

Анна КРИНИЧНА

викладач кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки
КННІ Донецького державного університету
внутрішніх справ

ВПЛИВ КРОСФІТУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ

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].

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. 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.

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. [4; 5]. 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.

Більшість з традиційних фізкультурно-оздоровчих систем спрямовані на зменшення маси тіла або нарощування м'язів. Функціональний тренінг у Кросфіті дозволяє підтримувати в тонусі ті м'язи, які задіюються в звичайному житті і необхідні для здійснення повсякденних завдань. Завдяки досить простим вправам, є можливість тренувати абсолютно всі групи м'язів, у тому числі і глибокі, які так складно задіяти в процесі звичайних силових або кардіотренувань. А адже саме ці м'язи відповідають за підтримку хребта, рівну поставу, правильну ходу, а також за протидію силам гравітації і утримання тіла у вертикальному положенні. Крім того, завдяки функціональному тренінгу можна істотно поліпшити координацію рухів, витривалість і м'язову силу. Регулярні тренування зможуть перетворити повсякденні рухи в правильну і динамічну роботу організму.

Базилевич Н.О. підкреслює [1; 2], що систематичні заняття Кросфітом підвищують інтерес студентів до фізичної культури, сприяють їх фізичному удосконаленню та формують звичку до регулярних занять фізичною культурою і спортом. Вона відзначає, що формування позитивної мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом залежить від низки чинників: врахування індивідуальних особливостей студентів, пошуку нових підходів до організації занять, уведення нових видів спорту до регулярних занять студентів. 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.

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 травмувань, загибелі та поранень поліцейських під час виконання завдань за призначенням [3].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 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.
2. Базилевич Н.О., Тонконог О.С. Вплив занять Кросфітом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом : Молодий вчений. № 2(42), 2017. С. 113-117

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