

УДК 796.011.3

АВТОРСЬКА ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У ПЕРІОД ПЕРВИННОЇ ПІДГОТОВКИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ КРОСФІТУ

Іван Пилипчак¹, Орест Лойко¹

¹ Національна академія сухопутних військ імені гетьмана П. Сагайдачного, Львів, Україна, devone@meta.ua

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-38-42>

Анотація

У роботі розглянуто актуальні проблеми вдосконалення фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів у період первинної підготовки. Досліджено можливості підвищення ефективності тренувального процесу використання системи неспеціалізованої високоінтенсивної підготовки кросфіт. Проведений аналіз сучасних наукових і літературних джерел дає підставу стверджувати, що система підготовки кросфіт позитивно впливає на рівень фізичної підготовленості курсантів, підсилює їх мотивацію до фізкультурно-спортивної діяльності, сприяє оволодінню знаннями сучасних підходів до організації фізичної підготовки, навичками й уміннями самостійного тренування та ведення здорового способу життя. **Мета статті** – розробити програму вдосконалення фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів у період первинної підготовки із застосуванням засобів кросфіту. Структура експериментальної авторської програми містить мету, завдання програми, засоби, етапи та їх завдання, форми проведення тренувань. Запропоновано методологічний підхід до розробки програми фізичної підготовки курсантів, що поєднує в собі загальноприйняті засоби розвитку фізичних якостей (70 % від загального часу навчального заняття) і засоби кросфіту (30 % від загального часу навчального заняття). Отримані дані можуть бути використані в розробці типових програм із фізичної підготовки курсантів, у викладанні теорії й методики фізичного виховання для курсантів спеціалізованих вищих навчальних закладів освіти, а також військовослужбовців Збройних сил України. Установлено, що система фізичного виховання курсантів, яка склалася в державі, є малоефективною. Вона не забезпечує бойової та прикладної готовності курсантів до професійної діяльності й подальшої служби та потребує постійного вдосконалення.

У перспективі передбачено експериментальну перевірку ефективності розробленої програми.

Ключові слова: фізична підготовка, курсант, кросфіт, програма.

Іван Пилипчак, Орест Лойко. Авторская программа физической подготовки курсантов высших военных учебных заведений в период начальной подготовки с использованием средств кроссфита. В работе рассматриваются актуальные проблемы совершенствования физической подготовленности курсантов ВУЗа в период начальной подготовки. Исследуются возможности повышения эффективности тренировочного процесса путем использования системы неспециализированной высокоинтенсивной подготовки кроссфит.

Проведенный анализ современных научных и литературных источников дает основание утверждать, что система подготовки кроссфит положительно влияет на уровень физической подготовленности курсантов, усиливает их мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности, способствует овладению знаниями современных подходов к организации физической подготовки, навыкам и умениям самостоятельной тренировки и ведения здорового образа жизни. **Цель статьи** – разработать программу совершенствования физической подготовленности курсантов ВУЗа в период начальной подготовки с применением средств кроссфита. Структура экспериментальной авторской программы содержит цели, задачи программы, средства, этапы и их задачи, формы проведения тренировок.

Предлагается методологический подход к разработке программы физической подготовки курсантов, сочетающий в себе общепринятые средства развития физических качеств (70 % от общего времени учебного занятия) и средства кроссфита (30 % от общего времени учебного занятия). Полученные данные могут быть использованы в разработке типовых программ по физической подготовке курсантов, в преподавании теории и методики физического воспитания для курсантов специализированных высших учебных заведений, а также военнослужащих Вооруженных сил Украины. Установлено, что система физического воспитания курсантов, которая сложилась в государстве, является малоефективной. Она не обеспечивает боевую и прикладную готовность курсантов к профессиональной деятельности и дальнейшей службе и требует постоянного совершенствования.

В перспективе предполагается экспериментальная проверка эффективности разработанной программы.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсант, кроссфит, программа.

