



ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КРОСФІТУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПАТРУЛЬНИХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Кисельов Валерій Олександрович,

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики спорту
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0009-0001-9492-7776

Патрульна поліція України, як і будь-який правоохоронний орган, стоїть перед завданням забезпечення безпеки та порядку в суспільстві. Досягнення цієї мети вимагає від поліцейських не лише знань та навичок у сфері правопорядку, але й фізичної підготовки. Сучасні виклики і потреби суспільства, тема удосконалення фізичних якостей поліцейських, зокрема працівників патрульної поліції України, стає надзвичайно актуальною.

Фізична підготовка є невід'ємною складовою професійної діяльності поліцейського. Якісна фізична підготовка робить патрульного готовим до ефективного виконання службових обов'язків. Робота поліцейських часто пов'язана зі стресами, високим рівнем небезпеки та фізичними навантаженнями. Лише міцне здоров'я та відмінна фізична форма можуть забезпечити поліцейського здатністю впоратися з цими викликами.

Варто відзначити, що фізична підготовка розвиває спеціальні рухові навички та уміння, які необхідні для виконання службових завдань. Поліцейські мають вправно володіти технікою самозахисту, швидкістю реакції та рухливістю у критичних ситуаціях. Завдяки систематичному тренуванню цих навичок патрульні можуть бути готові ефективно реагувати на будь-які виклики в ході служби.

Умови повномасштабного вторгнення та воєнного стану ставлять перед патрульною поліцією надзвичайно складні завдання. Працівники цієї служби, які раніше забезпечували порядок та безпеку в мирний час, тепер залучаються до виконання спеціальних та бойових завдань у відповідь на військову агресію.

У нинішніх умовах патрульні поліцейські не лише взаємодіють з іншими правоохоронними та військовими структурами для забезпечення громадського порядку, а й несуть службу на блок-постах, здійснюють роботу з виявлення диверсійно-розвідувальних груп та виконують багато інших місій. Саме патрульні поліцейські зазвичай першими прибувають на місця влучають російських ракет чи ударних безпілотників, надають допомогу постраждалим, здійснюють евакуацію населення. Все це вимагає від патрульного постійного перебування в фізичному тонусі та здатності миттєво реагувати на зміни оперативної обстановки.

Зазначені обов'язки патрульних поліцейських ставлять перед ними вимогу до високої фізичної підготовки. У таких ситуаціях фізична сила та стійкість можуть вирішувати питання безпеки та виживання. Тому важливість удосконалення фізичних якостей поліцейських, зокрема за допомогою засобів кросфіту, стає критичною для їхньої здатності ефективно виконувати свої службові обов'язки в умовах воєнного конфлікту.

Ключові слова: кросфіт, тестування, фізичні якості, дослідження, фізична підготовка.

Kyselov Valerii. Using CrossFit equipment in the physical training process of patrol police officers

The Patrol Police of Ukraine, like any law enforcement agency, is tasked with ensuring security and order in society. Achieving this goal requires police officers not only to have knowledge and skills in the field of law enforcement, but also to be physically fit. Modern challenges and needs of society, the topic of improving the physical qualities of police officers, in particular patrol police officers of Ukraine, is becoming extremely relevant.

Physical training is an integral part of a police officer's professional activities. High-quality physical training makes a patrol officer ready to effectively perform his duties. The work of a police officer is often stressful, dangerous, and physically demanding. Only good health and excellent physical fitness can ensure that a police officer is able to cope with these challenges.

It is worth noting that physical training develops special motor skills and abilities that are necessary for performing official tasks. Police officers must be proficient in self-defense techniques, quick reactions, and mobility in critical situations. Through systematic training in these skills, patrol officers can be prepared to effectively respond to any challenges during their service.

The conditions of a full-scale invasion and martial law pose extremely difficult tasks for the patrol police. The officers of this service, who previously ensured order and security in peacetime, are now involved in performing special and combat missions in response to military aggression.

