

## КРОСФІТ ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПОЛЬОВИХ УМОВАХ

Іван ПИЛИПЧАК<sup>1</sup>, Орест ЛОЙКО<sup>1</sup>, Ольга РИМАР<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного,  
м. Львів, Україна,  
e-mail: [pylypchak.@meta.ua](mailto:pylypchak.@meta.ua)

<sup>2</sup>Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,  
м. Львів, Україна,  
e-mail: [okorpi@ukr.net](mailto:okorpi@ukr.net)

**Вступ.** Специфіка сучасних військових конфліктів та бойової діяльності поряд із маневреністю, напруженістю та динамічністю відзначається швидкою та несподіваною зміною обстановки із застосуванням різноманітних засобів збройної боротьби, нерівномірністю розвитку бойових дій по фронту та вглибину, коли особовий склад повинен бути готовим діяти за будь-яких умов клімато-географічного характеру, витримуючи значні фізичні та психічні навантаження. Попри те, що сучасна техніка має широке застосування в діяльності військовослужбовців, кінцевий результат під час бойових дій часто визначає людина-боєць і високий рівень індивідуальної підготовки кожного збільшує бойовий потенціал збройних сил [1].

У професії військовослужбовця одним із найважливіших складників його професійної діяльності є здатність організму до подолання впливу несприятливих факторів навколишнього середовища. Одним із вагомих чинників посилення опірності організму військовослужбовців до таких факторів є високий рівень фізичної підготовленості. Фізичні вправи, поліпшуючи внутрішній стан організму, значно розширюють функціональні можливості військовослужбовців і через це зменшують негативний вплив довкілля [3].

Військовослужбовці, які добре фізично підготовлені і володіють різними способами пересування, мають навички подолання перешкод, діють швидко, енергійно і сміливо, досягають успіху з найменшими втратами [2]. Тренування військовослужбовців в основних необхідних їм у службовій діяльності способах пересування і подолання перешкод повинні проводитися систематично, із вихованням у військовослужбовців звички діяти за будь-якої погоди, обстановки і ситуації. Прийоми і способи дії, що стали звичними, виконують зі значною економією енергії та дають змогу військовослужбовцеві впевненіше діяти у бойовій чи службовій обстановці, швидко реагувати на несподіванки, уникати небезпек [8].

Дослідженням шляхів удосконалення фізичної підготовленості курсантів військових закладів вищої освіти навчання займалися О. Г. Піддубний (2003), К. В. Пронтенко (2008), О. М. Ольховий (2005) та інші. Вони зазначили, що фізичну підготовленість курсантів необхідно спеціально організувати і корегувати, враховуючи обставини, які постійно змінюються як під час організації навчального процесу, так і з використанням різних засобів навчання [4, 5, 6].

Отже, постає актуальне питання впровадження сучасних технологій фізичного виховання у навчальний процес курсантів, що побудовані на основі популярних видів рухової активності та які б сприяли поліпшенню стану здоров'я та професійно важливих фізичних якостей.

Наукову роботу виконуємо відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи на 2017–2021 рр. Міністерства оборони України в межах теми «Обґрунтування норм

та психоемоційного навантаження військовослужбовців під час ведення бойових дій», шифр – «ГАРМОНІЯ» (номер державної реєстрації 0118U001599С).

**Мета** – удосконалення фізичної підготовленості курсантів військових закладів вищої освіти у польових умовах засобами кросфіту.

**Завдання:** розробити комплекси кросфіту для удосконалення фізичної підготовленості курсантів у польових умовах.

**Методи:** аналіз наукової і методичної літератури, документальний метод, педагогічне спостереження.

**Результати.** Педагогічне спостереження проведено на базі Національної академії сухопутних військ упродовж 1–4 семестру 2017–2018 навчального року.

Фізичну підготовку в польових умовах організовують і проводять у формі навчальних занять, спортивної роботи, що має виховну і військово-прикладну спрямованість [3, 7]. Рівень фізичної підготовленості курсантів у період польових виходів знижувався, зокрема, про це свідчать дослідження С. В. Романчука (2012) та М. Кузнецова (2017). Для удосконалення фізичної підготовленості в польових умовах ми розробили комплекси фізичних вправ із застосуванням елементів кросфіту на базі загальноприйнятної програми, які ми застосовували у процесі фізичної підготовки військовослужбовців. Комплекси розроблено відповідно до вимог організаційно-методичних вказівок Командувача Сухопутних військ на 2016–2017 навчальний рік, в яких зазначено, що заняття повинні закінчуватися комплексним тренуванням у формі естафет та змагань.

Перший комплекс: присідання – 30 разів, згинання та розгинання рук в упорі лежачи – 30 разів; вправа для м'язів живота (згинання та розгинання тулуба з положення лежачи) – 30 разів, бурпі – 30 разів; перший тиждень виконувати 3 кола, у другий – 4 кола, у третій – 5 кіл.

Другий комплекс: човниковий біг 10×10 метрів, 25 разів – згинання та розгинання рук в упорі лежачи, 10 вертикальних стрибків (стрибати максимально високо, без перерв між стрибками), 2 хвилини виконання вправи «планка» на ліктях; у перший тиждень виконувати 3 кола, у другий – 4 кола, третій – 5 кіл.

**Обговорення і висновки.** Ця система дає змогу широко застосувати фізичні навантаження, що підвищують зацікавленість та ефективність тренувального процесу. Методика тренувань, на відміну від інших видів фітнесу, гармонійно впливає на всі види фізичних якостей.

Отже, розроблені експериментальні комплекси дають змогу застосовувати кросфіт у навчальному процесі курсантів.

**Ключові слова:** курсант, фізична вправа, кросфіт.

### Список використаних джерел

1. Базилевич Н. О. Особливості використання нового виду спорту «Crossfit» у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів / Н. О. Базилевич, О. С. Тонконог // Гуманітарний Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хм. ДПУ імені Григорія Сковороди» Спецвипуск. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – С. 136–142.
2. Зиннатуров А. З. Кроссфит как направление совершенствования процесса физического воспитания в вузе / А. З. Зиннатуров, И. И. Панов // Известия Тульского государственного ун-та. Физическая культура. Спорт. – 2014. – № 1. – С. 14–19.
3. Кузнецов М. В. Кросфіт як вибраний вид рухової активності для формування професійних якостей майбутніх спец призначенців / Кузнецов М. В., Одеров А. М. // Актуальні проблеми фізичного виховання : тези доп. XII Міжнар. наук. конф. – Херсон, 2017. – С. 33.
4. Ольховий О. М. Модульно-рейтингова система підготовки офіцерів-керівників занять з фізичної підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення»/ Ольховий Олег Михайлович ; ЛДДФК. – Львів, 2005. – 20 с.
5. Піддубний О. Г. Оптимізація фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів у період первинного професійного навчання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання