

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-2-66-75>

УДК 7967012.68

Петрушин Д.В., Анісімов Д.О., Пожидаєв М.Ю.
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ З ВИКОРИСТАННЯМ СИСТЕМИ КРОСФІТ

Анотація. У науковій статті обґрунтовується використання методики розвитку спеціальних фізичних якостей курсантів закладів вищої освіти Національної поліції України з використанням системи кросфіт та визначення їх рівня фізичної підготовленості. Навчання курсантів у вузах Національної поліції України значно відрізняється від навчання в цивільних вузах. Курсанти, які зараховані на 1-й курс, стають діючими співробітниками поліції, вони отримують грошове забезпечення і протягом всього навчання поєднують навчальну та службову діяльність. У зв'язку з високою службовою напруженістю курсанти не мають можливості регулярно займатися фізичною підготовкою та підвищувати свій фізичний рівень. Тому, постає питання, як гармонічно підтримувати високий рівень фізичної підготовленості курсантів, урахувавши відсутність великих фізичних навантажень в повсякденній службовій діяльності курсантів, урахувавши постійне службове навантаження.

Ключові слова: курсанти, спеціальна фізична підготовка, система кросфіт, професійна діяльність, майбутні поліцейські.

Petrushin Dmytro, Anisimov Dmytro, Pozhidaev Mykola
Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs

TECHNIQUE OF DEVELOPMENT OF SPECIAL PHYSICAL QUALITIES OF CADETS OF INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION OF THE NATIONAL POLICE OF UKRAINE USING THE CROSPHIT SYSTEM

Summary. The scientific article substantiates the use of the method of development of special physical qualities of cadets of institutions of higher education of the National Police of Ukraine using the system of crossfit and determination of their level of physical preparedness. The training of students in the National Police of Ukraine's universities differs significantly from that in civilian higher educational institutions. Cadets enrolled in the 1st year become active police officers, they receive financial support and combine educational and service activities throughout the training. Due to high level of service intensity, the students do not have the opportunity to regularly engage in physical training and increase their physical level. On the basis of analysis of the normative documents and conditions of studying and accommodation of students, the following factors are distinguished: when enrolling in an educational institution, entrants become cadets, they are assigned a special police title. They take an oath, they are provided with uniform clothes, receive a scholarship and money security; the educational and service activities of the cadets are organized in accordance with the requirements of the charter and subordinate relations; cadets are divided into training groups, where among young cadets younger commanders of educational groups are appointed; At the initial courses of study, students live in barracks, while in full state security; self-training is carried out in a group form under the control of course officers in coordination with the teaching staff; The second half of the day at the cadets is filled with planned educational and educational activities, which make a significant contribution to the development of the personality of students, the formation of their professional skills. Therefore, the question is how to harmoniously maintain a high level of physical preparedness of students, taking into account the lack of high physical activity in the daily work of cadets, taking into account the constant workload. The fact that cadets lack the time to acquire the necessary physical development, due to the occupational tension, gives us the opportunity to include crossfit complexes as highly intensive and multifunctional training in commonly accepted classes for special physical training. What can further improve the development of physical qualities in vocational education and training cadets. High level of physical preparedness, as components of professional preparedness, guarantees the efficiency of performing operational tasks, providing personal security to the police officer and his or her environment.

Keywords: cadets, special physical training, the system of krosfit, professional activities, future police officers.

Постановка проблеми. Навчання курсантів у вузах Національної поліції України значно відрізняється від навчання в цивільних вузах. Курсанти, які зараховані на 1-й курс, стають діючими співробітниками поліції, вони отримують грошове забезпечення і протягом всього навчання поєднують навчальну та службову діяльність [1, с. 111].

Відзначимо, що навчальний процес в ДДУВС жорстко регламентується. Навчальна і службова діяльність курсантів підпорядкована вимогам статуту [2] та субординаційних відносин. Режим

дня регулюється внутрішнім розпорядком [3]. Курсанти діляться на навчальні групи, з числа яких виокремлюють молодших командирів навчальних груп.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На основі аналізу нормативних документів і умов навчання і проживання курсантів виділяють наступні фактори: при зарахуванні до навчального закладу, вступники становляться курсантами, їм присвоюється спеціальне звання поліції. Вони приймають присягу, забезпечуються форменим одягом, отримують стипендію і грошове забезпе-

чення; навчальна і службова діяльність курсантів організовується відповідно до вимог статуту і субординаційних відносин; курсанти розподіляються по навчальним групам, де з числа курсантів призначаються молодші командири навчальних груп; на початкових курсах навчання курсанти проживають в казармах, перебуваючи на повному державному забезпеченні; самопідготовка здійснюється в груповій формі під контролем курсових офіцерів в координації з професорсько-викладацьким складом; друга половина дня у курсантів заповнена плановими навчально-виховними заходами, які вносять істотний внесок в розвиток особистості учнів, формування їх професійної майстерності [1, с. 111].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Виходячи з вище викладеного, можемо зробити висновок, що у зв'язку з високою службовою напруженістю курсанти не мають можливості регулярно займатися фізичною підготовкою та підвищувати свій фізичний рівень.

