

УДК 355.232

**А. В. Турчинов**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної підготовки та спорту  
Національної академії Національної гвардії України

**О. В. Пилипець**

начальник кафедри – начальник фізичної підготовки та спорту  
Національної академії Національної гвардії України

**О. А. Гаркавий**

старший викладач кафедри фізичної підготовки та спорту  
Національної академії Національної гвардії України

## **ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ Й УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО БАГАТОБОРСТВА (КРОСФІТ)**

*Стаття присвячена можливості використання системи функціонального багатоборства (кросфіт) у фізичній підготовці майбутніх офіцерів Національної академії Національної гвардії України. Національна гвардія України тільки починає свій шлях у часи, коли країна перебуває в стані війни. Досвід бойових дій показав, що успіх виконання бойового завдання багато в чому залежить від того, наскільки організовано й ретельно проведена підготовка та спеціальне тренування військовослужбовців. У цій підготовці значне місце посідає функціональне фізичне тренування, спрямоване на вдосконалення якостей військовослужбовця й бойових фізичних навиків, необхідних йому під час виконання певного завдання. Фізична підготовка військовослужбовців незалежно від місця їх знаходження в пункті постійної дислокації або в разі знаходження в районах бойових дій має бути спрямована на підтримку їхньої фізичної готовності до виконання бойових завдань, що раптово виникають, за призначенням, психологічну реабілітацію і проводиться з урахуванням умов обстановки й забезпечення безпеки військовослужбовців. Функціональний тренінг – це спортивний напрям, де використовуються базові, енергоємні рухи, які об'єднуються в безперервний комплекс вправ, із застосуванням власної ваги, вільної ваги та циклічної роботи, основа якого ґрунтується на принципах функціональної варіативності й непередбачуваності виконуваних фізичних завдань, що, як наслідок, дає можливість підготувати військовослужбовця до будь-яких завдань, які раптово виникають. Цей напрям розроблено для підвищення здатності людини до виконання будь-яких фізичних завдань в умовах реального та повсякденного життя, розвитку кардіоваскулярної працездатності, витривалості, сили, гнучкості, потужності, швидкості, координації, спритності, рівноваги й точності, підтримання певного рівня спеціальної та загальної фізичної підготовленості, вмілого таємного й швидкого пересування по різній місцевості, вправного долаття штучних і природних перешкод і загороджень, ефективного виконання прийомів рукопашного бою зі зброєю та без, підтримання готовності до значних і тривалих фізичних і психічних навантажень. Функціональне багатоборство під час самостійного фізичного тренування є засобом підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників, зміцнює нервову систему, сприяє узгодженості рухових і вегетативних функцій. Навантаження обирається відповідно самопочуттю так, щоб після заняття відчувався приплив бадьорості й енергії. Військовослужбовець має контролювати самопочуття, пульс, ступінь втоми та інші показники до й після заняття. Регулювання фізичного навантаження протягом тижня має відповідати поставленим завданням. Крім тактичних навичок, військовослужбовці повинні бути у відмінній фізичній формі, адже війна – справа важка та виснажлива. З огляду на те, що сидячий і малорухомий спосіб життя – загальна проблема сьогодення, більшості військовослужбовців потрібна кваліфікована допомога, щоб привести себе в необхідну фізичну форму. У повсякденному житті люди можуть навіть не помічати своєї нетренованості, але в умовах бойових дій відсутність фізичної підготовки має критичне значення. Саме тому системні зміни в підході до фізичної підготовки майбутніх офіцерів Національної гвардії України зараз стоять на першому місці.*

**Ключові слова:** фізична підготовка, майбутні офіцери Національної гвардії України, функціональне багатоборство (кросфіт), функціональний тренінг.

