



**ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ
СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ ОСОБОВОГО СКЛАДУ
ПІДРОЗДІЛІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ
УКРАЇНИ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ**

Марченко Оксана¹, Холодова Ольга¹, Васецький Ігор²

¹Національний університет фізичного виховання і спорту України

²Полтавський університет економіки і торгівлі

DOI:10.32540/2071-1476-2024-2-075

Annotation

Introduction and Purpose of the Study: This article examines key aspects of special physical training for personnel of the National Police of Ukraine in conditions of martial law. Within the framework of the study, practical recommendations for improving the special physical training of personnel of the National Police of Ukraine were developed and experimentally tested.

Aim of the Study: To experimentally test the effectiveness of practical recommendations for improving the special physical training of personnel of the National Police of Ukraine.

Materials and Methods: The study involved 20 employees of the National Police of Ukraine. A complex of methods was used to solve the set tasks: theoretical (content analysis of normative and program-methodological documents, comparative method of comparison and analysis of domestic experience on the studied problem); pedagogical (testing the level of physical fitness according to the following indicators: pull-ups on the horizontal bar, running 100 m, running 3000 m); generally accepted methods of mathematical statistics.

Results: It was determined that 68% of the studied have an average level of development of physical qualities, 22% – sufficient, and 10% of the studied contingent have a low level of development of physical qualities; practical recommendations for improving special physical training (SPT) of personnel of the National Police of Ukraine units were developed and experimentally tested using the CrossFit system, which is aimed at developing basic physical qualities, improving the functional capabilities of the body and improving professionally important qualities.

Conclusions: It was found that the implementation of practical recommendations for improving the system of special physical training (SPT) of personnel of the National Police of Ukraine units using the CrossFit system (intensive strength functional training) led to a significant increase in the level of development of endurance, growth of strength indicators and improvement of speed qualities of respondents.

Keywords: special physical training, personnel, crossfit, physical qualities.

Анотація

Вступ і мета дослідження. Стаття розглядає ключові аспекти спеціальної фізичної підготовки особового складу підрозділів Національної поліції України в умовах воєнного стану. В рамках дослідження були розроблені та експериментально перевірені практичні рекомендації щодо спеціальної фізичної підготовки особового складу підрозділів Національної поліції України з використанням системи CrossFit.

Мета дослідження. Експериментально перевірити ефективність практичних рекомендацій щодо удосконалення спеціальної фізичної підготовки особового складу підрозділів Національної поліції України в умовах воєнного стану.

Матеріал і методи. У дослідженні брали участь 20 працівників Національної поліції України. Для розв'язання поставлених завдань використовувався комплекс методів: теоретичні (контент-аналіз нормативних і програмно-методичних документів, компаративний метод зіставлення та аналізу вітчизняного досвіду з досліджуваної проблеми); педагогічні (тестування рівня фізичної підготовленості за наступними показниками: підтягування на перекладині, біг 100 м, біг 3000 м.); загальноприйняті методи математичної статистики.

Результати. Визначено, що 68 % досліджуваних мають середній рівень розвитку фізичних якостей, 22 % – достатній і 10 % досліджуваного контингенту мають низький рівень розвитку фізичних якостей; були розроблені та експериментально перевірені практичні рекомендації щодо вдосконалення спеціальної фізичної підготовки (СФП) особового складу підрозділів Національної поліції України з використанням системи CrossFit, яка спрямована на розвиток основних фізичних якостей, покращення функціональних можливостей організму та вдосконалення професійно важливих якостей.

Висновки. Встановлено, що впровадження практичних рекомендацій щодо удосконалення системи СФП особового складу підрозділів Національної поліції України з використанням системи CrossFit призвело до значного підвищення рівня розвитку витривалості респондентів, зростання силових показників і поліпшення швидкісних якостей респондентів.

Ключові слова: спеціальна фізична підготовка, особовий склад, кросфіт, фізичні якості.

Вступ. Сучасне українське суспільство переживає період значних змін та глибоких потрясінь через повномасштабне вторгнення російських військ і введення воєнного стану. Соціологічні дослідження показують, що для ефективної реалізації державної політики України необхідно вдосконалювати фізичну підготовку особового складу Національної поліції України.

Потреба в модернізації системи фізичної підготовки поліцейських обумовлена кількома чинниками, зокрема: реформою правоохоронних органів, зміною підходів до діяльності поліції, запровадженням нових методів відбору кандидатів та оптимізацією структури і змісту службової підготовки [1, 9, 10, 16].

