

# Використання системи кросфіт під час фізичної підготовки правоохоронців у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання

Дмитро Анісімов

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, Дніпро, Україна

**Анотація.** Розглянуто можливість застосування системи кросфіт з метою вдосконалення фізичної підготовки правоохоронців у закладах вищої освіти (ЗВО) зі специфічними умовами навчання. Наголошується, що сучасний державно-політичний та суспільно-економічний стан, в якому перебуває Україна, встановлює нові вимоги до суспільства. Наріжним каменем при цьому виступають правоохоронні органи, які є знаряддям забезпечення миру та правопорядку. Масове поширення зброї серед населення, диверсійні дії ворожих спеціальних підрозділів, зачистка звільнених від окупації територій України, мародерство, все це та багато іншого зумовлює необхідність кардинального переосмислення фізичної підготовки майбутніх працівників правоохоронних органів. **Мета.** З'ясувати доцільність використання системи кросфіт-тренувань під час підготовки правоохоронців у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання. **Методи.** Аналіз, синтез, узагальнення літературних джерел. **Результати.** За результатом дослідження було встановлено, що запровадження системи кросфіт під час фізичної підготовки в рамках навчального процесу майбутніх правоохоронців у ЗВО зі специфічними умовами навчання є доцільним. По-перше, запровадження системи кросфіт-тренувань сприяє швидшому підвищенню рівня фізичної підготовленості здобувачів порівняно з базовою підготовкою. По-друге, підвищується зацікавленість здобувачів до занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки. По-третє, більш якісно формуються навички та вміння, які необхідні під час фізичного протистояння з правопорушниками. Встановлено, що значної уваги під час імплементації елементів системи кросфіт до навчального процесу в ЗВО зі специфічними умовами навчання необхідно приділяти добору вправ, що зможе запобігти травматизму під час занять.

**Ключові слова:** фізична підготовка, фізична підготовленість, фізичні якості, кросфіт, допінг.

Dmytro Anisimov

## THE USE OF THE CROSSFIT SYSTEM IN PHYSICAL TRAINING OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS WITH SPECIFIC LEARNING CONDITIONS

**Abstract.** The article considers the possibility of using the CrossFit system to improve physical training of law enforcement officers in higher education institutions (HEIs) with specific learning conditions. It is emphasized that the current state-political and socioeconomic status of Ukraine sets new requirements for society. The cornerstone of this is law enforcement bodies, which are supposed to maintain peace and order. The massive proliferation of weapons among the population, sabotage actions of enemy special forces, clearing of the territories of Ukraine liberated from occupation, looting, all this and much more necessitates a radical rethinking of physical training of future law enforcement officers. **Objective.** To identify the feasibility of using the system of CrossFit training in the training of law enforcement officers in higher education institutions with specific learning conditions. **Methods.** Analysis, synthesis, and generalization of literary sources. **Results.** The study found that the introduction of the CrossFit system during physical training as part of the educational process of future law enforcement officers in higher education institutions with specific learning conditions is appropriate. First, the introduction of the CrossFit training system contributes to a faster increase in the level of physical preparedness of the students compared to basic training. Secondly, it increases the interest of students in general and specific physical training. Thirdly, the skills and abilities necessary for physical confrontation with an offender are developed more qualitatively. It was found that during the implementation of elements of the CrossFit system in the educational process in higher education institutions with specific learning conditions, particular attention should be paid to the selection of exercises that can prevent injuries during classes.

