
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЯ. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

Andreieva O, Hres M, Pylypei L. Usage of health related fitness means in professionally applied physical preparation of future specialists of law enforcement system. Theory and Methods of Physical education and sports. 2019; 1: 65–70
DOI:10.32652/ tmfvs.2019.1.65–70

Андрєєва О, Гресь М, Пилипей Л. Використання засобів оздоровчого фітнесу у професійно-прикладній фізичній підготовці майбутніх фахівців правоохоронної сфери. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019.1: 65–70
DOI:10.32652/tmfvs.2019.1.65–70

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ У ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПРАВООХОРОННОЇ СФЕРИ

Олена Андрєєва¹, Марина Гресь¹, Леонід Пилипей²

¹Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

²Сумський державний університет, Суми, Україна

Анотація. Розглянуто питання використання засобів оздоровчого фітнесу для підготовки майбутніх фахівців правоохоронної сфери. Мета. Вивчення підходів до використання засобів оздоровчого фітнесу під час фізичної підготовки майбутніх фахівців правоохоронної сфери. Методи. Теоретичний аналіз та узагальнення даних вітчизняної та зарубіжної фахової науково-методичної літератури, документальних матеріалів, ресурсів мережі Інтернет, компаративний аналіз, систематизація. Результати. Вагомим чинником підвищення ефективності діяльності майбутніх правоохоронців є належний рівень фізичної підготовленості, для підвищення якого доцільно застосовувати засоби оздоровчого фітнесу. Встановлено, що такі засоби широко використовують у професійно-прикладній фізичній підготовці майбутніх фахівців екстремальної групи спеціальностей. Розглянуто основні переваги та недоліки побудови програм професійно-орієнтованої спрямованості майбутніх фахівців правоохоронної сфери із застосуванням засобів оздоровчого фітнесу. Охарактеризовано доцільність використання системи кросфіт у професійно-прикладній фізичній підготовці майбутніх фахівців правоохоронної сфери. Така система сприяє успішному формуванню у майбутніх правоохоронців високого рівня професійних, морально-вольових і фізичних якостей, що в результаті дає можливість суттєво підвищити ефективність виконання оперативно-службових завдань. Система тренування кросфіт є базою для підготовки фахівців у багатьох поліцейських академіях світу. Не зважаючи на значний інтерес науковців до таких напрацювань, питання вдосконалення професійно значущих якостей майбутніх фахівців правоохоронної сфери засобами кросфіту залишаються недостатньо обґрунтованими та такими, що потребують додаткового опрацювання та аналізу.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, фізичне виховання, студенти, правоохоронна сфера, оздоровчий фітнес, кросфіт.

Olena Andreieva, Maryna Hres, Leonid Pylypei

USAGE OF HEALTH RELATED FITNESS MEANS IN PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL PREPARATION OF FUTURE SPECIALISTS OF LAW ENFORCEMENT SYSTEM

Abstract. The issue of using health related fitness means for preparation of future specialists in the law enforcement sphere has been considered. Objective. Study of approaches to the use of health related fitness means during physical training of future law enforcement professionals. Methods. Theoretical analysis and generalization of data of national and foreign professional scientific and methodical literature, documentary materials, Internet resources, comparative analysis, systematization. Results. A significant factor in improving the effectiveness of future law enforcement officer activity is the proper level of physical fitness, for which it is expedient to use means of health related fitness. It is established that such means are widely used in professionally applied physical training of future specialists of an extreme group of specialties. The main advantages and disadvantages of designing programs of professional orientation of future specialists of law enforcement sphere with the use of health related fitness means are considered. The expediency of using the system of crossfit in the professional-applied physical training of future law enforcement professionals is described. Such a system contributes to successful formation of a high level of professional, moral and volitional and physical qualities in future law enforcement officers, which in the end enables to significantly improve the efficiency of performing operational tasks. The

crossfit training system is the basis for training specialists in many police academies of the world. Despite the considerable interest of scholars in such work, the issue of improving the professional qualities of future law enforcement professionals by means of the crossfit means remains insufficiently substantiated and requires further elaboration and analysis.