Тому, постає питання, як гармонічно підтримувати високий рівень фізичної підготовленості курсантів, урахувавши відсутність великих фізичних навантажень в повсякденній службовій діяльності курсантів, урахувавши постійне службове навантаження.

Мета статті. Головною метою цієї роботи є підвищення рівня розвитку спеціальних фізичних якостей курсантів закладів вищої освіти Національної поліції України

Виклад основного матеріалу. В США у 80-і рр. минулого століття американський гімнаст Грег Гласман виявив основні положення тренувальних методик високоінтенсивного багатofункціонального тренінгу, який отримав назву «CrossFit». По суті Кроссфіт – це система загальної фізичної підготовки. Сенс кроссфіта – в коротких високоінтенсивних тренуваннях. У систему тренувань входять високоінтенсивні кардіо-комплекси або гібридні тренування на інтенсивну роботу в змішаному режимі (кардіосилова) з максимальною потужністю. Ці комплекси вирішують завдання: виконати за мінімальний час зазначений обсяг роботи або за мінімальний час виконати максимальний обсяг роботи [4].

Систему тренування, яку розробив Г. Гласман на даний час привертає все більше і більше

уваги, зокрема поліцейській та воєнних. На даний час, засоби масової інформації рекламують кросфіт, як один із самих швидких поширюючих спортивних рухів на планеті [5–7].

Підвищення ефективності занять фізичною підготовкою і службово-прикладними фізичними вправами розглядалися в роботах В.А. Глубокого [8–10].

Та обставина, що у курсантів бракує часу на набуття необхідного фізичного розвитку, у зв'язку із службовою напруженістю, дає нам можливість включати комплекси кросфіту, як високоінтенсивного та багатofункціонального тренінгу в загально прийняті заняття із спеціальної фізичної підготовки. Що в подальшому може призвести до покращення розвитку фізичних якостей у курсантів ВЗО. Високий рівень фізичної підготовленості, як складових частин фахової підготовленості, гарантує ефективність виконання оперативно-службових завдань, забезпечення особистої безпеки працівника поліції та його оточення.

Ураховуючи зазначене, було прийнято рішення провести педагогічний експеримент з метою покращення фізичних якостей курсантів.

Дослідження проводилося підготовки протягом січня-червня 2018 року. До якого було залучено 56 курсантів (28 курсантів КГ та 28 курсантів ЕГ).

Усі практичні заняття, як для КГ, так і для ЕГ груп курсантів проводили згідно з Тематичним планом з фізичної підготовки кафедри «Спеціальної фізичної підготовки» («Спеціальна фізична підготовка» для фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» за напрямом «Правоохоронна діяльність»). Експериментальна група (ЕГ) тренувалася згідно з розробленою нами методичною програмою, яка була інтегрована в Тематичний план з фізичної підготовки кафедри «Спеціальної фізичної підготовки».

Для реалізації завдань дослідження було використано контрольні вправи спрямовані на визначення показників спеціальних фізичних якостей: швидкості – «біг 100 м»; сили – «підтягування на високій перекладині»; силової витривалості – «КСВ»; витривалості – «біг 1000 м».

За результатами тестування здійснювалася оцінка рівнів спеціальної фізичної підготовленості.

За результатами тестування здійснювалася оцінка рівнів спеціальної фізичної підготовленості.

Так, результати вихідного тестування курсантів КГ та ЕГ засвідчують, що низький рівень спеціальної фізичної підготовленості показали: швидкості КГ – n = 12 (43%); ЕГ – n = 9 (32%); сили КГ – n = 2 (7%); ЕГ – n = 3 (11%); силової витривалості КГ – n = 18 (64%); ЕГ – n = 20 (71%); витривалості КГ – n = 7 (25%); ЕГ – n = 10 (36%).

Так, за результатами вихідного оцінювання рівнів розвитку спеціальної фізичної підготовленості (рис. 1) було встановлено, що більше 1/3 частини досліджуваних курсантів мали низький рівень за всіма тестами, що включені в комплекс дисципліни «СФП» курсантів першого курсу ДДУВС.