**Постановка проблеми.** Однією з визначальних характеристик сучасної держави є її спроможність забезпечити дотримання законності всере-

дині країни та проведення комплексу заходів, які пов'язані із захистом своєї суверенності й відсіччю збройної агресії на міжнародній арені. Ці завдання

в сучасних складних соціально-політичних умовах виконує Національна гвардія України (далі – НГУ) як унікальна військова структура з правоохоронними функціями. Успішне виконання службово-бойових завдань військовослужбовцями НГУ має здійснюватися без шкоди для здоров'я та загибелі особового складу. Тому поряд із загальною професійною компетентністю майбутніх офіцерів НГУ постає питання підвищення фізичної підготовки.

Тенденції до погіршення стану фізичної підготовки, що збільшуються, не можуть не відобразитись на діяльності силових структур, які через свою специфічність мають значні особливості. Це, зокрема, стосується й вищих військових навчальних закладів (далі – ВВНЗ). За даними фахівців кафедр фізичної підготовки та спорту, медиків ВВНЗ, з кожним роком зростає кількість абітурієнтів з погіршенням стану фізичної підготовки, різними відхиленнями в здоров'ї, такими як дефіцит або надмірність ваги, різні порушення психічного здоров'я, ослаблений імунітет, наявність шкідливих звичок, що створює труднощі в доборі курсантів за медичними показниками та фізичною підготовленістю [8, с. 121–124].

Аналіз робочих програм дисциплін кафедри фізичної підготовки та спорту курсантів Національної академії Національної гвардії України (далі – НАНГУ) засвідчив, що чинна система підготовки змістовно й організаційно включає в себе основи рукопашного бою, гімнастики, подолання перешкод, спортивні ігри, плавання, прискореного пересування тощо. У військових закладах вищої освіти законодавчо визначено характер дотримання гігієнічних процедур та обов'язкову фізичну підготовку. Але чинна система фізичної підготовки вказує на необхідність пошуку шляхів вирішення завдань, що пов'язані з підготовкою майбутніх офіцерів до виконання сучасних професійно-прикладних завдань за призначенням в умовах сучасної війни, а також у ході конфліктів, які виникають усередині нашої держави. Для ефективної боротьби із зовнішнім агресором і забезпечення особистої безпеки майбутніх офіцерів НГУ в реаліях умов несення служби виникає необхідність удосконалення процесу професійно-прикладної фізичної підготовки (далі – ППФП) за допомогою всього арсеналу засобів і методів, упровадження різноманітних науково обґрунтованих технологій [8, с. 47–49].

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Питанням загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки військових і правоохоронних органів присвячена велика кількість робіт як вітчизняних, так і закордонних авторів. Аналіз наукових публікацій свідчить, що система фізичної підготовки та рівень фізичної підготовленості військовослужбовців НГУ не завжди відповідає вимогам сучасності. З метою оптимізації й удосконалення фізичної підготовленості військовос-

лужбовців НГУ необхідно внести певні корективи в процес фізичної підготовки з урахуванням як думки провідних фахівців, так і передового досвіду навчально-військової діяльності військовослужбовців країн НАТО. У наукових роботах К.В. Пронтенка (2017) В.М. Афоніна (2014) розглядаються питання значення загальної та спеціальної фізичної підготовки в системі бойової підготовки військових спеціалістів. У працях О.В. Петрачкова (2013), М.Ф. Пічугіна (2016), В.М. Кирпенко (2015) досліджено основні критерії ефективності професійно-прикладної підготовки військ та особливості фізичної підготовки у збройних силах. Водночас фундаментальних наукових робіт, присвячених процесу вдосконалення фізичної підготовки військовослужбовців НГУ, з урахуванням сучасних вимог НАТО на сучасному етапі розвитку українського війська немає. Саме тому дослідження запропонованої теми вважаємо доцільним та актуальним, позаяк сьогодні виникла важлива проблема невідповідності змісту ППФП військовослужбовців і її значущості щодо вимог високої боєготовності НГУ стандартам НАТО.

**Мета статті** – теоретичне обґрунтування ефективності застосування засобів функціонального багатоборства в ППФП майбутніх офіцерів НГУ. Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури й даних наукових досліджень (аналіз і синтез, узагальнення, системний метод, інтерпретація).