Keywords: *profession-applied physical training, physical education, students, law enforcement sphere, health related fitness, crossfit.*

Вступ. Виконання складних професійних завдань співробітниками правоохоронної сфери неможливе без високого рівня фізичної підготовленості. Її роль є надважливою в освітньому процесі студентів у період становлення їх як фахівців, професійна діяльність яких безпосередньо пов'язана з екстремальними ситуаціями, котрі висувають максимально високі вимоги до фізичної підготовленості, особистісних, морально-вольових, психічних та інтелектуальних якостей [4].

Одним із дієвих чинників формування необхідного рівня і якості професійної підготовленості майбутніх правоохоронців є створення належних умов для функціонування цілеспрямованої системи фізичної підготовки протягом усього періоду навчання. Така система сприяє успішному формуванню у майбутніх правоохоронців високого рівня професійних, морально-вольових і фізичних якостей, що в результаті дає можливість суттєво підвищити ефективність виконання оперативно-службових завдань [16].

Вивчення особливостей професійної діяльності майбутніх фахівців правоохоронної сфери свідчить про необхідність спрямованості процесу фізичної підготовки на комплексне вдосконалення фізичних якостей і його орієнтації на підвищення функціональних можливостей організму. Вдосконалення підготовки співробітників правоохоронної сфери до дій в екстремальних ситуаціях породжує необхідність пошуку нових підходів до організації процесу професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП).

Володіючи високою мобільністю та інтерактивністю, сфера фітнесу та рекреації постійно розширює спектр технологій, які інтегруються з інших видів фізичної культури, модернізуються і набувають нових форм [2].

На сьогодні засоби фітнесу широко використовують у ППФП студентської молоді [2, 7, 11, 16]. Значний інтерес у цьому аспекті викликає вивчення питання, що стосується використання засобів оздоровчого фітнесу, зокрема кросфіту, у ППФП майбутніх фахівців правоохоронної сфери.

Дослідження виконано відповідно до плану наукової роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. згідно з темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630).

Мета дослідження – вивчення підходів до використання засобів оздоровчого фітнесу під час професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців правоохоронної сфери.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, документальних матеріалів, ресурсів мережі Інтернет, компаративний аналіз, систематизація.

Результати дослідження та їх обговорення. Вдосконалення методики підготовки співробітників правоохоронної сфери до дій в екстремальних ситуаціях, необхідність пошуку нових підходів до організації процесу фізичної підготовки обумовлене реаліями сучасної ситуації в країні і у світі. Дослідження сучасних вітчизняних і зарубіжних науковців висвітлюють проблеми вдосконалення професійної спрямованості процесу фізичного виховання майбутніх фахівців екстремальної групи спеціальностей. Системний аналіз фахової літератури дозволив встановити, що особлива увага звертається на доцільність використання засобів оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні студентів. Так, існують дослідження [11], присвячені вивченню впливу занять тай-бо – фітнес-програми, яка базується на елементах тхеквондо, боксу, карате, кроків з аеробіки та силових вправ, – на фізичну роботоздатність жінок-військовослужбовців. Авторами зазначається, що заняття цим видом фітнесу дозволяють зміцнити серцево-судинну і дихальну системи, зменшити масу тіла, сприяють розвитку гнучкості, поліпшенню координації рухів, дозволяють одночасно залучати в роботу велику кількість м'язових груп, а також освоїти ефективні і в той самий час прості способи самооборони.

У інших дослідженнях [10] вивчалась доцільність використання занять степ-аеробікою в спортивно-масовій роботі з військовослужбовцями жіночої статі. Автор зазначає, що заняття степ-аеробікою впливають на поліпшення роботи вестибулярного апарату, сприяють вдосконаленню координаційних здібностей, роботи серцево-судинної системи, профілактиці остеопорузу й артриту, зміцнюють опорно-зв'язковий апарат та допомагають у формуванні правильної постави, підвищують м'язовий тонус.