Національна поліція України відіграє важливу роль у підтримці внутрішньої безпеки країни, особливо під час воєнного стану, як це визначено Постановою Кабінету Міністрів України «Про затвердження Положення про Національну поліцію» [13]. Сучасні реалії поліцейської служби ставлять високі вимоги до співробітників Національної поліції – їх бойова майстерність, фізична та психологічна підготовка мають відповідати найсуворішим стандартам. Окрім виконання своїх прямих обов'язків з підтримки

правопорядку та боротьби зі злочинністю, Національна поліція України відіграє важливу роль в умовах воєнного стану, [7, 8, 14]. Це – забезпечення представництва та виконання зобов'язань України в міжнародних правоохоронних організаціях: *Інтерпол* (Національна поліція є членом Інтерполу з 1992 року. Вона активно співпрацює з цією організацією в питаннях розшуку злочинців, обміну інформацією та боротьби з транснаціональною злочинністю); *Європол* (з 2014 року Україна має статус країни-партнера Європолу), що дає можливість українським поліцейським брати участь в спільних операціях, обмінюватися інформацією та отримувати доступ до передових методів розслідування [2, 3, 7, 8]. Національна поліція співпрацює з військовими та іншими структурами державної безпеки (зі Збройними силами України, Службою безпеки України, Державною прикордонною службою та іншими структурами) для забезпечення безпеки країни під час воєнного стану. Ця співпраця включає спільні патрулювання, обмін інформацією та координацію дій у разі виникнення надзвичайних ситуацій [2, 3, 4, 7, 8]. Національна поліція гарантує безпеку цивільного населення на прифронтових територіях, що включає евакуа-

цію людей з небезпечних зон, надання гуманітарної допомоги та розслідування воєнних злочинів. Національна поліція продовжує виконувати свої прямі обов'язки з підтримки правопорядку та боротьби зі злочинністю на всій території України, навіть в умовах воєнного стану.

У зв'язку з цим, розширення повноважень Національної поліції в умовах воєнного стану є виправданим та необхідним кроком. Це дозволяє поліції більш ефективно виконувати свої завдання та забезпечувати безпеку громадян. Фізична підготовка у підрозділах Національної поліції (НП) є невід'ємною складовою фахової підготовки, важливою частиною навчання та виховання особового складу [2, 4].

Але, на жаль, наразі спостерігається стійка тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості молоді, що прагне вступити до силових структур, зокрема, до ЗВО Міністерства внутрішніх справ України. У зв'язку з цим, вчені слушно зауважують, що низький рівень фізичної підготовленості поліцейських може мати серйозні наслідки. А саме: неефективність виконання службових обов'язків, підвищений ризик травм під час виконання службових обов'язків, втрата авторитету [1, 4, 5, 9, 15].

Ануфрієв М., Бутов С., Гіда О., та Решко С. визначають «спеціальну фізичну підготовку» як ключовий елемент професійної підготовки, що забезпечує працівникам органів внутрішніх справ необхідну готовність для виконання професійних завдань з мінімальним ризиком для їхнього життя і здоров'я. Автори детально описують «систему фізичної підготовки» для рядового та керівного складу органів внутрішніх справ. Вона включає в себе загальну фізичну підготовку (гімнастику, легку атлетику, плавання, марш-кидки, лижі тощо) та спеціальну фізичну підготовку, яка охоплює оволодіння прийомами фізичного впливу, спеціальними діями, навичками подолання смуг перешкод, прикладним плаванням і виконанням спеціальних вправ. [1].

Основні завдання спеціальної фізичної підготовки включають розвиток і підтримку витривалості, сили, швидкості, спритності, а також оволодіння спеціальними прийомами затримання і обеззброєння правопорушників.

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що деяким аспектам проблематики вдосконалення спеціальної фізичної підготовки (СФП) співробітникам поліції приділено недостатньо уваги [2, 4, 14, 15, 16]. У зв'язку з вищезазначеним, погоджуємося з думкою провідних українських вчених [4, 5, 9, 15, 16, 17], що на сьогоднішній день існує нагальна потреба удосконалення системи спеціальної фізичної підготовки особового складу підрозділів Національної поліції. Це питання стає ще більш актуальним в умовах підвищеної загрози та нестабільної ситуації в країні, що вимагає від правоохоронців високого рівня фізичної та моральної підготовки.

