

Дослідження рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості особового складу підрозділів Національної поліції України

УДК 796.011.1:351.749(477)

О. Ю. Марченко, О. С. Холодова

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Резюме. У статті представлено результати наукового дослідження, фізичної підготовки особового складу працівників Національної поліції України. *Мета.* Визначення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості особового складу підрозділів Національної поліції України. *Методи.* Аналіз та узагальнення літературних джерел; анкетування; педагогічний експеримент: тестування морфофункціонального стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості; методи математичної статистики. *Результати.* У ході дослідження визначено, що 68 % опитаних мають середній рівень фізичної підготовленості, 22 % респондентів – достатній рівень і 10 % – низький рівень фізичної підготовленості. Професійно організовані заняття загальної фізичної підготовки особового складу працівників Національної поліції України з використанням сучасних підходів фізичного виховання сприятимуть підвищенню рівня фізичної підготовленості та стійкості до несприятливих чинників служби, зміцненню здоров'я, розширенню функціональних можливостей і як результат – покращення ефективності службової діяльності.

Ключові слова: фізична підготовка, фізична підготовленість, фізичний розвиток, фізичні якості.

Study of the level of physical development and physical fitness of the personnel of the units of the National Police of Ukraine

O. Y. Marchenko, O. S. Kholodova

National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Abstract. The article presents the results of a scientific study of the physical training of the personnel of the National Police of Ukraine. *Objective.* To determine the level of physical development and physical fitness of the personnel of the National Police of Ukraine.

Methods. Analysis and synthesis of literary sources; questionnaire; pedagogical experiment: morphofunctional state of health, level of physical fitness; methods of mathematical statistics.

Results. The study found that 68 % of respondents have an average level of physical fitness, 22 % of respondents have a sufficient level of physical fitness and 10 % have a low level of physical fitness. Professionally organized classes of general physical training of the personnel of the National Police of Ukraine with the use of modern approaches to physical education will help to increase the level of physical fitness and resistance to adverse factors of service, strengthen health, expand functional capabilities and, as a result, improve the efficiency of service activities.

Keywords: physical training, physical fitness, physical development, physical qualities.

Постановка проблеми. Сучасне українське суспільство переживає період потрясінь і глибоких радикальних трансформацій у зв'язку з повномасштабним вторгненням в Україну російських агресорів та запровадженням воєнного стану в країні.

Соціологічні дослідження свідчать, що умови реалізації державної політики України потребують удосконалення ефективності фізичної підготовки підрозділів особового складу Національної поліції України. Необхідність модернізації системи фізичної підготовки особового складу під-

розділів Національної поліції України викликана багатьма причинами, серед яких: реформування правоохоронного відомства, зміна концепції діяльності Національної поліції, застосування нових форм добору кандидатів на службу в поліцію, оптимізація структури та змісту службової підготовки поліцейських [1, 8, 10, 14, 31].

Аналізуючи означену проблему, необхідно зауважити, що професійна діяльність поліцейських завжди здійснюється у типових та екстремальних умовах, пов'язаних із затриманням злочинців, застосуванням зброї, забезпеченням публічної безпеки і порядку під час стихійних лих та надзвичайних ситуацій, що висуває високі вимоги до професійної підготовки працівників поліції та їхньої фізичної і психологічної готовності [6]. Якості особистості розвиваються і удосконалюються лише в процесі їх прояву. Чим більшою мірою під час виконання того чи іншого завдання поліцейський змушений проявляти фізичні і психічні якості, тим ефективніше відбувається їх розвиток.

Науковому обґрунтуванню фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ присвячено значну кількість робіт [2, 6, 9, 10, 14, 15, 19]. Фізична підготовка в органах внутрішніх справ спрямована на всебічний гармонійний розвиток працівників, збереження здоров'я, виховання високих морально-вольових якостей, формування спеціальних навичок, прищеплення особовому складу потреби у фізичному і моральному вдосконаленні, формування готовності до виконання службових обов'язків [24–27].

Результати наукових досліджень сучасних учених [3, 8] показали, що працівники Національної поліції, які мають високий рівень загальної фізичної підготовленості, показали кращий результат професійно важливих якостей порівняно з тими, хто має її низький рівень.