Вивчення особливостей професійної діяльності майбутніх фахівців правоохоронної сфери свідчить про необхідність спрямованості процесу фізичної підготовки на комплексне вдосконалення фізичних якостей і його орієнтації на підвищення функціональних можливостей організму. На думку вітчизняних та зарубіжних дослідників [7, 12], система кросфіт найбільш повно відповідає даному запиту.

Система кросфіт була розроблена в 1970-х роках для підготовки співробітників спецпідрозді-

лів, поліцейських і військових. Кросфіт – це всебічна фізична підготовка, що складається з постійно варіюваних вправ, що виконуються з високою інтенсивністю. На сьогодні програма адаптована для широкого кола прихильників здорового способу життя, бажаючих у найкоротші терміни досягти максимального ефекту від тренувань [17].

За визначенням Є. В. Панова і В. А. Глибочо: «Кросфіт – це система силової і загальної фізичної підготовки, інтенсивний функціональний тренінг, розроблена таким чином, щоб викликати максимально широку адаптаційну реакцію організму» [14].

На думку деяких учених [13], кросфіт збалансовано розвиває всі складові фізичної підготовленості людини: кардіореспіраторну витривалість, роботоздатність, силу, гнучкість, швидкість, потужність, координацію, точність, відчуття балансу і спритності. Крім того, цей вид занять фізичними вправами успішно вирішує естетичні завдання: зміцнення м'язів, зменшення жирового прошарку. Специфіка кросфіту полягає саме у відмові від будь-якої конкретної спеціалізації.

Як свідчать деякі учені [9], пошук раціональних підходів до фізичного виховання й оздоровлення студентів із застосуванням кросфіту на заняттях з фізичної культури може бути одним з ефективних шляхів оптимізації навчального процесу з фізичного виховання за такими критеріями:

- *універсальність* – одна з переваг системи фізичних вправ, оскільки підходить для кожного студента відповідно до його цілей і потреб;

- *індивідуальність* – система тренувань, при якій суворо враховуються рівень фізичної підготовленості і функціональні особливості організму;

- *варіативність* – різноманітність тренувальних програм різної спрямованості з широким вибором виконання комплексів фізичних вправ;

- *доступність* – система занять передбачає використання знань, рухових умінь і навичок, доступних і необхідних для студентів.

Кросфіт як навчальна і спортивна дисципліна має ряд відмітних особливостей [7]:

- по-перше, різнобічний характер впливу на організм студентів і розвиток фізичних і спеціальних професійно-прикладних якостей, що сприяють підвищенню ефективності фізичної підготовленості;

- по-друге, швидкість зміни умов, прийомів, обстановки змушують студентів миттєво оцінювати ситуацію, діяти винахідливо, швидко, ініціативно, проявляти самостійність у діях;

- по-третє, поєднання високої емоційності та інтенсивності виконання рухів підтримується на фоні емоційного напруження, проявів стриманості і самоконтролю;

- по-четверте, змагальний характер і дух суперництва, прагнення перевершити в швидкості і точності дій, тактична винахідливість привчають сту-

дентів мобілізувати свої можливості для дій із максимальним напруженням сил і долати труднощі.

Система занять кросфіт поділяється на такі напрями [3]:

- 1) метаболічні тренування, спрямовані на поліпшення роботи серцево-судинної системи і витривалості: біг, плавання, їзда на велосипеді, веслування, стрибки через скакалку тощо;

- 2) гімнастика, що сприяє поліпшенню контролю над власним тілом (вагою), підтягування, згинання і розгинання рук в упорі лежачи та на снарядах, стійка на руках, присідання без ваги, ходьба випадками тощо;

- 3) робота з обтяженнями, наприклад, присідання зі штангою, жим штанги, станова тяга тощо.

