

Тренувальний процес, зважаючи на гетерохронність відновлювальних процесів у групі юних спортсменів, особливо у віці 8-9 років, має бути організований таким чином, щоб жоден гравець не стримував інших. Слід уникати жорстких і складних варіантів виконання вправ поточним методом, а замість цього використовувати гнучкий підхід: організовувати виконання вправ у порядку зменшення підготовленості (від найбільш до менш підготовлених дітей) [4].

Висновки. Головна мета тренувального процесу – створити таке навчальне середовище для юного футболіста, яке буде доступним, цікавим і сприятиме його розвитку як гравця. Саме тому планування тренувального процесу передбачає прояв творчих здібностей тренера, який може самостійно спрощувати або ускладнювати вправи в залежності від спрямованості конкретного тренувального заняття.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Васильчук А. Г. Гуртки з футболу в школі: навчальний посібник. Чернівці: Знання, 2009. 234 с.
2. Демчишин А. П. Рухливі та спортивні ігри в школі. Київ: Освіта, 2002. 175 с.
3. Корносенко О. К., Бондаренко В. В., Хоменко П. В. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав. Полтава, 2012. 312 с.

Бережний Максим, Кисельов Валерій

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КРОСФІТУ В ПРОЦЕСІ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПРАЦІВНИКІВ ПАТРУЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті розглядаються ефективність використання засобів кросфіту в процесі розвитку фізичних якостей працівників патрульної поліції України. Визначаються переваги та особливості впровадження засобів кросфіту в тренувальний процес працівників патрульної поліції.

Ключові слова: кросфіт, тренування, працівники патрульної поліції, фізичні якості.

Maksym Berezhnyi, Kyselov Valerii. Use of crossfit equipment in the process of improving physical qualities of patrol police of Ukraine employees.

Annotation. The article examines the effectiveness of using crossfit tools in the process of developing the physical qualities of Ukrainian patrol police officers. The advantages and peculiarities of the introduction of crossfit equipment into the training process of patrol police officers are determined.

Keywords: crossfit, training, patrol police officers, physical qualities.

Постановка проблеми. Специфіка професійної діяльності працівників патрульної поліції зумовлює необхідність постійного підвищення рівня їх основних фізичних якостей та розвитку спеціальних рухових навичок. Ця

потреба впливає з двох основних факторів. В першу чергу, збереження безпеки в громадському просторі вимагає від працівників поліції високого рівня фізичної готовності для ефективного втручання у різноманітні ситуації. По-друге, особливості їхньої роботи передбачають постійну готовність до швидкого реагування на непередбачені події та виконання різноманітних завдань, що вимагає високого рівня фізичної підготовки.

Завдання, що ставляться перед патрульними, є вкрай складними і різноманітними. Вони повинні бути готовими до швидких і рішучих дій у будь-яких ситуаціях, що вимагає від них високої фізичної, інтелектуальної та емоційної готовності та вміння оперативно реагувати на будь-які виклики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналізуючи наукову літературу, слід відзначити дослідження Бондаренко В.В., який у аналізі вимог до фізичної підготовки зазначив, що для вступу до поліції важливо також враховувати сучасні тенденції у досліджуваній сфері. Швидкість, витривалість та сила - ключові компоненти успішної фізичної підготовки. Зміна вимог у відповідності до нових наукових досліджень та методик тренувань може покращити якість підготовки поліцейських та забезпечити їхню готовність до викликів служби [1].

У роботі Литвин В.В. наголошується на не менш важливий аспект роботи патрульних, як необхідність виконання обов'язків у різних погодних умовах в будь-який час доби. Вони повинні бути готовими працювати в найжорсткіших умовах для виконання завдань, поставлених керівництвом чи визначених посадовими обов'язками [3].

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування ефективності використання засобів кросфіту в процесі удосконалення фізичних якостей працівників патрульної поліції України.

Результати дослідження. Умови повномасштабного вторгнення та воєнного стану ставлять перед патрульною поліцією надзвичайно складні завдання. Працівники цієї служби, які раніше забезпечували порядок та безпеку в мирний час, тепер залучаються до виконання спеціальних та бойових завдань у відповідь на військову агресію.

