




Валентин Володимирович Бондаренко,
доктор педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Національної академії внутрішніх справ,
м. Київ, Україна

 <https://orcid.org/0000-0002-0170-2616>



Ксенія Валеріївна Плева,
кандидат юридичних наук, доцент,
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки
Національної академії внутрішніх справ,
м. Київ, Україна

 <https://orcid.org/0000-0002-7002-5540>



Олександр Сергійович Рябуха,
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Національної академії внутрішніх справ,
м. Київ, Україна

 <https://orcid.org/0000-0001-9623-2321>



Олександр Володимирович Тихий,
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Національної академії внутрішніх справ,
м. Київ, Україна

 <https://orcid.org/0000-0002-4338-5786>

УДК 351.741:364-786

DOI [https://doi.org/10.32405/2309-3935-2021-4\(83\)-20-26](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2021-4(83)-20-26)

ОБҐРУНТУВАННЯ ЗАСОБІВ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Анотація.

У статті проаналізовано наукову літературу, що висвітлює особливості службової діяльності поліцейських. Визначено засоби реабілітації та відновлення фізичної працездатності правоохоронців. На підставі анкетування працівників практичних підрозділів поліції визначено чинники службової діяльності, які негативні впливають на ефективність



виконання професійних завдань і рівень фізичної працездатності. Встановлено, що ефективними засобами відновлення фізичної працездатності поліцейських в умовах службової діяльності є педагогічні засоби, зокрема: активний відпочинок; низка медико-біологічних засобів: гідротерапевтичні процедури та масаж; раціональне харчування; психологічні засоби.

Ключові слова: засоби відновлення; поліцейський; службова діяльність; фізична працездатність.

Службова діяльність поліцейських передбачає значні фізичні та психологічні навантаження. Систематична їх дія на організм знижує рівень фізичної працездатності поліцейського та може призвести до таких негативних наслідків, як перевтома, перенапруження, травмування, професійне вигорання тощо [1, с. 42; 2, с. 56; 3, с. 85]. Це зумовлює необхідність пошуку засобів і методів, які сприяють швидкому та повноцінному відновленню фізичної працездатності та реабілітації працівників правоохоронних органів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій дає підстави констатувати наявність значного масиву праць, присвячених удосконаленню системи професійного навчання поліцейських, особливостей реабілітації та відновлення фізичної працездатності фахівців різних спеціальностей і пошуку способів її покращення [4, с. 24; 5, с. 62; 6, с. 311]. Грунтовний аналіз наукової літератури засвідчує наявність різних визначень поняття «фізична працездатність». Трактуються різняться за змістом і залежать від специфіки виконуваних функцій. На думку С. Присяжнюка, В. Краснова, М. Третякова, В. Кийка, фізична працездатність – це потенційна здатність організму тривалий час здійснювати фізичне зусилля у статичному, динамічному та змішаному типах роботи [7, с. 12].

У спортивній практиці виокремлюють загальну фізичну працездатність і спеціальну працездатність, яку фахівці фізичного виховання визначають як показник тренуваності [8, с. 56]. Загальну фізичну працездатність розглядають як здатність людини виконувати фізичну динамічну роботу достатньої інтенсивності протягом досить тривалого часу під час збереження адекватних параметрів відповідних реакцій організму. Показники загальної фізичної працездатності значною мірою залежать від загальної витривалості організму та тісно пов'язані з аеробними можливостями правоохоронця, тобто продуктивністю систем транспортування кисню [9, с. 18].

З позицій теорії та методики фізичного виховання фізичну працездатність розглядають як потенційну можливість людини виконувати фізичні зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, насамперед його серцево-судинної та дихальної систем [10; 11, с. 49]. Рівень фізичної працездатності зумовлений значною кількістю факторів, з-поміж яких: морфофункціональний стан різних органів і систем, психічний стан, мотивація тощо. Дійти висновку стосовно її величини можна лише на підставі комплексного оцінювання низки показників. Високий рівень фізичної працездатності є однією з умов якісного

виконання функціональних обов'язків і сприяє меншому вияву наслідків втоми.

