ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ НЕОБХІДНИХ В СЛУЖБОВО-БОЙОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ, В УМОВАХ ДІЇ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ, ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ

Боровик Микола Олександрович,
завідувач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки
Харківського національного університету внутрішніх справ,
кандидат педагогічних наук, доцент

Цісар Євгеній Олександрович,
курсант факультету 1-го курсу, факультету №3
Харківського національного університету внутрішніх справ

Професійна підготовка кадрів для підрозділів Національної поліції України потребує постійного вдосконалення. Це обумовлено низкою причин, серед яких основною є зміна концепції діяльності Національної поліції в умовах воєнного стану. Воєнний стан зумовив необхідність оптимізації структури та змісту службової підготовки поліцейських. В умовах воєнного стану в нашій державі криміногенна ситуація стає напруженішою, кількість злочинів, особливо із застосуванням насильства та фізичної сили, зростає. Такі умови створюють значну небезпеку для працівників правоохоронних органів під час виконання ними своїх службових обов'язків. Сучасний поліцейський повинен забезпечити безпеку людей та особисту безпеку, застосовуючи, у разі необхідності, достатні силові засоби та методи. Саме тому підвищення рівня фізичної підготовки поліцейських є досить актуальною проблемою.

Питання якісної фізичної підготовки поліцейських у своїх роботах досліджували Комарков В. С., Коновалова В. Є., Лукашевич В. Г., Маляренко В. Т., Порубов М. І., Сербулов А. М., Тертишник В. М., Шепітько В. Ю. та інші автори [1].

Вчені В.М. Комарницький, М.В. Ковалів, С.О. Кузніченко, А.В. Басова, С.О. Магда, Є. Ю. Соболь, А.С. Спаський у своїх роботах виняткового значення надавали навчанню поліцейських руховим діям, особливо в ході застосування фізичної сили проти правопорушників [2].

Професійна підготовка працівників поліції передбачає постійне вдосконалення рухових вмінь та навичок. Аналізуючи сучасний стан законодавства та вимоги до працівників поліції характерним є той факт, що вони повинні мати не тільки високі знання законодавства України, а й мати розвинені фізичні якості, вміння та навички. В умовах сьогодення, а саме під час повномасштабного вторгнення російських військових на територію України,

показовими стали ситуації, при яких саме завдяки фізичній підготовці та витривалості поліцейського були врятовані життя людей.

Особливості виконання службових повноважень поліцейським передбачають необхідність розвитку відповідних фізичних якостей. На думку Ануфрієва М. І., Бутова С. Є., Гіди О. Ф., Решка С. М., фізична підготовка як процес, спрямований на всебічний розвиток фізичних якостей людини, є однією із найважливіших складових підготовки поліцейських. [3] За їхнім переконанням, методика розвитку окремої фізичної якості має загальні риси незалежно від конкретного виду руху. Розвиток фізичних якостей, так само як і формування рухових навичок, багато в чому залежить від утворення умовно-рефлекторних зв'язків у ЦНС, але для фізичних якостей значно більшого значення набуває біохімічна та морфологічна перебудова в організмі у цілому. [3]

У свою чергу Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. під фізичними (або руховими) якостями визначають окремі якісні сторони рухових можливостей людини. [2] До основних фізичних якостей дослідники відносять такі: силу, швидкість, витривалість, спритність та гнучкість. Усі вони виявляться в певних рухах, і характер їх вияву залежить, перш за все, від структури самого руху. Крім того, на характер прояву фізичних якостей впливають такі фактори як самопочуття, умови виконання вправи та ін. [2]

Характеризуючи процес навчання руховим діям, виокремлюють три етапи: етап початкового розучування дії, етап поглибленого розучування дії, а також етап результуючої обробки даної дії. Головне завдання початкового розучування полягає у створенні у тих, хто навчається, точних уявлень про техніку фізичних вправ, що базуються переважно на основі зорової та слухової інформації. Формування способу рухових дій здійснюється наочними (показ вправ, демонстрація кінограм та ін.) та словесними (опис, розповідь) методами. При цьому в якості зразкової моделі використовується техніка рухів висококваліфікованих спортсменів. [4]