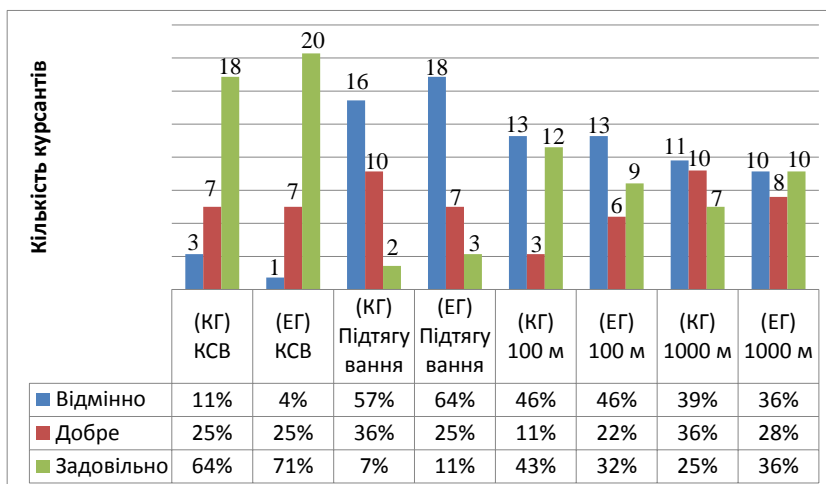


Рис. 1. Вихідні результати (констатувальний етап експерименту)

Таблиця 1

Побудова навантаження під час проведення навчальних занять

Перший варіант (без урахування часу)	Другий варіант (з виконанням за мінімально короткий проміжок часу)	Третій варіант (виконати найбільшу кількість раз за передбачений проміжок часу)
Завдання виконати всього: 30 підтягувань: на 16-12-9 і т.д., в залежності від фізичної підготовленості. Надалі треба прагнути до виконання вправ без дроблення, після чого можна збільшувати кількість разів або змінювати вправу.	Завдання виконати всього: 40 берпі, 40 сит-ап, 40 віджимань. За один раз можна виконати 10 берпі, 15 сит-ап і 20 віджимань. Далі спортсмен починає спочатку і так, поки не буде виконано загальну кількість вправ.	Завдання зробити якомога більшу кількість кіл. Коло складається з наступної черговості: біг – 100 м, підтягування – 8 разів, випади – 18 разів, віджимання – 12 разів. Таймер ставиться на 15 хвилин, за цей час потрібно зробити якомога більшу кількість пройдених кіл, виконуючи від початку до кінця кожну вправу в колі.

На підставі результатів педагогічного експерименту, а також аналізу та синтезу наукової та науково-методичної літератури, було розроблено методику розвитку спеціальних фізичних якостей курсантів. Під час розробки методики нами підбиралися такі вправи із арсеналу кросфіту, які могли б використовувалися в підготовчій, основній та заключній частині в якості: спеціальної розминки, підвідних вправ та покращення фізичних якостей.

Вправи підбиралися з урахуванням сформованості рухових навичок курсантів даного віку, а також з можливістю варіювання навантаження при їх виконанні в залежності від фізичних можливостей кожного слухача окремо.

Внесення елементів кросфіту (табл. 1) проводилося на практичних заняттях згідно із навчальною дисципліною «Спеціальна фізична підготовка». На кожному занятті приділялась увагу елементам кросфіту протягом 15-20 хвилин. Елементи було внесено в різні частини заняття у зв'язку із різними задачами тренування. Навчання по основній програмі нами було залишено без змін, тому повністю відповідало практичним заняттям, як проводились в контрольній групі.

Вправи із системи кросфіту, в зв'язку зі спеціфікою підготовки курсантів були спрямовані на покращення таких фізичних якостей, як швидкість, витривалість, сила та силова витривалість. Проводилися в основному в динамічному режимі, що відповідає системі кросфіту і передбачає всебічну фізичну підготовку, крім того, функціональний розвиток організму.

Основними методами виконання вправ виступили: метод кругового тренування; інтервальний та повторний метод. Дані методи включають інтенсивну роботу, спрямовану на розвиток досліджуваних нами фізичних якостей курсантів.

Список літератури:

1. Галимова А.Г., Кудрявцев М.Д., Глубокий В.А., Галимов Г.Я. Теоретическое обоснование методики высокоинтенсивного многофункционального тренинга кроссфит. Вестник БГУ. Педагогика, филология, философия. Улан-Удэ. 2017. Вып. 4. Педагогика. С. 110–115.
2. Про Дисциплінарний статут органів внутрішніх справ України : Закон України від 22.02.2006 № 3460-IV. URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3460-15> (дата звернення: 20.02.2019).
3. Про затвердження внутрішнього розпорядку ДДУВС : наказ Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ № 585 від 31.08.2017.
4. Глассман Г. Crossfit: руководство по тренировкам / пер. Е. Богачев, И. Карягин. URL: http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_Training_Guide_Russian.pdf (дата обращения: 20.02.2019).
5. Групповые направления : веб-сайт. URL: <https://profit-club.ru/fitnes/group/> (дата звернення: 20.02.2019).
6. Сделай себе тюнинг : веб-сайт. URL: <https://fitness-on.ru/news/89> (дата звернення: 20.02.2019).
7. Что такое кроссфит? – в чем его специфика : веб-сайт. URL: <http://power-body.ru/chto-takoe-krossfit/> (дата звернення: 20.02.2019).
8. Глубокий В.А. Организация дополнительных занятий по физической подготовке в вузе МВД России с курсантами первого года обучения, имеющими недостаточную физическую подготовленность. Оптимизация