Мета дослідження: експериментально перевірити ефективність практичних рекомендацій щодо впровадження засобів системи CrossFit у заняття спеціальною фізичною підготовкою

особового складу підрозділів Національної поліції України в умовах воєнного стану.

У дослідженні брали участь 20 працівників Національної поліції України. Процедура наукових досліджень проводилась відповідно до етичних стандартів відповідального комітету з прав людини. Достовірність різниці між окремими результатами вираховувалась на рівні надійності $p < 0,05$ до $p < 0,01$, що свідчить про можливість їх врахування при розробці практичних рекомендацій, а також для подальших інтерпретацій.

Для розв'язання поставлених завдань використовувався **комплекс методів:**

теоретичні (контент аналіз нормативних і програмно-методичних документів, компаративний метод зіставлення та аналізу вітчизняного досвіду з досліджуваної проблеми); *педагогічні* (тестування рівня фізичної підготовленості за наступними показниками: підтягування на перекладині, біг 100 м, біг 3000 м.); *загальноприйняті методи математичної статистики*. Усі розрахунки виконувалися в програмі SPSS 17.0. Всі дані оброблялись на персональному комп'ютері з використанням пакету стандартних програм (Excel – 2007; Statistica – 10.0).

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Проблематика роботи відповідає плану НДР НУФВСУ за темою 3.1 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти на 2021-2025 рр.».

Результати. Для співробітників силових структур загальна та спеціальна фізична підготовка є надзвичайно важливим інструментом у службово-бойовій діяльності, від якого залежить життя як самих співробітників, так і їхніх колег та інших людей [2, с. 96; 9, с. 12; 16].

Основними завданнями спеціальної фізичної підготовки є: розвиток та постійне вдосконалення

витривалості, сили, швидкості та спритності; загартовування та набуття психологічної стійкості, а також впевненості, цілеспрямованості, хоробрості та рішучості, ініціативи та винахідливості, витримки та самовладання; позитивне сприйняття зміцненню та підвищенню стійкості всього організму до цілої низки несприятливих факторів, які систематично виникають під час виконання професійної діяльності; виховання дисциплінованості, а також відчуття товариській взаємодії та взаємодопомоги в підрозділі [2].

Система фізичної підготовки особового складу підрозділів Національної поліції України регламентується наказом МВС №50 від 26.01.2016 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» [13]. Для оцінки рівня фізичної підготовленості респондентів були використані показники, які характеризують розвиток їхніх фізичних якостей. Результати виконання тестів ми оцінювали відповідно до таблиці нормативів із загальної фізичної підготовки (згідно наказу МВС України від 26.01.2016 року №50 «Про затвердження Положення «Про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України»») [13].

Рівень розвитку фізичних якостей поліцейських ми визначали за результатами контрольних тестів: біг на 3000 метрів, підтягування на перекладині, біг на 100 метрів. Результати виконання тестів ми оцінювали відповідно до таблиці нормативів із загальної фізичної підготовки (згідно наказу МВС України від 26.01.2016 року No 50 Про затвердження Положення «Про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України»).

За результатами дослідження були отримані наступні результати (табл. 1):

– середній показник тесту «підтягування на перекладині»

склав $12,5 \pm 0,5$ разів, максимальний показник – 16 разів, мінімальний – 7;

- середній показник тесту «біг на 100 м» склав $13,8 \pm 0,3$ с., максимальний показник – 15, 5 с., мінімальний – 13,1 с.;
- середній показник тесту «біг на 3000 м» склав $13,50 \pm 0,3$ с., максимальний показник – 13хв. 58 с., мінімальний – 11,50 с.

За результатами дослідження визначено, що 68 % досліджених мають середній рівень розвитку фізичних якостей, 22 % респондентів – достатній рівень і 10 % досліджуваного контингенту мають низький рівень розвитку фізичних якостей. В ході дослідження було виявлено, що існує потреба в більш інтенсивній підготовці для розвитку силових якостей поліцейських, тому було розроблено нову програму тренувань з акцентом на силові вправи.

Спеціальна фізична підготовка поліцейських є комплексною і включає різні елементи, які спрямовані на підвищення фізичної і психологічної готовності до виконання службових обов'язків в будь-яких умовах [2]. До таких тренувань відносяться:

- розвиток фізичних якостей (сила, координація, витривалість, спритність і гнучкість);
- тактичні та спеціальні навички (навички самозахисту, прийоми фізичного впливу, застосування поліцейських засобів примусу, подолання смуг перешкод, пересування по пересіченій місцевості, прикладне плавання);
- тактико-спеціальні вправи (моделювання реальних ситу-

ацій, що можуть виникнути під час служби, і відпрацювання дій у них, тренування в умовах стресу (виконання завдань під час підвищеного рівня стресу для розвитку стресостійкості);

- психологічна підготовка (стресостійкість: психологічні тренінги, вправи на концентрацію та самоконтроль).

У рамках дослідження, СФП особового складу підрозділів Національної поліції України було проаналізовано як ключовий фактор розвитку основних фізичних якостей. Ми ставили перед собою завдання підвищити рівень готовності поліцейських до виконання службових обов'язків у складних умовах, тому до програми підготовки було включено тренування за системою CrossFit.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) поліцейських, як комплексна система, спрямована на підвищення їхньої фізичної та психологічної готовності до виконання службових обов'язків у будь-яких умовах, охоплює різні аспекти. Важливим елементом СФП особового складу підрозділів Національної поліції України є розвиток основних фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість, спритність і гнучкість. Ці якості досягаються за допомогою цілеспрямованих тренувань, які включають:

- Силову підготовку: вправи з вагою, власною вагою та спеціальними тренажерами, спрямовані на розвиток м'язової сили та витривалості.
- Тренування на витривалість: аеробні та анаеробні вправи, що підвищують здатність організму витримувати фізичні

навантаження протягом тривалого часу.

- Швидкісно-силові тренування: вправи, що розвивають вибухову силу та швидкість м'язового скорочення.
- Вправи на координацію та гнучкість: спрямовані на покращення координації рухів, балансу та гнучкості тіла.

На основі узагальнення праць українських науковців [9, 24, 25, 28, 33, 37, 44] та результатів дослідження запропоновано практичні рекомендації щодо використання засобів CrossFit у системі СФП працівників Національної поліції України першої службово-посадової категорії (табл. 2).

Система CrossFit являє собою інтенсивне силове функціональне тренування, що комплексно впливає на всі аспекти фізичної підготовки (ФП) респондентів. Її перевага полягає в тому, що вона одночасно розвиває основні фізичні якості людини (силу, координацію, витривалість, спритність і гнучкість) (табл.3).

Методика CrossFit ґрунтується на базових принципах тренування та включає широкий спектр різноманітних вправ. Завдяки різноманітності організації тренувань досягається максимальне навантаження на різні групи м'язів. Висока інтенсивність тренувань побудована таким чином, щоб отримати максимальний ефект від навантаження при мінімальних часових витратах (табл.3).

Вправи на тренуваннях можна модифікувати в залежності від рівня фізичної підготовленості тих, хто займається і наявного інвентарю. Застосовуються функціональні вправи, що надають м'язам працювати і рухатися фізіологічним чином, без зайвої на-

Таблиця 1

Вихідний рівень розвитку фізичних якостей респондентів, n=20

Фізична якість, тестові вправи	Середній результат	Середній бал
Витривалість: біг на 3000 метрів хв., с.	$13,42 \pm 0,3$	3
Швидкість: біг на 100 м., м/с.	$14,24 \pm 0,3$	3
Сила: підтягування на перекладині, разів	$12 \pm 0,5$	4

Практичні рекомендації щодо використання методики CrossFit у процесі СФП особового складу підрозділів Національної поліції України