Відомо, що загальними завданнями фізичної підготовки поліцейських є: адаптація до умов професійної діяльності; постійне вдосконалення рухових якостей; покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та службової активності [1, 6, 8, 10, 11, 14]. Спеціальна фізична підготовка особового складу підрозділів Національної поліції України спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей, оволодіння військовослужбовцями військово-прикладними навичками, виховання морально-вольових якостей, досягнення бойової згуртованості підрозділів шляхом систематичного комплексного виконання спеціальних фізичних та прикладних вправ [1, 6–8, 10, 11, 14, 22]. Фізична підготовка поліцейських – важлива лан-

ка державної системи фізичного виховання, що має свої специфічні закономірності і ряд особливих властивостей.

За останні роки питання організації фізичної підготовки працівники різних підрозділів Національної поліції України привертає увагу фахівців і дослідників у зв'язку з реорганізацією останніх. Проте більшість робіт присвячена системі фізичної підготовки курсантів ЗВО МВС України [4, 8, 10, 11, 21]. Дослідники вказують на те, що працівникам, які не навчались у ЗВО МВС України, важко адаптуватись до умов навчальної та службової діяльності в органах, адже вчорашні цивільні особи потрапляють в нові умови навчальної та службової діяльності, нові життєві ситуації, що супроводжується істотною перебудовою психічних та фізіологічних станів [6, 8, 11, 17]. Крім того, низький рівень фізичної підготовленості та здоров'я кандидатів на службу в ОВС України, недостатнє врахування рівня фізичного стану, службово-посадових категорій та спеціфіки майбутньої службової діяльності працівників, значний обсяг занять зі спеціальної фізичної підготовки та інші недоліки чинної програми з фізичної підготовки не дають змоги ефективно вирішувати завдання професійного становлення фахівців [1, 6, 8, 10, 11, 14].

Отже, на сьогодні існує потреба у визначенні певної стратегії вдосконалення та модернізації структури фізичної підготовки особового складу Національної поліції. Тому тему дослідження вважаємо актуальною, яка потребує глибокого вивчення.

Робота виконується відповідно до теми Зведеного плану НДІ НУФВСУ 2021–2025 рр. 3.1 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (номер держреєстрації 0121U108938).

Мета дослідження – визначити рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості особового складу підрозділів Національної поліції України.

Методи дослідження: аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація, теоретичне моделювання; тестування морфофункціонального стану і здоров'я за показниками: довжина тіла, маса тіла, динамометрія правої та лівої кисті, частота серцевих скорочень (ЧСС) у спокою, систолічний (АТС) та діастолічний артеріальний тиск (АТД), життєва ємність легень (ЖЄЛ), а також розрахункові індекси маси тіла, життєвого, силового, Робінсона та часу відновлення ЧСС до вихідного рівня після 20 присідань за 30 с.; тестування рівня фізичної підготовленості

ТАБЛИЦЯ 1 – Середні показники серцево-судинної системи респондентів

№ з/п	Показник	M ± m
1	АДС, мм рт. ст.	128,6 ± 1,5
2	АДД, мм рт. ст.	74,0 ± 1,2
3	ПТ, мм рт. ст.	62,3 ± 1,3
4	ЧСС, уд · хв ⁻¹	73,5 ± 0,6

за такими показниками: підтягування на перекладині, біг 100 м, біг 3000 м.; загальноприйняті методи математичної статистики з розрахунком середніх арифметичних величин (\bar{x}), середнього квадратичного відхилення (S). Усі розрахунки виконували в програмі SPSS 17.0, дані обробляли на персональному комп'ютері з використанням пакета стандартних програм (Excel – 2007; Statistica – 10.0) [9].

Результати дослідження. У дослідженні брали участь 20 працівників Національної поліції України. Процедуру наукових досліджень проводили відповідно до етичних стандартів відповідального комітету з прав людини.

Достовірність різниці між окремими результатами вираховували на рівні надійності $p < 0,05$ до $p < 0,01$, що свідчить про можливість їх врахування під час розробки практичних рекомендацій, а також для подальших інтерпретацій.