**Виклад основного матеріалу.** Основною ППФП майбутніх офіцерів НГУ є фізичні якості, а формою прояву – рухові уміння й навички [9, с. 209–215]

Недостатній рівень розвитку основних фізичних якостей призводить до зниження працездатності військовослужбовців НГУ, які не можуть повною мірою виконувати службово-професійні завдання, що ставляться перед ними. Разом із тим якість формування професійно-прикладних фізичних якостей, таких як подолання штучних і природних перешкод, застосування прийомів рукопашного бою в різноманітних ситуаціях службово-професійної діяльності, прямо залежить від рівня фізичної підготовленості майбутніх офіцерів НГУ. Із цього випливає, що без належного рівня фізичної кондиції професійно-прикладна фізична підготовленість буде на низькому рівні [3, с. 48–50]. У теперішній час під час реформування системи НГУ й нових вимог підготовки кадрів виникає тенденція до вдосконалення фізичної підготовки, яка дасть можливість більш ефективно виконувати завдання за призначенням службово-бойової діяльності й значно підвищить рівень професійної підготовленості майбутніх офіцерів НГУ. В умовах постійного зростання кількості масових заворушень і правового нігілізму, ведення бойових дій на сході нашої країни військовослужбовцям НГУ доводиться

постійно зіштовхуватись із жорстким спротивом злочинності. Проблемним питанням для майбутніх офіцерів НГУ є припинення протиправних дій в умовах високого нервово-психічного та емоційного напруження й стресу при безпосередньому зближенні та контакті з противником, при недостатній кількості годин, відведених на часи фізичної підготовки. Важливо відмітити, що одним із завдань, що вирішується на заняттях із фізичної підготовки, є досягнення високого рівня фізичної підготовленості курсантів для високопродуктивної праці та виконання ними професійної діяльності, пов'язаної із захистом прав, свобод і законних інтересів громадян, суспільства й держави від злочинних та інших протиправних посягань, охорони громадського порядку та забезпечення громадської безпеки, а також у взаємодії з правоохоронними органами із забезпечення державної безпеки й захисту державного кордону, припинення терористичної діяльності, діяльності незаконних воєнізованих або збройних формувань (груп), терористичних організацій, організованих груп і злочинних організацій.

До майбутніх офіцерів НГУ висувуються найбільш високі вимоги до рівня здоров'я та фізичної підготовки, не кожен курсант у змозі виконати перелік завдань, що ставляться перед ним. У процесі навчальної діяльності важливо виробити в тих, кого навчаємо, поняття важливості занять фізичними вправами, розвивати прагнення протистояти шкідливим наслідкам малорухомого способу життя й до підвищення функціональних здібностей організму. Для цього необхідно підібрати доступні та ефективні вправи, за допомогою яких у процесі навчального процесу можна підтримувати фізичний стан курсантів, також удосконалювати швидкість, силу, силову витривалість, гнучкість. Тим самим, регулярно займаючись, кожен курсант зможе успішно виконувати контрольні вправи, нормативи з фізичної підготовки [6, с. 95–98].

Функціональний стан як комплекс властивостей і якостей майбутнього офіцера НГУ спрямований на вирішення завдань професійної діяльності. Характеристиками функціонального стану є:

- функціонування біологічної системи, що визначає її адаптивну поведінку;
- фізіологічні функції і якості, спрямовані на ефективне виконання рухових дій;
- фізіологічні й психофізичні характеристики, що визначають активність системи організму;
- інтегральна характеристика властивостей людини, яка забезпечує ефективність діяльності;
- цілісна реакція особистості на зовнішні й внутрішні стимули, спрямовані на досягнення корисного результату [1, с. 64–70].