Постійне підвищення вимог до рівня професійної підготовленості особового складу працівників Національної поліції України, викликає необхідність забезпечення фізичної готовності поліцейських до бойової діяльності. Кожен поліцейський несе особисту відповідальність за свій рівень підготовленості і повинен вживати заходів, щодо підвищення рівня індивідуальної фізичної підготовленості.

Слід зауважити, що підтримання належної фізичної форми, особливо у часи воєнного стану, є не тільки суто професійною необхідністю, але й психологічною, адже відомо, що фізичні вправи нормалізують емоційний стан людини та стимулюють до ефективності виконання поставлених завдань з охорони громадського порядку, протидії збройній агресії ворога. Крім того, гарна фізична форма підвищує шанси збереження життя і здоров’я співробітників органів внутрішніх справ.

Підвищення рівня фізичної підготовленості працівників Національної поліції можна досягти різними фізкультурно-оздоровчими технологіями. Однією

із таких технологій є кросфіт (CrossFit) та його комплекси. Кросфіт – це цілеспрямована система фізичних вправ різноманітного профілю спрямована на розвиток фізичних якостей. Дана система спортивної підготовки була розроблена більше 20 років тому і дозволяє у короткий термін максимально розвинути основні фізичні якості людини. Родоначальником CrossFit є Грег Глассман, колишній професійний гімнаст родом з Каліфорнії. Він почав свої наробки в даному спортивному напрямку два десятиліття тому. Причиною появи кросфіту стала необхідність розробити єдину систему тренувань для бійців спеціальних підрозділів збройних сил армії США, а також для студентів, які навчаються в поліцейських академіях. Для програми, що отримала назву кросфіт, було поставлено конкретне завдання: зробити людей більш сильними та витривалими.

У деяких країнах (наприклад, в Канаді) кросфіт офіційно включений в програму занять для спецпідрозділів збройних сил і пожежних загонів. В Україні останнім часом заняття за системою кросфіт стрімко набуває популярності як серед чоловіків, так і серед жінок. Кросфіт-зали обладнані силовими тренажерами, кардіотренажерами, штангами, гантелями, гімнастичними кільцями, перекладинамми, скакалками, гирями, м'ячами, пліо-боксами, гребними тренажерами та різноманітними матами. Тренування, як правило, включає в себе різноманітні циклічні вправи, що швидко змінюють одна одну. Перелік вправ, який потрібно виконати за одне заняття, називається WOD (Workout Of The Day). WODи можуть включати різну кількість вправ і мати різну тривалість – робота з вагою, гімнастичні елементи, кардіонавантаження тощо. WOD може повторюватися у кілька раундів. Кількість повторів однієї вправи може бути задана або виконуватися максимально. Перевагою CrossFit є розвиток сили волі. Кидати заняття на півдорозі, не закінчивши тренування – поза правилами CrossFit. Розпочатий раунд потрібно обов'язково закінчити, а бажано ще й перевершити попередній рекорд [5,6].

Фізичні вправи у кросфіті в основному виконуються з високою інтенсивністю. Це сприяє покращенню системи функціональних та фізичних можливостей. Фізичне навантаження в системі кросфіту будується на трьох різних типах навантажень: гімнастичні (вправи переважно із власною вагою); силові (вправи, пов'язані з силовими видами спорту); вправи з кардіонавантаженням (біг, велоспорт, плавання, аеробіка тощо). Складання тренувальної програми передбачає комбінування цих видів навантажень. Основна частина тренування, може включати один, два, або всі три види. Побудова заняття з кросфіту схожа на звичайне тренування. Починати потрібно з розминки, закінчувати вправами на розтягування. Розминка необхідна, щоб розігріти м'язи і підготувати тіло до виконання вправ.