Функціональний стан організму в цілому оцінюється за даними проявів рухових якостей, що є результатом стану функціональних систем організму, особливо таких, як нервова, серцево-судинна, дихальна, опорно-рухова, ендокринна. За даними проявів рухових якостей ми можемо безпосередньо оцінювати функціональний стан організму в цілому [5, 12, 16, 20, 23, 28].

Результати дослідження фізичного розвитку респондентів показали, що середні показники довжини тіла становлять 173,5 см, маси тіла – 72,5 кг. При цьому максимальна величина довжини тіла відповідала 183 см, мінімальна – 167 см; максимальна величина маси тіла – 84 кг, мінімальна – 65 кг.

Середній показник ОГК під час паузи становив $102,0 \pm 1,80$ см. Експерсія грудної клітки є різницею ОГК на вдиху і видиху, середній результат респондентів – $6,2 \pm 0,22$ см.

Індекс Брока-Бругша дозволяє визначити масу тіла. У 85 % випробуваних відхилення фактичної маси від належного значення знаходяться в межах 6 % належної величини, що вважається незначним відхиленням, а маса в цих межах – середньою. Для 15 % респондентів визначено масу вище середньої.

Індекс Пінье (визначення міцності статури) дозволив встановити, що 70 % обстежених мають міцну статуру, 30 % – середню.

Індекс Ерісмана (пропорційності розвитку грудної клітки) вказує на те, що для 85 % обстежених характерна широка грудна клітка, для 10 % – вузька, 5 % респондентів мають середню грудну клітку.

Основні показники серцево-судинної системи військовослужбовців, представлено в таблиці 1.

Також за програмою досліджень визначали індекс маси тіла (індекс Кетле). За даними науковців, показником оптимального фізичного розвитку є значення в межах $20\text{--}25$ кг · м². Відповідно до таблиці ранжування індексів, значення масо-зростового індексу Кетле у обстежуваних залишається в зазначених межах, що є позитивним результатом ($X = 426,66; \pm 2,71$).

Основні показники серцево-судинної системи (ССС) респондентів показали, що значення систолічного артеріального тиску становлять $128,6 \pm 1,7$ мм рт. ст., діастолічного – $74,0 \pm 1,3$ мм рт. ст. (див. табл. 1).

За величиною систолічного та діастолічного тиску іспитованих розраховували пульсовий тиск, за яким оприлюднюється загальний висновок про ударний об'єм серця. Цей показник в обстежуваній групі дорівнює $62,3 \pm 1,2$ мм рт. ст. Середній показник частоти серцевих скорочень по групі – $73,5 \pm 0,7$ уд · хв⁻¹ (див. табл. 1).

Показники коефіцієнта витривалості у всіх респондентів був нижче 16 ум. од., що вказує на певний рівень стомлення ССС.

Результати розрахунку індексу Робінсона, що відображає рівень обмінно-енергетичних процесів в міокарді, представлено на рисунку 1.

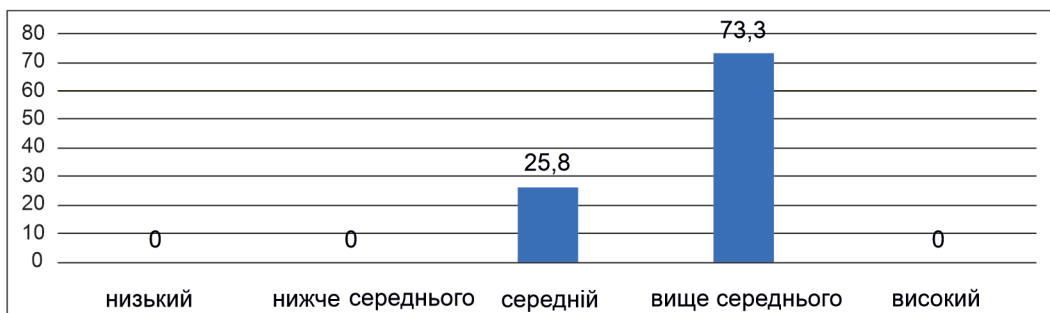
У більшості обстежуваних функціональні резерви ССС в нормі, у 25,8 % спостерігається недостатність функціональних можливостей.

Таким чином, у переважної більшості респондентів виявлено середні показники довжини і маси тіла, міцна статура та широка грудна клітка. Для них характерний гіпокінетичний тип кровообігу.