**Keywords:** physical training, physical preparedness, physical abilities, crossfit, doping.

**Вступ.** Конституцією України проголошено, що Україна є суверенна і незалежна, демократична, соціальна, правова держава. Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю. Права і свободи людини та їх гарантії визначають зміст і спрямованість діяльності держави. Держава відповідає перед людиною за свою діяльність. Утвердження і забезпечення прав і свобод людини є головним обов'язком держави. На виконання цих основоположних засад Верховною Радою України 02 липня 2015 р. було прийнято Закон України № 580-VIII «Про Національну поліцію», яким було проголошено, що Національна поліція України (поліція) – це центральний орган виконавчої влади, який служить суспільству шляхом забезпечення охорони прав і свобод людини, протидії злочинності, підтримання публічної безпеки і порядку. А завданнями поліції є надання поліцейських послуг у сферах: 1) забезпечення публічної безпеки і порядку; 2) охорони прав і свобод людини, а також інтересів суспільства і держави; 3) протидії злочинності; 4) надання в межах, визначених законом, послуг з допомоги особам, які з особистих, економічних, соціальних причин або внаслідок надзвичайних ситуацій потребують такої допомоги.

24 лютого 2022 р. у зв'язку з військовою агресією Російської Федерації проти України, Президент України підписав Указ «Про введення воєнного стану в Україні». Враховуючи це, вступили в дію додаткові повноваження поліції. Адже, Законом України «Про Національну поліцію» у ч. 2 ст. 24 проголошено, що у разі виникнення загрози державному суверенітету України та її територіальній цілісності, а також у ході відсічі збройної агресії проти України органи та підрозділи, що входять до системи поліції, відповідно до законодавства Укра-

Anisimov D. The use of the CrossFit system in physical training of law enforcement officers in higher education institutions with specific learning conditions. Theory and Methods of Physical education and sports. 2023; 4: 48–52  
DOI: 10.32652/tmfvs.2023.4.48–52

Анісімов Д. Використання системи кросфіт під час фізичної підготовки правоохоронців у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023; 4: 48–52  
DOI: 10.32652/tmfvs.2023.4.48–52

їни, беруть участь у виконанні завдань територіальної оборони, забезпеченні та здійсненні заходів правового режиму воєнного стану у разі його оголошення на всій території України або в окремі місцевості.

Враховуючи сказане, в умовах воєнного стану вкрай підвищується значення фізичної підготовленості як працівників Національної поліції України, так і всіх правоохоронних органів нашої держави, що зумовлює пошук шляхів до вдосконалення процесу фізичної підготовки правоохоронців у закладах вищої освіти (ЗВО) зі специфічними умовами навчання з метою підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості.

Дослідження окремих питань, які так чи інакше стосуються використання системи кросфіт у рамках фізичної підготовки працівників правоохоронних органів, здійснювали такі вчені: А. Aloshyna, D.O. Anisimov, R.N. Aroiko, N. Baumgartner, M.F. Bergeron, S. Bezpalii, V.V. Boguslavsky, V. Bondarenko, O. Bychuk, P.A. Deuster, S.F. Kane, Y.Y. Khomichev, W.J. Kraemer, D. Kyslenko, Yu. Lisnichenko, K. Mannapova, B.C. Nindl, F.G. O'Connor, I. Okhrimenko, V. Ollo, D.V. Petrushin, M.Y. Pozhidayev, K. Prontenko, L.R. Sexauer, V. Smirnov, B.I. Tarakanov, W.R. Thompson, I. Tverdokhvalova та інші. Проте, слід констатувати, що дослідження питань, які стосуються запровадження системи кросфіт у процесі фізичної підготовки працівників правоохоронних органів характеризуються фрагментарністю та не претендують на завершеність і всебічність розгляду, а введення воєнного стану на території України зумовлює необхідність продовження наукових пошуків підвищення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів.