На переконання Н. Базилевича [7], основними перевагами кросфіту над іншими видами фізкультурно-оздоровчих технологій є:

- універсальність – тренування сприяє як розвитку сили, так і силової витривалості, а також виховує вольові якості;

- доступність – робота не потребує спеціалізованих спортивних залів, тренування можна проводити на відкритій місцевості;

- різноманітність тренувань, варіативність – кросфіт забезпечує максимальне розмаїття тренувань, причому не лише за наявності снарядів і тренажерів, але й зі своїм власним тілом;

- оздоровлення – за допомогою кросфіту можна розробити помірну програму тренувань, яка ніколи не зашкодить здоров'ю.

Система тренувань кросфіт містить велику кількість варіацій одних і тих же вправ. Тому їх можна комбінувати в різні групи і застосовувати різні вагові навантаження. Однак при плануванні програми тренінгу необхідно особливу увагу приділити грамотному дозуванню навантаження з урахуванням статі, віку, рівня підготовленості людини. Інтенсивність тренувань також підбирається індивідуально.

Розвинені фізичні якості сприяють швидкій адаптації працівників Національної поліції до умов воєнного стану та нададуть перевагу під час затримання, силового протистояння, переслідування правопорушника, у тому числі з подоланням природних та штучних перешкод. Достатній рівень фізичної підготовленості дає змогу послабити дію втоми або усунути її, легше переносити несприятливі умови зовнішнього та внутрішнього середовища, зберегти високий рівень працездатності, а отже, успішно виконати службові завдання. [8,9]

О. Петрачков провів дослідження впливу засобів кросфіту під час фізичної підготовки та виявив, що такі засоби сприяють позитивній динаміці рівня фізичної та спеціальної підготовки військовослужбовців строкової служби основних спеціальностей механізованих підрозділів Сухопутних військ. [10] Подібні висновки зробив і Р. Мартиненко, який зазначив, що кросфіт – це один з ефективних засобів для підвищення ефективності навчальних та самостійних занять з фізичного виховання в цивільних та військових закладах вищої освіти.

З метою подальшого розвитку кросфіту, підвищення спортивної майстерності учасників та популяризації здорового способу життя проводяться турніри, які започатковані 8 років тому. Так до 25-ої річниці створення Збройних сил України в 2016 році у Києві влаштували змагання з кросфіту серед військовослужбовців. За звання найсильніших й найспритніших боролися курсанти військових вишів та ветерани АТО. Загалом у змаганнях взяли участь 14 команд по 4 спортсмени в кожній.

27 травня 2018 року пройшов Перший відкритий чемпіонат з кроссфіту серед представників силових структур Харківського гарнізону «CROSSFIT ARMY CHALLENGE». Турнір організовано Харківським національним університетом Повітряних Сил імені Івана Кожедуба за підтримки компанії «Здравофарм» та спортивного клубу «YOD». За чемпіонське звання змагалися 7 команд від вищих навчальних закладів Збройних Сил України та силових структур Харківського гарнізону.

29 лютого 2020 року у спортивних змаганнях мірялися силами спортсмени з Військово-морських сил, Сухопутних військ, Державної прикордонної служби, Служби безпеки, Національної поліції та Національної гвардії України. Турнір

відбувся в рамках проекту UANavy Sport, створеного для координації зусиль народу України та українців з-за кордону для допомоги військовослужбовцям та підрозділам Військово-морських сил Збройних Сил України. Найвищий рівень підготовки показали представники Департаменту патрульної поліції міста Київ та команда бойових авіаторів «Авіація».

27 лютого 2021 року у **Маріуполі** відбувся 11-й відкритий турнір Військово-Морських сил ЗС України з кросфіту **«Звитяга ВМС».** У заході взяли участь близько **100 спортсменів** – чоловіків та жінок, представників ВМС, включаючи морську піхоту та морську авіацію, Сухопутних військ, Державної прикордонної служби України, СБУ, Національної поліції, Національної гвардії України. Щороку кількість змагань з кросфіту в країні збільшується, а їх рівень наближається до європейського.