Учені класифікують засоби відновлення фізичної працездатності поліцейських за спрямованістю й механізмом дії та за часом й умовами використання [1, с. 122]. Зокрема виокремлюють засоби термінового відновлення (термінова дія засобів відновлення на метаболічні процеси в інтервалах між фізичним навантаженням), поточного (під час повсякденної професійної діяльності) та профілактичного (з метою підвищення неспецифічної стійкості організму та попередження перевтоми).

У науковій літературі визначено, що фізична реабілітація – це застосування з лікувальною та профілактичною метою фізичних вправ і природних факторів у комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності людей [12].

Опрацювання навчально-методичних і наукових праць [1; 5; 13] дає підстави виокремити три основні групи засобів відновлення фізичної працездатності, з-поміж 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. Вказана здатність сформувалася впродовж еволюційного розвитку живих організмів і є генетично запрограмованою. Педагогічні засоби відновлення передбачають оптимальне дозування навантаження на різні органи та системи організму в процесі окремого заняття, тижня, місяці, року, що дає змогу підвищити ефективність підготовки завдяки активізації процесів відновлення.

Медико-біологічні та психологічні засоби відновлення вважають додатковими лише за умови раціональної побудови освітнього (тренувального) процесу та ключовим в умовах службової діяльності. Під час занять фізичною підготовкою головні параметри фізичного навантаження (обсяг, інтенсивність) можна регулювати. В умовах службової діяльності – не завжди, адже в працівників більшості підрозділів поліції вона визначається ненормованим робочим днем, добовими чергуваннями, частими службами з охорони публічної безпеки та порядку тощо [14, с. 38; 15; 16, с. 386]. Це призводить до постійного перевантаження, а з часом – до хронічної перевтоми. Медико-біологічні 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 дає змогу пришвидшувати природній перебіг відновлення. З-поміж медико-біологічних засобів відновлення фізичної працездатності виокремлюють: гігієнічні; фармакологічні; фізичні; раціональне харчування. Фахівці [1; 12] стверджують, що медико-біологічні засоби 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. Застосовуючи засоби відновлення необхідно чинити вплив на системи організму, які є головними в забезпеченні спеціальної працездатності. Варто зосереджувати увагу на сумісності та раціональному співвідношенні засобів, що використовують, оскільки деякі засоби можуть посилювати дію інших або навпаки – послаблювати, чи зовсім її нівелювати. Важливо також урахувати індивідуальні особливості організму щодо відновлення та відмінності в сприйнятті організмом різних засобів відновлення (лікарських препаратів, харчових продуктів), а саме: вік, генетична обумовленість, особливості харчування, шкідливі звички, захворювання тощо. У різних людей швидкість та якість відновлювальних процесів може мати значний діапазон варіювання. Відповідно, необхідно чітко знати природну здатність кожного організму до відновлення, щоб правильно підібрати відновлювальні процедури та режими їх застосування [17, с. 97].

Отже, аналіз літературних джерел засвідчує, що питанням покращання ефективності службової діяльності поліцейських присвячено значну кількість публікацій, разом із тим проблема відновлення фізичної працездатності поліцейських в умовах службової діяльності є недостатньо розкритою, що й зумовило актуальність нашого дослідження.

Метою статті є визначити негативні чинники службової діяльності поліцейських і теоретично обґрунтувати доступні засоби реабілітації та відновлення фізичної працездатності правоохоронців.

Проведення досліджень передбачало використання низки теоретичних і емпіричних методів, серед яких: аналіз, синтез, класифікація, узагальнення, анкетування, спостереження, експертне оцінювання, методи математичної статистики. Визначення впливу негативних чинників на рі-

вень фізичної працездатності поліцейських передбачало проведення анкетування працівників практичних підрозділів Національної поліції України (n = 188). Анкета містила 14 питань, які різномірно висвітлювали особливості службової діяльності поліцейських.