На думку В. П. Полуніна [15], використання системи кросфіт у процесі фізичної підготовки співробітників правоохоронної сфери має ряд переваг.

1. Широкий спектр фізичних вправ різної спрямованості, їх поєднання, різноманітність методів тренування можуть сприяти комплексному удосконаленню фізичних якостей, підвищенню рівня функціональних можливостей.

2. Модель тренувального процесу системи кросфіт дозволяє найбільш оптимально використовувати методи і засоби ППФП, тим самим сприяючи формуванню та вдосконаленню властивостей і якостей, які мають першочергове значення для професійної діяльності співробітника правоохоронної сфери.

3. Заняття за цією системою досить легко адаптувати для груп людей з різним рівнем фізичної підготовленості, а також для різного рівня середини групи, оскільки внутрішня варіативність (зміна маси снаряда, кількості повторень у вправі, величини фізичного навантаження) не впливає на побудову тренувального процесу в цілому.

4. Система кросфіт характеризується варіативністю і мінливістю функціональності й інтенсивності, що забезпечує готовність до випадкової фізичної діяльності, непередбачуваних подій, вимагає негайного реагування.

5. Завдяки своїй надзвичайній популярності ця система може позитивно впливати на створення стійкої мотивації до занять фізичною культурою і подальшого самовдосконалення.

А. Г. Галимовою [4] було розроблено авторську модель «Організація фізичної підготовки курсантів закладу вищої освіти Міністерства внутрішніх справ з використанням кросфіту». Її зміст представлено у вигляді трьох блоків. Перший блок включає мету – забезпечення високого рівня фізичної та функціональної підготовленості курсантів ЗВО МВС для оперативно-службової діяльності. Другий блок – змістовно-організаційний – містить систему фізичних вправ кросфіт, за допомогою якої забезпечується широка загальна і всебічна підготовленість. Третій блок – оцінювально-результативний, який включає контроль ефективності розробленої

програми та її впливу на показники фізичного стану курсантів.

На сьогодні кросфіт входить до змісту фізичної підготовки військовослужбовців [8], поліцейських [5], у тренувальний процес спортсменів, які займаються єдиноборствами. Це різновид силового тренування, що дозволяє покращувати загальну фізичну підготовленість. В основу даного напрямку фітнесу покладено базові вправи зі спортивної гімнастики, важкої атлетики, силового триборства, легкої атлетики. Останнім часом кросфіт широко використовують у фізичній підготовці співробітників спеціальних підрозділів правоохоронних органів.

Деякі дослідники [6] використовували засоби кросфіту у фізичній підготовці курсантів, студентів, слухачів і викладачів ЗВО правоохоронних органів. Вони попередньо вивчали кросфіт як систему фізичної підготовки, розглядали техніку вправ зі штангою, гириями, відбирали вправи, з яких складалися тренувальні комплекси, що виконувалися викладачами кафедри фізичної підготовки та були введені в навчальний процес з дисципліни «Фізична підготовка». Виконана робота дозволила встановити, що комплекси кросфіту повинні складатися з урахуванням можливості виконання вправ у складі групи та виконуватися потоковим, круговим і фронтальним методами. Науковці вважають, що краще виконувати силові вправи з обтяженням власною вагою (підтягування на перекладині, виходи в упор, підйоми переворотом, присідання, згинання та розгинання рук, вправи на розвиток м'язів живота) в різних варіантах і поєднаннях. Для більш підготовлених у комплекси слід включати вправи з зовнішніми обтяженнями. Крім того, до змісту тренувань у стилі кросфіт повинен входити біг на різні за довжиною дистанції.

Проведене дослідження [17] з впровадження кросфіту в додаткові заняття зі спеціальної фізичної підготовки співробітників спецпідрозділів визначило його ефективний вплив на підвищення рівня швидкісно-силової витривалості, а також наявність інтересу до даного напрямку занять, що є важливою умовою успіху і сприяє позитивному емоційному настрою бійців.

