
СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПЕДАГОГІЧНІЙ ОСВІТІ

УДК 351.74:355.233.2:796.012.3

Валентин Бондаренко

ORCID 0000-0002-0170-2616
ResearcherID AAW-8302-2020
Scopus – Author ID 57203248427

*Доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Національної академії внутрішніх справ
(Київ, Україна) E-mail: guryayvb@ukr.net*

Стефан Решко

ORCID 0000-0002-7456-8550

*Професор, професор кафедри спеціальної фізичної підготовки
Національної академії внутрішніх справ
(Київ, Україна) E-mail: stefanreshko@ukr.net*

Олександр Кузенков

ORCID 0000-0003-1161-4887

*Доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки
Національної академії внутрішніх справ
(Київ, Україна) E-mail: svp_navs@ukr.net*

Олександр Тихий

ORCID 0000-0002-4338-5786

*Старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Національної академії внутрішніх справ
(Київ, Україна) E-mail: sanyaleka@gmail.com*

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗВО МВС УКРАЇНИ

Мета статті: визначити індекс рухової добової активності та енерговитрати здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України в сучасних умовах навчання.

Методологія. Для досягнення мети та вирішення завдань дослідження використано комплекс сучасних загальнонаукових методів: теоретичні (метод концептуально-порівняльного аналізу, структурно-системного аналізу, синтезу, узагальнення); емпіричні (анкетування, тестування, педагогічне спостереження), методи математичної статистики. За допомогою теоретичних методів систематизували й узагальнювали інформацію стосовно досліджуваних об'єкта та предмета, зіставляли наявні теоретичні підходи та методи визначення рівня рухової активності. Для визначення індексу рухової активності та добових енерговитрат здобувачів вищої освіти використано Фремінгемську методику, яка ґрунтується на реєстрації видів діяльності протягом доби. Методи

математичної статистики застосовували для коректного опрацювання отриманих результатів.

Наукова новизна. Наукова новизна дослідження полягає у визначенні й аналізі рівнів добової рухової активності та добових енерговитрат здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України в сучасних умовах навчання та пошук перспективних напрямів їх підвищення.

Висновки. На підставі здійснених досліджень визначено та проаналізовано рівні, індекс рухової активності й добові енерговитрати здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України в сучасних умовах навчання. Константовано, що індекс рухової активності майбутніх правоохоронців становить 32.68 ± 0.45 бала, добові енерговитрати – 2537 ± 33.9 ккал. Одержані результати засвідчують недостатній рівень рухової активності курсантів і вимагають введення новацій, які б сприяли підвищенню мотивації до занять фізичними вправами та рівня рухової активності.

Перспективи подальших досліджень полягають у здійсненні порівняльного аналізу індексу рухової активності та добових енерговитрат курсантів ЗВО МВС України під час різних етапів навчання.

Ключові слова: добові енерговитрати; здобувач вищої освіти; здоров'я; поліцейський; рухова активність; спеціальна фізична підготовка.

Постановка проблеми. Виховання здорового, гармонійно розвиненого покоління – одне з ключових завдань закладів вищої освіти (далі – ЗВО), оскільки здоров'я людини є найвищою цінністю й надбанням держави. Належний обсяг рухової активності – важливий компонент здоров'я людини, який сприяє оптимальному функціонуванню організму, запобігає захворюванням серцево-судинної системи й опорно-рухового апарату.

Значущість рухової активності зростає в сучасних умовах функціонування суспільства. Зазначене зумовлено комп'ютеризацією більшості сфер діяльності людства й призводить до гіподинамії та, як наслідок, до погіршення рівня здоров'я і фізичної підготовленості молоді [6; 14; 16]. Особливо гостро це стосується ЗВО зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, адже інтенсивна розумова праця при мінімальних витратах фізичних зусиль супроводжується зниженням обсягу рухової активності, що в поєднанні з іншими несприятливими факторами суттєво погіршують стан здоров'я майбутніх правоохоронців [4; 5; 8; 13; 15].

Аналіз останніх досліджень і публікацій дає підстави констатувати наявність значної кількості наукових праць, присвячених вивченню особливостей та динаміки рухової активності молоді; розробці новітніх методик, які сприяють підвищенню мотивацію здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами тощо [1; 10; 11; 13].