Цілком аксіоматичним є твердження, що працівникам правоохоронних органів під час вирішення службових завдань часто доводиться вступати в протиборство з правопорушником, у тому числі й у таких екстремальних ситуаціях, коли результат значною мірою залежить від рівня їхньої фізичної підготовленості (що вима-

гає широкого спектра рухових якостей: швидкості – під час бігу на короткі дистанції, сили – у ході затримання правопорушників, витривалості – під час переслідування правопорушників, спритності – подолання перешкод під час переслідування, навичок застосування спеціальних засобів та прийомів фізичного впливу – у разі опору під час затримання [19], уміння застосовувати заходи фізичного впливу, швидко й ефективно обеззброювати правопорушника, конвоювати його тощо. Успішно виконати завдання із затриманням правопорушників та доставлення їх до територіальних відділів поліції можуть лише працівники з належною фізичною підготовленістю, які досконало володіють зброєю, спеціальними засобами, прийомами рукопашного бою тощо. Такі навички мають бути відпрацьовані до автоматизму. З огляду на це, а також на необхідність забезпечення недопущення втрат і травмування особового складу Національної поліції під час виконання завдань оперативно-службової діяльності питанням фізичної підготовки приділяється значна увага з боку МВС України [3].

З цього виходить, що постійне підвищення вимог до фізичної підготовленості співробітників силових відомств зумовлюється реаліями сучасної ситуації в країні та світі. Саме вони визначають необхідність розширення сфери наукових досліджень, спрямованих на вдосконалення методики підготовки співробітників до дій в екстремальних ситуаціях, необхідність пошуку нових підходів до організації процесу фізичної підготовки, що містить не тільки педагогічні та психологічні, а й фізіологічні, медико-біологічні та соціологічні аспекти.

Отримання освіти у ЗВО зі специфічними умовами навчання характеризується професійно-орієнтованою підготовкою до майбутньої практичної діяльності. Зокрема, це стосується боротьби з озброєними правопорушниками, а також запобігання вчинення нових правопорушень суспільно небезпечними особами. Саме тому основне місце в системі підготовки майбутніх правоохоронців у ЗВО зі

специфічними умовами навчання посідає загальна та спеціальна фізична підготовка. Це підтверджується прямим причинно-наслідковим зв'язком між рівнем фізичної підготовленості та результативністю боротьби із фізичним протистоянням правопорушнику.

**Мета дослідження** – з'ясування доцільності використання системи підготовки кросфіт під час підготовки правоохоронців у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

**Методи дослідження:** аналіз, синтез, узагальнення літературних джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На необхідності підвищення рівня фізичної підготовленості працівників силових структур, а також підтримання високого рівня їхньої готовності постійно наголошується як вітчизняними, так і зарубіжними вченими [5, 7, 8, 11, 12, 15, 18, 20].

Підвищена увага до фахового професійного розвитку працівників правоохоронних органів з боку науковців вбачається доцільною. Адже від рівня професійного розвитку в цілому та фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів, зокрема, залежать життя, здоров'я, честь і гідність окремих людей, а також безпека суспільства загалом.

Одним із перспективних напрямів удосконалення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів є пошук нових методів та засобів його підвищення. Так, останнім часом все більше увага спрямована на використання високоінтенсивних тренувань системи кросфіт.

Серед науковців було проведено багато досліджень, що стосуються практичного використання системи кросфіт у підготовці співробітників правоохоронних органів та діючих спортсменів, які займаються різними видами спорту [6, 9, 10, 13, 14, 16, 17, 21].

Варто наголосити на тому, що під час пошуку напрямів удосконалення рівня фізичної підготовленості працівники правоохоронних органів не повинні звертатись до використання

допінгових препаратів. Хоче це прямо і не передбачено законодавством (якщо не мають на увазі спорт вищих досягнень), все ж варто звертати увагу на ті негативні наслідки, які можуть бути для фізичного та психологічного здоров'я правоохоронця в результаті використання допінгових препаратів [1, 4].

У 2018 р. на базі одного із ЗВО зі специфічними умовами навчання, що здійснює підготовку майбутніх працівників практичних підрозділів Національної поліції України, було проведено педагогічний експеримент з розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти, за результатом якого було запропоновано до дискусії експериментальну методику розвитку фізичних якостей поліцейських за допомогою системи кросфіт.

