Перспективи дальніших досліджень заключаються в вивченні впливу навантажень, які виникають в час несення служби поліцейським на показники пам'яті та уваги.

Ключевые слова: поліцейський; службовець; фізична навантаження; фізична підготовленість.

Didkovsky V. A., Pleva K. V., Kuzenkov O. V., Bilyk V. V., Arsenenko O. A. Specifics of physical activity in the conditions of official activity of employees of the National Police of Ukraine. Based on the analysis of the peculiarities of the official activity of the employees of the National Police of Ukraine, it has been established that the performance of official tasks mostly takes place in extreme conditions and involves the application of police measures by law enforcement officers. This causes significant physical and psychological stress and impairs the physical health of employees. It is stated that the official activity of employees of most units of the National Police of Ukraine is determined by irregular working hours, daily shifts, frequent services for the protection of public safety and order. This leads to constant overload and, over time, to chronic fatigue. It is established that the specifics of physical activity during the performance of official duties by police officers are determined by the police department and due to the functional responsibilities of employees.

The reasons that determine the physical activity of police officers have been identified: the performance of official duties related to the protection of public safety and order, service in daily uniforms; physical training in the system of police training, participation in competitions in professional and applied and other sports. There are objective and subjective indicators used to determine the amount of physical activity of police officers. Subjective are: the feeling of difficulty in performing the work, the inability to continue its implementation in the prescribed amount and pace, fatigue, and so on. It is stated that objective indicators play a key role in assessing the level of physical activity. Among them there are external and internal. External indicators include indicators that are evaluated by its external parameters: speed, pace, number of repetitions, load, and so on. To the internal - indicators of biochemical, physiological, psychological changes in the body due to specific loads.

Prospects for further research are to examine the effect of stress on police memory and attention during service.

Key words: policeman; official activity; physical activity; physical fitness.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Службова діяльність працівників Національної поліції України пов'язана із забезпеченням публічної безпеки та порядку, охороною прав і свобод людини, а також інтересів суспільства і держави, протидії злочинності тощо [12]. Виконання службових завдань здебільшого відбувається в екстремальних умовах і передбачає застосування правоохоронцями поліцейських превентивних заходів і заходів примусу. Серед іншого це спричинює значні фізичні та психологічні навантаження [2; 4; 5]. Систематична дія їх на організм призводить до таких негативних наслідків, як перевтома, перенапруження й погіршує рівень фізичного здоров'я працівників. Як наслідок знижується результативність виконання поліцейськими службових завдань. Зазначене актуалізує пошук перспективних напрямів зниження наслідків цих впливів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій дає підстави констатувати наявність значної кількості наукових праць присвячених вивченню особливостей службової діяльності працівників силових структур [1–6; 11], впливу умов професійної діяльності на результативність виконання службових завдань. Низка вчених акцентують на застосуванні різноманітних засобів фізичного виховання для зниження впливу негативних чинників службової діяльності [5; 7–9; 13; 14].

У науковій літературі фізичне навантаження трактується як фізична активність, що призводить до виникнення активної реакції функціональних систем організму людини [8]. Воно не існує саме по собі, а є функцією м'язової роботи. Фізичне навантаження є одним із компонентів життєдіяльності людини, що сформувався впродовж еволюційного розвитку як біологічна потреба, поряд із потребами в їжі, воді тощо. Без повноцінного та різноманітного фізичного навантаження неможливе ефективне формування людини. Особливо це стосується дитячого віку, періоду активного росту. Численні дослідження [3; 9; 14] свідчать, що чим різноманітніші фізичні навантаження в дитинстві, тим гармонійніша та досконаліша будова тіла в старшому віці. Недостатні або ж надмірні фізичні навантаження в дитинстві можуть призводити до фізичних вад, деформацій і захворювань різноманітних органів і систем людського організму, серед яких: сколіоз, ожиріння тощо. Тобто під дією будь-якого фізичного навантаження в організмі людини відбуваються певні зміни. Величина таких змін обумовлюється силою і тривалістю впливу. Водночас вони можуть мати як короткостроковий, так і кумулятивний ефект. Короткострокові зміни є результатом певних занять чи рухів. Кумулятивні – результатом сумарного впливу багаторазових, переважно, тривалих фізичних навантажень. Під дією кумулятивних навантажень у різних фізіологічних системах організму людини відбуваються певні зміни, іноді досить значні [8].

Мета статті: визначити особливості фізичного навантаження в умовах службової діяльності працівників Національної поліції України.