Ivan Pylypchak, Orest Loiko. Author's Program of Physical Training of Cadets of Military Academy in the Period of Primary Training Using the Means of CrossFit. In the paper are considered the actual problems of improving of physical fitness of cadets of Military academy in the period of initial training. The authors explore the possibilities of increasing the efficiency of the training process by using the system of non-specialized high-intensity

training of the CrossFit. Performed analysis of modern scientific and literary sources suggests that the training system of the CrossFit positively influences the level of physical fitness of the cadets. The purpose of the article is to develop a program of improving the physical fitness of cadets of Military academy in the period of initial training with the use of means of CrossFit. The structure of the experimental author's program contains purpose, tasks of program, means, stages and their tasks, forms of training. The methodological approach to the development of the program of physical training of cadets is proposed, which combines generally accepted means of development of physical qualities (70 % of the total time of the class) and means of CrossFit (30 % of the total time of the class). It is established that the system of physical training of cadets which has developed in the state is ineffective. The system doesn't provide readiness for action and practical readiness of cadets to professional activity and further service and demands constant improvement. The obtained data can be used in the development of typical programs of fitness training of cadets, in the teaching of the theory and methodology of physical education for cadets of specialized higher education institutions.

Key words: physical training, cadet, CrossFit, program.

Вступ. Підготовка курсантів до військово-професійної діяльності здійснюється в межах певної освітньої системи. Стратегію сучасної вищої освіти становить прихильність такої лінії розвитку, основою якої є опора на особистісно орієнтовані педагогічні технології, що дають змогу формувати фахівця, здатного не лише репродукувати накопичений потенціал знань, умінь і навичок, але й виходити за межі нормативної діяльності. Така стратегія характеризує тенденцію посилення ролі «людського фактора» у всіх видах діяльності, у тому числі й у військовій сфері [2; 4].

Відмінними рисами військово-професійного навчання курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ) є постійно зростаючий обсяг навчальної інформації при обмежених термінах навчання; високе нервово-емоційне напруження; перевантаження інтелектуальної сфери; зниження рухової активності [1; 9].

Протягом останніх років різко знизився рівень фізичної підготовленості курсантів на етапі первинної підготовки [3]. Цій проблемі, на наш погляд, науковці приділяють недостатньо уваги, а також не розкривають напрями вдосконалення фізичної підготовленості курсантів на зазначеному етапі підготовки. Досягнення високого рівня фізичної підготовленості на початковому етапі навчання є фундаментом для розвитку та формування військово-прикладних навиків й умінь, необхідних військовослужбовцям для подальшої службової діяльності.

Один із перспективних напрямів – удосконалення системи фізичного виховання курсантів, а також підвищення рівня фізичної підготовки та рухової підготовленості курсантів у період первинної підготовки з використанням кросфіту.

Заняття кросфітом позитивно сприяють усебічному вдосконаленню рухових здібностей, гармонійному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я. У процесі занять формуються життєво важливі рухові вміння та навички. Набуті спеціальні знання виховують моральні й вольові якості.

З опрацьованих нами наукових джерел із використанням засобів кросфіту задля виконання завдань фізкультурної освіти курсантів ВВНЗ видно, що це питання ще не достатньо висвітлено в науковій літературі.

Аналіз досліджень із цієї проблеми. На сьогодні проведено численні наукові дослідження стосовно різних проблем удосконалення фізичного виховання курсантів ВВНЗ. У роботах досліджували такі питання, як особливості організації й методики фізичного виховання у ВВНЗ Сухопутних військ (Романчук С. В., 2013 [7], Ролік О. В., 2017 [6], Шлямар І. Л., 2015 [10]), підвищення фізичної підготовленості, загартування, розвиток фізичних якостей курсантів ВВНЗ засобами гирьового спорту (Пронтенко К. В., 2009 [5]). У вищезазначених наукових працях розглянуто, передусім, питання планування занять фізичною культурою у ВВНЗ і висвітлено проблеми системи фізичної підготовки, визначено компетенції, яким повинні відповідати курсанти. Робіт, у яких розкрито сучасні технології, спрямовані на досягнення цих компетенцій, недостатньо.

Мета дослідження – обґрунтувати й розробити програму вдосконалення фізичної підготовленості курсантів вищих військових начальних закладів на етапі первинного навчання засобами кросфіту.

Завдання дослідження – розробити програму вдосконалення фізичної підготовленості курсантів вищих військових начальних закладів у період первинної підготовки із застосуванням засобів кросфіту.

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури, освітніх програм, педагогічне спостереження.

Організація дослідження. Педагогічне спостереження проводили на базі Національної академії сухопутних військ упродовж 2016/2017 навчального року. В організації дослідження брали участь 43 курсанти другого курсу спеціальності «Управління діями підрозділів механізованих військ», вік

учасників експерименту – 18–22 роки, спортивна кваліфікація 30 % – не вища за III спортивний розряд, решта – без спортивного розряду. Усі учасники зазначеного дослідження дали згоду на участь у проведенні цього експерименту.