Розроблена експериментальна авторська програма використання засобів кросфіту [18] містить

мету, завдання, засоби, етапи та їх завдання, форми проведення тренувань. У програмі запропоновано варіанти розвитку фізичних якостей (силових, координаційних, швидкісних), що може самотійно добирати викладач на основі конкретних завдань навчального заняття. Перевагою програми є рекомендації до переліку вправ для розвитку відповідної фізичної якості, а також вправ, які можна застосовувати під час навчальних занять із фізичного виховання у навчальному процесі курсантів. Методологічними засадами розробленої програми з фізичного виховання для курсантів є розподіл навчального заняття на дві частини: одну частину (70 % загального часу) курсанти витрачали, щоб виконувати основні завдання, а 30 % – для розвитку силових, координаційних якостей, витривалості та гнучкості. У межах програми розроблено чотири групи вправ: з використанням власної ваги, аеробного, анаеробного характеру (біг на 800–1500 м), з арсеналу важкої атлетики та атлетизму [18].

Висновки. Одним з дієвих чинників формування високого рівня і якості професійної підготовленості правоохоронців є створення належних умов для функціонування цілеспрямованої системи фізичної підготовки, яка сприяє успішному формуванню високого рівня професійних, морально-вольових і фізичних якостей і, як результат, дає можливість суттєво підвищити ефективність виконання оперативно-службових завдань. Як свідчить правоохоронна практика, останнім часом частішали випадки активних силових протистоянь з боку злочинних елементів, що потребує вдосконалення існуючих і пошуку нових шляхів підвищення рівня і якості професійної, передовсім, фізичної підготовленості співробітників правоохоронних органів для запобігання критичних ситуацій. Використання засобів оздоровчого фітнесу, зокрема кросфіту, дозволить суттєво підвищити професійно-прикладну підготовленість майбутніх правоохоронців.

Перспективи подальших досліджень полягають у теоретичному обґрунтуванні та розробці моделі професійно-прикладної фізичної підготовки співробітників правоохоронної сфери на основі використання засобів системи кросфіт.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Література

1. Абдуллина РХ, Адова ОЛ. Использование высокоинтенсивного тренинга (на примере кроссфит) на занятиях физической культурой в вузе. В: Проблемы современных интеграционных процессов и пути их решения: сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф.; 2016 Май 28; Сызрань. Уфа: МЦИИ ОМЕГА САЙНС; 2016. с. 93-5.
2. Андреева О, Благий О. Система подготовки та підвищення кваліфікації фахівців із фізичної рекреації. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015; 3 (31): 5-10.
3. Вафина ЛМ, Гарипова АЗ. Кроссфит как средство повышения эффективности процесса физического воспитания в ВУЗах [Интернет]. Психология, социология и педагогика. 2017; 2. Доступно: <http://psychology.snauka.ru/2017/02/7747>