День	Розминка	WOD	Завершення тренування
Понеділок	10 хвилин (легкий біг, динамічна розминка з акцентом на плечі та тазостегновий суглоб)	<p><i>Комплекс 1:</i> 4 кола по 8 повторень кожної вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – присідання з вагою штанги (70% від 1ПМ); – віджимання на брусах; – випади з гантелями (50% від 1ПМ); – підтягування з кипінгом (або модифікований варіант); <p><i>Комплекс 2:</i> 3 кола по 15 повторень кожної вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – кидки м'яча в стіну (10 кг); – планка на передпліччях; – гребля на велотренажері (максимальна потужність за 1 хвилину); <p>AMRAP (As Many Reps As Possible) за 3 хвилини: берпи з віджиманням на брусах</p>	10 хвилин (статична розтяжка, дихальні вправи)
Вівторок	Відпочинок з активним відновленням (йога, плавання, сауна)		
Середа	10 хвилин (стрибки на скакалці, динамічна розминка з акцентом на гомілковостопні та колінні суглоби)	<p><i>Комплекс 1:</i> 5 кіл по 10 секунд кожної вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – спринт на 30 метрів; – вистрибування на тумбу (60 см); – зміна напрямку (човниковий біг); – лазіння по канату (4 метри); <p><i>Комплекс 2:</i> 2 кола по 12 повторень кожної вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – випади з поворотом з гантелями (60% від 1ПМ); – берпи з віджиманням на брусах та «пістолетиком»; – кидки м'яча в обруч (3 кг) <p>EMOM (Every Minute On Minute) 10 хвилин:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 1 хвилина: максимальна кількість віджимань на брусах 30 с. відпочинок – 1 хвилина: максимальна кількість закидань м'яча в обруч 30 с. відпочинок 	10 хвилин (статична розтяжка, дихальні вправи)
Четвер	Відпочинок		
П'ятниця	10 хвилин (легкий біг з витягуванням рук, динамічна розминка з акцентом на хребет)	<p><i>Комплекс 1:</i> 3 кола по 3 повторень кожної вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – жим штанги лежачи (85% від 1ПМ); – підтягування з вагою (20 кг); – випади з штангою (60% від 1ПМ); – удари по боксерському мішку (максимальна потужність за 1 хвилину); – вправи з елементами бойових мистецтв: 15 хвилин практики ударів, кидків, прийомів самооборони; <p><i>Комплекс 2:</i> 2 кола по 10 повторень кожної вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – турецький ривок; – віджимання на брусах з виходом силою; – кидки м'яча в стіну з поворотом 	10 хвилин (статична розтяжка, дихальні вправи з акцентом на квадрицепси та сідничні м'язи)
Субота та неділя	Відпочинок або активне відновлення (йога, плавання, сауна)		

Примітка 1. WOD (Workout of the Day): щоденне тренування, яке може включати в себе різні вправи, такі як присідання, віджимання, підтягування, забіги, жим штанги лежачи та інші.

Примітка 2. Комплекси: серія вправ, які виконуються без перерви. Комплекси можуть бути спрямовані на розвиток певної групи м'язів або на покращення певної навички.

Примітка 3. Функціональні тренування: тренування, які імітують рухи, які поліцейські виконують під час роботи, такі як підйом важких предметів, біг по сходах, стрибки через перешкоди та інші.

Таблиця 3

Загальні рекомендації щодо використання методики CrossFit у процесі СФП особового складу підрозділів Національної поліції України

Рекомендація	Опис	Переваги
Використання системи CrossFit	Інтенсивне силове функціональне тренування, що впливає на всі аспекти фізичної підготовки	Розвиток основних фізичних якостей (сили, координації, витривалості, спритності, гнучкості), різноманітність вправ, максимальне навантаження на різні групи м'язів, висока інтенсивність, економія часу, безпечність
Загальні рекомендації щодо тренувань з CrossFit	Тривалість тренування – до 1,5 години, поступове підвищення інтенсивності; Застосовується принцип періодизації навантаження: – перші два тижні циклу проводиться по чотири тренування тривалістю до 1,5 годин із середнім рівнем інтенсивності; – третій тиждень – це відпочинок від важких ваг, кардіонавантаження і легкі функціональні вправи. Всього два тренування по 40-50 хвилин. У програмі берпи, біг, велотренажер, скручування, планка. – четвертій тиждень циклу проводяться три важких тренування по дві години, в програмі яких переважно силові вправи. У програму тренувань входять велотренажер, комплекси силових вправ зі штангою і гириями, берпи, віджимання, підтягування	Оптимізація тренувань, поступове зростання навантажень, різнобічний розвиток фізичних якостей
Розподіл використання засобів фізичного виховання (%)	Вправи на витривалість – 45%, вправи на силу – 30%, вправи на спритність, швидкість, гнучкість – 25%	Збалансований розвиток всіх фізичних якостей, необхідних для служби в поліції

пруги в суглобах та хребті, зменшуючи ймовірність травмування. Формою проведення фізичної підготовки за експериментальною програмою були практичні заняття у обсязі 4-6 годин на тиждень. Тренування за експериментальною програмою спеціальної фізичної підготовленості тривало 2 місяці.

Наприкінці тренувань було проведено повторне тестування рівня розвитку фізичних якостей респондентів. Отримані результати дослідження показали покращення результатів респондентів за всіма тестовими вправами (табл. 4).