У теорії фізичного виховання поняття «рухова активність» тлумачать як обсяг рухів, які людина виконує у процесі життєдіяльності [6]. Інші дослідники розглядають її як будь-який рух тіла людини, що здійснюється завдяки роботі скелетних м'язів і супроводжується додатковими витратами енергії [12]. За даними сучасних наукових досліджень саме рухова активність слугує головним показником фізичного розвитку особи, формує необхідні умови для вияву фізичних здібностей та сприяє швидшому опануванню рухових навичок [2; 3; 10].

Науковці зазначають, що потреби людського організму в руховій активності завжди індивідуальні та залежать від низки фізіологічних, соціально-економічних і культурних чинників й значною мірою зумовлені спадковими та генетичними особливостями [1; 7; 9].

За дослідженнями вчених [11, 91], здобувачі вищої освіти 80 % часу проводять сидячи, у результаті цього деякі органи й системи втрачають здатність правильно функціонувати. Виокремлюють дві ключові причини виникнення гіпокінезії, серед яких: побутова – звикання до малорухливого способу життя, наявність зниженої рухової ініціативи, побутовий комфорт, зневажливе ставлення до фізичної підготовки та навчальна – неправильна організація освітнього процесу, перевантаження навчальними заняттями, ігнорування фізичного виховання, відсутність вільного часу.

Дослідниця Редькіна М. А. й інші вчені стверджують, що за умови низького рівня рухової активності повсякденні морфофункціональні зміни в організмі мало помітні, проте кумулятивний вплив гіпокінезії призводить до негативних наслідків, що виявляється у зниженні функціональної активності органів і систем, порушенні процесів нервової та гуморальної регуляції, появі трофічних і дегенеративних змін опорно-рухового апарату, зокрема його нервово-м'язового й кісткового компонентів, порушенні обмінних процесів, збільшенні обсягу жирової тканини тощо [14]. Тобто вкрай актуальним лишається питання визначення норми рухової активності людини в сучасних умовах.

Розуміння норми рухової активності відбувається крізь призму природної потреби людини в рухах. На думку різних авторів, вона коливається в межах 14-19 000 кроків на добу, що в середньому становить 10.3 км та еквівалентно витратам енергії приблизно у 600 – 800 ккал [10]. Учені акцентують, що норма рухової активності ґрунтується на двох основних принципах, серед яких: оптимальна кількість довільних рухів, що виконує людина протягом дня й належний обсяг фізичних навантажень, які

сприяють зміцненню здоров'я та всебічному розвитку організму з урахуванням його функціональних можливостей [9; 16].

У спеціальній літературі освітню діяльність здобувачів вищої освіти прирівнюють до праці першої категорії, за умови, якщо не враховувати навчальні заняття з фізичної підготовки [16; 17]. Учені стверджують, що добові витрати енергії представників цієї категорії становлять в середньому 2550–2800 ккал. При цьому, оптимальною межею, яка забезпечує належну життєдіяльність людини, вважають, 3000–3800 ккал [10].

Реалізація рухової активності шляхом використання різноманітних засобів фізичної культури сприяє профілактиці захворювань, підвищує працездатність, забезпечує активне творче довголіття, організацію повноцінного дозвілля, боротьбу з шкідливими звичками, створює передумови для пізнання власних психофізіологічних можливостей [6].

Необхідність визначення рівня рухової активності здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України з метою пошуку перспективних шляхів покращення рівня їх здоров'я актуалізує обраний напрям наукового дослідження.

Мета роботи: визначити індекс рухової добової активності та енерговитрати здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України в сучасних умовах навчання.

Методи та матеріали. Для досягнення мети дослідження використано комплекс сучасних загальнонаукових методів: теоретичні (метод концептуально-порівняльного аналізу, структурно-системного аналізу, синтезу, узагальнення); емпіричні (анкетування, тестування, педагогічне спостереження), методи математичної статистики. За допомогою теоретичних методів систематизували й узагальнювали інформацію стосовно досліджуваних об'єкта та предмета, зіставляли наявні теоретичні підходи та методи визначення рівня рухової активності. Для визначення індексу рухової активності та добових енерговитрат здобувачів вищої освіти використано Фремінгемську методіку, яка ґрунтується на реєстрації видів діяльності протягом доби [12]. Зазначена методика дає змогу отримати повну інформацію стосовно тривалості конкретного виду діяльності та відпочинку, поєднання фізичних навантажень різної інтенсивності, загальну тривалість різних видів діяльності та величину енерговитрат. Числова величина представлена у вигляді індексу рухової активності (ІРА). Згідно даної методики рухову активність людини поділяють на п'ять рівнів: базовий; сидячий; малий; середній; високий. Кожен рівень характеризується певними видами фізичної активності й відповідно має енергетичну цінність залежно від витрачених ккал, що дає можливість розрахувати енергетичні добові витрати кожного здобувача та розробити середньостатистичну модель рухової активності. Методи математичної статистики використовували для коректного опрацювання отриманих результатів.