З метою виявлення ефективних засобів реабілітації та відновлення фізичної працездатності поліцейських було використано метод експертного оцінювання. Так, було залучено 18 експертів, серед яких: працівники відділення психологічного забезпечення відділу культурної комунікації та психологічного супроводження Національної академії внутрішніх справ (м. Київ, n = 4), інспектори відділення професійного навчання Департаменту патрульної поліції (м. Київ, n = 5), медичні працівники Центральної поліклініки МВС України (м. Київ, n = 5), науково-педагогічні працівники кафедри спеціальної фізичної підготовки Національної академії внутрішніх справ (м. Київ, n = 4).

Опрацювання результатів анкетування поліцейських дає підстави виокремити низку чинників службової діяльності, які негативно впливають на рівень фізичної працездатності, призводять до втоми та перевтоми й відповідно погіршують ефективність виконання службових завдань. Зокрема було виявлено негативні чинники, що призводять до перевтоми, а саме: понаднормове перебування на робочому місці, часті служби з охорони публічної безпеки та порядку, добо-ві наряди через недостатню укомплектованість підрозділів особовим складом. Виявлено, що постійно затримуються на робочому місці після завершення робочого дня 54,9 % працівників, часто – 27,1 %. 44,3 % працівників акцентували на частому заступанні на несення служби з охорони публічної безпеки та порядку і 29,7 % – на постійному. Заступання в добові наряди – 62,3 % працівників постійно та 30,9 – часто.

Унаслідок ненормованого робочого дня та значного завантаження під час робочої зміни лише 7,9 % поліцейських постійно займаються фізичною підготовкою, 36,4 % – не часто і 37,8 % – інколи. Наслідки систематичної дії окреслених чинників погіршує необхідність перебування у вимушеному положенні, що посилює негативну дію недостатньої рухової активності та знижує рівень фізичної працездатності. Так, у положенні сидячи часто доводиться перебувати 62,8 % поліцейських. Причому 59,1 % часто скаржаться на біль у спині, а 10,6 % – постійно.

Роздратування під час робочого дня постійно відчуває 21,3 % респондентів, часто – 53,1 %. Наприкінці робочої зміни в поліцейських часто з'являються такі симптоми, як дратівливість (59,1 %), пригнічений стан (58,8 %), підвищена втомлюваність (72,3 %), головний біль (54,7 %). Зазначене призводить до виникнення хронічної



втоми, унаслідок чого 38,4 % респондентів часто відчували втому вже на початку робочого дня, а постійно – 9,6 %.

Під час виконання службових завдань 39,7 % поліцейських зазначили, що їм іноді доводиться стикатися з непокорою та опором правопорушників, а 20,2 % – часто. Причому з протидією з озброєною особою більшість поліцейських (67,1 %) стикаються не часто, 21,8 % відповіли – іноколи, а лише 2,4 % – часто. Так, 40,5 % опитаних указали, що здійснюючи затримання правопорушників часто травмуються (забиття, синці, розтягнення тощо).

Таким чином, загальна дія негативних чинників службової діяльності суттєво погіршує рівень фізичної працездатності працівників та їх психічний стан, що супроводжується найбільш поширеними реакціями, а саме: підвищене почуття небезпеки, переживання емоцій страху, гніву і навіть люті, порушення сну, нічні жахи, депресія, почуття провини, емоційне оніміння, сексуальні розлади тощо.

З метою визначення ефективних засобів реабілітації та відновлення фізичної працездатності поліцейських було здійснено експертне опитування фахівців, які беруть участь у професійній підготовці, медичному обстеженні, психологічному супроводі правоохоронців.

На підставі опитування було встановлено, що 60,4 % експертів акцентують на середній ефективності педагогічних засобів відновлення працездатності поліцейських, зокрема активному відпочинку. Натомість 81,7 % переконані в низькій ефективності гігієнічних засобів, які мають забезпечувати відповідність одягу кліматичним, географічним і погодним умовам тощо. Однакова кількість експертів (44,2 %) відзначають низьку та середню ефективність фармакологічних засобів відновлення працездатності поліцейських в умовах службової діяльності, зокрема вживання: препаратів, які 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 в процесі інтенсивних фізичних навантажень; вітамінів і мінеральних речовин; адаптогенів рослинного та тваринного походження; зігрівальних, знеболювальних і протизапальних препаратів.