In the current environment, patrol police officers not only interact with other law enforcement and military structures to ensure public order, but also serve at checkpoints, carry out work to identify sabotage and reconnaissance groups, and perform many other missions. Patrol police officers are usually the first to arrive at the scene of a Russian missile or drone strike, provide assistance to the injured, and evacuate the population. All of this requires the patrol officer to be constantly in good physical condition and be able to respond instantly to changes in the operational situation.

The above-mentioned duties of patrol officers require them to be physically fit. In such situations, physical strength and endurance can be crucial to safety and survival. Therefore, the importance of improving the physical qualities of police officers, in particular through CrossFit, becomes critical to their ability to effectively perform their duties in conditions of military conflict.

Key words: crossfit, testing, physical qualities, research, physical training.

Вступ. В умовах повномасштабного вторгнення та воєнного стану, патрульна поліція України переходить на новий рівень виконання своїх завдань. Залучення до спеціальних та бойових завдань підкреслює необхідність постійного удосконалення фізичних якостей працівників, щоб вони були готові відповісти на будь-які загрози та виклики, з якими стикаються в ході роботи.

Останні дослідження та публікації підтверджують важливість фізичної підготовки для працівників правоохоронних органів, зокрема патрульної поліції. Вивчення робіт таких науковців, як В. В. Бондаренко, М. І. Ануфрієв, С. Є. Бутов, Ю. А. Бородін, Ю. В. Вереньга [1-7] та інших, показує, що модель фізичної підготовленості працівників підрозділів патрульної поліції повинна відповідати викликам, які стоять перед ними в ході служби. Низька рухова активність та нехтування якісним тренувальним процесом може призводити до нездатності поліцейським виконувати покладені на нього обов'язки.

Дослідники В. А. Дідковський та О. В. Кузенков провели опитування серед працівників правоохоронних органів, в ході якого встановили, що розвиток фізичних якостей, особливо сили, швидкості, витривалості та координації, грає ключову роль під час затримання правопорушників та застосування прийомів фізичного впливу [8].

Деякі дослідження, проведені різними вченими, показують, що фізична підготовка працівників правоохоронних органів повинна мати професійно-прикладну спрямованість, поєднуючи розвиток фізичних якостей з формуванням умінь та навичок використання прийомів фізичного впливу [9, 10].

Матеріали та методи. У процесі дослідження було використано теоретичний аналіз джерельної бази та наукової літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, контрольований експеримент, статистичний аналіз.

Результати дослідження. Дослідження проводилося на базі Управління патрульної поліції в Сумській області. В ньому брали участь 24 патрульних поліцейських (18 чоловіків та 6 жінок), які були поділені на дві групи: контрольну та експериментальну, по 12 патрульних (9 чоловіків та 3 жінки) у кожній. Учасники експериментальної групи були обрані випадковим чином, щоб забезпечити максимальну об'єктивність результатів дослідження. Всі учасники відносилися до другої вікової групи (26–30 років).

Контрольна група проводила заняття з фізичної підготовки за програмою, затвердженою в підрозділі. Експериментальна група на кожному занятті з фізичної підготовки працювала за експериментальною методикою, побудованою на використанні засобів кросфіту.

Експеримент відбувався протягом 12 тижнів, на кожному з яких було два заняття. Тривалість одного заняття – 1 год. Всього відбулося 24 тренувальних заняття.

В межах впровадження методики удосконалення фізичних якостей працівників патрульної поліції засо-

бами кросфіту нами було розроблено два комплекси вправ. Комплекс А виконувався на першому занятті в тиждень, Комплекс Б – на другому занятті. Протягом 12 тижнів експерименту кожен комплекс учасниками було виконано по 12 разів. Вправи були однаковими для чоловіків та жінок, проте мали відмінності у вазі чи періоді виконання, що відображено в табл. 1 та табл. 2.

Вправи в обох комплексах підібрані таким чином, щоб максимально задіювати різні групи м'язів та працювати над удосконаленням ключових фізичних якостей, зокрема сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації.

Серед основних особливостей даних комплексів, які створені згідно методики вдосконалення фізичних якостей патрульних поліцейських засобами кросфіту, можна виділити такі:

- висока інтенсивність – вправи виконуються у високому або максимальному темпі, що дозволяє розвивати витривалість та швидкість.