Виклад основного матеріалу дослідження. В умовах службової діяльності працівники поліції зазнають значного фізичного навантаження. Ґрунтовне вивчення особливостей службової діяльності дає підстави виокремити низку причин, які слід об'єднати у дві групи: 1) виконання службових повноважень, які пов'язані з охороною публічної безпеки та порядку, несення служби в добових нарядах тощо; 2) заняття фізичною підготовкою в системі службової підготовки поліцейських, участь у змаганнях із професійно-прикладних та інших видів спорту.

Під час занять фізичною підготовкою основні параметри фізичного навантаження можна регулювати [8; 9]. В умовах службової діяльності – не завжди, оскільки в працівників більшості підрозділів Національної поліції України вона визначається ненормованим робочим днем, добовими чергуваннями, частими службами з охорони публічної безпеки та порядку тощо. Це призводить до постійного перевантаження та, з часом, до хронічної перевтоми [2]. Тобто, специфіка фізичного навантаження під час виконання службових завдань поліцейськими визначається підрозділом поліції та обумовлена функціональними

обов'язками працівників.

Грунтовний аналіз особливостей службової діяльності працівників основних підрозділів Національної поліції України дає підстави виокремити два ключові чинники, які обумовлюють специфіку фізичного навантаження, а саме: 1) збереження статичного положення протягом тривалого часу; 2) дії, пов'язані з переслідуванням і затриманням правопорушників [1; 3; 4].

Виконання функціональних обов'язків значної частини працівників поліції пов'язане з перебуванням у вимушеному положенні – несення служби під час охорони публічного порядку та безпеки; робота за комп'ютером; перебування в автомобілі під час патрулювання тощо. Такі умови обумовлюють дію значної кількості негативних чинників на системи організму правоохоронців, серед яких: гіподинамія, гіпокінезія, нервово-емоційне напруження, стреси тощо [9]. Гіпокінезія в руховому апараті призводить до атрофії м'язових волокон, що супроводжується зниження ваги й об'єму м'язів, їх скорочувальних властивостей; погіршується кровопостачання м'язів та енергообмінні процеси; простежується зниження м'язової сили, точності, швидкості й витривалості під час роботи [2]. Ці чинники з віком призводять до суттєвого зниження розумової та фізичної працездатності, погіршення стану здоров'я, а за систематичної дії спричиняють виникнення різних захворювань [9].

Аналіз професійної діяльності поліцейських дає підстави констатувати, що під час виконання службових завдань правоохоронцям доводиться переслідувати правопорушників, при цьому інколи доводиться долати перешкоди; здійснювати силові затримання осіб, які порушують публічну безпеку та порядок; протистояти агресивним діям порушників. В таких умовах відбувається фізичне перевантаження. Затримання правопорушника супроводжується силовим опором і вимагає виконання максимально швидких дій; переслідування та долання перешкод перевантажує опорно-руховий апарат, серцево-судинну систему [4].

У праці [1, с. 11] автори зазначають, що тривале виконання поліцейським функціональних обов'язків поступово призводить до виникнення втоми. Поняття «втома» трактують як сукупність тимчасових змін у фізіологічному та психологічному стані людини, які з'являються внаслідок напруженої чи тривалої праці та призводять до погіршення її кількісних і якісних показників, виникнення нещасних випадків.

Залежно від виду навантаження вчені [1] виокремлюють чотири основні типи стомлення: розумове; емоційне; сенсорне; фізичне. Такий розподіл умовний, оскільки в більшості видів професійної діяльності наявні одночасно всі чотири типи стомлення. Стомлення ґрунтується на зниженні функціональних можливостей організму, його резервів. Функціональні зміни в організмі під час втоми переважно локалізуються в тих ділянках організму, які зазнають найбільшого навантаження. Оскільки професійна діяльність поліцейського пов'язана з постійним зосередженням уваги під час патрулювання, підтримання публічної безпеки та порядку; збереженням вимушеної пози, наявністю конфліктних ситуацій тощо, то втома здебільшого є загальною. Водночас залежно від специфіки службових завдань, які доводиться виконувати правоохоронцям, можуть переважати конкретні види втоми. Дослідження засвідчують, що для стану стомлення притаманним є подовження середнього значення часу реакції, послаблюється точність визначення часових інтервалів; наявні як швидкі, імпульсивні реакції, так і надто загальмовані [2].