Значно більш ефективними, на думку експертів, є фізичні засоби, серед яких використання температурних процедур, зокрема гідротерапія та масаж. Ці засоби відновлення працездатності ґрунтуються на зміні реактивності організму, підвищують його опірність стресогенним факторам зовнішнього середовища, впливаючи через шкіру шляхом фізичного подразнення рецепторів. У результаті відбувається рефлекторний вплив на

діяльність м'язової системи, внутрішніх органів і центральної нервової системи. Ефект температурних процедур зумовлений їхньою здатністю подразнювати терморцептори шкіри та впливати на функціональний стан організму. Позитивний ефект надає чергове застосування холодних і гарячих ванн під час травмування, болю в м'язах. Тепло діє болезаспокійливо й антиспазматично, сприяє розслабленню м'язів, змінюючи чутливість організму.

Гідротерапія передбачає температурний, хімічний і механічний способи впливу. Організм працівника як єдина цілісна система реагує на такі впливи комплексно та поєднує реакцію самої шкіри серцево-судинної нервової, ендокринної, м'язової систем, теплообміну, окисно-відновних процесів тощо. На високій ефективності гідротерапії (душ, ванна, лазня) акцентує 40,3 % експертів та 54,8 % – на середній.

Важливим і досить доступним засобом відновлення фізичної працездатності є масаж. Масаж – це метод лікування та профілактики, який становить сукупність прийомів механічного впливу на різні ділянки поверхні тіла людини, виконуваний руками масажиста чи спеціальними апаратами. Завдяки використанню масажу можна зменшити наслідки втоми, а також підготуватися до значних фізичних навантажень. Так, 44,2 % експертів переконані у високій ефективності цього засобу відновлення фізичної працездатності поліцейських.

На думку експертів для відновлення працездатності правоохоронців, досить ефективними є психологічні засоби. Зокрема 38,4 % фахівців акцентують на високій ефективності цих засобів, 31,4 % на середній, 30,2 % – низькій. У складі психологічних засобів відновлення фізичної працездатності поліцейських виокремлюють три групи: психотерапевтичні; психопрофілактичні; психогігієнічні. До психотерапевтичних засобів відновлення належать навіюваний сон-відпочинок, м'язова релаксація, спеціальні дихальні вправи. До психопрофілактичних зараховують психорегульоване тренування (індивідуальне та колективне), використання музики, світломузики. З-поміж психогігієнічних засобів виокремлюють зниження негативних емоцій, різнобічний відпочинок, комфортні умови побуту тощо.

Варто відзначити, що під час добору засобів відновлення важливого значення набуває раціональне поєднання засобів загальної та локальної дії. Засоби загального впливу визначаються широким діапазоном неспецифічного загальнозміцнювального впливу на організм. Адаптація до них розвивається повільніше, ніж до локальних засобів. Локальні засоби насамперед спрямовані на зниження втоми певних м'язових груп завдяки поліпшенню їх кровопостачання та посилення клітинного метаболізму. У процесі комплексного використання локальні засоби відновлення



застосовують після засобів загального впливу. Для запобігання звиканню до засобів, які застосовують, необхідно постійно змінювати їх поєднання. У кожному випадку варіанти застосування засобів прискорення відновлювальних процесів залежать від характеру попереднього та наступного навантажень.

На підставі здійснених досліджень виокремлено негативні чинники службової діяльності поліцейських, які загалом призводять до виникнення втоми, перевтоми, погіршують фізичну працездатність і потребують введення засобів її відновлення та реабілітації. Експертне опитування засвідчило, що найефективнішими засобами реабілітації та відновлення фізичної працездатності в умовах службової діяльності є педагогічні засоби, зокрема активний відпочинок; низка медико-біологічних засобів, серед яких фізичні засоби (гідротерапевтичні процедури та масаж), раціональне харчування та психологічні засоби.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у вивченні впливу медико-біологічних засобів відновлення на рівень фізичної працездатності та здоров'я поліцейських.

Використані літературні джерела

1. *Бондаренко В.* Відновлення фізичної працездатності працівників Національної поліції України : навч.-метод. посіб. / В. Бондаренко, О. Рябуха, А. Мартишко, Ю. Давигора. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. – 225 с.

