

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ

Іван ПИЛИПЧАК¹, Орест ЛОЙКО¹, Ольга РИМАР², Володимир ГУЛЬОВАТИЙ

¹Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного,

²Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
Львів, Україна

Вступ. Надважливим завданням сьогодення є гарантування національної безпеки України. Питання удосконалення фізичної підготовки є головною метою підготовки військових спеціалістів.

Одним із напрямків удосконалення фізичної підготовленості курсантів військових закладів вищої освіти є формування базової фізичної підготовки на основі переважного розвитку сили та витривалості [1]. Тож, постає питання щодо впровадження сучасних технологій фізичного виховання у навчальний процес курсантів, які б сприяли удосконаленню рівня професійно важливих фізичних якостей. Одним із таких засобів фізичної підготовки, що сприяє розв'язанню наявної проблеми є кросфіт [2, 3].

Мета – удосконалення фізичної підготовки курсантів військових закладів вищої освіти засобами кросфіту під час проведення спортивно-масової роботи.

Завдання – розробити комплекси кросфіту для удосконалення фізичної підготовки курсантів під час проведення спортивно-масової роботи.

Методи: аналіз наукової і методичної літератури, педагогічне спостереження.

Результати. Для удосконалення фізичної підготовки під час спортивно-масової роботи розробили комплекси фізичних вправ із застосуванням елементів кросфіту з урахуванням сезонних періодів (табл. 1).

Таблиця 1

Зміст спортивно-масової роботи із застосуванням елементів кросфіту з урахуванням сезонних періодів

осінній період (вересень–листопад)		
I варіант	II варіант	III варіант
Повітряні присідання (40 р.) Підйоми корпусу для пресу (30 р.) Віджимання від підлоги (20 р.) Піднімання ніг лежачи (30 р.) Підтягування (10 р.) (Максимальна кількість кругів за встановлений час)	Біг 400 м Повітряні присідання (40 р.) Утримання планки (60 с) (Максимальна кількість кругів за встановлений час)	Біг 5 км
зимовий період (грудень–лютий)		
I варіант	II варіант	III варіант
Бурпі (5 р.) Підтягування (10 р.) Випади (15 р.) Віджимання від підлоги (20 р.) Піднімання корпусу для пресу (25 р.) Повітряні присідання (30 р.) (Максимальна кількість кругів за встановлений час)	Біг 400 м Бурпі (10 р.) (Максимальна кількість кругів за встановлений час)	Біг 5 км

Закінчення табл. 1

весняний період (березень–травень):		
I варіант	II варіант	III варіант
Підтягування (30 р.) Бурпі (30 р.) Стрибки на тумбу (30 р.) Віджимання від підлоги (30 р.) Піднімання корпусу для пресу (30 р.) Ходьба випадами (30 р.) Коліна до ліктів на перекладині (30 р.) Віджимання на гімнастичних кільцях (30 р.) Повітряні присідання (30 р.) (Максимальна кількість кругів за встановлений час)	Біг 500 м Підтягування (10 р.) Віджимання на брусах (10 р.) (Максимальна кількість кругів за встановлений час)	Біг 5 км
літній період (червень–серпень):		
I варіант	II варіант	III варіант
Віджимання від підлоги (30–29–28–27–26–25–24–23–22–21–20 р.) Підтягування (10–9–8–7–6–5–5–5–5–5 р.) Віджимання на брусах (20–19–18–17–16–15–14–13–12–11–10 р.) Підтягування зворотнім хватом (10–9–8–7–6–5–5–5–5–5 р.) (Максимальна кількість кругів за встановлений час)	Біг 600 м Віджимання від підлоги (30 р.) Повітряні присідання (15 р.) Біг 400 м Віджимання від підлоги (40 р.) Повітряні присідання (15 р.) Біг 200 м Віджимання від підлоги (50 р.) Повітряні присідання (15 р.) (Максимальна кількість кругів за встановлений час)	Біг 5 км

Застосування комплексів планується тривалістю по 30 хвилин двічі на тиждень під чітким керівництвом викладача. Варіанти змінюватимуться відповідно до встановленого графіку проведення.

Обговорення і висновки. Розроблена система дасть можливість застосування різних варіантів кросфіту з врахуванням сезонності періодів, а також дотримання принципу поступового збільшення навантаження, що значно підвищуватиме рівень розвитку фізичної підготовленості курсантів.

Ключові слова: курсант, спортивно-масова робота, кросфіт.

Список використаних джерел

1. Фізична підготовка в польових умовах : навч. посіб. / С. В. Романчук, С. В. Гоменюк, М. В. Кузнецов [та ін.]. – Львів : НАСВ, 2016. – 166 с.
2. Ефективність використання кросфіту у системі фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів на етапі первинного навчання / Пилипчак І., Лойко О., Андрейчук В. [та ін.] // Український журнал медицини, біології та спорту. – 2019. – Т. 4, № 1. – С. 312–319.
3. Glassman G. CrossFit's New Three-Dimensional Definition of Fitness and Health – 1 [Electronic resource] / Greg Glassman. – Access mode: <http://journal.crossfit.com/2009/02/crossfits-new-definition-of-fitness-volume-under-the-curve-1.tpl>.