4. Галимова АГ. Повышение уровня физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами кроссфит [диссертация]. Улан-Удэ: ФГБОУ ВО Бурятский государственный университет; 2017. 184 с.
5. Гласман Г. Crossfit: руководство к тренировкам. Москва: www.cfft.ru; 2009. 109 с.
6. Глубокая МВ, Глубокий ВА. Кроссфит в физической подготовке обучающихся в вузе правоохранительных органов. Дискурс. 2017;10(12):6-13.
7. Голубева СЕ. Кроссфит как направление совершенствования процесса физического воспитания в ВУЗе. Новая наука: психолого-педагогический подход: Международное научное периодическое издание по итогам Международной научно-практической конференции; 2017 Март 17; Уфа. Стерлитамак: АМИ; 2017.3:32-4.
8. Захаров АТ, Окишев МА. Новый подход к физической подготовке в армии США: «Кроссфит против FM 21-20». Актуальные проблемы служебно-прикладной физической подготовки и спорта: сб. мат. Междунар. науч. конф., посвященной 105-й годовщине со дня образования Военного института физической культуры. Ч. 1. Санкт-Петербург: ВИФК; 2014. с. 175-9.
9. Кичёва ИЕ, Каркавцева ИА. Кроссфит как современное средство совершенствования физического воспитания в высших учебных заведениях [Интернет]. Материалы XI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». Доступно: <https://scienceforum.ru/2019/article/2018015086>
10. Морозова ЛВ. Целесообразность использования занятий стэп-аэробикой в спортивно-массовой работе с военнослужащими женского пола. В: Научная дискуссия: инновации и перспективы развития в современном мире. Сб. ст. по мат. XLVIII Междунар. науч.-практ. конф. Ч. II. Москва: Интернаука; 2016. с. 44
11. Николаев АА, Яковлев ДС. Тай-Бо как средство повышения физической работоспособности женщин-военнослужащих. В: Актуальные проблемы науки на современном этапе развития. Сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф.; 2015 Март 7; Стерлитамак. Стерлитамак: РИЦ АМИ; 2015. с. 40-2.
12. Новикова ИВ. Кроссфит – система общей физической подготовки студентов. News of Science and Education 2017;4.7:89-92.
13. Оруджев АМ, Силкин НН, Хальзов ВИ. Подготовка курсантов ВУЗов МВД России к действиям в экстремальных ситуациях средствами физического воспитания и самовоспитания : учеб.-метод. пособие. Санкт-Петербург: «А и Б»; 2014. 126 с.
14. Панов ЕВ, Глубокий ВА. Физические упражнения, входящие в содержание тренировок по Кроссфиту. Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств. Мат. Междунар. науч.-практ. конф. Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД РФ; 2013. 2: 255-8.
15. Полунин ВП. Некоторые аспекты физической подготовки сотрудников МВД посредством системы кроссфит. В: Коротких АА, редактор. Технологии XXI века: проблемы и перспективы развития: сб. мат. Междунар. науч.-практ. конф. Кемерово: Центр научного развития «Большая книга»; 2017. с. 147-151.
16. Сергієнко ЮП, Якименко ОВ. Формування професійних якостей правоохоронця в контексті континентально-європейської поліцейської діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2016;3(72)16:1157.
17. Смирнова ЮВ, Ишунькин ВС. Возможности применения кроссфита в специальной физической подготовке сотрудников спецподразделений. В: Скворцов ВН, редактор. XX Юбилейные Царскосельские чтения: материалы междунар. науч.-практ. конф.; 2016 Апр 20-21; Санкт-Петербург: Изд-во ЛГУ им А.С. Пушкина; 2016. с. 313-6.
18. Pylypchak I, Loiko O. Авторська програма фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів у період первинної підготовки з використанням засобів кросфіту. Physical education, sports and health culture in modern society. 2018;2(42):38-42.

Literature

1. Abdullina RH, Adova OL. Usage of highly intensive training (as exemplified by crossfit) at physical culture lessons in higher education institution. In: Issues of modern integrational processes and ways of their solution: sbornik statey Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsiyi; 2016 May 28; Syzran. Ufa: MTII OMEGA SAYNS; 2016. p. 93-5.
2. Andreieva O, Blahii O. System of training and upgrading of physical recreation specialists. Fizvykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomy suspilstvi. 2015; 3 (31): 5-10.
3. Vafina LM, Garipova AZ. Crossfit as a means for improving the efficiency of physical education process in higher education institutions [Internet]. Psykhologiya, sotsiologiya i pedagogika. 2017; 2. Available: <http://psychology.snauka.ru/2017/02/7747>
4. Galimova AG. Increase of physical fitness level in cadets of the MIA of Russia by means of crossfit [dissertation]. Ulan-Ude: FGBOU VO Buryatsky gosudarstvenny universitet; 2017. 184 p.
5. Glassman G. Crossfit: training guide. Moscow: www.cfft.ru; 2009. 109 p.
6. Glubokaya MV, Glubokiy VA. Crossfit in physical preparation of students of law enforcement institutions. Diskurs. 2017;10(12):6-13.
7. Golubeva SE. Crossfit as the direction for improving physical education process in higher education institutions: Mezhdunarodnoye nauchnoye izdaniye po itogam Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsiyi; 2017 March 17; Ufa. Sterlitamak: AMI; 2017.3:32-4.
8. Zakharov AT, Okishev MA. New approach to physical training in the US Army: «Crossfit against FM 21-20». Sbornik materialov Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsiyi, posvyashchenoy 105 godovshchine jbravovaniya Voyennogo instituta fizicheskoy kultury. Part 1. Saint Petersburg: VIFK; 2014. p. 175-9.

