

УДК 796.011.3:616-01

**КОЛЕСНИКОВ В. В.,**

*заслужений тренер України, старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 2*

*Харківського національного університету внутрішніх справ;*

 <https://orcid.org/0000-0002-9603-3004>;

**ЗАБОРА А. В.,**

*кандидат наук із фізичного виховання і спорту, професор кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 2*

*Харківського національного університету внутрішніх справ;*

 <https://orcid.org/0000-0002-7969-5057>

## **ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ МВС УКРАЇНИ ЗАСОБАМИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО БАГАТОБОРСТВА (КРОСФІТ)**

*У статті розглядаються актуальні питання підвищення індивідуального рівня фізичної підготовленості майбутніх офіцерів Національної поліції України із використанням засобів функціонального багатоборства (кросфіту). На даний момент кросфіт набуває великої популярності серед представників різних верств населення. Засоби кросфіту сприяють прискореному розвитку функціонального стану тих, хто тренується атлетів, що безсумнівно є приємливим для впровадження у систему фізичної підготовки правоохоронців різних вікових груп та категорій. Це дозволить підвищити ефективність виконання завдань за призначенням правоохоронцями МВС України.*

**Ключові слова:** *функціональна готовність, кросфіт, майбутні офіцери, завдання за призначенням, фізична підготовка, функціональне багатоборство, заклади вищої освіти МВС України.*

**Постановка проблеми.** Аналіз статистичних даних аналітиків МВС України свідчить про збільшення злочинності у 2014-2019 р.р. Вище зазначене вказує на необхідність пошуку шляхів вирішення завдань, які пов'язані зі службовою підготовкою працівників правоохоронних органів до ефективного виконання завдань за призначенням.

З метою посилення боротьби зі злочинністю та забезпеченням особистої безпеки працівників Національної поліції України (НПУ) під час виконання службових завдань існує необхідність удосконалення їх службової підготовки із використанням всього арсеналу засобів та методів [1, 2].

Основою службової підготовки працівників НПУ є фізичні якості, а формою – рухові уміння й прикладні навички. Недостатньо розвинуті фізичні якості, призводять до низької працездатності правоохоронців, які не можуть у повній мірі виконувати завдання за призначенням. У свою чергу, якість формування прикладних навичок (подолання перешкод, застосування заходів фізичного впливу) напряму залежить від рівня фізичної підготовленості правоохоронців, що підкреслює актуальність обраного напряму дослідження.

Слід зауважити, що на даний момент спостерігається позитивна тенденція стосовно удосконалення системи фізичної підготовки працівників НПУ, що дозволить більш якісно виконувати службові завдання. Крім цього, одним із важливих завдань є підготовка майбутніх офіцерів НПУ. Під час практичних занять з фізичної підготовки курсанти закладів вищої освіти МВС України підвищують індивідуальний рівень фізичного розвитку, що у майбутньому допоможе їм ефективно виконувати завдання за призначенням на первинних офіцерських посадах за фахом.

Важливим є той факт, що до курсантів зазначених закладів вищої освіти (ЗВО) МВС України висуваються підвищені вимоги до рівня здоров'я та фізичної підготовленості і не

кожен курсант (здобувач вищої освіти) може справитися із поставленими перед ним завданням. Під час освітнього процесу важливим є усвідомлення курсантами важливості занять фізичними вправами та прикладними єдиноборствами, тому актуальність обраного напряму дослідження є актуальною.

Дослідження виконано у відповідності до плану науково-дослідної роботи і дослідно-конструкторських робіт кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки Харківського національного університету внутрішніх справ (2018-2020 р.р.).

**Аналіз досліджень.** Питанням удосконалення рівня фізичної підготовленості курсантів системи МВС України присвячені роботи учених: Баштової А. Г., Гаркавого О. А., Закорка І. П., Коломійця Ю. М., Селюкова В. С., Трішина К. О., Уварової О. Ю., Хацаюка О. В., Чуха А.М., та інш.

Цікавими за своїм змістом є роботи: А. Демківа А., М. Кузнецова, М. Єни [3], І. Пилипчака [4], Н. Базилевича [5] та інших фахівців даного напряму, у яких розкриваються методичні складові впровадження засобів кросфіт в освітній процес військовослужбовців та курсантів вищих військових навчальних закладів МО України та інших силових структур.

**Мета статті** – обґрунтування необхідності впровадження засобів функціонального багатоборства (кросфіту) в освітній процес майбутніх офіцерів НПУ.

**Виклад основного матеріалу.** Функціональний стан, як комплекс властивостей та якостей майбутнього офіцера НПУ спрямований на вирішення завдань службової діяльності. У свою чергу, функціональний стан характеризується: функціонуванням біологічної системи; фізіологічними функціями та якостями; фізіологічними та психофізіологічними характеристиками; інтегральною характеристикою властивостей індивіда; цілісністю реакції людини.

Таким чином, в управлінні функціональним станом для досягнення високого рівня працездатності необхідно враховувати дані, які характеризують роботу вегетативної системи. Вегетативна система у свою чергу визначає енергетичну сторону фізичного стану, дихання, обміну речовин, терморегуляцію організму курсантів, які відображають показники прийому та обробки сигналів на рівні периферичних систем. Важливими також є: силові, просторові, частотні, часові та динамічні характеристики. Наприклад: адаптація, сенсibilізація, порог відчуття, електрофізіологічні параметри сигналу. На рівні центральних систем регуляції існують показники пам'яті, теоретичного та емпіричного мислення, уяви, які відображають процеси переробки інформації та прийняття рішень.

