7. Kegelaers J, Wylleman P. Exploring the coach's role in fostering resilience in elite athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2019;8(3):239. DOI: 10.1037/spy0000151

8. Özdemir N. The investigation of elite athletes' psychological resilience. *Journal of Education and Training Studies.* 2019;7(10):47–57. DOI: 10.11114/jets.v7i10.4323

9. Sarkar M. Psychological resilience: Definitional advancement and research developments in elite sport. *International journal of stress prevention and wellbeing*. 2017;1(3):1–4. DOI: 10.1016/j.copsyc.2017.05.013

10. Wroblewska Z, Stodolka J, Mackala K. Developing a Model of Risk Factors of Injury in Track and Field Athletes. Applied Sciences. 2020;10(8):2963. DOI: 10.3390/app10082963

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).09
УДК: 796.015.22+796.035 – 057.36

Захаріна Є.А.
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри управління фізичної культури і спорту
Національний університет «Запорізька політехніка»
Захаріна А.Г.
старший викладач кафедри туризму та готельно-ресторанної справи
Класичного приватного університету
Мартин П.М.
к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ЗМІСТОВІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

У статті досліджувалися використання кросфіту, як засобу оздоровчого фітнесу в професійно-прикладній фізичній підготовці майбутніх правоохоронців. Визначено, що тренувальні комплекси з кроссфіту повинні складатися з урахуванням рівня фізичної підготовленості курсантів та входити до змісту занять з фізичної підготовки працівників правоохоронних органів. Кросфіт збалансовано розвиває всі складові фізичної підготовленості людини: кардіо-респіраторну витривалість, працездатність, силу, гнучкість, швидкість, потужність, координацію, точність, почуття балансу та спритність. Подана експериментальна програма на основі вправ за системою кросфіт, яка була поділена на п'ять блоків. Зазначено, що професійно-прикладна фізична підготовка правоохоронців (військові, пожежні та співробітники різних силових відомств) у Сполучених штатах Америки, Канаді, країнах Європи здійснюється засобами оздоровчого фітнесу, а саме кросфіту.

Ключові слова: *професійно-прикладна фізична підготовка, майбутні правоохоронці, оздоровчий фітнес, кросфіт.*

Zakharina I.A. Zakharina A.G. «Content aspects of vocational and applied physical training of future law enforcement officers by means of health fitness». *The article examines the use of the CrossFit system as a means of health fitness training in vocational and applied physical training of future law enforcement officers. It was found that CrossFit training complexes should be designed taking into account the level of physical fitness of cadets and must be included in the content of physical training classes for law enforcement officers. CrossFit develops in a balanced way all the components of physical fitness of an individual including cardio-respiratory endurance, performance, strength, flexibility, speed, power, coordination, accuracy, balance, and agility. An experimental program based on cross-fit exercises was presented, which consisted of five blocks. It was pointed out that vocational and applied physical training of law enforcement officers (military officers, firefighters, and officers of various law enforcement agencies) in the United States, Canada, Europe is carried out using health fitness training, in particular the CrossFit system.*

Key words: *vocational and applied physical training, future law enforcement officers, health fitness, CrossFit.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. В умовах сьогодення постає питання підвищення значення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів у закладах вищої освіти. Готовність випускників до праці за обраною спеціальністю є основним завданням нашої держави. В «Положенні про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України», зазначено, що фізична підготовка – це комплекс заходів, спрямований на формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та здібностей поліцейського з урахуванням особливостей його професійної діяльності [16].

Аналіз нормативної бази, що регламентує організацію професійної підготовки працівників поліції, який зробив В. В. Бондаренко, засвідчує наявність наступних недоліків: замало уваги приділено фізичній підготовці працівників, знижено роль загальної фізичної підготовки. Удосконалення системи професійної підготовки поліцейських вимагає ґрунтовних наукових досліджень і корегування відповідно до специфіки діяльності підрозділів поліції [3].

На думку науковців, А.С. Андреса [1], В.В. Михайлова [6], К.В. Пронтенко [13], О.В. Ролюка [14] правоохоронна діяльність потребує висококваліфікованих кадрів. Слід також враховувати, що ефективне здійснення службової діяльності безпосередньо залежить від рівня їхньої професійної підготовленості, що є важливим державним завданням.

Багато в чому ризики, притаманні поліцейській роботі, набагато більш вимогливі та небезпечні, ніж

єдиноборства. Наприклад, у спорті змішаних єдиноборств спортсмен заздалегідь знатиме день свого бою, хто буде його суперником, правила бою та тривалість заходу. Крім того, рефері готовий зупинити поєдинок у разі порушення правил, травми або рішення спортсмена. Офіцер, з іншого боку, не має уявлення, коли і де відбудеться їх конфліктна ситуація, скільки супротивників буде задіяна, яка зброя буде у суперника або скільки триватиме бій.

Отже для результативного підвищення рівня фізичної підготовленості студентів правоохоронців та співробітників правоохоронних органів спеціалісти рекомендують активно використовувати методики оздоровчого фітнесу, а саме інтенсивного функціонального тренінгу – кросфіт. На думку експертів, одним із сучасних і перспективних направлень, який дозволить підготувати всебічно фізично розвинену людину, готову успішно протистояти будь-яким екстремальним впливам: виживання в екстремальних умовах, військових діях, природних катаклізмах може слугувати система високо-інтенсивних багатофункціональних вправ таких, як кроссфіт [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У «Тимчасовій настанові з фізичної підготовки в Збройних Силах України» (2014) спеціальними завданнями фізичної підготовки визначено: розвиток та вдосконалення професійно важливих і спеціальних фізичних якостей; оволодіння військово-прикладними руховими навичками в подоланні природних і штучних перешкод, військово-прикладному плаванні, рукопашному бою, пересуванні пересіченою місцевістю в пішому порядку і на лижах, марш-кидках, метанні гранат; виховання морально-вольових і психологічних якостей, згуртування військових підрозділів [15]. Виконання цих завдань забезпечується системою фізичної підготовки, яка передбачає: безперервну фізичну підготовку; створення та утримання необхідної начальної матеріально-технічної бази для занять фізичною підготовкою і спортом (навчально-спортивна база); підготовку фахівців фізичної підготовки, інструкторів, спортивних організаторів, тренерів, суддів зі спорту (спортивний актив); мотивацію військовослужбовців до самостійних занять фізичною підготовкою та спортом, оволодіння знаннями та методикою фізичного вдосконалення, дотримання здорового способу життя; наукове обґрунтування змісту та організації фізичної підготовки [15].

Особливої уваги у контексті нашого дослідження заслуговують результати дисертаційних робіт, у яких представлено вплив різних видів спорту на навчальну та майбутню професійну діяльність курсантів військових закладів вищої освіти: А.С. Андреса [1], В.В. Михайлова [6], які досліджували різні аспекти застосування у освітньому процесі з фізичної підготовки курсантів багатоборства військово-спортивного комплексу; К.В. Пронтенка [13], який розкрив переваги гирьового спорту для підготовки майбутніх фахівців; О.В. Ролюка [14], у дослідженні якого доведено позитивний вплив занять пентатлоном на ефективність виконання розвідниками завдань за призначенням. Професійно прикладну фізичну підготовку військовослужбовців досліджували К.В. Пронтенко [13], А.Г. Галимова [4], Е.В. Панов [8] та інші.

Мета*:* вивчення основних змістових аспектів професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців правоохоронців засобами оздоровчого фітнесу.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення даних вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури, ресурсів мережі Інтернет, компаративний аналіз, систематизація.

Виклад основного матеріалу дослідження. В умовах погіршення криміногенної ситуації виникають нові форми і види злочинів, збільшується кількість випадків фізичної протидії органам правопорядку. Згідно рейтингу Глобального індексу організованої злочинності за 2021 рік, Україна посідає 34 місце (набрала 6,18 бала і знаходиться між Сербією (6,21) та Непалом (6,16). Експерти оцінюють Україну, як країну з високим рівнем злочинності та низькою здатністю влади відкрито, прозоро та ефективно боротися з криміналом [17]. Комп'ютеризація і технізація органів безпеки і охорони правопорядку, оборонного комплексу України, крім належної фізичної підготовки, вимагає значної психофізіологічної і морально-вольової підготовки.

