



УДК 796.011

Шляхи підвищення ефективності фізичної підготовки курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів (на прикладі впровадження системи кросфіт)

Артем Турчинов,

кандидат педагогічних наук, доцент,
Національна академія Національної гвардії України,

Юрій Таймасов,

кандидат педагогічних наук, старший викладач,
Навчальний пункт аварійно-рятувального загону спеціального призначення Головного управління
ДСНС України у Харківській області

З 2013 року до Національної академії Національної гвардії України в якості експерименту на навчання стали приймати осіб жіночої статі. Експеримент був визнаний вдалим, перший випуск офіцерів з числа жінок відмінно зарекомендував себе в службово-бойовій діяльності. Однак, відсутність відповідного практичного досвіду фізичної підготовки військово-службовців з числа жінок в умовах навчання у закладі вищої військової освіти, виявила проблему побудови процесу фізичної підготовки таким чином, при якому можливе формування у жінок стійкої потреби в самостійних фізичних вправах, формування мотивів до здорового способу життя, фізичного вдосконалення й самовдосконалення не тільки протягом усього навчання, а й у подальшій службово-бойовій діяльності.

Інтенсифікація навчального процесу у ВВНЗ, активізація самостійної творчої роботи, збільшення психічних навантажень гостро поставили питання про впровадження в повсякденне життя курсантів новітніх технологій фізичної підготовки. Розвиток цивілізації породжує такі зміни

в способі життя, які підвищують ступінь ризику виникнення в молодих людей захворювань серцево-судинної системи, онкологічних захворювань, ожиріння.

Природно, що мотивація залучення курсантів-жінок до фізичної підготовки відіграє велику роль у їх житті. Серед причин, які призводять до погіршення здоров'я, — зниження рівня мотивації до занять спортом та до різних форм фізкультурно-спортивної діяльності. У зв'язку з цим упровадження в режим навчання й відпочинку курсантів-жінок новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій — один із важливих моментів організації навчального процесу у ВВНЗ.

На нашу думку, саме кросфіт як новий вид спорту може стати таким потужним стимулом для курсантів-жінок до регулярних занять фізичною підготовкою. Однак наукових досліджень в даному напрямку ще недостатньо. Це обумовлює потребу в більш детальному вивченні та експериментальній перевірці впливу занять кросфітом на зміну мотивації до регулярних занять фізичною підготовкою у ВВНЗ.

Дослідження науковців (М. Булатової, В. Білогур, О. Вацеби, Г. Грібан, Л. Волкова, В. Платонова) показують, що система фізкультурно-спортивної роботи, яка існує в навчальних закладах, на жаль, не дає в повному обсязі реалізувати величезний гуманістичний культурний потенціал фізкультурно-спортивної діяльності [3].

У багатьох наукових працях доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервову й психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів [4].

Аналіз літератури дав нам можливість виділити низку науковців, на наукові напрацювання яких у галузі педагогіки та фізичної культури ми спирались у нашому дослідженні. Зокрема, це праці Л. Волкова, О. Дубогай, А. Леонтєва, Р. Сіренко, В. Столяров, Б. Шияна та ін. [3].

Як вважають фахівці (А. Атиля, Р. Амінов, Н. Базилевич, І. Панов), застосування кросфіту на заняттях з фізичної культури сприятиме комплексному розвитку фізичних і психічних якостей [2; 5; 7].

У дослідженнях О. Яреценко розглядаються особливості впливу психомоторних здібностей курсантів на спеціальну фізичну підготовленість. В. Стасюк розкриває особливості екстремальних умов та їх вплив на індивідуальні особливості військовослужбовців. Г. Ложкін, П. Криворучко розглядали фізичну підготовку як ефективний засіб психологічної підготовки воїнів. У сучасних умовах її специфічна роль відчувається ще більш чітко, а діапазон завдань, які вирішуються, значно розширюється. В. Романчук та С. Романчук розкривають особливості застосування форм фізичної підготовки з метою формування психологічної готовності військовослужбовців до дій в навчально-бойовій обстановці.

Мета статті — визначення шляхів вдосконалення та підвищення ефективності фізичної підготовки курсантів-жінок у навчальному процесі ВВНЗ на прикладі впровадження системи загальної фізич-

ної підготовки кросфіт.

З початком війни у лавах Збройних сил України та НГУ перебувають понад 15 тисяч жінок-військовослужбовців, з них майже тисяча брали участь у воєнних діях в антитерористичній операції (далі — АТО). Як зазначається у нормативних документах, регламентуючих організацію та проведення фізичної підготовки серед військовослужбовців, фізична підготовка є основним предметом бойової й спеціальної підготовки військовослужбовців в НГУ та має забезпечувати необхідний рівень їх фізичної готовності до виконання завдань за призначенням.