Так, за результатом тестування, яке було проведено через півроку (січень–червень 2018 р.) після початку педагогічного експерименту, авторами було помічено, що експериментальна група (ЕГ) показала кращі результати за всіма показниками в таких фізичних якостях, як сила, силова витривалість, швидкість та витривалість. Для перевірки фізичних якостей автори використовували такі контрольні вправи: підтягування на високій перекладині; комплексно-силова вправа; біг на 100 м та біг на 1000 м. За кінцевими результатами оцінювання рівнів розвитку фізичних якостей (швидкості, сили, силової витривалості, витривалості) в ЕГ відбулися суттєві зміни за рівнями порівняно з контрольною групою (КГ). Низький рівень спеціальної фізичної підготовленості відмічено в таких показниках: швидкість КГ –  $n = 8$  (29 %); ЕГ –  $n = 0$  (0 %); сила КГ –  $n = 2$  (7 %); ЕГ –  $n = 0$  (0 %); силова витривалість КГ –  $n = 13$  (47 %); ЕГ –  $n = 3$  (11 %); витривалість КГ –  $n = 3$  (11 %); ЕГ –  $n = 2$  (7 %). Різниця за високим рівнем між курсантами ЕГ та КГ становила: швидкість – 18 %, сила 25 %, силова витривалість – 11 %, витривалість – 20 % [2]. Зазначене дає змогу стверджувати, що запровадження системи кросфіт у рамках фізичної підготовки правоохоронців у ЗВО зі специфічними умовами навчання може позитивно вплинути на рівень їхньої фізичної

підготовленості. Проте, невизначеними залишились питання актуальності довготривалого впливу запропонованої методики на рівень фізичної підготовленості здобувачів освіти, а також варіації фізичного навантаження, враховуючи гендерно зумовлений підхід до навчання.

Як зазначають деякі вчені [8], поряд із практичною підготовкою правоохоронців необхідно приділяти увагу і теоретичній. Інші науковці [11] наголошують на тому, що запровадження системи кросфіт може стимулювати травмонезбезпечність серед здобувачів.

Усі особи, які проходять відбір до навчальних закладів системи Міністерства внутрішніх справ, проходять обов'язковий медичний огляд, а також складають нормативи, затверджені наказом МВС № 90 від 09.02.2016 «Про затвердження Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України», наказом Служби безпеки України № 1800 від 22.11.2019 «Про затвердження Інструкції про порядок відбору, вивчення та прийому кандидатів на навчання до вищих військових навчальних закладів Служби безпеки України (військових навчальних підрозділів Служби безпеки України закладів вищої освіти), які здійснюють підготовку фахівців для потреб Служби безпеки України за державним замовленням» та іншими нормативно-правовими актами відповідно до профільного відомства.

Це говорить про те, що здобувачі, які зараховані на навчання до ЗВО зі специфічними умовами навчання, мають високий рівень базової фізичної підготовленості та показників здоров'я.

Проте відкритим питанням залишаються критерії відбору вправ, які можуть бути використані в процесі фізичної підготовки у ЗВО зі специфічними умовами навчання, із всього масиву запропонованих в системі кросфіт вправ. Адже насправді деякі вправи можуть бути травматичними, це махи з гирею, присідання зі штангою над головою, жим штанги через голову, оберти тулуба з обтяженням тощо.

У європейських країнах систему кросфіт використовують під час підго-

товки військовослужбовців, які беруть безпосередню участь у збройних конфліктах. Так, на цьому, зокрема наголошували такі вчені, як M.F. Bergeron, B.C. Nindl, P.A. Deuster, N. Baumgartner, S.F. Kane, W.J. Kraemer, L.R. Sexauer, W.R. Thompson, F.G. O'Connor. Проте, вони говорять, що хоча і відбулося підвищення рівня фізичної підготовленості осіб, які займалися за експериментальною програмою, проте значно збільшились випадки травматизму серед особового складу під час підготовки [7]. Зазначене ще раз підтверджує тезу, що необхідно вмотивовано підходити до підбору емплементованих вправ у навчальний процес.