Система фізичної підготовки особового складу підрозділів Національної поліції України регламентується Наказом МВС № 50 від 26.01.2016 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» [24, 27].

Для оцінювання рівня фізичної підготовленості респондентів було використано показники, які характеризують розвиток їхніх рухових якостей. Результати виконання тестів оцінювали відповідно з таблицею нормативів із загальної фізичної підготовки (згідно з наказом МВС України від

Рисунок 1 – Показники індексу Робінсона



26.01.2016 року № 50 «Про затвердження Положення «Про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» [24, 27].

Рівень загальної фізичної підготовленості поліцейських ми визначали за результатами контрольних тестів: біг на 3000 м, підтягування на перекладині біг на 100 м. Отримані результати представлено в таблиці 2.

За результатами дослідження визначено, що 68 % опитаних мають середній рівень фізичної підготовленості, 22 % – достатній рівень і 10 % – низький рівень фізичної підготовленості.

Дискусія. Науковці засвідчують, що результати досліджень рівня фізичної підготовки працівників національної поліції України є важливим засобом підвищення їхньої бойової майстерності, підвищення і збереження як фізичної, так і розумової працездатності [10, 20, 31]. Фахівці з фізичного виховання [10, 18, 20, 29, 31–33] зазначають, що підвищення ефективності професійної діяльності слід розглядати з позиції теорії адаптації. Зауважимо, що адаптивні здібності людини визначають певний ступінь її здоров'я, а фізичні вправи є основним засобом фізичного виховання, за допомогою якого відбувається тренування і розвиток фізіологічних систем організму. Процеси адаптації до професійної діяльності поліцейських залежать від рівня тренувальності організму [4, 6, 8].

За результатами дослідження визначено, що більшість обстежуваних мають середні показники довжини і маси тіла, міцну статуру та широку грудну клітку. Показники коефіцієнта витривалості свідчать про стомленість ССС респондентів. Тому, спираючись на роботи вчених [8, 13, 14, 28, 30, 31], враховуючи результати дослідження та важливість фізичної підготовки для професійної діяльності працівників поліції, як експеримент було запропоновано впровадження

ТАБЛИЦЯ 2 – Вихідний рівень фізичної підготовленості респондентів

Фізична якість, тестові вправи	Середній результат	Середній бал
Витривалість: біг 3000 м · хв., с	13,40	3
Швидкість: біг 100 м., м · с ⁻¹	14,60	3
Сила: підтягування на перекладині, разів	12	4

експериментальної програми загальної фізичної підготовки для іспитованих, які є працівниками Національної поліції України 1-ї службово-посадової категорії.

Висновки. За результатами проведеного дослідження визначено, що середній рівень фізичної підготовленості мають 68 % обстежуваного контингенту, достатній – 22 %, низький рівень фізичної підготовленості визначено у 10 %.

У більшості обстежуваних функціональні резерви ССС в нормі, у 25,8 % спостерігається недостатність її функціональних можливостей.

Більшість обстежуваних респондентів мають середні показники довжини і маси тіла, міцну статуру та широку грудну клітку. Показники коефіцієнта витривалості свідчать про стомленість ССС.

Отже, професійно організовані заняття загальної фізичної підготовки особового складу працівників Національної поліції України з використанням сучасних інноваційних підходів фізичного виховання сприятимуть підвищенню рівня фізичної підготовленості та стійкості до несприятливих чинників служби, зміцненню здоров'я, розширенню функціональних можливостей і як результат – покращання ефективності службової діяльності.

Перспективи подальших досліджень передбачають впровадження практичних рекомендацій до удосконалення фізичної підготовки особового складу підрозділів Національної поліції України з метою підвищення рівня фізичної підготовленості.

Література

1. Адміністративна діяльність органів внутрішніх справ [Administrative activity of internal affairs bodies]. Загальна частина: підручник. Рябенко ОП, редактор. Харків: Харківський національний університет внутрішніх справ; 2009.256 с.

2. Бабенко ВГ. Актуальні аспекти вдосконалення системи фізичної підготовки в практичних органах і підрозділах внутрішніх справ України [Actual aspects of improving the system of physical training in practical bodies and units of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. В: Єрмаков СС, редактор. Педаго-

гіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць. 2008; 5: 6-8.