Результати дослідження. Навчальні програми фізичної підготовки для курсантів ВВНЗ розроблено відповідно до освітньо-кваліфікаційних характеристик й освітньо-професійних програм підготовки фахівців. У ВВНЗ співвідношення часу за видами навчальних занять від його загального обсягу визначається кафедрою.

Фізична підготовка організовується та проводиться у формі навчальних занять, ранкової фізичної зарядки, спортивно-масової роботи й має оздоровчу, виховну та військово-прикладну спрямованість.

Експериментальну програму розроблено на базі загальноприйнятної програми із застосуванням елементів кросфіту. CrossFit – тренувальна методика й змагальний вид спорту на основі компонування в межах одного сеансу інтенсивних силових і функціональних вправ. Заняття з кросфіту включають у себе елементи з інтервальних тренувань високої інтенсивності, важкої атлетики, легкої атлетики, пауерліфтингу, гімнастики, гирьового й інших видів спорту та ін. [8]. Ця система дає можливість широкого застосування фізичних навантажень, що підвищують зацікавленість й ефективність тренувального процесу. Методика тренувань, на відміну від інших видів фітнесу, здатна гармонійно впливати на всі види фізичних якостей.

Структура експериментальної авторської програми містить мету, завдання програми, засоби, етапи та їх завдання, форми проведення тренувань. У програмі запропоновано варіанти розвитку фізичних якостей (силових, координаційних, швидкісних), що може самостійно добирати викладач, на основі конкретних завдань навчального заняття. Перевагою розробленої програми є рекомендації щодо переліку вправ для розвитку відповідної фізичної якості, переліку вправ, які можна застосовувати під час навчальних занять із фізичного виховання.

Розроблена експериментальна програма педагогічного експерименту полягає в застосуванні кросфіту в навчальному процесі курсантів. Методологічними засадами розробленої нами програми з фізичного виховання для курсантів є розподіл навчального заняття на дві частини. Частина навчального заняття (70 % від загального часу) курсанти витрачали, щоб виконувати основні завдання, а 30 % від загального часу заняття застосовували кросфіт для розвитку силових, координаційних якостей, витривалості й гнучкості.

У межах програми розроблено чотири групи вправ. Вправи першої групи використовують переважно власну вагу. У другій на тренуваннях можуть застосовуватися вправи як у вигляді анаеробного характеру (100–800 м), так і аеробного (1500 м і більше), як самостійно, так і в складі комплексу вправ. У третю й четверту групи входять вправи з арсеналу важкої атлетики та атлетизму (табл. 1).

Таблиця 1

**Зміст авторської програми фізичної підготовки курсантів ВВНЗ
у період первинної підготовки з використанням кросфіту**

Мета	Підготувати курсантів до неочікуваних різносторонніх навантажень та перевантажень, із якими доводиться стикатися в процесі навчально-бойової діяльності
1	2
Завдання	Прискорити адаптацію курсантів до умов професійної діяльності.
	Підвищити функціональний стан курсантів.
	Сформувати необхідний фізичний розвиток для виконання завдань навчально-бойової діяльності підготовчого періоду навчання.
	Досягнути необхідного рівня загальної фізичної підготовленості курсантів для формування прикладної фізичної підготовленості.
Засоби	Гімнастика (віджимання на брусах, підтягування, стійка на руках, трійні стрибки на скакалці, віджимання на кільцях, підтягування на кільцях, зворотні бурпі, піднімання ніг на кільця, присідання на одній нозі, подвійні стрибки на скакалці, підйом силою на кільцях, віджимання в стійці на руках, підйом ніг до перекладки, підйоми по драбині, підйом переверотом, повітряне присідання, піднесення колін до грудей, вихід силою, ходьба на руках, підйом корпусу, застрибування на тумбу, підтягування лежачи, віджимання від підлоги, підйом по канату, бурпі, кут в упорі, випаді, стрибки, статичні вправи) та ін.
	Аеробіка (плавання, їзда на велосипеді, гребля, біг, гонка на лижах, лижі)
	Атлетизм (махи гирею, ривок гирі, тяга ваги, ривок гантелі, тяга гирі в нахилі, вправи з медболом, тяга гирі до підборіддя, жим лежачи, поштовх гирі (довгий цикл))
	Важка атлетика (швунг, силовий швунг, кластер, жим сидячи, ривок штанги, жим стоячи, трастери, присідання зі штангою, присідання оверхед, станова тяга, поштовх штанги, узяття штанги на груди)