2. *Бондаренко В. В.* Теоретичні і методичні основи професійної підготовки майбутніх працівників патрульної поліції : дис. ... док. пед. наук : 13.00.04 / В. В. Бондаренко. – Чернігів, 2019. – 651 с.

3. *Бондаренко В. В.* Динаміка властивостей уваги працівників патрульної поліції на етапі професійного становлення / В. В. Бондаренко, К. В. Пронтенко, С. М. Решко // *Юридична психологія*. – 2019. – № 1. – С. 84–92. – URL: <https://psychped.naiu.kiev.ua/index.php/psychped/article/view/1113>. DOI: <https://doi.org/10.33270/03192401.84>.

4. *Арсененко О.* Педагогічні засоби відновлення фізичної працездатності поліцейських / О. Арсененко, О. Кримець, П. Чукреев, І. Гриньов // *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи*. – 2020. – Вип. 2 (25). – С. 60–66.

5. *Бондаренко В. В.* Засоби відновлення фізичної працездатності працівників Національної поліції України / В. В. Бондаренко, С. М. Решко, А. Ю. Мартишко, О. С. Рябуха // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. – 2020. – № 8 (128). – С. 23–27. – (Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)). – DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8\(128\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).05).

6. *Бондаренко В. В.* Використання педагогічних засобів відновлення працездатності майбутніх правоохоронців в процесі викладання спеціальної фі-

зичної підготовки / В. В. Бондаренко, С. М. Решко, С. В. Русанівський // *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф.* (Харків, 28 трав. 2021 р.). – Харків : ХНУВС, 2021. – С. 311–314.

7. *Фізичне виховання: навч. посіб.* / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. Расвський. – Київ : Центр учб. літ., 2007. – 192 с.

8. *Павлова Ю.* Відновлення у спорті: монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 204 с.

9. *Бондаренко В. В.* Динаміка показників фізичної підготовленості працівників патрульної поліції на етапі професійного становлення / В. В. Бондаренко, Р. М. Радзівський, О. І. Кримець // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. – 2019. – Вип. 8 (116) 19. – С. 14–21.

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

11. *Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України : метод. рек.* / [В. В. Бондаренко, С. М. Решко, Г. В. Бикова та ін.]. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. – 108 с.

12. *Мухін В. М.* Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 248 с.

13. *Bondarenko V.* Methodological principles of the professional training of future specialists at higher educational institutions / V. Bondarenko, O. Antipova, G. Griban, N. Sydorhuk, N. Biruk, L. Horokhova, I. Boichuk, I. Verbovskiy, O. Antonova, I. Novitska, K. Prontenko, I. Bloschynskiy // *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. – 2019. Año: VII. Número: Edición Especial, Artículo No. 2 Período: Diciembre.

14. *Бондаренко В. В.* Формування професійних умінь і навичок у майбутніх правоохоронців під час фахової підготовки / В. В. Бондаренко, Н. Ю. Худякова, Ю. І. Давигора, С. В. Русанівський // *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. – 2020. – № 4. – С. 37–44.

15. *Bondarenko V.* Formation of the professionally significant skills and competencies of future police officers during studying at higher educational institutions / V. Bondarenko, I. Okhrimenko, I. Tverdokhvalova, K. Mannapova, K. Prontenko // *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*. – 2020. – No. 12 (3). – P. 246–267. doi: <https://doi.org/10.18662/rrem/12.3/320>.

16. *Kyslenko D.* Enhancing physical fitness of future national security personnel of Ukraine using team sports / D. Kyslenko, O. Shynkaruk, O. Kryshevych, Y. Yukhno, I. Korotun, V. Bondarenko, N. Holovanova // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2020. – No. 20. – Issue 1. P. 378–384. – URL: <https://efsupit.ro/images/stories/februarie2020/Art%2054.pdf>. DOI: [10.7752/jpes.2020.s105/](https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s105/)



17. Спеціальна фізична підготовка: навч. посіб. / [В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.]; за заг. ред. В. Черня, Р. Сербина. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П., 2021. – 341 с.