Особливе місце в діяльності майбутніх офіцерів НПУ відводиться фізичному компоненту, а саме стану м'язової системи, яка є біологічним ключем до зовнішнього світу. Із ергономічних показників варто відмітити моторну реалізацію прийнятих рішень, стан рухової системи та її основних показників: м'язової сили, координації рухів, швидкості, витривалості, а також характеру динаміки хибних рухів.

Таким чином, функціональний стан організму курсантів обумовлений глибокими зв'язками зі всіма компонентами, які забезпечують здоров'я та високу рухову активність. Цьому конгломерату буде відповідати система фізичних вправ яка отримала назву «функціональне багатоборство», що дозволить створити умови у закладах вищої освіти МВС України для якісної підготовки майбутніх офіцерів НПУ, які виконують обов'язки з охорони громадського порядку на більш високому рівні, і у яких сила, витривалість, спритність та швидкість розвинута краще, ніж у представників злочинного світу.

Функціональне багатоборство забезпечує довготривале заняття фізичними вправами і дозволяє покращити загальну фізичну витривалість організму правоохоронців, зміцнити серцево-судинну та дихальні системи, підвищити рівень м'язової сили, зміцнити суглоби, оптимізувати вагу, підвищити гнучкість та набути атлетичної статури. Крім цього, даний напрям у свій зміст включає різноформатні тренування, функціональну гімнастику, баланстренінги, циклічні вправи. Також функціональне багатоборство передбачає наступні методи спортивного тренування: безперервний, інтервальний та змагальний.

Безперервний метод характеризується безперервним одноразовим виконанням функціональних комплексів. Крім цього, цей метод використовується для підвищення

аеробних можливостей в роботі середньої та довгочасної тривалості, який включає у себе виконання тренувальної сесії із постійною рівномірною інтенсивністю.

Перемінний спосіб включає у себе виконання тренувальної сесії із перемінною інтенсивністю та використовується, коли кількість роботи постійно збільшується.

Інтервальний метод передбачає багаторазове виконання вправ з паузами на відпочинок, при цьому повторні зусилля використовуються для підвищення анаеробних можливостей під час розвитку швидкості, силових та швидко-силових якостей, силової витривалості, удосконалення техніки рухів. Максимальні зусилля цього методичного прийому включають у себе рухові задачі, які пов'язані із подоланням максимального опору під час розвитку максимальної сили та удосконалення нервово-м'язового апарату.

Не максимальні зусилля у функціональному багатоборстві використовуються з не максимальними навантаженнями у поєднанні із субмаксимальною кількістю повторень, що ефективно впливає на розвиток силової витривалості, як повторним, так і інтервальним способом.

Змагальні методи передбачають виконання вправ у спеціальних умовах змагальної діяльності. При цьому, динамічні зусилля включають у себе виконання максимальних навантажень завдяки не критичному напруженню всіх груп м'язів з максимальною швидкістю. Ударний спосіб включає у себе використання пліометричних рухових дій для розвитку реактивних властивостей м'язів. Відповідно, статичні і статодинамічні умови виконання вправ забезпечують ізометричний режим роботи для розвитку загальних, швидко-силових якостей, що також забезпечується поєднанням ізометричного та динамічного режимів роботи.

**Висновки.** Таким чином, впровадження функціонального багатоборства (кросфіт) в освітній процес майбутніх офіцерів НПУ з фізичної підготовки –буде сприяти підвищенню фізичної підготовленості правоохоронців різних вікових груп та категорій. У свою чергу це зменшить кількість травмвань, загибелі та поранень поліцейських під час виконання завдань за призначенням. Результати дослідження впроваджені у практику фізичної підготовки курсантів Харківського національного університету внутрішніх справ.

**Перспективи в цьому напрямі** передбачають впровадження засобів кросфіт у факультативний курс загальної фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти МВС України. Доцільним також вважається впровадження окремих функціональних комплексів в програми підготовки курсантів до змагань вищих рівнів зі службово-прикладних видів спорту (гирьовий спорт, боротьба самбо та ін.).

#### **Список бібліографічних посилань**

1. Про Національну поліцію : Закон України від 02.07.2015 № 580-VIII // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19> (дата звернення: 08.02.2020).

2. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26.01.2016 № 50 // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16> (дата звернення: 08.02.2020).

3. Демків А., Кузнецов М., Єна М. Розвиток силової витривалості у курсантів засобами атлетичної гімнастики та кросфіту // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Львів, 10–11 трав. 2018 р.). Львів, 2018. С. 105–107.

4. Пилипчак І. Лойко О., Лесько О. Розвиток функціонального багатоборства (кросфіту) серед військовослужбовців // Проблеми формування здорового способу життя молоді : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, магістрантів та аспірантів / за заг. ред. Р. Р. Сіренко. Львів : Вид. центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2017. С. 60–61.

5. Базилевич Н. О., Тонконог О. С. Особливості використання нового виду спорту «Crossfit» у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Григорія Сковороди»*. 2016. Спецвип. С. 136–142.

Отримано 10.02.2020