За умов постійного та значного службового навантаження у поліцейських може виникати перевтома. Перевтома супроводжується хронічною гіпоксією, порушенням нервової діяльності. Виявами перевтоми є головний біль, підвищена стомлюваність, дратівливість, нервозність, порушення сну, а також такі захворювання, як вегето-судинна дистонія, артеріальна гіпертонія, виразкова хвороба, ішемічна хвороба серця, інші професійні захворювання. Утома і перевтома мають фізіологічні та психічні показники розвитку. Серед фізіологічних показників розвитку втоми виокремлюють: підвищені артеріальний тиск і частота серцевих скорочень; зміни в складі крові тощо [9]. Психічними показниками розвитку втоми є: погіршення сприймання подразників; зниження здатності зосереджувати увагу, свідомо регулювати її; посилення мимовільної уваги до побічних подразників, які відволікають від службової діяльності; погіршення запам'ятовування, ускладнене пригадування інформації, що знижує ефективність професійних знань; сповільнення процесів мислення, утрата їх гнучкості, широти, глибини та критичності; підвищення дратівливості, формування депресивних станів; порушення сенсомоторної координації, подовження часу реакцій на подразники; зміни частоти слуху, зору. У разі постійного впливу зазначених подразників на організм поліцейського спостерігається вияв хронічної втоми, що з плином часу може призвести до незворотних змін. Унаслідок хронічної втоми знижується емоційна стійкість працівника, що негативно позначається на ефективності службової діяльності.

Величина фізичного навантаження поліцейських визначається двома показниками – суб'єктивним і об'єктивним [1]. До суб'єктивних належать відчуття: важкість виконання роботи, неможливість продовжувати її виконання в установленому об'ємі та заданому темпі, почуття втоми тощо. Ці показники неможливо виміряти та визначити об'єктивно. Серед об'єктивних виокремлюють показники, які можуть бути точно виміряні та визначені. Саме вони й відіграють ключову роль в оцінюванні рівня фізичного навантаження. Вирізняють два види об'єктивних показників фізичного навантаження – зовнішні та внутрішні. До зовнішніх належать показники, що оцінюються за зовнішніми її параметрами: швидкість, темп руху, кількість повторювань, величина навантаження тощо. До внутрішніх – ті, що характеризують її внутрішню сторону. Такими показниками можуть бути показники біохімічних, фізіологічних, психологічних змін в організмі, що обумовлені конкретними навантаженнями.

За характером режиму діяльності м'язів роботу поділяють на динамічну і статичну. Відповідно фізичні навантаження можуть мати або динамічний, або статичний характер. Статична робота визначається скороченням м'язів без послідовного розслаблення. При цьому не відбувається переміщення тіла або окремих його ланок у просторі, зовнішня робота м'язів відсутня. Але водночас на її підтримання витрачається значна кількість енергії.

Одним із видів статичних зусиль – є позиційна діяльність, яка спрямована на підтримання певного положення тіла або окремих його частин. Основними позами людського тіла є сидіння, лежання, стояння, різноманітні виси й упори. В умовах виконання поліцейськими службової діяльності поширеними є пози сидіння і стояння. Під час перебування в положенні сидіння тонус м'язів у розподіляється таким чином: м'язи-розгиначі тулуба та шиї дещо напружені, завдяки чому він підтримується у вертикальному положенні, а м'язи ніг розслаблені.

У положенні стояння напруженими лишаються не лише м'язи-розгиначі тулуба та шиї, а й розгиначі нижніх кінцівок. Найменш залученими є м'язи спини. Доведено, що людина здатна сидіти чи стояти декілька годин без помітної втоми м'язів. Це пояснюється тим, що від пропріоцепторів тонічних м'язів, які долучені в цих процесах в рухові центри надходить незначна кількість нервових імпульсів. Крім того, м'язові волокна під час підтримання тієї чи іншої пози скорочуються повільно та витрати енергії незначні.

В умовах статичного навантаження спостерігається феномен статичних зусиль, під час яких фізіологічні зрушення в організмі більшою мірою виявляються не під час самого навантаження, а в перші секунди після його припинення. Слід також зазначити, що тривалі статичні зусилля негативно впливають на роботу багатьох систем організму, особливо серцево-судинної та дихальної. На відміну від статичної, динамічна робота супроводжується зміною скорочення на розслаблення м'язів. У результаті цього відбувається переміщення окремих частин тіла або всього тіла в просторі.