У дослідженні взяли участь здобувачі вищої освіти Національної академії внутрішніх справ 1-го курсу набору 2022 року спеціальності «Правоохоронна діяльність» (n=63). Для визначення кількості часу, витраченого на кожен із видів рухової активності, здійснено добовий хронометраж видів діяльності, який триває більше, ніж 5 хв. Усі види рухової активності здобувачі фіксували у спеціальному бланку.

Результати дослідження. Опрацювання отриманих результатів дали підстави констатувати, що курсанти першого курсу впродовж доби витрачали на базовий рівень рухової активності (сон, відпочинок лежачи) 626.5 ± 20.4 хв. ІРА на цьому рівні становить 10.44 ± 0.34 бали, добові енерговитрати – 783.1 ± 25.5 ккал (таблиця). Ґрунтовний аналіз результатів анкетування засвідчує, що майбутні правоохоронці затрачали на сон у середньому 485 хв., решта часу – відпочинок лежачи (перегляд телепередач, відеофільмів; використання гаджетів тощо).

Сидячий рівень рухової активності, який передбачає пересування у транспорті, читання, перегляд телепередач, комп'ютерні ігри, приймання їжі охоплює $240.6 \pm 17,8$ хв. При цьому ІРА на зазначеному рівні становить 4.41 ± 0.33 бали, добові енерговитрати – 336.9 ± 24.9 ккал. Основну частку рухової активності сидячого рівня становлять: читання та підготовка до навчальних занять – 110 хв.; приймання їжі – 55 хв.; перегляд телепередач, відео, робота за комп'ютером – 45 хв., пересування у транспорті – 30 хв.

Упродовж доби на фізичну активність малого рівня в середньому припадало 455.6 ± 19.5 хв. Такий обсяг зумовлений специфікою освітньої діяльності, оскільки саме цей рівень передбачає навчальні заняття (крім занять фізичною підготовкою), ходу (на навчальні заняття, до зупинки громадського транспорту тощо), особисту гігієну. Відповідно ІРА також найвищий – 11.39 ± 0.49 бала, добові енерговитрати – 934.0 ± 40.0 ккал. Опрацювання результатів анкетування дають підстави констатувати, що серед основних видів рухової активності цього рівня найбільший відсоток припадає на навчальні заняття – 295 хв.; хода – 65 хв.; гігієнічні процедури – 55 хв.; 40 хв. – інші види фізичної активності, які за енерговитратами належать до малого рівня (переміщення по гуртожитку, шиккування тощо).

Значно менше часу зафіксовано на середньому рівні рухової активності (ранкова гімнастика, домашня робота по господарству, прогулянка, заняття масовим спортом низької й середньої інтенсивності) – 76.9 ± 8.2 хв. З поміж переліку видів діяльності, які належать до цього рівня найбільшу питому вагу мають заняття масовим спортом низької інтенсивності (30 хв.) та прогулянки (20 хв.) тощо. ІРА відповідно становить 3.08 ± 0.33 бали, добові енерговитрати – 230.8 ± 24.5 ккал.

Таблиця

Показники рухової активності здобувачів вищої освіти
ЗВО МВС України, (n=63)

Рівні рухової активності					Сума
Базовий	Сидячий	Малий	Середній	Високий	
X±m	X±m	X±m	X±m	X±m	
Добові витрати часу на рухову активність, хв					
626.5±20.4	240.6±17,8	455.6±19.5	76.9±8.2	40.4±6.4	1440
Індекс рухової активності, бали					
10.44±0.34	4.41±0.33	11.39±0.49	3.08±0.33	3.36±0.53	32.68±0.45
Добові енерговитрати на рухову активність, ккал					
783.1±25.5	336.9±24.9	934.0±40.0	230.8±24.5	252.2±39.9	2537±33.9

