

Висновки. Завдяки засвоєнню курсантами методик розвитку спеціальної витривалості та збільшенню багажу тренувальних засобів значно покращаться можливості для самовдосконалення. Помітно збільшиться рівень стресостійкості та підвищиться працездатність працівників Національної поліції України.

Список використаних джерел

1. Бойко О.Ф., Леоненко І.Ф., Смирнов О.Ф. Біг на середні та довгі дистанції. Київ: Здоров'я, 1990. 120 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ, 2018. 392 с.
3. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсменів. Київ : Олімпійська література, 1995. 320 с.
4. Присяжнюк С.І., Краснов В.П. та ін. Фізичне виховання. Навч. пос. Київ: Центр учбової літератури. 2007.192с.

Сирмаїїх Віктор Васильович – викладач кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки факультету №3 Донецького державного університету внутрішніх справ

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ ТРЕНУВАННЯМИ ЗА СИСТЕМОЮ КРОСФІТ

Перехід на дистанційне навчання спочатку у зв'язку з пандемією COVID - 19, а потім з військовою агресією російської федерації проти України спричинив погіршення фізичної підготовленості випускників закладів загальної середньої освіти. Через особливості дисципліни «Фізичне виховання» новий формат навчання не зміг повністю реалізувати вимоги освітнього стандарту, які пред'являються до старшокласників з фізичної культури. В умовах самоізоляції обмежились рухові та функціональні особливості дисципліни, залишивши ці важливі аспекти на розсуд здобувачів освіти самостійно.

Результати перевірки рівня фізичної підготовленості вступників на перший курс до закладів вищої освіти зі специфічними умовами у 2022 році свідчать, що більшість мають середній рівень фізичної працездатності і розвитку фізичних якостей. Недостатній рівень загальної фізичної підготовки унеможливує розвиток і вдосконалення професійно важливих фізичних якостей, формування спеціальних знань, умінь і навичок самозахисту, застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів та силового затримання суспільно небезпечних осіб тощо.

З позиції покращення фізичного стану курсантів важливим є принцип систематичності, що передбачає побудову навчально-виховного процесу у вигляді певного алгоритму, який вимагає, щоб заняття фізичними вправами здійснювалися безперервно й послідовно. Враховуючи специфіку навчальної діяльності курсанта, важливим для викладацького складу та курсових офіцерів є залучення перемінного особового складу до регулярних самостійних занять фізичною підготовкою [3].

Спортивним рухом, заснованим на філософії вдосконалення фізичних якостей сили, витривалості, швидкості та спритності, покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, є кросфіт (CrossFit).

Дана система спортивної підготовки була розроблена більше 20 років тому і дозволяє у короткий термін максимально розвинути основні фізичні якості людини. 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, використовують знаряддя з різних дисциплін, в тому числі штанги, гантелі, гімнастичні кільця, перекладини, скакалки, гіри, м'ячі, пліо-бокси, гребні тренажери та різноманітні мати.

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 [1,2].

Висновки. Отже, впровадження кросфіту в програму фізичної підготовки здобувачів ЗВО зі специфічним умовами навчання є доцільним, оскільки це значно сприятиме покращенню фізичних якостей таких як: витривалість, сила, гнучкість, потужність, швидкість, координація, спритність, рівновага та точність, що є необхідною складовою професійної діяльності співробітників силових структур, військовослужбовців тощо. Регулярні заняття за системою кросфіт дозволять також позбутися від зайвої ваги та збільшити м'язову масу, і як наслідок поліпшить фізичний стан курсантів.

Список використаних джерел

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

2. 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

3. Яценко О. В. Самборська М. А. Значення та зміст фізичної підготовки поліцейських та курсантів національної академії внутрішніх справ. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у ЗСУ, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 14–15 лютого 2019 р.)* / НУОУ; за заг. ред. В. Свистун, О. Петрачкова. Київ, 2019. С. 99-101

Суюсанов Лут Ікрамович – заступник декана з освітньої та науково-дослідної роботи факультету № 3, Донецького державного університету внутрішніх справ кандидат історичних наук, доцент

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Необхідність формування фізичної підготовленості курсантів є пріоритетним завданням будь-якого вищого закладу освіти. Досить гострою і актуальною залишається проблема розвитку фізично активної, гармонійно розвиненої особистості. Вона зумовлена об'єктивною потребою суспільства у зміцненні та збереженні здоров'я підрастаючого покоління й зростанням попиту на фахівців будь-якої галузі, здатних успішно здійснювати професійну діяльність на міжнародному ринку праці завдяки їх якості підготовки.

Професія поліцейського не дарма вважається однією із найскладніших, бо вона вимагає не тільки відточених професійних навичок, а й неабияких розумових і фізичних затрат [5, с. 148]. Діяльність за фахом буде пов'язана зі значним зростанням ролі уваги, точності рухів, швидкості реакції. Поєднання фізичної натренованості і підвищення нервово-емоційної напруги організму людини в умовах інтенсифікації виробництва і прискореного ритму життя призводить до передчасної стомлюваності, помилок у професійній діяльності. Щоб уникнути їх, необхідно дбайливо ставитися до власного здоров'я, вивчати особливості свого організму, удосконалювати та розвивати