Дану методику нами було апробовано на одній із навчальних груп першого курсу ДДУВС. Під час педагогічного експерименту було виділено дві групи контрольна група (далі – КГ) та експериментальна група (далі – ЕГ). В кожній групі було по 28 курсантів чоловічої статі. КГ займалася по загально прийнятій методиці спеціальної фізичної підготовки, а ЕГ займалася по авторській методиці із елементами кросфіту.

Висновки і пропозиції. За результатом тестування, яке було проведено через пів року (січень-червень 2018 року) після початку педагогічного експерименту, нами було помічено, що ЕГ показала кращі результати зі всіма показниками в таких фізичних якостях, які сила, силова витривалість, швидкість та витривалість. Для перевірки фізичних якостей ми використовували, такі контрольні вправи, як: підтягування на високій перекладині; комплексно-силову вправу; біг на дистанцію 100 м та біг на дистанцію 1000 м. За кінцевими результатами оцінки рівнів розвитку фізичних якостей (швидкості, сили, силової витривалості, витривалості) в ЕГ відбулися суттєві зміни за рівнями в порівнянні з КГ. Низький рівень спеціальної фізичної підготовленості показали: швидкість КГ – n = 8 (29%); ЕГ – n = 0 (0%); сила КГ – n = 2 (7%); ЕГ – n = 0 (0%); силова витривалість КГ – n = 13 (47%); ЕГ – n = 3 (11%); витривалість КГ – n = 3 (11%); ЕГ – n = 2 (7%). Різниця за високим рівнем між курсантами ЕГ та КГ склала: швидкість 18%, сила 25%, силова витривалість 11%, витривалість 20%.

Тому, виходячи з результатів проведеного нами дослідження, ми можемо рекомендувати включення системи кросфіту в підготовку курсантів ВЗО Національної поліції України в подальшому.

учебного процесса и современные тенденции развития российского образования : материалы науч.-метод. конф. Красноярск : Сибирский юридический институт МВД России, 2007. С. 20–23.

9. Глубокий В.А. Развитие силовых способностей у курсантов образовательных учреждений МВД России. *Боевое искусство планеты*. 2007. № 1. С. 74–76.
10. Глубокий В.А. Самостоятельная силовая подготовка курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России : учебно-методическое пособие. Красноярск : Сибирский юридический институт МВД России, 2007. 56 с.

References:

1. Galimova A.G., Kudryavtsev M.D., Glubokiy V.A., Galimov G.Ya. (2017). Theoretical substantiation of the method of high-intensity multifunctional training crossfit. *Bulletin of the BSU. Pedagogy, Philology, Philosophy. Ulan-Ude. Issue 4. Pedagogy*, pp. 110–115.
2. About the Disciplinary Statute of the Internal Affairs Institutions of Ukraine: Law of Ukraine dated February 22, 2006 No. 3460-IV. URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3460-15> (accessed: 20.02.2019).
3. About the approval of the internal order of the DUUV: order of Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs No. 585 dated August 31, 2017.
4. Glassman G. Crossfit: training manual / per. E. Bogachev, I. Karyagin. URL: http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_Training_Guide_Russian.pdf (revision date: 02.20.2019).
5. Group Directions: Website. URL: <https://profit-club.ru/fitnes/group/> (accessed: 20.02.2019).
6. Make your own tuning: website. URL: <https://fitness-on.ru/news/89> (accessed: 20.02.2019).
7. What is a crossfit? – what is its specificity: website. URL: <http://power-body.ru/chto-takoe-krossfit/> (accessed: 20.02.2019).
8. Gluboky V.A. (2007). Organization of additional physical training classes at the Ministry of Internal Affairs of Russia with cadets of the first year of training with insufficient physical fitness. Optimization of the educational process and modern trends in the development of Russian education : materials scientific method. conf. Krasnoyarsk : Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, pp. 20–23.
9. Gluboky V.A. (2007). Development of power abilities at cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. *The martial art of the planet*, no. 1, pp. 74–76.
10. Gluboky V.A. (2007). Independent power training of cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia : educational and methodical manual. Krasnoyarsk : Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 56 p.