- силовий аспект – такі вправи, як трастер з гирею, підтягування на перекладині, гіперекстензія та підйом колін до ліктів висячи на перекладині спрямовані на удосконалення силових якостей, зокрема на розвиток м'язів спини, ніг та рук.

- використання власної ваги – багато вправ виконуються з власною вагою, що дозволяє розвивати м'язи без необхідності використання додаткових пристосувань.

- різноманітність рухів – вправи включають в себе різнонаправлені рухи із застосуванням м'язів-стабілізаторів, зокрема це вправи які включають кидки м'яча, бурпі, присідання на баланс борді, що сприяє розвитку координації та гнучкості.

- збалансованість навантажень – комплекси включають в себе вправи для різних груп м'язів та спрямовані на вдосконалення різних фізичних якостей, що в комплексі дозволяє отримувати позитивну динаміку результатів в контрольних тестах.

На початку експерименту нами було проведено тестування, задля фіксації вихідного рівня фізичних показників. Було проведено тестування в таких вправах: біг 1000 м. для оцінювання швидкісної витривалості, біг 100 м. для оцінювання швидкісних якостей, комплексна силова вправа (30 сек. відтискання та 30 сек. скручування на прес.) для оцінювання силових показників. Такі ж тести було проведено і наприкінці експерименту. Результати тестування Експериментальної та Контрольної груп представлені в табл. 3 та табл. 4.

Дані, наведені в таблицях 3 та 4 дозволяють нам відстежити динаміку показників кожного поліцейського з Контрольної та Експериментальної групи. Аналізуючи це ми можемо констатувати, що жоден з 24 поліцейських не показав погіршення показників, але в Експериментальній групі динаміка удосконалення фізичних якостей є кращою, ніж у поліцейських з Контрольної групи.

За допомогою методів математичної статистики ми обрахували групові результати поліцейських з Експериментальної групи та поліцейських з Контрольної групи. Ці результати представлені в таблиці 5 та таблиці 6.

Комплекс А

№	Вправа	Кількість повторень	Зміст вправи
1	Біг 1000 м.	1 раз	Виконується у високому темпі (ЧСС 140-160 уд/хв.)
2	Трастер з гирею 16 кг. – чоловіки; 8 кг. – жінки.	4 підх. по 20 повторень.	Учасник тримає гирю у зігнутих руках перед собою. Виконується присідання з подальшим підніманням гирі над головою.
3	Човниковий біг	5 відрізків по 20 м., 4 повторення.	Початок з високого старту. Учасник долає відрізок, торкається лінії й повертається назад.
4	Підтягування на перекладині (кіппінг) – чоловіки.	4 підх. по 8 разів.	Висячи на перекладині виконується мах ногами назад, потім ноги з силою викидається вперед, це підштовхує тіло вгору. Фіксація у верхньому положенні на секунду. В упорі лежачи учасник згинає руки в ліктьових суглобах, торкається грудьми підлоги, затримується на секунду після чого розгинає руки.
	Відтискання від підлоги – жінки.	4 підх. по 12 разів.	
5	Підйом колін до ліктів висячи на перекладині	4 підх. по 10 разів	Висячи на перекладині коліна підіймаються до ліктів.
6	Гіперекстензія	4 підх. по 20 разів	Закріпивши ноги й таз в тренажері, учасник виконує розгинання тулуба.
7	Застрибування на тумбу (60 см.)	4 підх. по 10 разів.	Учасник виконує застрибування з місця на тумбу.

Таблиця 2

Комплекс Б

№	Вправа	Кількість повторень	Зміст вправи
1	Біг 1000 м.	1 раз	Виконується у високому темпі (ЧСС 140-160 уд/хв.)
2	Кидки набивного м'яча (10 кг.) вгору з присяду.	4 підх. по 15 повторень	Учасник робить присідання, після чого кидає м'яч вгору з макс. силою.
3	Бурпі	4 підх. по 15 разів	Виконується згинання рук в упорі лежачи, з наступним стрибком в упор присівши і вистрибуванням нагору, далі перехід в упор присівши та стрибком в упор лежачи.
4	Станова тяга (60% від макс. ваги)	4 підх. по 10 разів	Гравець підіймає штангу з підлоги тримаючи спину рівною.
5	Скручування на черевний прес	4 підх. по 30 разів	Положення лежачи на підлозі, ноги зігнуті в колінах, руки за головою. Виконується підняття тулуба з торканням ліктями колін.
6	Присідання на баланс борді	4 підх. по 20 разів.	Стоячи на баланс борді та утримуючи рівновагу учасник виконує присідання, згинаючи коліна до кута 90 градусів.
7	Стрибки на скакалці	4 підх. по 1 хв.	Корпус нахилений вперед, невисоке підстрибування від підлоги.