**Висновки.** За результатами дослідження було встановлено, що запровадження системи кросфіт під час фізичної підготовки в рамках навчального процесу майбутніх правоохоронців у ЗВО зі специфічними умовами навчання є доцільним. По-перше, запровадження системи кросфіт-тренувань сприяє швидшому підвищенню рівня фізичної підготовленості здобувачів порівняно з базовою підготовкою. По-друге, підвищується зацікавленість здобувачів до занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки. По-третє, якісно формуються навички та вміння, які необхідні під час фізичного протиборства з правопорушником. Було встановлено, що значну увагу під час імплементації елементів системи кросфіт до навчального процесу в ЗВО зі специфічними умовами навчання необхідно приділяти добору вправ, що зможе запобігти травматизму під час занять.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають пошук шляхів підвищення психологічної готовності працівників правоохоронних органів до застосування фізичної сили та прийомів рукопашного бою в умовах воєнного стану.

**Конфлікт інтересів.** Автор заявляє, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Анісімов Д., & Antipova A. Гендерні аспекти фізичної підготовки працівників правоохоронних органів. Молодий вчений. 2022; 10(110):14–16. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-10-110-3>.

2. Петрушин Д, Анісімов Д, & Пожидаєв М. Методика розвитку спеціальних фізичних якостей курсантів закладів вищої освіти Національної поліції України з використанням системи кросфіт. Молодий вчений. 2019;2(66):345–348. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-2-66-75>.
3. Тюрло ОІ. Організація фізичної підготовки з особовим складом підрозділів Національної поліції України: методичні рекомендації для самостійної роботи. Львів: ЛьвДУВС; 2021. 35 с.
4. Anisimov DO & Shablysty VV. Doping as a global problem of the 21st century on account of its illegal influence on the results of official sports competitions. *Wiadomosci lekarskie*. 2021;74.11(2):3092–3097. DOI: <https://doi.org/10.36740/WLek202111239>.
5. Anisimov D, Petrushin D, Boguslavsky V. Improvement of physical training of first-year cadets of Dnipropetrovsk state university of internal affairs. *Scientific space in the condition of global transformations of the modern world: Scientific monograph*. Riga, Latvia: Baltija Publishing; 2020:1–20. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-255-5-1>.
6. Avetisyan AV, Chatinyan AA, Streetman AE, Heinrich KM. The effectiveness of a crossfit training program for improving physical fitness of young judokas: a pilot study. *Journal Funct Morphol Kinesiol*. 2022;7(4):83. Published online 2022 Oct 8. doi: 10.3390/jfmk7040083.
7. Bergeron MF, Nindl BC, Deuster PA, Baumgartner N, Kane SF, Kraemer WJ, Sexauer LR, Thompson WR, O'Connor FG. Consortium for Health and Military Performance and American College of Sports Medicine consensus paper on extreme conditioning programs in military personnel. *Curr. Sports Med. Rep.* 2011:383–389. doi: 10.1249/JSR.0b013e318237bf8a.
8. Bondarenko V, Okhrimenko I, Tverdokhvalova I, Mannapova K, & Prontenko K. Formation of the professionally significant skills and competencies of future police officers during studying at higher educational institutions. *Revista Româneas ă pentru Edu ație Mu tidimensiona ă*. 2020;12(3):246–267. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.3/320>.
9. Chobotko M, Chobotko I, Lastovkin V, & Schastlyvets V. Evaluation of the Performances of Judoists (Cadets) of One Weight Category at Competitions of Different Levels for Five Years. *Grail of Science*. 2022;(12-13):670–675.