Таким чином, заняття СФП з використанням системи CrossFit значно підвищили силу, витривалість, потужність, координацію та гнучкість досліджуваних, що є ключовими факторами для успішного виконання їхніх службових обов'язків.

Завдяки різноманітності та функціональності вправ, CrossFit

тренує м'язи та зв'язки по всьому тілу, роблячи їх більш стійкими до травм під час виконання службових завдань. Висока інтенсивність і складність CrossFit-тренувань допомагає поліцейським розвинути стійкість до стресу, покращити концентрацію та самодисципліну, що є важливими якостями для роботи в правоохоронних органах. CrossFit тренування часто імітують рухи, що виконуються під час роботи поліцейських, такі як підйом важких предметів, біг по сходах, стрибки через перешкоди та самооборона. Це робить їх більш підготовленими до фізичних викликів, з якими вони можуть зіткнутися на роботі.

Дискусія. Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» № 3808-ХІІ від 24.12.1993 р., фізичний розвиток є необхідною складовою цілісного виховання майбутніх правоохоронців [8]. Система спеціальної фізичної підготовки спрямована на забезпечення необхідного рів-

ня фізичної готовності фахівців для ефективного виконання завдань у будь-який час і в будь-яких екстремальних умовах [4, 16]. Сучасні українські вчені звертають увагу на те, що СФП дозволяє розвивати фізичні здібності, формувати і покращувати рухові навички, виховати необхідні морально-вольові якості, збільшувати опір організму до негативного впливу особливих умов професійної діяльності. Аналіз специфіки службової діяльності поліцейських свідчить про те, що сучасний працівник поліції, окрім знань законодавчого блоку, повинен мати високий рівень фізичної підготовки та навички застосування поліцейських заходів примусу [14].

Фахівці з фізичного виховання [14, 27, 40, 46, 48] вказують на необхідність підвищення ефективності професійної діяльності та зміцнення здоров'я з точки зору теорії адаптації. Значна джерельна база свідчить, що адаптивні

Результати тестування розвитку фізичних якостей респондентів, n=20

Фізична якість, тестові вправи	Середній результат	Середній бал
Витривалість: біг на 3000 метрів, хв., с.	13,50± 0,3	4
Швидкість: біг на 100 м., м/с.	12,4± 0,3	4
Сила: підтягування на перекладині, разів	12,5 ± 0,5	4

здібності людини визначають рівень її здоров'я, а фізичні вправи є основним засобом фізичного виховання, через який відбувається тренування усіх фізіологічних систем організму. Науковці стверджують, що чим вищий рівень фізичної тренуваності, тим швидше проходять процеси адаптації до професійної діяльності поліцейських. Ці науково обгрунтовані доводи надають вичерпні відповіді щодо всіх аспектів фізичної підготовки працівників Національної поліції України [3, 5, 9].

Цілі і завдання спеціальної фізичної підготовки засновані на послідовному втіленні основних принципів методики фізичного виховання, які конкретизуються щодо особливостей її змісту і побудови в реальних умовах професійної освіти і діяльності [8, 9, 14, 15, 16].

Відомчий нормативно-правовий акт, який регламентує організацію службової підготовки працівників Національної поліції України, а саме Наказ Міністерства внутрішніх справ України від 26.01.2016 №50, визначає, що фізичною підготовкою є комплекс заходів, спрямований на формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та

здібностей поліцейського з урахуванням особливостей його професійної діяльності. Також цим наказом визначаються певні обов'язки особового складу навчальних груп поліцейських, які проходять службову підготовку, та які безпосередньо стосуються удосконалення умінь щодо спеціальної фізичної підготовки [1, 3, 4, 9, 15].

Для забезпечення професійного становлення працівників Національної поліції України в контексті спеціальної фізичної підготовки необхідно чітко визначити та структурувати напрямки цього процесу. Значення фізичної та спеціальної фізичної підготовки полягає не лише у здатності витримувати фізичні навантаження, необхідні для ефективного виконання службових обов'язків і підтримання здоров'я, але й у раціональному та ефективному застосуванні поліцейських заходів примусу, включаючи фізичний вплив (силу).

Проведене дослідження показало, що існуюча система СФП особового складу підрозділів Національної поліції України потребує певного вдосконалення з урахуванням сучасних викликів та загроз. Важливість СФП значно зростає в умовах екстремальних

ситуацій. Створення ефективної системи підготовки поліцейських, що ґрунтується на сучасних методах та підходах, є ключовим завданням для забезпечення безпеки та правопорядку в Україні.