Таблиця 3

Результати тестувань учасників Контрольної групи

Учасник, №.	Біг 1000 м. (хв.)		Біг 100 м. (сек.)		Комплексна силова вправа (разів)	
	Початок експ.	Кінець експ.	Початок експ.	Кінець експ.	Початок експ.	Кінець експ.
Поліцейський 1	3,50	3,40	14,4	14,2	55	56
Поліцейський 2	4,05	4,00	14,7	14,6	51	53
Поліцейський 3	4,10	4,05	15,2	15,2	49	50
Поліцейський 4	4,00	4,00	14,9	15,0	53	52
Поліцейський 5	3,55	3,50	15,4	15,1	56	56
Поліцейський 6	4,10	4,00	15,0	14,9	54	56
Поліцейський 7	3,45	3,40	14,5	14,3	56	57
Поліцейський 8	4,00	3,50	15,3	15,2	49	51
Поліцейський 9	4,10	4,05	15,1	15,2	53	53
Поліцейська 10	4,50	4,35	17,2	17,1	27	27
Поліцейська 11	5,20	5,05	16,4	16,3	29	30
Поліцейська 12	5,20	5,10	17,7	17,4	26	27

Результати тестувань учасників Експериментальної групи

Учасник, №.	Біг 1000 м. (хв.)		Біг 100 м. (сек.)		Комплексна силова вправа (разів)	
	Початок експ.	Кінець експ.	Початок експ.	Кінець експ.	Початок експ.	Кінець експ.
Поліцейський 1	4,20	3,50	14,6	13,7	52	56
Поліцейський 2	4,30	3,45	14,9	14,0	50	55
Поліцейський 3	4,35	3,45	14,5	13,5	51	56
Поліцейський 4	4,25	3,35	14,8	13,9	49	53
Поліцейський 5	4,15	3,30	15,2	14,1	48	53
Поліцейський 6	4,25	3,40	14,8	13,8	50	54
Поліцейський 7	4,20	3,35	15,0	13,7	52	56
Поліцейський 8	4,30	3,40	14,7	13,9	55	59
Поліцейський 9	4,35	3,50	14,5	13,5	49	55
Поліцейська 10	4,55	4,00	17,3	16,7	28	33
Поліцейська 11	5,00	4,20	17,5	17,0	27	32
Поліцейська 12	5,05	4,15	17,5	16,8	26	32

Таблиця 5

Групові результати тестування до початку експерименту

№	Тест	Контрольна група	Експериментальна група
1	Біг 1000 м. (хв.)	4,15 хв.	4,40 хв.
2	Біг 100 м. (сек.)	15,4 сек.	15,4 сек.
3	Комплексна силова вправа (разів)	47 разів	45 разів.

Таблиця 6

Групові результати тестування після експерименту

№	Тест	Контрольна група	Експериментальна група
1	Біг 1000 м. (хв.)	4,00 хв.	3,55 хв.
2	Біг 100 м. (сек.)	15,3 сек.	14,55 сек.
3	Комплексна силова вправа (разів)	47 разів	50 разів.

Результати тестувань, наведені в таблицях 5 та 6 показують, що у вправі «Біг 1000 м.» Контрольна група покращила час на 15 сек., тоді як Експериментальна група отримала кращі результати, а саме прогрес в 45 сек. При цьому варто відзначити, що маючи кращі стартові показники, за якими Контрольна група випереджала Експериментальну на 35 сек., у підсумковому тесті Експериментальна група випередила Контрольну на 5 сек. Якщо виразити динаміку результатів у відсотках, то результат Контрольної групи покращився на 3,6%, а результат Експериментальної групи – на 17%. Дані можна бачити на рис. 1.