References

- Bondarenko, V., Riabukha, O., Martyshko, A., & Davyhora, Yu. (2020). *Vidnovlennia fizychnoi pratsezdatsnosti pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy [Restoration of physical working capacity of employees of the National Police of Ukraine]*. Kyiv [in Ukrainian].
- Bondarenko, V. V. (2019). Teoretychni i metodychni osnovy profesiinoi pidhotovky maibutnikh pratsivnykiv patrolnoi politsii [Theoretical and methodological foundations you professional training of future employees trulny police]. *Doctor's thesis* [in Ukrainian].
- Bondarenko, V. V., Prontenko, K. V., & Reshko, S. M. (2019). Dynamika vlastyvoitei uvahy pratsivnykiv patrolnoi politsii na etapi profesiinoho stanovlennia [Dynamics of properties of attention of patrol police officers at the stage of professional development]. *Yurydychna psykholohiia – Legal psychology, 1*, 84–92. Retrieved from <https://psychped.naiu.kiev.ua/index.php/psychped/article/view/1113>. DOI: <https://doi.org/10.33270/03192401.84> [in Ukrainian].
- Arsenenko, O., Krymets, O., Chukreiev, P., & Hrynov, I. (2020). Pedagogichni zasoby vidnovlennia fizychnoi pratsezdatsnosti politseiskykh [Pedagogical means of restoring the physical working capacity of police officers]. *Pedahohichni innovatsii: idei, realii, perspektyvy – Pedagogical innovations: ideas, realities, perspectives. 2 (25)*, 60–66. [in Ukrainian].
- Bondarenko, V. V., Reshko, S. M., Martyshko, A. Yu., & Riabukha, O. (2020). Zasoby vidnovlennia fizychnoi pratsezdatsnosti pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy. [Means of restoring physical fitness of employees of the National Police of Ukraine] *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova – Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov. 8 (128)*, 23–27. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8\(128\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).05) [in Ukrainian].
- Bondarenko, V. V., Reshko, S. M., Rusanivskyi, S. V., Vykorystannia pedahohichnykh zasobiv vidnovlennia pratsezdatsnosti maibutnikh pravoohorontsiv v protsesi vykladannia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky [The use of pedagogical means of restoring the ability to work of future law enforcement officers in the process of teaching special physical training]. *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 6th International Scientific and Prtactical Conference*. Kharkiv. P. 311–314 [in Ukrainian].
- Prysiashniuk, S. I., Krasnov, V. P., Tretiakov, M. O., & Raievskyi, R. T. (2007). *Fizychne vykhovannia [Physical education]*. Kyiv [in Ukrainian].
- Pavlova, Yu., & Vynohradskyi, B. (2011). *Vidnovlennia u sporti [Recovery in sports]*. Lviv [in Ukrainian].
- Bondarenko, V. V., Radziievskyi, R. M. & Krymets, O. I. (2019). Dynamika pokaznykiv fizychnoi pidhotovlenosti pratsivnykiv patrolnoi politsii 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].
- Didkovskyi, V. A., Bondarenko, V. V. & Kuzenkov, O. V. (2019). *Fizychna pidhotovka pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy [Physical training of employees of the National Police of Ukraine]*. Kyiv [in Ukrainian].
- Bondarenko, V. V., Reshko, S. M., & Bykova, H. V. (et al.). (2021). *Rozvytok fizychnykh yakosteï zdobuvachiv vyshchoi osvity ZVO MVS Ukrainy [Development of physical qualities of applicants for higher education of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]*. Kyiv [in Ukrainian].
- Mukhin V. M. (2005). *Fizychna rehabilitatsiia [Physical rehabilitation]*. Kyiv: Olimpiiska literatura. [in Ukrainian].
- Bondarenko, V., Antipova, O., Griban, G., Sydorhuk, N., Biruk, N., Horokhova, L., Boichuk, I., Verbovskyi, I., Antonova, O., Novitska, I., Prontenko, K., & Bloshchynskyi, I. (2019). Methodological principles of the professional training of future specialists at higher educational institutions. *Dilemas Contemporaneas: Educaci3n, Pol3tica y Valores. A3o: VII. N3mero: Edici3n Especial, Art3culo No. 2 Per3odo: Diciembre*.
- Bondarenko, V. V., Khudiakova, N. Yu., Davyhora, Yu. I., & Rusanivskyi, S. V. (2020). Formuvannia profesiinykh umin i navychok u maibutnikh pravoohorontsiv pid chas fakhovoi pidhotovky [Formation of professional skills and abilities of future law enforcement officers during professional training]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti – Education and development of a gifted personality, 4*, 37–44 [in Ukrainian].
- Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Tverdokhvalova, I., Mannapova, K., & Prontenko, K. (2020). Formation of the professionally significant skills and competencies of future police officers during studying at higher educational institutions. *Revista Rom3neasc3 pentru Educa3ie Multidimensional3, 12(3)*, 246–267. DOI: <https://doi.org/10.18662/rrem/12.3/320>.
- Kyslenko, D., Shynkaruk, O., Kryshevych, O., Yukhno, Y., Korotun, I., Bondarenko, V., & Holovanova, N. (2020). Enhancing physical fitness of future national security personnel of Ukraine using team sports. *Journal of Physical Education and Sport, 20(1)*, 378–384. Retrieved from <https://efsupit.ro/images/stories/februarie2020/Art%2054.pdf>. DOI: [10.7752/jpes.2020.s105/](https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s105/).
- Bondarenko, V., Reshko, S., & Didkovskyi, V. (et al.). (2021). *Spetsialna fizychna pidhotovka [Special*