Висновки. Дослідження підкреслило важливість спеціальної фізичної підготовки для розвитку основних фізичних якостей респондентів. В результаті проведеного дослідження було встановлено, що впровадження практичних рекомендацій щодо вдосконалення системи спеціальної фізичної підготовки (СФП) особового складу підрозділів Національної поліції України з використанням системи CrossFit (інтенсивне силове функціональне тренування) покращило рівень розвитку витривалості, силових показників і швидкісних якостей респондентів.

Перспективи дослідження будуть зосереджені на результатах впровадження практичних рекомендацій щодо удосконалення спеціальної фізичної підготовки особового складу підрозділів Національної поліції України з метою підвищення їхнього рівня фізичної підготовленості.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Література:

1. Ануфрієв М.І., Бутов С.Є., Гіда О.Ф., Решко С. М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: навч. посібник. Київ: НАВС, 2013. 338 с.
2. Бондаренко В.В. Професійна підготовленість як основа ефективної діяльності працівників підрозділів патрульної служби Національної поліції України. Вісник Чернігівського національного

References

1. Anufriev, M.I., Butov, S.Ye., Gida, O.F., & Reshko, S. M. (2013). Foundations of Special Physical Training for Law Enforcement Officers: A Textbook. Kyiv: National Academy of Internal Affairs. 338 pp.
2. Bondarenko, V.V. (2016). Professional training as a basis for the effective activity of employees of the patrol service units of the National Police of Ukraine. Bulletin of Chernihiv National Pedagogi-

- педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 139 (2), 2016
3. Вереньга Ю.В. Стан фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 3. С. 31-35.
 4. Данилюк В.В., Головка В.М. Актуальні питання фізичної підготовки правоохоронців в умовах воєнного стану. Службово-бойова підготовка як основа професійної діяльності поліцейських: матеріали міжнар. науковопрактичного круглого столу, м. Одеса, 30 листопада 2022 року. Одеса: ОДУВС, 2022. С. 45-46.
 5. Дідковський ВА., Бондаренко ВВ., Кузенков ОВ. Фізична підготовка працівників Національної поліції України: навч. посіб.– Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. – 98 с.
 6. Довідник для фахівців служб морально-психологічного забезпечення. URL:<https://dovidnykmpz.info/category/>
 7. Доктрина «Морально-психологічне забезпечення військ (сил) в об'єднаних операціях». Затверджена начальником ГШ ЗСУ 27 жовтня 2020 р. URL: <https://mil.univ.kiev.ua/page/lib/96>
 8. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» № 3808-ХІІ від 24.12.1993 р /Режим доступу:<https://zakon.rada.gov.ua/>
 9. Кирпенко В., Романчук В. та ін. Спеціальна фізична підготовка як засіб підвищення ефективності професійної діяльності військовослужбовців сухопутних військ. Фізична активність, здоров'я і спорт-2015. №4(22). С.12-18
 10. Матвеев Л. П. Некоторые закономерности спортивной тренировки в свете современной теории адаптации к физическим нагрузкам. – К. : КГИФК, 1984. – С. 29-40.
 11. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки з урахуванням вхідного, проміжного та вихідного контролю її військово-прикладної направленості та порядок підвищення фізичної підготовленості в ході навчально-бойової діяльності (заходи, які не включені в загальний розподіл годин на фізичну підготовку). Одеса: Інститут Військово-Морських Сил НУ«ОМА», 2019 р.
 12. Настанова з фізичної підготовки для військових частин (підрозділів) Військово-Морських Сил Збройних Сил України. ВКДП 7-00(72)13.01.
 13. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: Наказ МВС України від 26.01.2016р. №50 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>
 14. Петрушин Д., Сторчеус Я. (2024). Спеціальна фізична підготовка в умовах військового стану. Науковий збірник «InterConf», (203), 421-425.
 3. Verenya S.E. The state of physical training of employees of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine at the stage of professional development. Slobozhan scientific and sports bulletin. 2014. No. 3. P. 31-35. (In Ukrainian).
 4. Danylyuk V.V., Golovko V.M. Actual issues of physical training of law enforcement officers under martial law. Service-combat training as the basis of the professional activity of police officers: materials of the International scientific and practical round table, Odessa, November 30, 2022. Odessa: ODUVS, 2022. P. 45-46. (In Ukrainian).
 5. Didkovskii VA, Bondarenko VV, Kuzenkov OV. Physical training of employees of the National Police of Ukraine: training. guide. – Kyiv: Nat. Acad. internal cases, FOP Kandyba T. P. 2019. – 98 p. (In Ukrainian).
 6. Manual for Military/Law Enforcement Psychological Operations Specialists. URL: <https://dovidnykmpz.info/category/> In Ukrainian).
 7. The Doctrine of Moral and Psychological Support for Troops (Forces) in Joint Operations. Approved by the Chief of the General Staff of the Armed Forces of Ukraine on October 27, 2020. URL: <https://mil.univ.kiev.ua/page/lib/96> (2020). URL: <https://mil.univ.kiev.ua/page/lib/96>.(In Ukrainian).
 8. Ukrainian Law on Physical Culture and Sports, No. 3808-XII, of December 24, 1993 <https://zakon.rada.gov.ua/>.(In Ukrainian).
 9. Kyrpenko V., Romanchuk V. and others. Special physical training as a means of increasing the efficiency of the professional activity of military personnel of the ground forces. Physical activity, health and sports-2015. No. 4(22). С.12-18.(In Ukrainian).
 10. Matveev LP. Some regularities of sports training in the light of the modern theory of adaptation to physical loads. – K.: KGIFK, 1984. – P. 29-40..(In Ukrainian).
 11. Methodological recommendations for the organization of physical training taking into account the input, intermediate and output control of its military-applied orientation and the procedure for increasing physical fitness during training and combat activities (measures that are not included in the general allocation of hours for physical training). Odessa: Institute of Military and Naval Forces of NU «OMA», 2019. (In Ukrainian).
 12. Instruction on physical training for military units (units) of the Naval Forces of the Armed Forces of Ukraine. VKDP 7-00(72) 13.01.(In Ukrainian).
 13. On the approval of the Regulation on the organization of official training of the National Police of Ukraine: Order of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine dated January 26, 2016. No. 50 [Electronic