У вправі «Біг 100 м.» Контрольна група покращила свій результат на 0,1 сек, тоді як Експериментальна група прогресувала на 0,45 сек. Маючи однаковий результат перед початком дослідження, на його фініші Контрольна група показала прогрес на 0,7%, а Експериментальна група – на 5,5%. Результати відображені на рис. 2.

У тесті «Комплексна силова вправа» результат контрольної групи не змінився та становив 47 разів як на початку дослідження, так і на його фініші. Експеримен-

тальна група у цьому тесті збільшила свій результат на 5 разів – з початкових 45 разів до 50 разів на фініші дослідження. Як бачимо, у Контрольній групі прогрес у даній вправі був відсутній, тоді як у Експериментальної групи він склав 11%. Результати даного тесту відображені на рис. 3.

Вищенаведені дані свідчать про те, що застосування методики вдосконалення фізичних якостей патрульних поліцейських засобами кросфіту за 12 тижнів експерименту дало поштовх для зростання результатів Експериментальної групи більше та інтенсивніше, ніж це відбувалося в Контрольній групі. Це ми можемо яскраво спостерігати на рис. 4, де відображена динаміка показників у відсотковому співвідношенні.

Як бачимо, в тесті «Біг 1000 м.» результат Контрольної групи поліпшився на 3,6%, а результат Експериментальної групи зріс аж на 17%. В тесті «Біг 100 м.» Контрольна група покращила свій результат на 0,7%, а Експериментальна група – на 5,5%. В тесті «Комплексна силова вправа» Контрольна група не змінила свої результати, тоді Експериментальна група показала прогрес на 11%.