У цих умовах патрульні поліцейські не лише взаємодіють з іншими правоохоронними та військовими структурами для забезпечення громадського порядку, а й несуть службу на блок-постах, здійснюють роботу з виявлення диверсійно-розвідувальних груп та виконують багато інших місій. Саме патрульні поліцейські зазвичай першими прибувають на місця влучать російських ракет чи ударних безпілотників, надають допомогу постраждалим, здійснюють евакуацію населення. Все це вимагає від патрульного постійного перебування в фізичному тонусі та здатності миттєво реагувати на зміни оперативної обстановки.

Один із основних принципів кросфіту - постійне різноманіття тренувань. Це дозволяє запобігти пристосуванню організму до одноманітних навантажень і підтримує високий рівень мотивації до занять. Крім того, кросфіт розроблений таким чином, щоб дати максимальне навантаження у короткий час, що робить його відмінним варіантом для людей з обмеженим часом для тренувань, якими є поліцейські.

Тренування з кросфіту зазвичай включають у себе короткі, але інтенсивні сесії, під час яких виконуються різні вправи протягом певного часу або кількості повторень. Ці вправи можуть включати підйоми важкого обладнання, стрибки, присідання, віджимання, підтягування на поперечині, різні види бігу та інші функціональні рухи.

Використання засобів кросфіту базується на постійно різноманітних функціональних рухах, що виконуються з високою інтенсивністю. Кросфіт визначає функціональні рухи як ті, які є унікальними за своєю здатністю виражати силу. Концепція даного напрямку полягає в об'єднанні якомога більшої кількості навичок і процедур з усіх аспектів фітнесу. Постійно змінюючи тип тренування та не маючи обмежень у видах вправ людина не зациклюється на кількох схемах рухів, за якими вона тренується. Натомість підвищується загальна фізична підготовленість, що робить поліцейського фізично готовим до будь-яких викликів [2].

У кросфіті використовуються три стандарти для визначення фізичної форми. Перший базується на ступені розвитку десяти фізичних якостей, на яких зосереджуються тренери та фізіологи. За визначенням Глассмана до цих десяти якостей належать такі як загальна витривалість, спеціальна витривалість, сила, гнучкість, потужність, швидкість, координація, спритність, рівновага та точність. Всі ці навички, чи то фізичні якості, є необхідними для патрульних поліцейських.

З самого початку розробники кросфіту застосовували науковий підхід до фітнесу. Він призначений для забезпечення «продуктивності за вимогою», необхідної в умовах невідомих і раптових викликів. Важливим аспектом фітнес-моделі кросфіт є те, що це більше, ніж програма тренувань. Розробники системи «CrossFit» змогли об'єднати експертів з усіх аспектів фітнесу. Знання були відфільтровані та об'єднані, поєднавши найкраще з важкої атлетики олімпійського стилю, бігу на довгі дистанції, спринту, пауерліфтингу, гімнастики, плавання, метань, єдиноборств та інших видів спорту [4].

Висновок. Тренування з використанням засобів кросфіту може стати ефективним інструментом для покращення фізичної підготовленості поліцейських. Його універсальність та ефективність дозволяють підтримувати високий рівень фізичної форми та готовності до служби в будь-яких умовах. Поєднуючи функціональність та інтенсивність, кросфіт охоплює ті загальні фізичні якості, які необхідні поліцейському, щоб бути готовим до будь-якої ситуації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаренко В.В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції : зміст і перспективні напрями. Київ: ФОН Кандиба Т. П., 2018. 524 с.
2. Дідковський В.А., Бондаренко В.В., Кузенков О.В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України: навч. посіб. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2019. 98 с.
3. Литвин В.В. Психолого-правові засади удосконалення професійної діяльності поліцейських патрульної поліції. Дис. ... канд. юрид. наук 19.00.06. Київ, 2019. 261 с.
4. Пилипчак І.В. Ефективність застосування кросфіту у фізичній підготовці курсантів під час первинного навчання у ВВНЗ. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт. 2017. № 27 С. 61–65.