15. Тьорло О.І. Організація фізичної підготовки з особовим складом підрозділів Національної поліції України: методичні рекомендації для самостійної роботи. – Львів: ЛьвДУВС, 2021. 35 с.
16. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС (матеріали для підготовки до державної атестації): Навчальний посібник / Авторський колектив: В.А. Дідковський, О.В. Кузенков, С.В. Буряк, І.М. Гриньов, О.А. Арсененко, С.С. Чорний. – К.: Національна академія внутрішніх справ, 2013. – 108 с.
17. Хітрук Р.О., Біліченко В.В. Роль спеціальної фізичної підготовки під час навчання правоохоронців. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Харків, 2019. С. 343-345.
18. Шинкаренко І.О. Психологічні рекомендації працівнику Національної поліції під час дій в екстремальних умовах: наук.-метод. рекомендації Дніпро: ДДУВС, 2020, 56 с.
14. Petrushyn D., Storcheus Y. (2024). Special physical training under martial law. Scientific collection «InterConf», (203), 421–425. (In Ukrainian).
15. Tyorlo O.I. Organization of physical training with personnel of units of the National Police of Ukraine: methodical recommendations for independent work. – Lviv: LvDUVS, 2021. 35 p.
16. Special physical training of OBS workers (materials for preparation for state certification): Training manual / Author team: V.A. Didkovskiy, O.V. Kuzenkov, S.V. Buryak, I.M. Hrynyov, O.A. Arsenenko, S.S. Black. – K.: National Academy of Internal Affairs, 2013. – 108 p.
17. Hitruk R.O., Bilichenko V.V. The role of special physical training during the training of law enforcement officers. Training of police officers in the conditions of reforming the system of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine Kharkiv, 2019. P. 343-345. (In Ukrainian).
18. Shinkarenko I.O. Psychological recommendations for an employee of the National Police during actions in extreme conditions: science and method. recommendations of Dnipro: DDUVS, 2020, 56 p. (In Ukrainian).

Марченко Оксана

Національний університет фізичного виховання і спорту України
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна, 03680
e-mail: o.mar4enko17@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0007-1959-0986>

Холодова Ольга

Національний університет фізичного виховання і спорту України
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна, 03680
e-mail: holodova2007@ukr.net
<https://orcid.org/0009-0007-1959-0986>

Васецький Ігор

Полтавський університет економіки і торгівлі
вул. Івана Банка 3, Полтава, Україна, 36003
e-mail: ntladm40@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-8508-0094>