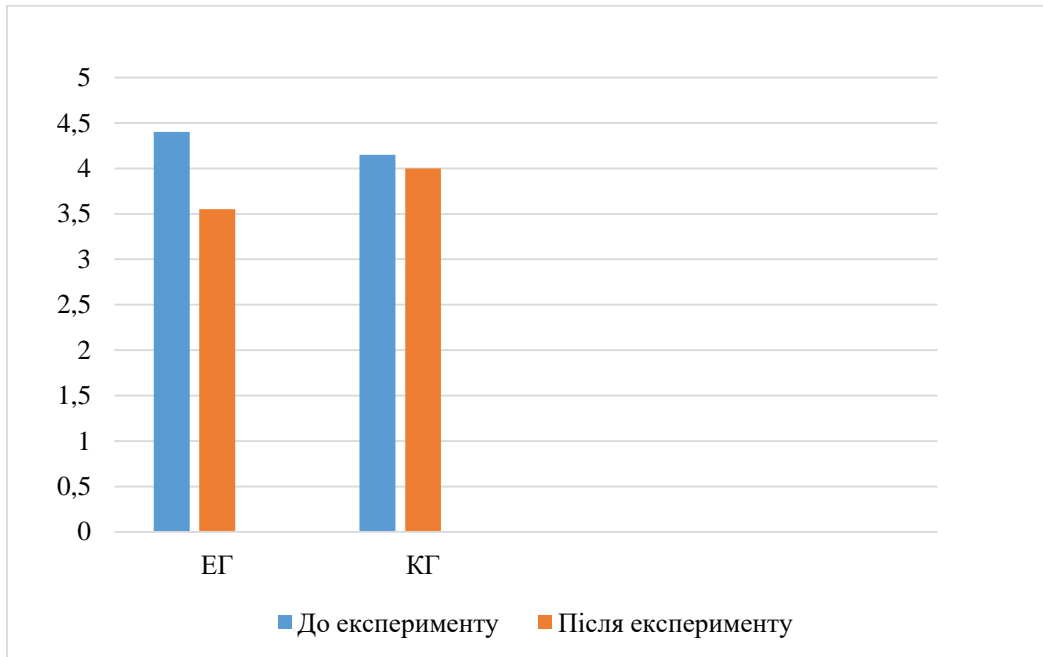


Рис. 1. Результати тестування «Біг 1000 м.», хвилин

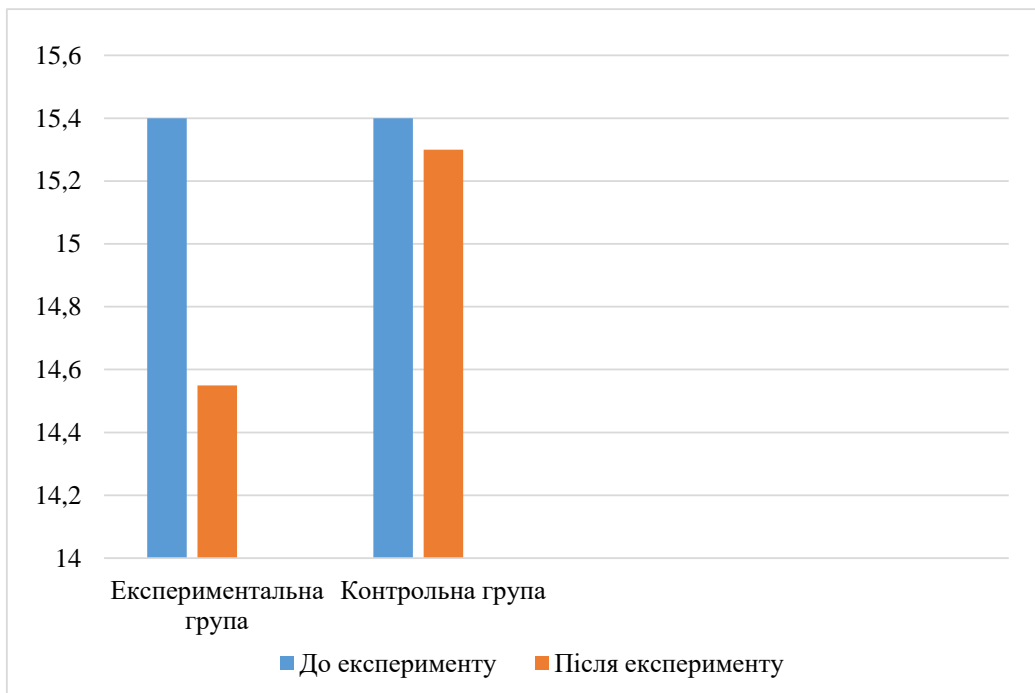


Рис. 2. Результати тестування «Біг 100 м.», секунд

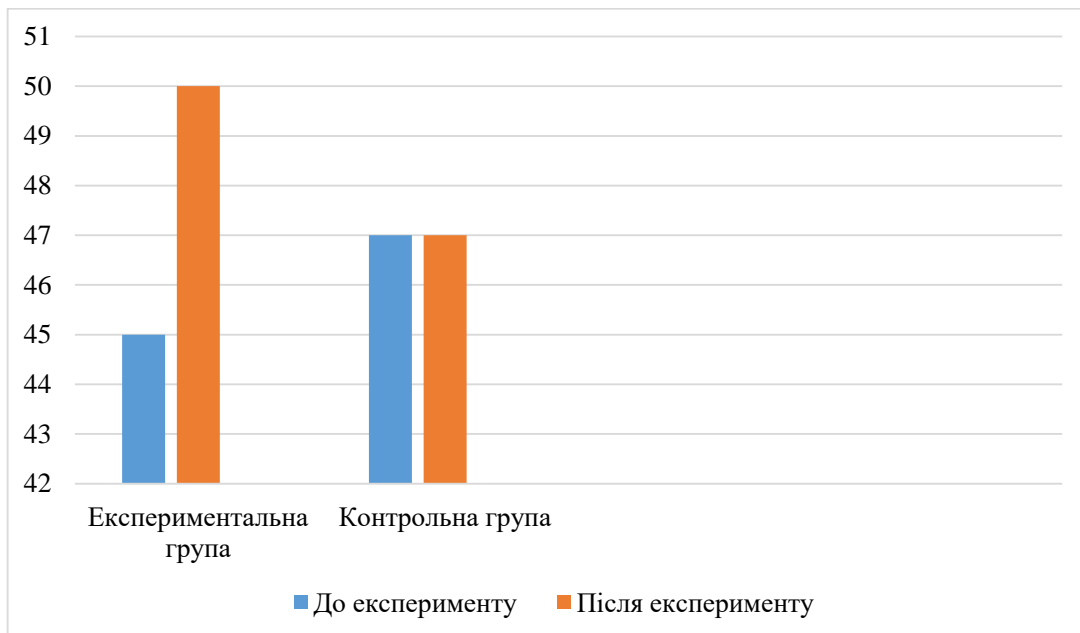


Рис. 3. Результати тестування «Комплексна силова вправа», разів

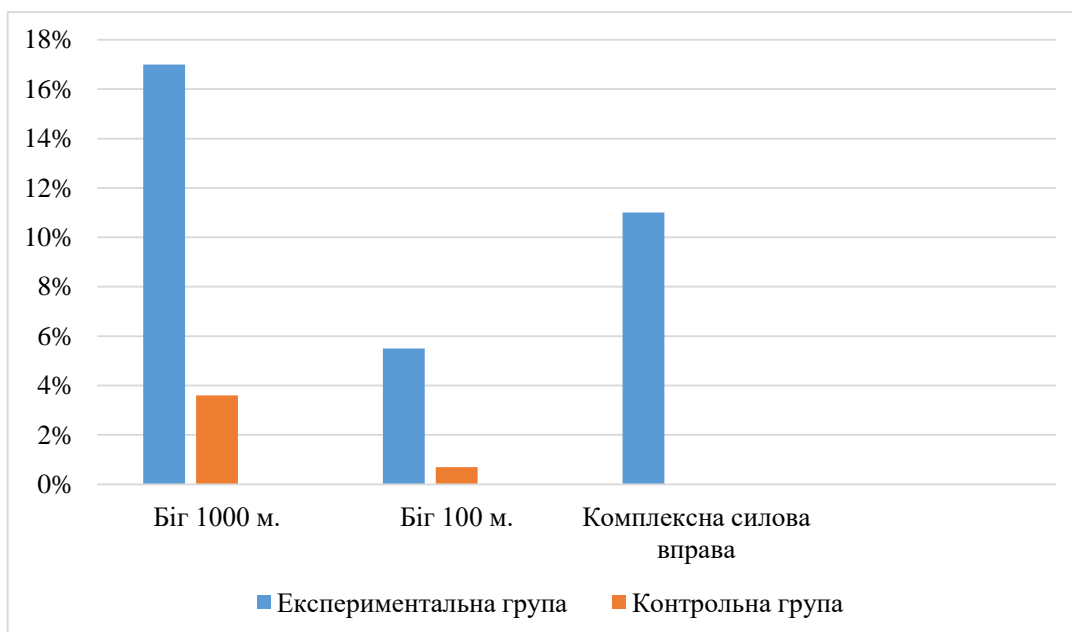


Рис. 4. Динаміка показників у відсотковому співвідношенні

Висновки. Оскільки робота патрульних поліцейських вимагає від них постійно високого рівня готовності до виконання різного роду службових та бойових завдань, то саме фізичні якості одним з ключових аспектів у їх підготовці. Постійне вдосконалення фізичних якостей та робота над своєю фізичною формою зростання – запорука успішного виконання завдань. Саме на вдосконалення фізичних якостей працівників патрульної поліції України спрямована розроблена методика, яка передбачає використання засобів кросфіту.

Експериментальна частина дослідження показала, що розроблена та використана нами методика вдоскона-

лення фізичних якостей працівників патрульної поліції засобами кросфіту призвела до покращення фізичних показників у всіх учасників Експериментальної у всіх контрольних тестах. В якості контрольних тестів ми використали вправи, які працівники патрульної поліції виконують під час здачі фізичних нормативів в ході служби.

За результатами аналізу отриманих даних було виявлено, що Експериментальна група показала кращу динаміку у всіх тестах, ніж Контрольна група. Це дає нам підстави говорити, що застосована методика вдосконалення фізичних якостей патрульних поліцейських засобами кросфіту була ефективною та дієвою.