physical training]. V. Cherniei, R. Serbyn (Eds.). Kyiv [in Ukrainian].

Bondarenko Valentyn, Doctor of Pedagogical Science, Professor, Chair of Special Physical Training, Doctor of Pedagogical Science, National Academy of Internal Affairs, Kyiv, Ukraine

Plieva Kseniia, PhD in Law, Associate Professor of Special Physical Training, Associate Professor of National Academy of Internal Affairs, Kyiv, Ukraine

Ryabukha Oleksandr, Lecturer at the Department of Special Physical Training, National Academy of Internal Affairs, Kyiv, Ukraine

Tykhyi Oleksandr, Lecturer at the Department of Special Physical Training, National Academy of Internal Affairs, Kyiv, Ukraine

RATIONALE FOR MEANS OF REHABILITATION AND RESTORATION OF POLICE OFFICERS

Summary.

In the article, the scientific literature is analyzed, which highlights the features of professional training and the specifics of police work. Means of rehabilitation and restoration of physical working capacity of militiamen are considered.

The research involved the use of several theoretical and empirical methods – analysis, synthesis, classification, generalization, questionnaires, observation, expert

evaluation, methods of mathematical statistics. Determining the impact of negative factors on the level of physical performance of police officers involved conducting a survey of employees of practical units of the National Police of Ukraine (n = 188). To establish effective means of rehabilitation and recovery of physical fitness of police officers, a survey of specialists involved in training, medical examination, psychological support of law enforcement officers was conducted.

Based on the questionnaire, it was determined that the factors of official activity that negatively affect the efficiency of professional tasks and the level of physical performance, lead to fatigue and fatigue and worsen the efficiency of official tasks are: overtime at work, frequent public safety and order services and daily outfits due to insufficient staffing of units.

Based on the survey, it was found that 60,4 % of experts emphasize the average effectiveness of pedagogical means of restoring police capacity, including active recreation. The same number of experts (44,2 %) note the low and medium efficiency of pharmacological means of restoring the ability of police officers to work. According to experts, physical remedies, including the use of temperature treatments, including hydrotherapy and massage, seem to be much more effective. 40,3 % of experts emphasize high efficiency of hydrotherapy (shower, bath, bath) and 54,8 % on average. 44,2 % of experts are convinced of the high efficiency of massage. 38,4 % of specialists are convinced of the high effectiveness of psychological means of restoring the ability of police officers.

Keywords: recovery tools; police officers; official activity; physical capacity.

Стаття надійшла до редколегії 4 жовтня 2021 року