10. Eremin S, Volkov V, & Seluyanov V. Test of physical working capacity in crossfit. *Teoriya I Praktika Fizicheskoy Kultury*. 2014;6:24–26.
11. Haddock CK, Poston WSC, Heinrich KM, Jahnke SA, Jitnarin N. The benefits of high-intensity functional training fitness programs for military personnel. *Mil. Med.* 2016:1508–1514. doi: 10.7205/MILMED-D-15-00503.
12. Jahani MR, Motevalian SA, Asgari AR. Musculoskeletal disabilities among police force personnel of the Islamic Republic of Iran. *Military Med.* 2002;167(10):850–852. <https://doi.org/10.1093/milmed/167.10.850>.
13. Khomichev YY, Tarakanov BI. Prospects for the use of multifunctional training (Crossfit) as a means of general physical fitness in the training process of young wrestlers. *Sci. Notes Univ. P.F. Lesgafa*. 2018:267–271.
14. Khomichev YY, Apoiko RN, Tarakanov BI. The effectiveness of the impact of the means of physical training with an accentuated use of CrossFit in the training of young judokas. *Sci. Notes Univ. P.F. Lesgafa*. 2018:263–269.
15. Kyrolainen H, Pihlainen K, Vaara JP, Ojanen T, Santtila M. Optimizing training adaptations and performance in military environment. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2018;21(11):1131–1138. doi: 10.1016/j.jsams.2017.11.019.
16. Osipov A, Kudryavtsev M, Kramida I, et al. Modern methodic of power cardio training in students' physical education. *Physical education of students*. 2016;6:34–39. DOI:10.15561/20755279.2016.0604.
17. Osipov AY, Nagovitsyn RS, Zekrin FH, Fendel TV, Zubkov DA, Zhavner TV. Crossfit training impact on the level of special physical fitness of young athletes practicing judo. *Sport Mont*. 2019:9–12. doi: 10.26773/smj.191014.
18. Posokhova YuS. Professional self-fulfillment as a psychological problem of Police officer's effective training. *Psykhologichni perspektyvy*. 2016:235–244. Ukrainian. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2016-28-235-245>.
19. Prontenko K, Bondarenko V, Bezpaliy S, Kyslenko D, Lisnichenko Yu, Ollo V, Alohyna A, Bychuk O, & Smirnov V. Physical training as the basis of professional activities of patrol policemen. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. 2020;12(1):41–53. doi: 10.29359/BJHPA.12.1.05.
20. Sheviakov O, Burlakova I, Krasilshikov O. Technologies improving the system of training athletes. *Scientific journal Philosophy, Economics and Law Review*. 2021;1(2):38–47. DOI: 10.31733/2786-491X-2021-2-38-47.
21. Waryasz G, Suric V, Daniels A, et al. CrossFit® instructor demographics and practice trends. *Orthopedic Reviews (Pavia)*. 2016;8(4):6571 eCollection. DOI:10.4081/or.2016.6571.

## LITERATURE

**ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРА**

**Анісімов Дмитро Олексійович** <https://orcid.org/0000-0003-2893-8343>, E-mail: [k\\_sfp@dduvs.in.ua](mailto:k_sfp@dduvs.in.ua)

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ,  
Проспект Гагаріна, 26, м. Дніпро 49000, Україна

**INFORMATION ABOUT THE AUTHOR**

**Anisimov Dmytro** <https://orcid.org/0000-0003-2893-8343>, E-mail: [k\\_sfp@dduvs.in.ua](mailto:k_sfp@dduvs.in.ua)

Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs,  
Gagarina Ave 26, Dnipro 49000, Ukraine

20. Sheviakov O, Burlakova I, Krasilshikov O. Technologies improving the system of training athletes. Scientific journal Philosophy, Economics and Law Review. 2021;1(2):38–47. DOI: 10.31733/2786-491X-2021-2-38-47.

21. Waryasz G, Suric V, Daniels A, et al. CrossFit® instructor demographics and practice trends. Orthopedic Reviews (Pavia). 2016;8(4):6571 eCollection. DOI:10.4081/or.2016.6571.

Надійшла 16.03.2023