

Зубченко Л.В.,

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки
факультет № 1 КННІ ДонДУВС*

Соломаха А.О.

*викладач кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки
факультет №1 КННІ ДонДУВС*

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗАСОБАМИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО БАГАТОБОРСТВА

Основою професійної підготовки майбутніх працівників Національної поліції 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) напряду залежить від рівня фізичної підготовленості майбутніх правоохоронців. Слід зауважити, що на даний момент спостерігається позитивна тенденція стосовно удосконалення системи фізичної підготовки працівників Національної поліції, що дозволить більш якісно виконувати службові завдання [3, с. 90].

В період професійної підготовки курсантів для підрозділів Національної поліції України під час практичних занять з фізичної підготовки йде використання нових видів та форм фізкультурно-оздоровчого напрямку для підвищення індивідуального рівня фізичного розвитку кожного здобувача вищої освіти, що у майбутньому допоможе їм ефективно виконувати завдання за призначенням на посадах за фахом [1, с. 137].

Аналізуючи наукову та методичну літературу з заявленої проблеми, треба зазначити що питанням удосконалення рівня фізичної підготовленості курсантів системи МВС України присвячені роботи учених: О.Бондаренко, О.Гаркавого, І.Закорка, О.Коломійця, В.Селюкова, О.Хацаюка., А.Чуха та ін. Цікавими за своїм змістом є роботи: Н.Базилевич, А. Демківа, М.Єни, М.Кузнецова, І.Пилипчака, О.Тонконога, І.Ягодзинського та інших фахівців,

які розкривають методичні складові впровадження засобів кросфіт в освітній процес військовослужбовців та курсантів вищих військових навчальних закладів України та інших силових структур.

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, баланс-тренінги, циклічні вправи [1, 2, 3]. Тому, для підвищення рівня фізичної підготовленості, формування мотивації курсантської молоді у заняттях з фізичної підготовки, а також на ведення здорового способу життя в цілому, викладачами кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки факультету №1 КННІ ДонДУВС було використано певні засоби функціонального багатоборства (силового фітнесу) як одного з нових напрямків фізкультурно-оздоровчої діяльності. Даний вид фітнесу прийшов в Україну із США. Перші офіційні змагання з Кроссфіту відбулися в окрузі Корсон (США) в 2007 році. Змагання стали потужним фактором популяризації Кроссфіту серед власників клубів і різних спортивних фірм. Щорічно проходить велика кількість турнірів з Кроссфіту, в тому числі чемпіонати Світу та Європи [1, 2, 3].

Силовий кросфіт - це колове тренування, сутність якого полягає у виконанні певного комплексу вправ за мінімальний час. Тренування включають в себе елементи з інтервальної роботи високої інтенсивності, в комплексі використовуються навантаження, спрямовані на розвиток одразу декількох фізичних якостей, таких як сила, витривалість і спритність. Заняття з кросфіту включають у себе елементи з інтервальних тренувань високої інтенсивності, важкої атлетики, легкої атлетики, пауерліфтингу, гімнастики, гирьового й інших видів спорту та ін. [1, 4]. Ця система дає можливість широкого застосування фізичних навантажень, що підвищують зацікавленість й ефективність тренувального процесу. Методика тренувань, на відміну від

інших видів фітнесу, здатна гармонійно впливати на всі види фізичних якостей. Структура практичних занять з використанням засобів крос фіту включала в себе: а) розподіл навчального заняття на дві частини. Частину навчального заняття - 70 % від загального часу курсанти витрачали на те, щоб виконувати основні завдання, а 30 % від загального часу заняття застосовували засоби кросфіту для розвитку силових якостей, спритності, витривалості, гнучкості; б) декілька груп фізичних вправ. До вправ першої групи відносилися вправи з вагою власного тіла; другу групу складали вправи анаеробного і аеробного характеру, як самостійно, так і в складі комплексу вправ. Третя й четверта групи включали вправи з арсеналу важкої атлетики та атлетизму [4, с. 26-27].

Також, у режим відпочинку курсантів КННІ ДонДУВС для стимулювання фізкультурно-оздоровчої діяльності в цілому було включено змагання з силового кросфіту.

Такі змагання проводяться регулярно, починаючи з травня 2018 року на спортивному майданчику біля навчального корпусу, де мають змогу прийняти участь всі навчальні взводи.

Кожен взвод повинен був представити команду у складі: чотири хлопця та три дівчини. Сутність змагань заключається в тому, що необхідно за певний фіксований період часу виконати якомога більшу кількість повторень вправ: хлопці – підтягування на перекладині, дівчата – вис на прямих руках (у той час, коли хлопець виконує вправу підтягування на перекладині). Виграє та команда, яка зробить як найбільшу кількість повторень за одну хвилину.

Після виконання програми всі курсанти відмітили основні переваги силового кросфіту: а) універсальність – змагання-тренування сприяли як розвитку сили, так і силовій витривалості; б) доступність - робота не потребувала спеціалізованих спортивних залів; в) різноманітність та варіативність – силовий кросфіт включає максимальне розмаїття вправ, причому не лише за наявності снарядів і тренажерів, але й зі своїм власним тілом. Можна включати додатково будь-які спеціалізовані навантаження (наприклад, такі як скакалка, біг); г) оздоровлення - за допомогою силового

кросфіту можна скласти помірну програму тренувань в стилі ЗФП і така програм ніколи не зашкодить здоров'ю; за одне тренування спалюється до 1000 ккал, що сприяє схудненню; д) колективізм – силовий кросфіт вимагав роботи у злагодженому колективі, створювався змагальний дух у взводі, що мотивував до регулярних занять фізичними вправами і сприяв покращенню спортивного результату.

Таким чином, по-перше, стає очевидним, що використання засобів силового кросфіту при мотивованому ставленні курсантів до занять новим видом спорту, які проводяться на високому емоційному рівні, є дуже ефективними, а також різний зміст занять в кожній серії створюють адекватні режими рухової активності та позитивно впливають на темпи розвитку основних фізичних здібностей.

Список використаних джерел:

1. Базилевич Н., Тонконог О. Особливості використання нового виду спорту «Crossfit» у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Григорія Сковороди*. 2016. С.136–142.
2. Камаев О., Колесников В. Спортивный стиль жизни как основа профессиональной подготовки современных полицейских. *Особливості підготовки поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків: ХНУВС, 2016. С. 133-136.
3. Колесников В., Забора А. Підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів закладів вищої освіти МВС України засобами функціонального багатоборства (кросфіт). *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків: ХНУВС, 2020. С. 90-92.
4. Пилипчак І., Лойко О. Кросфіт у системі фізичної підготовки курсантів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк. Випуск № 2(42), 2018. С.25–32.