Високий рівень рухової активності передбачає участь у спеціально-організованих заняттях фізичними вправами, активний відпочинок (інтенсивні ігри, біг, катання на велосипеді тощо). У досліджуваній категорії осіб на високий рівень рухової активності припадає лише 40.4±6.4 хв., що за свідченнями вчених недостатньо для повноцінного розвитку особи такого віку. Однак вплив фізичних вправ на організм людини визначається низкою чинників, серед яких ключовим є інтенсивність занять. ІРА майбутніх правоохоронців на цьому рівні становить – 3.36±0.53 бала, а добові енерговитрати – 252.2±39.9 ккал. Такі результати обумовлені тим, що анкетування проводилося на початку навчального семестру й більшість здобувачів фіксували добу, під час якої навчальним розкладом не було передбачено практичних занять зі спеціальної фізичної підготовки.

Фахівці фізичної культури та спорту переконані, що інформативнішим є показник тижневого обсягу рухової активності високого рівня. За дослідженнями науковців обсяг цілеспрямованих занять фізичними вправами повинен становити 12–15 годин на тиждень [1; 12].

Загалом ІРА майбутніх правоохоронців упродовж доби становить 32.68±0.45 бала, добові енерговитрати – 2537±33.9 ккал. Такі показники підтверджують результати наукових досліджень інших авторів [10; 12] й оцінюються як недостатні, оскільки для повноцінного розвитку молоді такої вікової категорії добові енерговитрати повинні бути в межах 3000–3800 ккал.

Висновки. На підставі здійснених досліджень визначено та проаналізовано рівні рухової активності, ІРА та добові енерговитрат здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України під час навчання. Констатовано, що ІРА становить 32.68±0.45 бала, добові енерговитрати – 2537±33.9 ккал. Одержані результати засвідчують недостатній рівень рухової активності майбутніх правоохоронців і вимагають введення новацій, які б сприяли підвищенню мотивації до занять фізичними вправами та збільшення обсягу рухової активності.

Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні порівняльного аналізу індексу рухової активності та добових енерговитрат курсантів ЗВО МВС України під час різних етапів навчання.

References

1. Андреева Олена, Садовський Олексій Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 1. С. 19–22.
Andrieieva, Olena & Sadovskyi, Oleksii (2016). Rukhova aktyvnist yak skladova rekreatsiinoi kultury studentiv [Motor activity as a component of students' recreational culture]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, Theory and methodology of physical education and sports*. 1, 19–22.