1	2
Час	Навчальні заняття – 2 рази по 90 хвилин.
	Спортивно-масова робота – 2 рази по 50 хвилин.
Етапи програми	Етап початкової підготовки
	1. Перевірити вихідний рівень фізичної підготовленості курсантів.
	2. Ознайомити з вправами кросфіту.
	3. Опробувати методику тренування.
	4. Адаптувати організм до навантаження.
	Етап індивідуальної підготовки
	1. Виконання високоінтенсивного комплексу (WOD) з власною вагою тіла.
	2. Виконання вправ із використанням багато повторних вправ з обтяженням власної ваги.
	Етап колективної підготовки
	1. Виконання тренування в складі екіпажу, розрахунку.
2. Виконання тренування в складі відділення.	
3. Виконання тренування в складі взводу.	
Методи організації	Фронтальний, поточний, груповий, індивідуальний, змагальний.
Результат	Загальна фізична підготовка, функціональна готовність.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Експериментально доведено ефективність методологічного підходу до розробки програми фізичної підготовки курсантів ВВНЗ на етапі початкового навчання, що поєднує в собі загальноприйнятні засоби розвитку фізичних якостей (70 % від загального часу на навчальних заняттях) та засоби кросфіту (30 % від загального часу від навчального заняття).

Використання засобів кросфіту під час навчальних занять дає змогу оптимізувати й урізноманітнити заходи фізичної підготовки. У перспективі передбачено експериментальну перевірку ефективності розробленої програми.

Отримані дані можуть бути використані в розробці типових програм із фізичної підготовки курсантів, у викладанні теорії та методики фізичного виховання для курсантів спеціалізованих вищих навчальних закладів освіти, а також військовослужбовців Збройних сил України.

У перспективі подальшого дослідження передбачено експериментальну перевірку ефективності розробленої програми.

Джерела та література

1. Мазурчук О. Т., Амброзьяк О. В. Сучасний стан. Проблеми та перспективи розвитку сфери фізичної культури і спорту на Волині. *Молодіжний науковий вісник. Фізичне виховання і спорт*/Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки. Луцьк, 2007. С. 23–27.
2. Маляр Е. І., Лебідь М. Р. Педагогічні умови реалізації програми розвитку професійно важливих якостей студентів економічних спеціальностей засобами футболу *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 4. С. 87–89.
3. Овчарук І. С., Сидорченко К. М. Аналіз фізичного стану курсантів 1-го курсу факультету Військового Інституту на початковому етапі навчання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: [зб. наук. праць/за ред. Єрмакова С. С]. Харків, 2010. № 11. С. 72–76.
4. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія. Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ». 2009. 312 с.
5. Пронтенко К. В. Удосконалення фізичної підготовленості курсантів операторських спеціальностей засобами гирьового спорту на етапі первинного навчання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»/Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2009. 22 с.
6. Ролок О. В. Удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців-розвідників Збройних сил України засобами військового пентатлону : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»/Прикарпатський нац. ун-т ім. Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2017. 210 с.
7. Романчук С.В. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України: дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Львів, 2013. 540 с.
8. Сидорченко К. М. Апробація системи «Кросфіт» для розвитку фізичних якостей курсантів 1–3 курсів факультету високо мобільних десантних військ та розвідки. *Фізична підготовка особового складу*

- Збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку: матеріали наук.-метод. конф. (Київ, 26–28 лист. 2014 р.)/М-во оборони України; Нац. ун-т оборони України ім. Івана Черняхівського. Київ: НУ ОУ, 2014. С. 332–338.*
9. Шевченко О. О. Удосконалення професійної працездатності військових фахівців протиповітряної оборони сухопутних військ засобами фізичної підготовки: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02. Львів: Львівський держ. ун-т фіз. культури, 2010. 20 с.
 10. Шлямар І. Л. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів сухопутних військ Збройних сил України: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»/Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2015. 183 с.