Вимоги до представників військових спеціальностей підвищуються у зв'язку з поступовим переходом Збройних сил на контрактну основу, за програмою їх реформування до 2010 року. Так, Л. П. Пилипей, зазначає, що до екстремальних груп спеціальностей характерні підвищені вимоги до рівня фізичної і психофізіологічної підготовки. Науковець виокремлює два напрями підготовки: військову справу – за якими здійснюється підготовка фахівців за освітньо-кваліфікаційним рівнем бакалавра, яка визначається відповідними центральними органами виконавчої влади за погодженням з МОН та безпеку, цивільний захист, пожежна безпека [10].

Фізична підготовка для працівників силових структур, як вказує Є.Богачєв, має вирішувати два головних завдання: це підвищення спеціальної працездатності та підвищення запасу міцності організму за умов граничних навантажень. Спеціальна працездатність співробітників силових структур має такі характеристики: постійний відносно високий рівень підготовленості; працездатність у всіх зонах аеробної та анаеробної потужності; високий рівень відносної та вибухової сили; сила та витривалість м'язів-стабілізаторів тулуба; оптимальна рухливість суглобів; спеціальні заходи щодо профілактики травматизму [2].

Професійна підготовка працівників поліції здійснюється поетапно та передбачає такі складові: первинна професійна підготовка; підготовка у закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання; післядипломна освіта; службова підготовка [11].

Кросфіт є базою для оптимізації фізичної підготовленості, коли потрібна висока працездатність серцево-судинної та дихальної систем, витривалість, сила, гнучкість, швидкість, координація, рівновага та точність рухів, тобто. ті фізичні якості, які потрібні співробітнику правоохоронних органів незалежно від роду службової діяльності [4].

Система кросфіт розроблена в такий спосіб, щоб викликати максимально широку адаптаційну реакцію організму. Кросфіт збалансовано розвиває всі складові фізичної підготовленості людини: кардіо-респіраторну витривалість, працездатність, силу, гнучкість, швидкість, потужність, координацію, точність, почуття балансу та спритність. Крім того, даний вид занять фізичними вправами успішно вирішує естетичні завдання: зміцнення та зростання м'язів, зменшення жирового прошарку. Таким чином, майбутні правоохоронці отримують рівномірний та

повноцінний фізичний розвиток [8].

Слід зазначити, що практично всі автори методик вказують на необхідність проведення регулярних (не менше 2-х разів на тиждень) занять кросфіт-тренінгом. У той же час тривалість занять у різних фахівців відрізняється (від 20 до 60 хвилин), проте мінімальна тривалість кросфіт-тренування як зазначають вчені становить не менше 20 хвилин виконання вправ з досить високою інтенсивністю [8].

Відповідно, у зміст тренувань з кросфіту необхідно включати вправи для розвитку витривалості (біг на 400, 800, 1000 і 1500 м, стрибки зі скакалкою 8-10 хв). Вивчення літературних джерел показує, що в тренувальні заняття включають такі рухові дії: ривок гирі, поштовх однієї, двох гир; присідання зі штангою на плечах, на грудях, на витягнутих руках над головою; присідання без ваги, присідання однієї ноги, станова тяга; поштовховий «швунг»; жим штанги стоячи; поштовх і ривок штанги; різні варіанти згинання – розгинання рук (віджимань) в упорі лежачи, на брусах, у стійці на руках біля стіни; підйом ніг у висі на перекладині (різними способами); стрибки на скакалці; стрибки на підставці заввишки 60-85 см; біг від 100 до 3000 м; лазіння у різний спосіб по канату; подолання штучних та природних перешкод на час[4].

Кроссфіт, як вид рухової діяльності, повинен входити до змісту занять з фізичної підготовки працівників правоохоронних органів, при цьому тренувальні комплекси повинні складатися з урахуванням рівня фізичної підготовленості курсантів. Експериментальна програма на основі вправ за системою кросфіт складається із п'яти блоків: комплекс комбінованих вправ; комплекс з розвитку вибухової сили; комплекс з розвитку витривалості; комплекс з розвитку координації; комплекс з розвитку швидкості та комплекс з розвитку вибухової сили. Кожний блок чергувався (один комплекс з блоку на день) та був впроваджений у другій половині основної частині тренування. Так наводимо фрагмент комплексу вправ для правоохоронців у яких рівень фізичного навантаження – вище середнього.

- «Freak». На час: 21 жимів – 45 кг; 21 підтягування; 400 м біг; 30 махів гирі – 30 кг; 30 підтягувань; 50 подвійних стрибків на скакалці; 50 підйомів корпусу на прес; 400 м біг; 30 застрибувань на ящик; 30 кидків набивного м'яча у ціль – 10 кг.
- «BS 201». 10 раундів на час: 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 разів, жим – 45 кг; підйоми корпусу на пресі; застрибування на ящик; присідання зі штангою на груди – 45 кг; махи гирі – 25 кг.
- «Predator 40 kg». 6 раундів на час: 9 разів станова тяга – 45 кг; 6 силових узяття на груди штанги – 45 кг; 3 присідання зі штангою на груди – 45 кг.
- «Talisman». 10 раундів на час: 15 тяг гирі з підлоги до підборіддя – 24/16 кг ; 50 стрибків на скакалці.
- «Loves torment». 5 раундів на час: 15 берпі; 40 випадів; 200 стрибків на скакалці.
- «Where Did You Sleep Last Night». 5 раундів на час: 21-18-15-12-9 разів. Берпі; узяття штанги на груди – 70/20 кг; прес (сітап-прес) на абмате; кидки набивного м'яча у ціль – 10/5 кг; підтягування груди до поперечини.
- «Small Spartanec». На час: 300 згинання розгинання рук в упорі лежачи; 300 підйомів корпусу на прес; 300 присідів «Повітряні».
- «37». 3 раунду на час: 10 підтягувань; 10 підйомів корпусу на прес; 10 присідів «Повітряні»; 10 підтягувань; 10 згинання розгинання рук в упорі лежачи; 10 випадів; 10 згинань розгинань рук на брусах.
- «Ring300». На час: 10 разів жим лежачи; 10 присідів зі штангою над головою; 10 присідів зі штангою на груди; 10 присідів зі штангою на плечах; 10 силових узяття на груди штанги; згинання розгинання рук в стійці на руках (униз головою); 10 швунг поштовховий від грудей; 10 станових тяг; 10 кластер; 10 берпі [16].

Для більш підготовлених курсантів до тренувальних комплексів доцільно включати важкоатлетичні вправи та вправи з гирьового спорту та важкої атлетики. До змісту тренувальних програм важливо включати біг на 60, 100, 400 і 1000 м, у тому числі й у засобах індивідуального бронезахисту, у літній (зимовій) формі одягу, на тлі фізичної втоми та психічних навантажень в умовах максимально наближених до реальних ситуацій.

Комплексна багатоетапна перевірка, наприклад, для відбору кандидатів для служби до правоохоронних органів США, спрямована на виявлення соціально-психологічного статусу кандидатів, рівня їхньої фізичної підготовленості, а також оцінку соматичного здоров'я. При цьому програма тестів фізичної підготовленості кандидатів включає виконання чотирьох вправ: присідання, віджимання в упорі лежачи, бігу на 300 м та 2,4 км. Однак у кожному штаті можуть розроблятися і свої вимоги до кандидатів у поліцію, зокрема й щодо фізичної підготовленості. Як правило, до програми тестування також входить 4-5 спеціальних вправ.

Сьогодні професійно-прикладна фізична підготовка правоохоронців (військові, пожежні та співробітники різних силових відомств) у Сполучених штатах Америки, Канаді, країнах Європи включає засобам оздоровчого фітнесу, а саме кросфіту. Для визначення спеціальної фізичної підготовки в армії США для військовослужбовців будь якої статі та віку проводиться тестування протягом 50 хвилин, яке включає шість вправ. Окрім бігу на 2 милі військовослужбовці здають ще 5 нових вправ: станова тяга штанги, згинання рук в упорі лежачі з підняттям кистей в положенні лежачі; кидок медболу (4,5 кг) назад-вгору на максимальну відстань з положення стоячі; піднімання колін у висі на перекладині до торкання ліктів (2 хв); човниковий комбінований спринт 250 м з перетягуванням та перенесенням вантажів [16].

Аналіз показує, що у Сполучених штатах Америки, Канаді, країнах Європи пріоритет віддається загально-фізичної підготовленості, тому найбільшу увагу приділяють відпрацюванню трьох її найважливіших компонентів: м'язової сили, анаеробній і анаеробній витривалості.

Висновки. Таким чином, основними змістовими аспектами професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців правоохоронців є використання вправ високоінтенсивного багатофункціонального характеру, а саме засобів оздоровчого фітнесу: кросфіту. Кросфіт, як вид рухової діяльності, повинен входити до змісту занять з фізичної підготовки працівників правоохоронних органів, при цьому тренувальні комплекси повинні складатися з урахуванням рівня фізичної підготовленості курсантів.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямку полягає у перевірці експериментальної програми на основі вправ за системою кросфіт**.**

Література

1. Андрес А. С., Линець М. М. (2006) Фізична підготовка багатоборців військовоспортивного комплексу : метод. посіб. Львів, 76 с.
2. Богачёв Е. Физическая подготовка военнослужащих и сотрудников силових структур. «Издательские решения», 165 с.
3. Бондаренко В. В. (2018) Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями: монографія. К. : ФОП Кандиба Т. П., 524 с.
4. Галимова, А.Г. (2017) Повышение уровня физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами кроссфит: автореф. дис. ... кандидата пед. наук: 13.00.04. Улан-Удэ. 26 с. 35.
5. Еремин С.А., Волков В.В., Силуянов В.Н. (2014) Тестирование физической работоспособности в кроссфите. *Теория и практика физической культуры*. №6. С. 24–26.
6. Михайлов В. М. (1988) Индивидуальная подготовка многоборок различной квалификации на основе использования модельных характеристик : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки». Малаховка, 24 с.
7. Осипов А.Ю. (2018) Оценка уровня подготовленности студентов занимающихся различными видами функционального тренинга. *Проблемы современного педагогического образования. Серия: Педагогика и психология*. №59-4. С. 112–116.
8. Панов, Е. В., Глубокий В. А. (2013). Физические упражнения, входящие в содержание тренировок по Кроссфиту. *Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств* : матер. междунар. науч.-практ. конф. Иркутск : ФГКОУ ВПО ВСИ МВД РФ, 2013. Т. 2. С. 255-258
9. Петришин О. В. (2019) Обґрунтування методики професійно-прикладної фізичної підготовки студентів медичних закладів, побудованої на змісті програми зі стренфлексу. *Науковий часопис*. Вип. 4 (112). – С. 113–118.
10. Пилипей, Л. П. (2009) Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія. Суми : ДВНЗ “УАБС НБУ”, 312 с.
11. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України. Наказ 26.01.2016 № 50 Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 19 лютого 2016 р. за № 260/28390 https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16#Text
12. Про Національну поліцію : Закон України від 2 лип. 2015 р. № 580-VIII. URL: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/580-19.
13. Пронтенко К. В. (2018) Теоретичні і методичні засади навчання гирьового спорту курсантів військових закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.02. «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров’я)». Київ, 44 с.
14. Ролюк О. В., Лойко О. М. Військове п’ятиборство як засіб формування військово-прикладних якостей військовослужбовців. *Матеріали доповідей міжнародної наук.-техн. конф*. «Перспективи розвитку озброєння і військової техніки Сухопутних військ», 14-16 травня 2014 р. Львів : АСВ, 2014. С. 263–267.
15. Тимчасова настанова з фізичної підготовки в Збройних Сил України (уведена у дію Наказом начальника Генерального штабу ЗСУ від 11.02.2014 року № 35 «Про затвердження Тимчасової настанови з фізичної підготовки в Збройних Сил України»).
16. Évolution du CCPM / Ministère des Armées / L’armée de Terre / Mentions légales / Mise à jour : 06/03/2020. [https://www.defense. gouv.fr/terre/ actu-terre/ evolution-du-ccpm].
17. The Global Organized Crime Index 2021. [https://globalinitiative.net/].

References

1. Andres A. S., Linets M. M. (2006) Fizychna pidhotovka bahatobortsiv viiskovosportyvnoho kompleksu : metod. posib. Lviv, 76 s.
2. Bohachëv E. Fyzycheskaia podhotovka voennosluzhashchykh y sotrudnykov sylovykh struktur. «Yzdatelskye reshenyia»,165 s.
3. Bondarenko V. V. (2018) Profesiina pidhotovka pratsivnykiv patrulnoi politsii: zmist i perspektyvni napriamy: monohrafiia. K. : FOP Kandyba T. P., 524 s.
4. Halymova, A.H. (2017) Povыshenye urovnia fyzycheskoi podhotovlennosty kursantov vuzov MVD Rossyy sredstvamy krossfyt: avtoref. dys. ... kandydata ped. nauk: 13.00.04. Ulan-Udэ. 26 s. 35.
5. Eremyn S.A., Volkov V.V., Syluianov V.N. (2014) Testyrovanye fyzycheskoi rabotosposobnosty v krossfyte. Teoryia y praktyka fyzycheskoi kulturы. №6. S. 24–26.
6. Mykhailov V. M. (1988) Yndyvydualnaia podhotovka mnohoborok razlychnoi kvalyfykatsyy na osnove yspolzovanyia modelnыkh kharakterystyk : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : spets. 13.00.04 «Teoryia y metodyka fyzycheskoho vospytanyia y sportyvnoi trenyrovky». Malakhovka, 24 s.
7. Osypov A.lu. (2018) Otsenka urovnia podhotovlennosty studentov zanymaiushchykhsia razlychnыmy vydamy funktsyonalnoho trenynha. Problemы sovremennoho pedahohycheskoho obrazovanyia. Seryia: Pedahohyka y psykholohyia. №59-4. S. 112–116.
8. Panov, E. V., Hlubokyi V. A. (2013). Fyzycheskye uprazhnenyia, vkhodiashchye v soderzhanye trenyrovok

po Krossfytu. Sovershenstvovanye boevoi y fyzycheskoi podhotovky kursantov y slushatelei obrazovatelnыkh uchrezhdenyi sylovыkh vedomstv : mater. mezhdunar. nauch.-prakt. konf. Yrkutsk : FHKOU VPO VSY MVD RF, 2013. T. 2. S. 255-258

9. Petryshyn O. V. (2019) Obgruntuvannia metodyky profesiino-prykladnoii fizychnoi pidhotovky studentiv medychnykh zakladiv, pobudovanoi na zmisti prohramy zi strenfleksu. Naukovyi chasopys. Vyp. 4 (112). – S. 113–118.

10. Pylypei, L. P. (2009) Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka studentiv: monohrafiia. Sumy : DVNZ "UABS NBU", 312 s.12. Pro Natslonalnu polltslyu : Zakon UkraYini vld 2 lip. 2015 r. № 580-VIII. URL: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/580-19.

11. Pro zatverdzhennia Polozhennia pro orhanizatsiiu sluzhbovoi pidhotovky pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy. Nakaz 26.01.2016 № 50 Zareiestrovano v Ministerstvi yustytsii Ukrainy 19 liutoho 2016 r.za № 260/28390 https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16#Text

12. Pro Natsionalnu politsiiu : Zakon Ukrainy vid 2 lyp. 2015 r. № 580-VIII. URL: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/580-19.

13. Prontenko K. V. (2018) Teoretychni i metodychni zasady navchannia hyrovoho sportu kursantiv viiskovykh zakladiv vyshchoi osvity u protsesi fizychnoho vykhovannia: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia doktora ped. nauk : spets. 13.00.02. «Teoriia ta metodyka navchannia (fizychna kultura, osnovy zdorovia)». Kyiv, 44 s.

14. Roliuk O. V., Loiko O. M. Viiskove piatyborstvo yak zasib formuvannia viiskovo-prykladnykh yakostei viiskovosluzhbovtsiv. Materialy dopovidei mizhnarodnoi nauk.-tekhn. konf. «Perspektyvy rozvytku ozbroiennia i viiskovoi tekhniky Sukhoputnykh viisk», 14-16 travnia 2014 r. Lviv : ASV, 2014. S. 263–267.

15. Tymchasova nastanova z fizychnoi pidhotovky v Zbroinykh Syl Ukrainy (uvedena u diiu Nakazom nachalnyka Heneralnoho shtabu ZSU vid 11.02.2014 roku № 35 «Pro zatverdzhennia Tymchasovoi nastanovy z fizychnoi pidhotovky v Zbroinykh Syl Ukrainy»).

16. Évolution du CCPM / Ministère des Armées / L'armée de Terre / Mentions légales / Mise à jour : 06/03/2020. [https://www.defense. gouv.fr/terre/ actu-terre/ evolution-du-ccpm].The Global Organized Crime Index 2021. [https://globalinitiative.net/].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).10
УДК. 796.526:159.942.5-053.5

Кадієва М. В.,
викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ПЕРЕДУМОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ СКЕЛЕЛАЗІННЯ В РЕКРЕАЦІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИМИ ПОРУШЕННЯМИ

Мета статті полягала у визначені доцільності та передумов впровадження засобів скелелазіння в рекреаційну діяльність дітей молодшого шкільного віку з емоційно-вольовими порушеннями. Використовувалися такі методи дослідження – теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури, компаративний аналіз, експертна оцінка, педагогічні, антропометричні, фізіологічні, психодіагностичні методи дослідження, методи оцінки фізичного здоров'я, методи математичної статистики.

Виявлено фактори, що лімітують ефективність оздоровчо-рекреаційних занять з даним контингентом, визначено організаційно-методичні умови впровадження засобів скелелазіння в рекреаційну діяльність дітей молодшого шкільного віку з емоційно-вольовими порушеннями.

Відмічено, що у молодших школярів 9-10 років результати у рухових тестах, що характеризують розвиток координаційних здібностей значно нижчі за їх однолітків із нормотиповим розвитком. Аналіз емоційно-вольової сфери молодших школярів 9-10 років обох статевих груп дав змогу виявити не сформованість, або слабку сформованість вольових якостей. В ході дослідження психоемоційної сфери у даної категорії школярів, було встановлено домінування середнього та високого рівня психоемоційної напруги, що значно відрізняє їх від однолітків з нормотиповим розвитком.

Ключові слова: *передумови, скелелазіння, програма, діти молодшого шкільного віку, емоційно-вольові порушення*

Kadiyeva M.V. Prerequisites for the introduction of climbing in the recreational activities of primary school age children with emotional and volitional disorders. *The article aims to determine the advisability and prerequisites for the introduction of climbing in the recreational activities of primary school age children with emotional and volitional disorders. The following research methods were used: theoretical analysis of professional scientific and methodological literature; comparative analysis; expert assessment; pedagogical, anthropometric, physiological, psychodiagnostic research methods; physical health assessment methods; mathematical statistics methods.*

Based on the expert assessment, we identified factors limiting the effectiveness of health and recreational activities with this cohort, and determined the organizational and methodological conditions for the introduction of climbing in recreational activities of primary school age children with emotional and volitional disorders. The analysis of the physical development of children with emotional and volitional disorders confirmed and supplemented research conducted by other authors proving that emotional and volitional disorders do not have any fundamental influence on changes in the growth patterns of the child's body. It was found that the indicators of the functional state of the cardiovascular system of primary