3. Безпалій СМ. Ефективність проведення фізичної підготовки з вищезгаданим складом вищих навчальних закладів МВС України [Efficiency of physical training with the teaching staff of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць. 2012;9:19-24.

4. Бизин ВП. Определение пригодности военнослужащих внутренних войск МВД Украины к профессиональной деятельности в экстремальных условиях [Determination of the suitability of servicemen of the internal troops of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine for professional activity in extreme conditions]. Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: зб. тез V Міжнародної (інтернет) науково-методичної конференції. Харків: Акад. ВВ МВС України; 2011. С. 103, 104.

5. Бодян ОП. Адаптаційний потенціал як показник соматичного здоров'я організму [Adaptive potential as an indicator of somatic health of the organism]. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: зб. матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Кам'янець-Подільський. 2012; 2: 55-58.

6. Бондаренко ЯГ. Психолого-педагогічні особливості формування готовності майбутніх працівників патрульної поліції МВС України до професійної діяльності [Psychological and Pedagogical Features of Forming the Readiness of Future Patrol Police Officers of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine for Professional Activity]. Шляхи покращення системи професійної підготовки правоохоронців до дій в екстремальних умовах: зб. матеріалів міжнародної науково-практичної конференції. Харків: Харківський національний університет внутрішніх справ; 2015. С. 25-28.

7. Боярчук ОМ. Методика розвитку основних фізичних якостей [Methods of development of basic physical qualities]. Житомир: ЖВІРЕ; 1999. 43 с.

8. Вереньга ЮВ. Стан фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення [The state of physical training of employees of the MIA of Ukraine at the stage of professional formation]. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014; 3:31-35.

9. Волков ВЛ. Оцінка фізичної та спеціальної підготовленості до професійної діяльності прикордонників першої вікової групи [Evaluation of physical and special fitness for professional activity of border guards of the first age group]. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць. 2012; 4:25-28.

10. Дідковський ВА, Бондаренко ВВ, Кузенков ОВ. Фізична підготовка працівників Національної поліції України: навчальний посібник [Physical training of employees of the National Police of Ukraine: a textbook]. Київ: Національна академія внутрішніх справ, ФОРМ Кандиба Т. П.; 2019. 98 с.

11. Загорко ІП. Спеціальна фізична підготовка у вищих навчальних закладах МВС України з урахуванням індивідуальних особливостей моторики курсантів [Special physical training in higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine taking into account individual characteristics of motorcycling cadets] [автореферат]. Київ; 2001. 18 с.

12. Корчагін М, Курбакова С, Ольховий О. Залежність успішності професійної діяльності військовослужбовців-операторів від рівня психофізіологічних якостей [Dependence of the success of professional activity of military operators on the level of psychophysiological qualities]. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017; 3:65-68.

13. Корягин М, Блавт О. Тестовий контроль в фізическом воспитании: монография [Test control in physical education: monograph]. Germany: LAP LAMBERT Academic Publishing; 2014. 144 с.

14. Ковальов ІМ. Щодо з'ясування змісту фізичної підготовки як виду внутрішньоорганізаційної адміністративної діяльності поліції України: зб. матеріалів I Міжнародної науково-практичної конференції [On clarifying the content of physical training as a type of intra-organizational administrative activity of the police of Ukraine: collection of materials of the I International Scientific and Practical Conference], м. Харків, 20 травня 2016 р. Особливості підготовки поліцейських в умовах реформ-мування системи МВС України. Харків; 2016.

15. Костюкевич ВМ. Спортивна метрологія: навчальний посібник [Sports metrology: teaching guide]. Вінниця: Вінниця; 2001. 183 с.

16. Круцевич Т, Трачук С. Нормативні основи сучасної системи фізичного виховання різних груп населення України [The regulatory framework of the modern system of physical education for different population groups in Ukraine]. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017;1:184-188.

17. Леоненко АВ. Психологічна підготовка допризовної молоді засобами фізичної культури та спорту [Psychological training of pre-conscription youth

through physical culture and sports]. Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії. Зб. наукових праць XI Міжнародної науково-методичної конференції (4-5 квітня 2021 р.). Харків; 2021. 94-96.