Висновки. На підставі опрацювання наукової літератури й аналізу особливостей службової діяльності поліцейських встановлено, що специфіка фізичного навантаження під час виконання службових завдань поліцейськими визначається підрозділом поліції та обумовлена функціональними обов'язками працівників. Виявлено причини, які зумовлюють фізичне навантаження поліцейських: виконання службових повноважень, які пов'язані з охороною публічної безпеки та порядку, несення служби в добових нарядах; заняття фізичною підготовкою в системі службової підготовки поліцейських, участь у змаганнях із видів спорту. Виокремлено об'єктивні та суб'єктивні показники, за допомогою яких визначають величину фізичного навантаження. Суб'єктивними є: відчуття важкості виконання роботи, неможливість продовжувати її здійснення в установленому об'ємі та заданому темпі, почуття втоми. Серед об'єктивних – показники, що визначають швидкість, темп руху, кількість повторювань і показники біохімічних, фізіологічних, психологічних змін в організмі, що обумовлені конкретними навантаженнями.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу навантажень, які виникають під час несення служби поліцейським на показники пам'яті й уваги.

Література

1. 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.
2. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями : монографія. Київ, 2018. 524 с.
3. 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.
4. 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.
5. 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)
6. Бондаренко В. В., Радзівський Р. М., Кривець 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.
7. Вереньга Ю. В., Пронтенко К. В., Бондаренко В. В., Безпалый С. М. Фізичний стан вперше прийнятих на службу працівників ОВС України. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 5. С. 18–23.
8. 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.
9. 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.
10. 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.
11. Пліско В. І., Бондаренко В. В. Вплив системи поетапної підготовки на розвитку когнітивного критерію професійної готовності майбутніх працівників патрульної поліції. Вісник Черкаського університету. 2018. Вип. 14. С. 66–72. (Серія «Педагогічні науки»).
12. Про Національну поліцію : Закон України від 2 лип. 2015 р. № 580-VIII. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/580-19>.
13. Kyslenko D., Bondarenko V., Plisko V., Bosenko A., Danylchenko V., Kuzmichova-Kyslenko Ye., Tylychuk 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).
14. 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., Riabukha, O., Martyshko, A., & Davyhora, Yu. (2020). Vidnovlennia fizychnoi pratsezdatsnosti pratsivnykiv Natsionalnoi politzii Ukrainy [Restoration of physical working capacity of employees of the National Police of Ukraine]. Kyiv: Nats. akad. vnutr. sprav [in Ukrainian].
2. 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].

3. 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].

4. Bondarenko, V.V. (2012). Formuvannia 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].

5. 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].

6. Bondarenko, V. V., Radziievskiy, R. M. & Krynets, 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].

7. Verenka, Yu.V., Prontenko, K.V., Bondarenko, V.V., & Bezpalyi, S.M. (2013). Fizychnyi stan vpershe pryiniatykh na sluzhbu pratsivnykiv OVS Ukrainy [The physical state of the first time taken to the service of the officers of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, Pedagog, psychology and medical-biological problems of physical education and sports, 5, 18-23. [in Ukrainian].

8. 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].

9. 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].

10. Bondarenko, V.V., Didkovskiy, V.A., & Khudiakova, N.Yu. (et al.). (2020). Zarubizhnyi dosvid vyznachennia rinvia 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].

11. Plisko, V.I., & Bondarenko, V.V. (2018). Vplyv systemy poetapnoi pidhotovky na rozvytok kohnityvnogo kryteriuu profesiinoi hotovnosti maibutnikh pratsivnykiv patrolnoi politzii [Influence of the system of stage-by-stage training on the development of a cognitive criterion of professional readiness of future officers of the patrol police]. Visnyk Cherkaskoho universytetu, Bulletin of Cherkasy University, 14, 66-72 [in Ukrainian].

12. Zakon Ukrainy pro Natsionalnu politsiu: vid 2 lyp. 2015 r. No. 580-VIII [Law of Ukraine on National Police from July 2, 2015, No. 580-VIII]. (n.d.). zakon2.rada.gov.ua. Retrieved from <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/580-19> [in Ukrainian].

13. 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).

14. 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).12
УДК 796.015.62-055.1

Довгопол Е.П.

викладач кафедри фізичного виховання

Національний технічний університет України

"Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського" м. Київ

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПОЗНАВЧАЛЬНИЙ ЧАС

У статті досліджено підходи до підвищення рівня рухової активності студентів у процесі дозвіллевих занять. Використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури, документальних матеріалів, метод порівняння та зіставлення (компаративний метод), соціологічні (опитування проводилося з використанням Google Forms), педагогічні методи дослідження, методи оцінки рухової активності, методи математичної статистики. Дослідження проводилося на базі Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського». У дослідженні брали участь студенти (всього 80 студентів). Визначено ступінь залучення студентів до оздоровчих занять у позанавчальний час та проведено оцінку відношення студентів до позанавчальних форм організації занять фізичного виховання за такими критеріями: змістовна