Отже, в управлінні функціональним станом для досягнення високого рівня працездатності необхідно враховувати дані, що характеризують роботу вегетативної системи, визначають енерге-

тичний бік стану дихання, обміну речовин, терморегуляцію організму курсантів, подають показники прийому й переробки сигналів на рівні периферичних систем. Важливими також є силові, частотні, просторові, тимчасові й динамічні характеристики, такі як адаптація, сенсibiлізація, поріг відчуття, електрофізіологічні параметри сигналу. На рівні центральних систем регуляції – показники пам'яті, теоретичного й емпіричного мислення, уяви, уявлення, які відображають процеси переробки інформації й прийняття рішення.

Значиме місце в діяльності майбутніх спеціалістів відводиться фізичному компоненту, зокрема, в стані м'язової системи, яка є біологічним ключем до зовнішнього світу, через:

- певний режим діяльності м'язів (ізометричний, ізотонічний, аукоотонічний);
- об'єм задіяної м'язової маси, за допомогою локальної, регіональної, глобальної м'язової роботи;
- інтенсивність і тривалість м'язової діяльності в аеробному, анаеробному, та змішаних режимах [4, с. 543–544].

З ергономічних показників варто відмітити моторну реалізацію прийнятих рішень, стан рухової системи та її основних показників: м'язової сили, координації рухів, швидкості, витривалості, а також характеру динаміки помилкових дій.

Отже, функціональний стан організму курсанта зумовлено глибокими зв'язками з усіма компонентами, які забезпечують здоров'я та високу рухову активність. Цьому конгломерату буде відповідати система фізичних вправ, що отримала назву «функціональне багатоборство», дає можливість навчати в закладах вищої освіти системи МВС України спеціалістів, котрі виконують обов'язки щодо забезпечення громадського порядку на більш високому рівні, у яких сила, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність – на високому рівні. Варто зазначити, що під час модернізації системи загальної фізичної підготовки в Україні для надання допомоги в підготовці різних вікових груп населення створена Всеукраїнська громадська організація «Федерація функціонального багатоборства України» – це спортивне об'єднання, яке ставить перед собою завдання популяризувати й розвивати функціональний тренінг, дає можливість спортсменам та ентузіастам, які займаються функціональним багатоборством, об'єднуватись як рівні члени, для регулювання й управління цим спортивним спрямуванням в Україні, для якого загальна мета – це визнання його видом спорту, що, як наслідок, створить умови для присвоєння спортивних розрядів, суддівських і тренерських кваліфікацій, проведення змагань усіх рангів, а також представлення України спортсменами в рамках збірної команди на міжнародній спортивній арені. Необхідно також зазначити, що Федерація функціонального бага-

тоборства – це проект для людей, які вважають за необхідне підвищити свої конвенційні можливості, а також зміцнити своє здоров'я. Діяльність Федерації функціонального багатоборства спрямована на досягнення однієї основної цілі – створення функціонального тіла, готового подолати різноманітні життєві ситуації. Функціональне багатоборство дає змогу продовжити заняття фізичними вправами на довгостроковий період, покращити загальну фізичну витривалість організму, закріпити серцево-судинну й дихальну системи, підвищити рівень м'язової сили, закріпити суглоби, оптимізувати вагу, підвищити гнучкість та отримати атлетичну фігуру. Функціональне багатоборство включає в себе різноманітні форматні тренування, функціональну гімнастику, баланс-тренінги, різноманітні циклічні вправи. Функціональне багатоборство передбачає такі методи тренування: безперервний, інтервальний, змагальний, повторний, змінний. Безперервний метод характеризується неперервністю одноповторного виконання вправи, використовується для підвищення аеробних можливостей у роботі середньої і тривалої роботи, включає в себе виконання серії тренування з постійною рівномірною інтенсивністю.

Змінний спосіб включає в себе виконання серії тренування зі змінною інтенсивністю (швидко – повільно) й використовується, коли кількість роботи постійно підвищується.