References

1. Mazurchuk O. T., Ambroziak O. V. (2007). Suchasnij stan. Problemi ta perspektivi rozvitku sferi fizichnoyi kulturi i sportu na Volini [Current state. Problems and prospects of physical education and sports sphere development in Volyn]. *Molodizhnyj naukovij visnik. Fizichne vihovannya i sport / Volin. nac. un-t imeni Lesi Ukrayinki*, Lutsk, 23–27.
2. Maliar E. I., Lebid M. R. (2010). Pedagogichni umovi realizaciyi programi rozvitku profesijno vazhlyvih yakостей studentiv ekonomichnih specialnostej zasobami futbolu [Pedagogical conditions of realization of the development agenda of students of economic specialties professionally important qualities by means of football]. *Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu*, no 4, 87–89.
3. Ovcharuk I. S., Sidorchenko K. M. (2010). Analiz fizichnogo stanu kursantiv 1-go kursu fakultetu Vijskovogo Institutu na pochatkovomu etapi navchannya [First-year cadets physical state analysis of the Military Institute department at the initial study period]. *Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu*, no 11, 72–76.
4. Pylypei L. P. (2009). Profesijno-prikladna fizichna pidgotovka studentiv: [Professionally applied physical training of students]: monografiya. Sumy: DVNZ «UABS NBU», 312.
5. Prontenko K. V. (2009). Udoskonalennya fizichnoyi pidgotovlenosti kursantiv operatorskih specialnostej zasobami girovogo sportu na etapi pervinnogo navchannya: avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vykhov. i sportu: 24.00.02 [Physical preparedness improvement of operator's specialties cadets by means of weight sports at the stage of initial education], Thesis abstract for Cand. Sc (Physical Education). Lviv, 22.
6. Roluk O. V. (2017). Udoskonalennya fizichnoyi pidgotovki vijskovosluzhbovciv-rozvidnikiv Zbrojnih Sil Ukrayini zasobami vijskovogo pentatlonu: dys. kand. nauk z fiz. vykhov. i sportu: 24.00.02 [Physical training improvement of intelligence officers of the Armed Forces of Ukraine by means of military pentathlon], Thesis abstract for Cand. Sc (Physical Education). Ivano-Frankivsk, 210.
7. Romanchuk S. V. (2013). Teoretiko-metodologichni zasadi fizichnoyi pidgotovki kursantiv vijskovih navchalnih zakladiv Suhoputnih vijsk Zbrojnih Sil Ukrayini: dys. dok. nauk z fiz. vykhov. i sportu: 24.00.01 [Theoretical methodological basis of the cadets physical training of military educational institutions of the Army Armed Forces of Ukraine], Thesis Doctor of Science in Physical education and sports. Lviv, 540.
8. Sidorchenko K. M. (2014). Aprobaciya sistemi «Krosfit» dlya rozvitku fizichnih yakостей kursantiv 1–3 kursiv fakultetu visoko mobilnih desantnih vijsk ta rozvidki [“CrossFit” system testing for the physical qualities development of 1–3 year of education of the highly mobile landing forces and intelligence faculty]: materialy naukovno-metodychnoyi konferenciyi «Fizychna pidgotovka osobovogo skladu Zbrojnyx Syl, inshyx vijskovyx formuvan ta pravooxoronyx organiv Ukrayiny: dosvid, suchasnist, problemy ta perspektyvy rozvytku» (Kyiv, 26–28 lystopada 2014 r.) / Min-vo obrony Ukrayiny. Nacionalnyj universytet obrony Ukrayiny imeni Ivana Chernyaxovskogo. K.: NU OU, Kyiv, 332–338.
9. Shevchenko O. O. (2010). Udoskonalennya profesijnoyi pracezdatnosti vijskovih fahivciv protipovitryanoyi obrony suhoputnih vijsk zasobami fizichnoyi pidgotovki: avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vykhov. i sportu: 24.00.02 [Professional ability improvement of air defense military specialists of the Army by means of physical training], Thesis abstract for Cand. Sc (Physical Education). Lviv, 20.
10. Shliamar I. L. (2015). Udoskonalennya specialnoyi fizichnoyi pidgotovki vijskovosluzhbovciv mehanizovanih pidrozdiliv suhoputnih vijsk Zbrojnih Sil Ukrayini: dys. kand. nauk z fiz. vykhov. i sportu: 24.00.02 [Special physical training improvement of mechanized elementservicemen of the Army of the Armed Forces of Ukraine], Thesis abstract for Cand. Sc (Physical Education). Lviv, 183.

Стаття надійшла до редакції 28.04.2018 р.