Отже, впровадження кросфіту в програму фізичної підготовки поліцейських є доцільним, оскільки це сприятиме покращенню фізичних якостей таких як: витривалість, сила, гнучкість, потужність, швидкість, координація, спритність, рівновага та точність, що є необхідною складовою професійної діяльності.

Саме ця система дозволяє застосувати широкий спектр фізичних навантажень, що підвищують зацікавленість та ефективність тренувального процесу. Методика тренувань, на відміну від інших видів фітнесу, здатна гармонійно впливати на всі види фізичних здібностей та сприяти досконалій підготовці, що необхідна для проходження служби. Можна впевнено стверджувати, що кросфіт, як новий напрям фітнесу, стає дуже популярним серед молоді та є системою самостійної загальної фізичної підготовки.

Працівник Національної поліції, що має високу фізичну підготовку, менш схильний до впливу зовнішніх факторів навколишнього середовища, впливу поганих звичок, негативних впливів стресових ситуацій, які заважають жити і виконувати службові обов'язки. Аналіз практичного досвіду з проблеми фізичної підготовленості поліцейских показує позитивні результати використання новітніх методів та засобів фізичної підготовки. Вдосконалення методів та засобів призведе до покращення фізичного розвитку, підвищить здоров’язбереження співробітників органів внутрішніх справ.

Перспективами подальших досліджень може бути порівняння ефективності різних типів фізичних тренувань на формування психологічної готовності працівників Національної поліції до виконання своїх обов'язків, що допоможе з’ясувати, який підхід до фізичної підготовки є найбільш ефективним.

Список літератури:

1. Актуальні проблеми професійної підготовки поліцейського: матеріали кругл. столу, м. Одеса, 26 жовтня 2016 р. Одеса : ОДУВС, 2016. 204 с.
2. Дідковський В. А. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. 98 с.
3. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф., Решко С. М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч.

посібник / Заг. ред. Я. Ю. Кондратьєва та Є.М. Моісеєва. Київ : Національна академія внутрішніх справ України, 2003. 338 с.

4. Моргунов О. А. Актуальні підходи у підготовці майбутніх працівників Національної поліції України до застосування заходів поліцейського примусу. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Харків, 2018.

5. Гапоненко Г., Романюк О., Ковальчук О. Кросфіт – система тренувань. Військова освіта: збірник наукових праць Національного університету оборони України. 2018. № 1 (37). С. 73-80

6. Жук П.В. Можливості застосування кросфіту в спеціальній фізичній підготовці співробітників спецпідрозділів. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту ЗСУ, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 29-30 листопада 2017 р.), Київ: НУОУ, 2017. С.231–232

7. Базилевич Н. О., Тонконог О. С. Особливості використання нового виду спорту «Crossfit» у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів. Гуманітарний Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хм. ДПУ імені Григорія Сковороди». Спец. вип., 2016. С. 136–14

8. Бондаренко В. В., Мартишко А. Ю., Худякова Н. Ю. Фізичне виховання в закладах вищої освіти МВС України: навч. посіб. Київ, 2022. 261 с.

9. Боровик М. О. Педагогічні умови формування фізичної витривалості у майбутніх офіцерів Національної поліції у процесі фахової підготовки : дис. на здобуття наук. ступеня кандидата пед. наук за спеціальністю 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти / Микола Олександрович Боровик ; наук. кер. О. І. Федоренко ; Харківський національний університет внутрішніх справ. - Харків, 2020. - 384 с.

10. Петрачков О., Ярмак О., Білошицький В. Використання засобів кросфіту у фізичній та професійно-прикладній підготовці військовослужбовців строкової служби. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. № 3. С. 74-79.