2. Бондаренко В.В., Худякова Н. Ю., Давигора Ю. І., Русанівський С. В. Формування професійних умінь і навичок у майбутніх правоохоронців під час фахової підготовки. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. № 4. 2020. С. 37–44.
Bondarenko, V.V., Khudiakova, N.Yu., Davyhora, Yu.I., & Rusanivskyi, S.V. (2020). Formuvannia profesiinykh umin i navychok u maibutnikh pravookhorontsiv 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].
3. Бондаренко В. В., Данильченко В. А., Худякова Н. Ю. Кринець О. І. Методологічні підходи до професійного навчання майбутніх працівників патрульної поліції. *«Педагогічні інновації: ідеї, реальі, перспективи»*. 2019. Вип. 2. С. 80–88.
Bondarenko, V. V., Danylchenko, V. A., Khudiakova, N. Yu. & Krymets, O. I. (2019). Metodolohichni pidkhody do profesiinoho navchannia maibutnikh pratsivnykiv patrolnoi politsii. [Methodological approaches to professional training of future patrol police officers] *Pedahohichni innovatsii: idei, realii, perspektivu, Pedagogical innovations: ideas, realities, prospects*, 2, 80–88 [in Ukrainian].
4. Бондаренко В. В., Пронтенко К. В., Решко С. М. Динаміка властивостей уваги працівників патрульної поліції на етапі професійного становлення. *Юридична психологія*. 2019. № 1. С. 84–92.
Bondarenko, V.V., Prontenko, K.V., & Reshko, S.M. (2019). Dynamika vlastyvoستي 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. [in Ukrainian].
5. Бондаренко В. В., Радзієвський Р. М., Кринець 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.
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].
6. Бондаренко В., Мартишко А., Худякова Н. Фізичне виховання в закладах вищої освіти МВС України: навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П. 2022. 261 с. URL: <http://surl.li/dhsqn>
Bondarenko, V., Martyshko, A. & Khudiakova, N. (2022). *Fizychnе vykhovannia v zakladakh vyshchoi osvity MVS Ukrainy [Physical education in institutions of higher education of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]*. Kyiv : Nats. akad. vnutr. sprav, FOP Kandyba T.P. Retrieved from: <http://surl.li/dhsqn> [in Ukrainian].
7. Бондаренко В., Сягровець В., Русанівський С. Професійне самовдосконалення правоохоронців у контексті реформування освіти системи МВС України. *Педагогічні інновації: ідеї, реальі, перспективи*. 2020. Вип. 2 (25). С. 83–90.
Bondarenko, V., Siahrovets, V. & Rusanivskyi, S. (2020). Profesiine samovdoskonalennia pravookhorontsiv u konteksti reformuvannia osvity systemy MVS Ukrainy. [Professional self-improvement of law enforcement officers in the context of reforming the education system of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. *Pedahohichni innovatsii: idei, realii, perspektivu, Pedagogical innovations: ideas, realities, prospects*, 2 (25), 83–90 <http://surl.li/dhsqn> [in Ukrainian].
8. Зарубіжний досвід визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів [Текст] : аналіг. огляд / [В. В. Бондаренко, В. А. Дідковський, Н. Ю. Худякова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 64 с.
Bondarenko, V. V., Didkovskyi, V. A. & Khudiakova, N. Yu. (2020). Zarubizhnyi dosvid vyznachennia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti pratsivnykiv pravookhoronnykh orhaniv [Tekst] : analit. ohliad. [Foreign experience in determining the level of physical training of law enforcement officers [Text]: analyst. Review. Kyiv : Nats. akad. vnutr. sprav. Retrieved from <http://elar.naiu.kiev.ua/bitstream/123456789/4907/1/%D0%9B%D0%B8%D1%82%D0%B2%D0%B8%D0%BD%20%D0%92.%20%D0%92..pdf>
9. Йора Т. В., Пермяков О. А. Активізація рухової активності студентської молоді в умовах пандемії. *Імідж сучасного педагога*. 2020. № 6(195). С. 46–49.
Yopa, T. V. & Permyakov, O.A. (2020) Aktyvizatsiia rukhovoї aktyvnosti studentskoї molodi v umovakh pandemii [Activation of motor activity of student youth in the conditions of a pandemic]. *Imidzh suchasnoho pedahoha, Image of a modern teacher*, 6(195), 46–49. [in Ukrainian].

10. Кобяков Ю. П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание. *Теория и практика физической культуры*. 2004. № 5. С. 44–46.
Kobyakov, Yu. P. (2004). Dvigatel'naya aktivnost studentov: struktura. normy. Soderzhaniye [Motor activity of students: structure, norms, content]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury, Theory and practice of physical culture*, 5, 44–46. [in Russian].
11. Криворучко С. М., Самохін О. О. Вплив рухової активності на стан здоров'я та якість життя здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 11(157), 90–95. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11\(157\).21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).21)
Kryvoruchko, S. M. & Samokhin, O. O. (2022). Vplyv rukhovoї aktyvnosti na stan zdorovia ta yakist zhyttia zdobuvachiv vyshchoї osvity [The influence of physical activity on the state of health and quality of life of students of higher education]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova, Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov*, 11(157), 90–95. Retrieved from : [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11\(157\).21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).21) [in Ukrainian].
12. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімпійська літ., 2011. 224 с.
Krutsevych, T. Yu., Vorobiov, M. I. & Bezverkhnia, H. V. (2011). *Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi [Control in the physical education of children, adolescents and youth]*. Kyiv: Olimp. lit. [in Ukrainian].
13. Лазоренко С. А. Рівень рухової активності учнівської молоді вищих навчальних закладів Сумщини. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 4. С. 34–37. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv_2013_4_9
Lazorenko, S. A. Riven rukhovoї aktyvnosti uchnivskoi molodi vyshchych navchalnykh zakladiv Sumshchyny. [The level of motor activity of students of higher educational institutions of Sumy region]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk, Slobozhan scientific and sports bulletin*, 4, 34–37 [in Ukrainian].
14. Редькіна М. А. Методика визначення індивідуальної рухової активності студентів у процесі фізичного виховання. автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Редькіна Марія Анатоліївна; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2020. 20 с.
Redkina, M. A. (2020). *Metodyka vyznachennia indyvidualnoi rukhovoї aktyvnosti studentiv u protsesi fizychnoho vykhovannia [The method of determining the individual motor activity of students in the process of physical education]*. Abstract of PhD thesis. Kyiv, 20 [in Ukrainian].
15. 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. URL: <http://surl.li/cvgry>
Bondarenko, V.V., Reshko, S.M. & Bykova, H.V. (et al.). (2021). *Rozvytok fizychnykh yakostei zdobuvachiv vyshchoї osvity ZVO MVS Ukrainy [Development of physical qualities of applicants for higher education of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]*. Kyiv: Nats. akad. vnutr. sprav [in Ukrainian].
16. Семенова Наталія, Магльований Анатолій Характеристика рівня добової рухової активності студенток I – II курсів медичного коледжу. *Молода спортивна наука України*. 2012. № 4. С. 136–142.
Semenova, Nataliia & Mahlovanyi Anatolii. (2012). *Kharakterystyka rivnia dobovoi rukhovoї aktyvnosti studentok I – II kursiv medychnoho koledzhu. [Characterization of the level of daily motor activity of female students of the I-II courses of the medical college]*. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy. Young sports science of Ukraine* 4, 136-142.
17. Шудренко І. В. Основи охорони праці : навч. посіб. Житомир : Видавець, О. О. Євенок, 2016. 214 с.
Shudrenko, I. V. (2016) *Osnovy okhorony pratsi [Basics of labor protection]*. Zhytomyr : Vydavets, O. O. Yevenok. [in Ukrainian].