9. Kicheva IE, Karkavtseva IA. Crossfit as the modern means for physical education improvement in higher education institutions [Internet]. Materialy XI Mezhdunarodnoy konferentsiyi «Studencheskynauchny forum». Available: <https://scienceforum.ru/2019/article/2018015086>
10. Morozova LV. Expediency of using step-aerobics sessions in sports activity with servicewomen. In: Scientific discussion: innovations in modern world. sbornik statey po materialam XLVIII Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsiyi. Part II. Moscow: Internauka; 2016. p. 44
11. Nikolayev AA, Yakovlev DS. Thai-Bo as the means to improve physical work capacity of servicewomen. In: Actual issues of science at the current stage of development. sbornik statey Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsiyi; 2015 March 7; Sterlitamak: RITS AMI; 2015. p. 40-2.
12. Novikova IV. Crossfit – system of student general physical training. News of Science and Education 2017;4.7:89-92.
13. Orudzhev AM, Silkin NN, Khalzov VI. Preparation of cadets of higher education institutions of the MIA of Russia to actions in extreme situations by means of physical education and self-education : teaching guide. Saint Petersburg: «A and B»; 2014. 126 p.
14. Panov EV, Glubokiy VA. Physical exercises included in the content of crossfit training. Improving military and physical preparation of cadets and attendents of educational establishments of defense and law enforcement agencies. Materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsiyi. Irkutsk: FGKOU VPO VSI MVD RF; 2013. 2: 255-8.
15. Polunin VP. Some aspects of physical training of the MIA staff by means of crossfit system. In: Technologies of the XXI century: issues and prospects of development: sbornik statey Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsiyi. Kemerovo: Tsentri nauchnogo razvitiya «Bolshaya kniga»; 2017. p. 147-151.
16. Serhienko IP, Iakymenko OV. Formation of professional qualities of law enforcement officers in the context of continental-European police activity. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. 2016;3(72)16:115-7.
17. Smirnova YV, Ishunkin VS. Possibilities of using crossfit in special physical preparation of special forces unit officers. Materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsiyi; 2016 Apr 20-21; Saint Petersburg: Izdatelstvo LGU imeni A.S. Pushkina; 2016. p. 313-6.
18. Pylypchak I, Loiko O. Author's program for physical training of cadets of higher military education institutions in the period of initial preparation with application of crossfit means. Physical education, sports and health culture in modern society. 2018;2(42):38-42.

Надійшла 20.02.2019

Інформація про авторів

Андрєєва Олена Валеріївна
<https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>
 olena.andreeva@gmail.com

Гресь Марина
<https://orcid.org/0000-0002-5459-5236>
 gres.marina.95@ukr.net

Пилипей Леонід
<https://orcid.org/0000-0003-35083-1675>
 L.Pylyrei@uabs.sumbu.edu.ua

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
 03150, Київ, вул. Фізкультури, 1

About the authors

Andreeva Olena
<https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>
 olena.andreeva@gmail.com

Hres Maryna
<https://orcid.org/0000-0002-5459-5236>
 gres.marina.95@ukr.net

Pylypei Leonid
<https://orcid.org/0000-0003-35083-1675>
 L.Pylyrei@uabs.sumbu.edu.ua

National University of Physical Education and Sport of Ukraine,
 03150, Kyiv, 1, Fizkultury St.