

3. Гапоненко Г, Романюк О, Ковальчук О. Кросфіт – система тренувань. В: Військова освіта. Зб. наук.пр. Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського. 2018, с.73–8.
4. Пилипчак І. Кросфіт у системі фізичної підготовки курсантів. Вісник Прикарпатського університету. 2017;25-26:234–41. Фахове видання України.
5. Пилипчак ІВ. Ефективність застосування кросфіту у фізичній підготовці курсантів під час первинного навчання у ВВНЗ. Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт. 2017;27:61–5. Фахове видання України.
6. Куліш ОЮ. Кросфіт як невід’ємна складова загальної фізичної підготовки бійця. В: Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України. Матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 29–30 листопада 2017 р. Київ: НУОУ; 2017, с. 241.

**Катерина ЛІТВИН**

курсантка II курсу, 205 навчального взводу,  
рядовий поліції факультету №1 КННІ  
ДонДУВС

*Науковий керівник:*

**Людмила ЗУБЧЕНКО**

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

**СИСТЕМА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ  
ПРАВООХОРОНЦІВ**

У сучасному суспільстві важливу роль відіграють правоохоронці. Виходячи із того, що законодавцем надано право даним категоріям осіб

застосовувати заходи примусу, дуже важливу роль у їх підготовці відіграє саме фізична підготовка [1, с. 180].

Провівши аналіз науково-теоретичної та навчально-методичної літератури, ми з'ясували, що проблема фізичної підготовки працівників Національної поліції України привертала увагу значну кількість провідних фахівців галузі, а саме: М. Ануфрієва, В. Бондаренко, Ю. Бородіна, С. Бутова, О. Гіди, О. Камаєва, О. Моргунова, С. Решко та інших. Свої праці вони присвячували саме проблемам дослідження фізичної підготовки правоохоронців.

Фізична підготовка розглядається як важливий чинник, який підвищує рівень здоров'я і працездатність працівників системи МВС України, а також сприяє оволодінню професії. Необхідно розуміти, що саме фізична підготовка має важливе значення, оскільки в діяльності правоохоронних органів, нерідко виникають ситуації де існує необхідність застосування фізичного примусу, або навіть просто наздогнати правопорушника. Все це просто не можливо виконати без якісної фізичної підготовки [1, с. 180].

Зміст фізичної підготовки курсантів в закладі вищої освіти системи МВС включає: ранкову фізичну зарядку; навчальні практичні заняття; самостійну підготовку; навчально-тренувальні заняття; спортивно-масові заходи.

Ранкова фізична зарядка входить у розпорядок дня в ранкові години після пробудження курсантів від сну. Вона призводить організм у стан підвищеної працездатності, що досягається за рахунок активації діяльності центральної нервової системи, а також обміну речовин. Систематичне виконання ранкової фізичної зарядки покращує діяльність головного мозку, травних органів, кровообіг, зміцнює серцево-судинну, нервову і дихальну системи, руховий апарат, що сприяє розвитку фізичних якостей, таких як гнучкість, спритність, сила; активно сприяє загартовуванню організму. У комплекс ранкових занять слід включати вправи для всіх груп м'язів [1, 2, 3].

Навчальні заняття з фізичної підготовки - це основна форма підготовки курсантів відповідним фізичним якостям. Основне джерело відведеного часу –

навчальні практичні заняття, а рівня підготовленості – компоненти навчального плану. Навчальне практичне заняття складається з трьох частин: вступна, основна і заключна. У вступній частині основним елементом є розминка, загальнорозвиваючі і спеціальнопідготовчі вправи. В основній частині розглядаються питання, які необхідно засвоїти в рамках навчального практичного заняття з можливим використанням інтерактивних методів: тренінги, спаринг-партнерство. При вдосконаленні бойових прийомів боротьби, викладацький склад кафедри фізичної підготовки розробляє тактику, яка найбільш зрозуміла курсантами: пояснення, показ, демонстрація виконання вправ. У заключній частині проводиться комплекс вправ, спрямованих на зниження функціональної активності організму.

Самостійні заняття відіграють важливу роль у формуванні здорового способу життя курсантів. Вони дозволяють збільшити загальний обсяг рухової діяльності, сприяють кращому засвоєнню програми, прискорюють процес фізичного вдосконалення, є одним із шляхів впровадження фізичної підготовки в побут курсантів. У зміст самостійних занять входить вивчення окремих питань, які подано у навчальній програмі з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка»; виконання спеціальних вправ, спрямованих на усунення недоліків у фізичному розвитку курсантів; удосконалення певних фізичних якостей; розучування комплексів гігієнічної гімнастики і т. ін. Навчально-тренувальні заняття повинні носити комплексний характер, тобто сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей, а також зміцненню здоров'я і підвищенню загальної працездатності організму. Спеціалізований характер занять, тобто заняття обраним видом спорту, допускається тільки для кваліфікованих спортсменів. Ця форма фізичної підготовки передбачає обов'язкову участь у спортивних змаганнях [1, 2, 3].

Спортивно-масові заходи спрямовані на пропаганду фізичної підготовки і спорту, здорового способу життя серед особового складу загальноосвітніх установ системи МВС України, залучення до регулярних занять фізичними

вправами, підвищення спортивної майстерності курсантів, які займаються в спортивних секціях, спортивних свят, лижних або туристських походів і т.ін.

Отже, фізична підготовка має суттєвий вплив на підготовку курсантів системи МВС України до професійної діяльності не тільки тим, що допомагає розвитку актуальних рухових якостей і психофізичних функцій, але їй ще належить провідна роль у формуванні динамічного рухового стереотипу, що лежить в основі того чи іншого руху.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бондаренко В. В. Фізичний стан курсантів Національної академії внутрішніх справ. *Юридична психологія та педагогіка*. Київ, 2015. № 2, С. 180–190.
2. Гаврилін В.О., Білобров В.М., Миронов Ю.О. Роль фізичної підготовки у професійній підготовці курсантів Донецького юридичного інституту МВС України. *Правовий часопис Донбасу*. Кривий Ріг., 2019. № 3. С. 47-51.
3. Петрушин Д.В., Анісімов Д.О., Пожидаєв М.Ю. Методика розвитку спеціальних фізичних якостей курсантів закладів вищої освіти Національної поліції України з використанням системи кросфіт. *Молодий вчений*. Київ, 2019. № 2. С. 390-392.