Професійна діяльність НГУ характеризується високим фізичним навантаженням та психічним напруженням, потребує від особового складу прояву постійної морально-політичної, військово-спеціальної, психічної та фізичної готовності до виконання завдань за призначенням, сучасним бойовим діям у складі військових підрозділів, внаслідок чого саме фізична підготовка курсантів-жінок, майбутніх офіцерів НГУ являє собою функціональну основу успішної військово-професійної діяльності. В процесі дослідження педагогічних умов фізичного самовиховання жінок-військовослужбовців в Національній академії Національної гвардії України вдалося встановити, що найбільш результативним способом підвищення ефективності загальної фізичної підготовки під час роботи з курсантами-жінками стала система підготовки кросфіт, яка являє неспеціалізоване високоінтенсивне тренування, що включає одночасне виконання вправ інтервальним тренуванням, аеробної витривалості, важкої атлетики, гирьового спорту, пліометрики, пауерліфтингу, гімнастики.

Відомо, що система фізичної підготовки кросфіт (Crossfit) була розроблена для співробітників спецпідрозділів та поліцейських закордонних держав, входить до програми підготовки особового складу збройних сил деяких держав. У теперішній час рух кросфіт — це бренд,

пов'язаний з глобальною системою навчання, підготовки тренерів різного рівня, відкриттям системи спортивних залів, проведення змагань різноманітного рівня. Разом з цим кросфіт для більшості спортсменів — це філософія здорового способу життя, яка включає фізичну діяльність, правильне харчування, використання різноманітних науково обгрунтованих дієт, певний багаж знань, мотивацію до саморозвитку й всебічного самовдосконалення.

Сьогодні програма кросфіт адаптована для будь-якої людини, що активно займається фізичною діяльністю, в тому числі для жінок, дітей, людей похилого віку, ветеранів спецпідрозділів, вагітних жінок; людей різноманітних професій. Одночасно з цим, ця система максимально функціональна та варіативна, базується на основі щоденних тренувань WOD (Workout of the day) — завдання на день,

що дало змогу включити її до програми фізичної підготовки курсантів-жінок. До числа вправ, що входять в завдання на день для курсантів-жінок, включались поєднання силових вправ, гімнастики, кардіоавантаження, а також їх змішані варіації відповідно до спрямованості змісту розділів програми фізичної підготовки (табл. 1). Нами була визначена концепція WOD, а саме: виконання певної роботи (без урахування часу); виконання великої кількості роботи з урахуванням часу; виконання фіксованої роботи за мінімальний час.

WOD може включати від 2 до 10 вправ та від 3 до 10 раундів (кіл), причому за умови дотримання правил: більше вправ, менше раундів, менше вправ — більше раундів. Приблизний зміст WOD для курсантів-жінок 3-го року навчання, розділ фізичної підготовки «гімнастика та атлетична підготовка»:

Таблиця 1

Зміст кросфіту в годинному циклі для дівчат (90 хв. заняття)

Зміст	Вересень-жовтень	Листопад-грудень	Січень-березень	Квітень-червень
Вправи аеробної на-правленості	10 хв. Біг, біг на «bosu», аеробіка, скакалка, бігова доріжка, човниковий біг	10 хв. біг, сайкл, степ-аеробіка, стрибки на «bosu», гребний тренажер	5-10 хв. біг, човниковий біг, бігова доріжка, крос, гребний тренажер	10 хв. сайкл, біг з обтяжуванням, прискорення, крос, гребний тренажер, скакалка
Гімнастичні вправи, ОФП з вагою власного тіла	20 хв. ЗРВ, гімнастика з гантелями, вправи з бодібаром 5 кг, випади, присідання, бурпі, планка, вправи на «TRX»	15 хв. присідання 20 разів, ЗРВ, «бьорпі» 10 разів, вправи з бодібаром 5-7 кг, комплексні вправи на «bosu», на TRX петлях.	10 хв. згинання розгинання рук в упорі, 20 разів ЗРВ з медболами, «планка» 90с, скакалка, «бьорпи» 15 разів, запригування на платформу	10хв. «віджимання на руках вниз головою» 6-8 разів, «бурпі» 20 разів, «планка» 120-150с, вправи з бодібаром 10 кг
Атлетична гімнастика (вправи з обтяженням)	15 хв., вправи на тренажерах, з бодібарами, медболами, та гантелями	20 хв. удосконалення техніки базових вправ	15 хв. закріплення техніки, змагальна форма	10 хв. розширення арсеналу вправ
Гирьовий спорт	5-10 хв. ривок гирі вагою 8кг	10 хв. ривок гирі вагою 8кг	12 хв. ривок гирі вагою 8кг	12 хв. ривок гирі вагою 8-12кг
Інтенсивний комплекс кросфіт WOD	5 мин спец. Комплекс № 1 для дівчат (мінімальна вага обтяження), контоль ЧСС	10 хв. комплекс № 2, контроль ЧСС, доступна змагальна форма в навчальній програмі	15-20 хв. комплекс № 1-3 с підвищенням ваги обтяження, контроль ЧСС, змагання в навчальній групі	20-25 хв. комплекс № 2-4, змагання в навчальній групі, нестандартний інвентар, вправи с канатом.
Стречинг	10-15 хв	15 хв	10 хв	10 хв
Відпочинок	15 хв	10 хв	15 хв	20 хв