18. Лещеня СВ, Орленко ІП, Мелешко АО. Інструкція з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України [Instruction on the organization of physical training in the National Guard of Ukraine]. Мальцев ОН, редактор Київ: ГУ НГУ; 2014. 141 с.

19. Лещеня СВ, Орленко ІП, Мелешко АО. Керівництво з організації фізичної підготовки і спорту у внутрішніх військах МВС України [Guidelines for the organization of physical training and sports in the internal troops of the MIA of Ukraine]. О. Н. Мальцев, редактор. Київ: ГУВВ МВСУ; 2017. 251 с.

20. Матвеев ЛП. Некоторые закономерности спортивной тренировки в свете современной теории адаптации к физическим нагрузкам [Some regularities of sports training in the light of modern theory of adaptation to physical loads]. Киев: КГИФК; 1984: 29-40.

21. Овчарук ІС, Ольховий ОМ, Сидорченко КМ, Колот МВ. Теорія та організація фізичної підготовки військ: навчально-методичний посібник [Theory and organization of physical training of troops: a study guide]. Одеса: ВА; 2015. 2. 234 с.

22. Основи управління в органах внутрішніх справ: навчальний посібник [Fundamentals of management in the internal affairs bodies: training manual]. Бандурка ОМ, Бевзенко ВМ, Василенко ВМ та ін., укладачі. Харків: ХНУВС; 2011. 591 с.

23. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте [System of athletes' preparation in the Olympic sport]. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская лит.; 2004. 808 с.

24. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: наказ МВС України від 26.01.2016 № 50 [On Approval of the Regulation on the Organization of Service Training of the National Police of Ukraine: Order of the MIA of Ukraine of 26.01.2016 No. 50] [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/go/z0260-16>.

25. Про організацію професійної підготовки рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України: наказ МВС України № 1444 від 25.11.03. [On the organization of professional training of rank-and-file and senior staff of the internal affairs bodies of Ukraine: Order of the MIA of Ukraine No. 1444 of 25.11.03].

26. Про затвердження Положення з організації професійної підготовки рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України: наказ МВС України № 318 від 13.04.12. [On approval of the Regulation on the organization of professional training of rank and file and senior staff of internal affairs bodies of Ukraine: Order of the MIA of Ukraine No. 318 of 13.04.12].

27. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: Наказ МВС України від 26.01.2016 р. № 50 [On Approval of the Regulation on the Organization of Service Training of the National Police of Ukraine: Order of the MIA of Ukraine of 26.01.2016 No. 50] [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>

28. Прыткова ЕГ. Физическая работоспособность как ведущая составляющая здоровья человека [Physical work capacity as a key constituent of human health]. Спортивная медицина. 2005; 1:26-29.

29. Совтисік ДД. Адаптаційні основи здорового довголіття за умов різної рухової активності [Physical work capacity as a key constituent of human health]. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: зб. матеріалів VI Всеукр. Науково-практичної конференції з міжнародною участю. Кам'янець- Подільський. 2012; 2:222-225.

30. Спеціальна фізична та психологічна підготовка співробітників СБ України до оперативно-службової діяльності в умовах підвищеного ризику: навч. посіб. [Special Physical and Psychological Training of the SSU Employees for Operational and Service Activities in High-Risk Conditions: a manual]. ВВ Євтушенко, ОП Бондарович, ОВ Денисюк та ін., редактори]. Київ: Нац. акад. СБУ; 2016. 300 с.

31. Тьорло ОІ. Організація фізичної підготовки з особовим складом підрозділів Національної поліції України: методичні рекомендації для самостійної роботи [Organization of physical training with the personnel of the National Police of Ukraine: methodological recommendations for independent work]. Львів: ЛьВДУВС; 2021. 35 с.

32. Yu. Verenga. Becoming. Slobozhanskyi herald of science and sport: [scientific and theoretical journal]. 2014; 3(41):157-162.

33. Verenga Yu. Physical Development, Functional and Adaptation Possibilities of Servicemen of Internal Affairs of Ukraine on the Stage of the Professional Becoming. Slobozhanskyi herald of science and sport: [scientific and theoretical journal]. 2014; 4(42):53-60.

o.mar4enko17@gmail.com
holodova2007@ukr.net

Надійшла 18.07.2023