Інтервальний метод передбачає багатоповторне виконання вправи з паузами на відпочинок. При цьому повторні зусилля виконуються для підвищення анаеробних можливостей під час розвитку швидкості, силових і швидкісно-силових якостей, силової витривалості, удосконалення техніки рухів. Максимальні зусилля цього методичного прийому включають рухові завдання, які пов'язані з подоланням максимального спротиву під час розвитку максимальної сили й удосконалення нервово-м'язового апарату. Неграничні зусилля в функціональному багатоборстві використовують із неграничним обтяженням з кількістю повторів, яка межує з максимальною, що успішно розвиває силову витривалість як повторним, так й інтервальним методом.

Змагальний метод передбачає виконання вправ у спеціальних умовах змагальної діяльності. При цьому динамічні зусилля включають максимальне напруження засобами неграничних обтяжень, що долаються з максимальною швидкістю. Ударний спосіб включає в себе використання пліометричних рухових дій для розвитку реактивних властивостей м'язів, а статистичні й статодинамічні умови виконання вправ забезпечують ізометричний режим роботи для розвитку загальних спеціально-силових можливостей, що також забезпечує поєднання ізометричного й динамічного режиму роботи.

**Висновки і пропозиції.** З огляду на вищевикладене, є необхідність перегляду програм фізичної підготовки загалом і процесу фізичної підготовки майбутніх офіцерів НГУ зокрема. Під час розроблення навчальних програм і нормативних завдань варто застосовувати передовий досвід країн-членів НАТО, основною метою яких є не тільки різнобічний розвиток військовослужбовців, а й цілеспрямована підготовка до спеціальної військово-професійної роботи певного спрямування, підвищення загального рівня та збереження здоров'я і працездатності на високому й оптимальному рівнях, наближення норм фізичної підготовки військовослужбовців до відповідних нормативів НАТО. Один зі шляхів вирішення цієї проблеми вбачаємо в реалізації та застосуванні засобів сучасних видів спорту, зокрема функціонального багатоборства, у процесі фізичної підготовки курсантів НАНГУ. Це, у свою чергу, сприятиме створенню міцної основи загальної фізичної підготовленості для розвитку професійно-важливих фізичних якостей і рухових навичок, що даватимуть військовослужбовцям змогу швидко і якісно опанувати специфічні операції та дії певного сценарію; удосконаленню професійної рухової діяльності військовослужбовців; зміцненню і збереженню здоров'я майбутніх офіцерів НГУ.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в експериментальній перевірці ефективності застосування сучасних видів спорту, зокрема засобів і методів функціонального багатоборства, у процесі фізичної підготовки військовослужбовців НГУ. Отже, упровадження функціонального багатоборства (кросфіт) у навчально-виховний процес курсантів НАНГУ з фізичної підготовки буде сприяти підвищенню фізичної готовності майбутніх фахівців НГУ.