Valentyn Bondarenko

ORCID 0000-0002-0170-2616
 Researcher ID AAW-8302-2020
 Scopus – Author ID 57203248427

Doctor of Pedagogical Science, Professor,
 Chair of the Department of Special Physical Training,
 National Academy of Internal Affairs
 (Kyiv, Ukraine) E-mail: guryavvb@ukr.net

Stefan Reshko

ORCID 0000-0002-7456-8550

Professor, professor of the Department of special physical training,
 National Academy of Internal Affairs
 (Kyiv, Ukraine) E-mail: stefanreshko@ukr.net

Oleksandr Kuzenkov

ORCID 0000-0003-1161-4887

Associate Professor of the Department of Special Physical Training,
 National Academy of Internal Affairs
 (Kyiv, Ukraine) E-mail: sop_navs@ukr.net

Oleksandr Tykhyi

ORCID 0000-0002-4338-5786

Senior Lecturer of the Department of Special Physical Training,
 National Academy of Internal Affairs
 (Kyiv, Ukraine) E-mail: sanyaleka@gmail.com

MOVEMENT ACTIVITY OF HIGHER EDUCATION ACQUIRES INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF UKRAINE

The aim: to determine the index of daily motor activity and energy expenditure of higher education graduates of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine in modern conditions of study.

Methodology. To achieve the goal and solve the research tasks, a complex of modern general scientific methods was used: theoretical (methods of conceptual and comparative analysis, structural and systemic analysis, synthesis, generalization); empirical (questionnaires, testing, pedagogical observation), methods of mathematical statistics. With the help of theoretical methods, they systematized and summarized information about the researched object and subject, compared the available theoretical approaches and methods of determining the level of motor activity. To determine the motor activity index and daily energy expenditure of higher education students, the Framingham method was used, which is based on the registration of activities during the day. The methods of mathematical statistics were used for the correct processing of the obtained results.

Scientific novelty. The scientific novelty of the study consists in the determination and analysis of the levels of daily motor activity and daily energy expenditure of higher education graduates of the Higher Education Institute of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine in modern learning conditions and the search for promising directions for their improvement.

Conclusions. On the basis of the conducted research, the levels of motor activity, the index of motor activity and daily energy expenditure of students of higher education of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine during their studies were determined and analyzed. It was established that the index of motor activity of future law enforcement officers is 32.68 ± 0.45 points; daily energy consumption is 2537 ± 33.9 kcal. The obtained results testify to the insufficient level of motor activity of the cadets and require the introduction of innovations that would contribute to increasing the motivation for physical exercises and increasing the level of motor activity.

Prospects for further research consist in conducting a comparative analysis of the index of motor activity and daily energy expenditure of cadets of the Military Academy of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine during various stages of training.

Keywords: daily energy expenditure; a student of higher education; health; policeman; motor activity; special physical training.

Стаття надійшла до редакції: 15.03.2023

Рецензент – доктор педагогічних наук, професор **Мехед О.Б.**
 182