Література:

1. Ануфрієв М.І., Бутов С.Є. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: навч. посіб. Київ: Нац. акад. внутр. справ України, 2003. 338 с.
2. Бондаренко В.В. Модель фізичної підготовленості працівників підрозділів патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Київ, 2017. Вип.12 (94)17. С. 8–11.
3. Бондаренко В.В. Особливості застосування поліцейських заходів під час професійної діяльності працівників патрульної поліції // Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : зб. наук. пр. за матеріалами III міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 24 трав. 2018 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Харків, 2018. С. 52–57.
4. Бондаренко В.В. Особливості фізичної підготовки працівників підрозділів патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Київ, 2017. Вип.8 (90) 16. С. 11–15.
5. Бондаренко В.В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції : зміст і перспективні напрями. Київ: ФОН Кандиба Т. П., 2018. 524 с.
6. Бондаренко В. Решко С. Спеціальна фізична підготовка: навч. посіб. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2021. 362 с.
7. Вереньга Ю.В. Стан фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 3. С. 31–35.
8. Дідковський В.А., Бондаренко В.В., Кузенков О.В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України: навч. посіб. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2019. 98 с.
9. Лещеня С.В., Орленко І.П. Інструкція з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України. Київ: ГУ НГУ, 2014. 141 с.
10. Савельєва І.В. Підготовка кадрів для Національної поліції України як складова державної політики у сфері вищої освіти. *Lex Portus*. 2018. №1(9). С. 72–82.

References:

1. Anufriiev M.I., Butov S.Ye. Osnovy spetsialnoi fizychnoi pidhotovky pratsivnykiv orhaniv vnutrishnikh sprav: navch. posib. Kyiv: Nats. akad. vnutr. sprav Ukrainy, 2003. 338 s.
2. Bondarenko V.V. Model fizychnoi pidhotovlenosti pratsivnykiv pidrozdiliv patrolnoi politsii. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Kyiv, 2017. Vyp.12 (94)17. S. 8–11.
3. Bondarenko V.V. Osoblyvosti zastosuvannia politseiskykh zakhodiv pid chas profesiinoi diialnosti pratsivnykiv patrolnoi politsii // Pidhotovka politseiskykh v umovakh reformuvannia systemy MVS Ukrainy : zb. nauk. pr. za materialamy III mizhnar. nauk.-prakt. konf. (m. Kharkiv, 24 trav. 2018 r.) / MVS Ukrainy, Kharkiv. nats. un-t vnutr. sprav, Kharkiv, 2018. S. 52–57.
4. Bondarenko V.V. Osoblyvosti fizychnoi pidhotovky pratsivnykiv pidrozdiliv patrolnoi politsii. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Kyiv, 2017. Vyp. 8 (90) 16. S. 11–15.
5. Bondarenko V.V. Profesiina pidhotovka pratsivnykiv patrolnoi politsii : zmist i perspektivni napriamy. Kyiv: FON Kandyba T. P., 2018. 524 s.
6. Bondarenko V. Reshko S. Spetsialna fizychna pidhotovka: navch. posib. Kyiv: Nats. akad. vnutr. sprav, 2021. 362 s.
7. Verenha Yu.V. Stan fizychnoi pidhotovky pratsivnykiv MVS Ukrainy na etapi profesiinoho stanovlennia. *Slobozhanskyi nauково-sportyvnyi visnyk*. 2014. № 3. S. 31–35.
8. Didkovskiy V.A., Bondarenko V.V., Kuzenkov O.V. Fizychna pidhotovka pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy: navch. posib. Kyiv: Nats. akad. vnutr. sprav, 2019. 98 s.
9. Leshchenia S.V., Orlenko I.P. Instruktsiia z orhanizatsii fizychnoi pidhotovky v Natsionalnii hvardii Ukrainy. Kyiv: HU NHU, 2014. 141 s.
10. Savelieva I.V. Pidhotovka kadriv dlia Natsionalnoi politsii Ukrainy yak skladova derzhavnoi polityky u sferi vyshchoi osvity. *Lex Portus*. 2018. №1(9). S. 72–82.

Дата першого надходження статті до видання: 26.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.05.2026