#### Список використаної літератури:

1. Принципы и методы системы контроля функционального состояния человека при работе в максимальных условиях / Е.К. Айдаркин, Г.С. Гутянский, Е.В. Кириллова, Н.В. Пахомов. Проблемы психологии и эргономики. 2002. № 1. С. 64–70.
2. Афонін В.М., Лойко О.М. Історія підготовки військово-педагогічних кадрів фізичного виховання для збройних сил. Сухопутні війська Збройних Сил України: історія, сучасність, розвиток (до 20-річчя Збройних Сил України): матеріали доп. Наук.-практ. конф. 24 листопада 2011 р., м. Львів. Львів: АСВ, 2011. С. 153–156.
3. Галимова А.Г., Сахиулин А.А. Возможности повышения физической подготовленности курсантов и слушателей вуза правоохранительных органов на основе упражнений максимальной мощности. Вестник Бурятского государственного университета. 2014. № 13-1. С. 48–50.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
5. Приступа Є.Н., Романчук С.В. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних Сил України. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Серія «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини». Кам'янець-Подільський, 2012. Вип. 5. С. 223–230.
6. Пронтенко К.В. Характеристика основних компонентів підготовленості курсантів у процесі навчання гирьовому спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». 2017. Вип. 10. С. 95–98.
7. Таран В.С., Романчук С.В. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов высших военных учебных заведений. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2007. № 12. С. 130–133.
8. Таймасов Ю., Зуб О., Турчинов А. Підготовка військовослужбовців до застосування здоров'язбережувальних технологій у процесі професійної підготовки. Новий колегіум. 2017. № 2. С. 47–52.
9. Шепель С.І. Фізична підготовка – одна з вагомих складових професійної підготовки сучасного воїна. Військова освіта. 2017. № 1. С. 209–215.
10. Шепель С.І. Актуальні питання мотивації курсантів Національної Гвардії України до систематичних занять з фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки». 2017. Вип. 143. С. 121–124.
11. Щеголев В.А. Спортивная работа в армиях стран НАТО. Санкт-Петербург: ВИФК, 1998. 60 с.; Щеголев В.А. Физическая подготовка иностранных армий: учеб. пособ. Санкт-Петербург: МО РФ, 2007. 272 с.
12. Яценко В.Н. Система подготовки военных кадров в основных странах НАТО и Японии. Информ. бюлл. Москва, 2004. № 68. 128 с.
13. Маляренко А.П. Шляхи удосконалення процесу фізичної підготовки військовослужбовців збройних сил України. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2018. Вип. 6 (100).
14. Щеголев В.А. Спортивная работа в армиях стран НАТО. Санкт-Петербург: ВИФК, 1998.
15. Яценко Г. Основные направления реформирования ВС Великобритании. Зарубежное военное обозрение. 2003. № 11. С. 2–6.

**Turchynov A., Pylypets O., Harkavyi O. Ways of increasing and improving physical training of future officers of the National Guard of Ukraine on the basis of the using of physical exercises of functional multiathlon (crossfit)**

*This article is devoted to the possibility of using the system of functional multiathlon (crossfit) in the physical training of future officers of the National Academy of the National Guard of Ukraine (further – NANGU). The National Guard of Ukraine (hereinafter – NGU) only begins its way in times when the country is in a state of war. The experience of combat operations has shown that the success of the combat task depends largely on the level of special preparation, high organization of military personnel. In this preparation a significant place occupies a functional physical training, aimed at improving the qualities of the soldier and the combat skills necessary for him in the performance of a specific task. Physical training of servicemen, regardless of permanent deployment, e.g. on the base or in areas of combat operations, should be aimed at supporting their physical readiness to perform suddenly emerging combat tasks and psychological rehabilitation. It should be conducted taking into account the conditions of the situation and security of military personnel. Functional training is a kind of sport where basic, energy-intensive movements are used, which are combined into a continuous set of exercises, using own weight, free weight and cyclic work. It is based on the principles of functional variability and unpredictability of the performed physical tasks. As a result, it prepares a serviceman for any sudden tasks. This kind of sport was developed to improve the ability of a person to perform any physical tasks in real life, development of cardiovascular performance, endurance, strength, flexibility, power, speed, coordination, dexterity, balance and accuracy. Maintaining a certain level of special and general physical preparation, skillful and fast movement in different areas and skillfully overcoming artificial and natural obstacles, effective implementation of techniques of melee combat with and without weapons, maintaining readiness for significant and prolonged physical and mental stresses are the purposes of this kind of sport. Functional multiathlon is a mean of increasing the body's resistance to the adverse factors, strengthens the nervous system. It promotes coherence of motor and vegetative functions during self-physical training. The intensity is chosen in response to a feeling of well-being after the training. A serviceman must control his state of health, pulse, fatigue and other indicators before and after the training. The regulation of physical activity during the week should be related to the tasks. In addition to tactical skills, servicemen must be in a great physical form, because the war is a difficult and exhausting thing. Given that a sedentary lifestyle is a common problem today, the overwhelming majority of servicemen need in qualified help in order to bring themselves into the necessary physical form. In common life, people may not even notice their lack of physical development, but in the context of combat situation, the lack of physical training is critical. That is why systemic changes in the approach to the physical training of future officers of the NGU now stand in the first place.*

**Key words:** physical training, future officers of NMGU, functional multiathlon (crossfit), functional training.