Таблиця 2

Результати фізичної підготовки дівчат

Контрольні вправи	До($\chi \pm \sigma$)	Після ($\chi \pm \sigma$)
1. Вправа «планка», комплексна статистична планка — упор на передпліччя й стопи, с	35,2 \pm 9,4	75 \pm 10,2*
2. Зворотні згинання та розгинання рук в упорі від гімнастичної лавки, разів	10,3 \pm 3,8	20,5 \pm 3,0*
3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачі, разів	13,8 \pm 2,9	26,1 \pm 3,9*
4. Човниковий біг 4x10 м, с	12,7 \pm 1,0	11,6 \pm 0,6
5. Підйом бодібара 3кг на час над головою, разів	30,6 \pm 6,2	40,1 \pm 4,8*
6. Випригування із положення присіду за 1 хв, разів	17,1 \pm 2,8	28,3 \pm 5,1*

Примітка: χ — середнє арифметичне значення, σ — середнє квадратичне відхилення; * — достовірність похибки ($p < 0,05$).

Глід зазначити, що фізична підготовка, організована за принципом крос фіт, має значну перевагу порівняно з інтервальним (круговим) тренуванням, що являє собою інтенсивний метод спеціалізованого тренінгу, заснованого на часовій зміні робочих станцій, де на кожній станції виконуються вправи (спеціальні рухи) на конкретну м'язову групу за визначений проміжок часу. Станції можуть бути обладнані силовими тренажерами, гімнастичними снарядами тощо. Мета інтервального тренування полягає в підготовці організму за обмежений проміжок часу до виконання роботи високої інтенсивності, що необхідно при спортивних змаганнях. Крім того, даний вид підготовки має суворе обмеження за часом виконання (підходи, відпочинки), кількість кіл.

У навчальному процесі з фізичної підготовки курсантів-жінок особливо затребуваним є неспеціалізоване високоінтенсивне тренування з максимальною функціональністю та варіативністю. Навчальні та тренувальні заняття, побудовані на основі системи підготовки кросфіт, здатні урізноманітнити навчальний процес, посилити мотивацію даного контингенту військовослужбовців до фізичної підготовки, активної самостійної позанавчальної фізичної діяльності.

Встановлено, що система неспеціалізованої високоінтенсивної підготовки кросфіт позитивно впливає на рівень фізичної підготовки курсантів-жінок, підвищує

їх мотивацію до фізкультурно-спортивної діяльності, спрямовує на оволодіння знаннями сучасних підходів до організації фізичної підготовки, навичок та вмінь самостійного фізичного тренування.

На сучасному етапі розвитку Національної гвардії України питання фізичної підготовки військовослужбовців набувають особливої значимості й займають важливе місце в процесі професійної підготовки майбутнього офіцера. Набутий досвід у військовому ВНЗ свідчить про необхідність пошуку сучасних шляхів підвищення ефективності фізичної підготовки для активізації виховних дій з метою формування особистості курсантів-жінок, здатних до розвитку, самодисципліни, фізичного самовиховання та самовдосконалення, особистісного й військово-професійного становлення.

Література

1. Наказ МВС України від 13.10.2014 № 1067 "Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України".

2. *Базилевич Н.* Особливості використання нового виду спорту «Crossfit» у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів / Н.О. Базилевич, О.С. Тонконог // Гуманітарний Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хм. ДПУ ім. Григорія Сковороди». Спецвипуск. — Переяслав-Хмельницький, 2016. — С. 136-142.

3. Борисов А. Педагогическая технология организации физической подготовки офицеров радиотехнических частей ВВС ПВО с использованием функционально-дифференцированного подхода // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2007. — № 11 (33). — С. 14-18.

4. Волосків Д. Загальні питання фізичного виховання жіночого контингенту в військових вузах // Фізична культура, спорт — наука і практика. — 2012. — № 3. — С. 31-34.

5. Ванюк О. Організація проведення самостійних фізкультурно-оздоровчих занять у ВНЗ // Зб. наук. праць "Вісник Запорізького нац. ун-ту. Фізичне виховання та спорт". — 2014. — № 1. — С. 5-11.

6. Драгнев Ю. Педагогічна система професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури // Зб. наук. праць "Вісник Запорізького нац. ун-ту. Фізичне виховання та спорт". — 2014. — № 1. — С. 149-156

7. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидівська, І. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. — Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. — 2010. — № 2 (10). — С. 50-54.

8. Ключникова Н. Психолого-педагогическая технология формирования ценностных ориентаций в процессе профессионального развития студентов технического вуза // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. — 2008. — № 8 (42). — С. 48-53.

9. Коваленко Ю. Оцінка ефективності інноваційних підходів до організації фізкультурно-оздоровчої роботи у ВНЗ // Зб. наук. праць "Вісник Запорізького нац. ун-ту. Фізичне виховання та спорт". — 2014. — № 1. — С. 20-27.

05.02.2018