

УДК 796.011

DOI: 10.12958/2227-2844-2020-1(332)-65-73

Зубченко Людмила Вікторівна,

кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри спеціальних дисциплін та фізичного виховання Донецького юридичного інституту, м. Кривий Ріг, Україна.

lyzubchenko@i.ua

<https://orcid.org/0000-0002-8173-086X>

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЧЕРЕЗ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ

Одним із важливих складових у підготовці висококваліфікованого працівника Національної поліції України є фізична підготовка. Згідно наказу МВС України №50 від 26.01.2016 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України», основними завданнями фізичної підготовки є: підвищення всебічної фізичної підготовленості шляхом розвитку та вдосконалення фізичних якостей та навичок, необхідних у повсякденній діяльності та в разі виникнення екстремальних ситуацій; розвиток витривалості, швидкісних та силових якостей, які забезпечують можливість переслідування правопорушника та перевагу в силовому протистоянні при його затриманні, у тому числі з подоланням природних та штучних перешкод; формування навичок самоконтролю за фізичним станом та станом здоров'я у процесі виконання фізичних вправ, практичних навичок застосування прийомів самозахисту, особистої безпеки, фізичного впливу; виховання психологічної стійкості, упевненості у своїх силах, цілеспрямованості, сміливості і рішучості, ініціативи і винахідливості, витримки і самовладання; зміцнення здоров'я, загартування, гармонійний фізичний і духовний розвиток та ведення здорового способу життя (Наказ МВС України від 26.01.2016 №50, 2016).

Під час підготовки курсантів для підрозділів Національної поліції України для подальшого проходження служби у практичних підрозділах велике значення має мотивація у заняттях з фізичної підготовки.

Природно, що мотивація залучення молоді до фізичного виховання та спорту відіграє велику роль у її житті. Серед причин, які призводять до погіршення здоров'я молоді – зниження рівня їх мотивації до фізичного виховання й спорту та до різних форм пропаганди фізкультурно-спортивної діяльності. У зв'язку з цим упровадження в режим навчання й відпочинку курсантів новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій – один із важливих моментів організації

навчального процесу у вищому навчальному закладі зі специфічними умовами навчання (Зарічанський, 2002; Камаєв, 2016).

Саме силовий фітнес (Кросфіт) та його різновиди, як новий вид спорту, можуть стати такими потужними стимулами до регулярних занять курсантів з фізичної підготовки.

На сьогодні проведено численні наукові дослідження стосовно різних проблем удосконалення фізичного виховання курсантів: Ю. Антошків, Ю. Батайло, А. Забора, О. Моргунов, Ю. Петришин та ін. Так, науковцями Ю. Антошків, О. Моргуновим доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервову й психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності курсантів. Дослідження таких науковців, як М. Булатова, В. Білогур, О. Вацеба, Г. Грибан, В. Платонов показують, що система фізкультурно-спортивної роботи, яка існує в навчальних закладах, на жаль, не дає змоги в повному обсязі реалізувати величезний гуманістичний культурний потенціал фізкультурно-спортивної діяльності.

На думку спеціалістів (А. Атиля, Р. Амінова, А. Зиннатнурова), застосування Кросфіту на заняттях з фізичної підготовки сприятиме комплексному розвитку фізичних і психічних якостей. Дослідження ряду авторів показують, що Кросфіт як вид спорту має свої характерні особливості – різнобічний характер впливу на організм і на розвиток спеціальних професійно-важливих якостей (Базилевич, 2017).

Мотивація до занять з фізичної підготовки розглядається як один з видів психічної регуляції, що керує й організує діяльність людини, інтегрує спонування в цілісні мотиваційні установки, що детермінують поведінку, діяльність у певній ситуації. Мотивація – це один з важливих факторів підвищення ефективності діяльності усього колективу (Віленський, 2007).

Загально відомо, що досягнувши необхідного рівня фізичної підготовки, курсант іноді втрачає інтерес до занять та припиняє регулярні тренування, тим самим погіршує стан власного здоров'я та рівень особистої фізичної підготовленості (Камаєв, 2016).

Пошук раціональних підходів фізичного виховання та оздоровлення курсантів із застосуванням Кросфіту є, на наш погляд, одним із шляхів оптимізації навчально-виховного процесу з фізичної підготовки.

Мета дослідження – експериментально перевірити вплив занять Кросфітом на формування у курсантів позитивної мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

Для формування мотивації курсантської молоді Донецького юридичного інституту МВС України на заняття з фізичної підготовки, а також на здоровий спосіб життя в цілому, викладачами кафедри бойової та спеціальної фізичної підготовки було використано елементи Кросфіту

(силового фітнесу) як одного з нових напрямків фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Даний вид фітнесу прийшов в Україну із США. Перші офіційні змагання з Кроссфіту відбулися в окрузі Корсон (США) в 2007 році. Змагання стали потужним фактором популяризації Кроссфіту серед власників клубів і різних спортивних фірм. Щорічно проходить велика кількість турнірів з Кроссфіту, в тому числі чемпіонати Світу та Європи (Glassman, 2012). В останні роки Кросфіт став популярний і в Україні. Незважаючи на складність і різноманітність навантажень в Кросфіт, цей вид фітнесу з року в рік завойовує серця шанувальників спорту і здорового способу життя.

Кросфіт – це колове тренування, сутність якого полягає у виконанні певного комплексу вправ за мінімальний час. Воно має принципові відмінності від звичайних колових тренувань. По-перше, в комплексі використовуються навантаження, спрямовані на розвиток одразу декількох фізичних якостей, таких як сила, витривалість і спритність. У зв'язку з цим підготовку за системою Кросфіт зазвичай ділять на три складові частини: важка атлетика, гімнастика і кардіо. Дана система являє собою систему розвитку сили і загальної фізичної підготовки. У Кросфіті поєднуються різні вправи, мета яких – досягнення всіх рівнів фізичної підготовки в поєднанні з гармонійним розвитком всього тіла. По-друге, в цих тренуваннях не використовують ізольованих вправ як на тренажерах, так і з вільною вагою. Кросфіт-тренування складаються із загальної розминки, розвиваючого блоку необхідних навичок і 10-20 хвилин високо інтенсивного тренінгу (Базілевич, 2017). 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.

Експериментальне дослідження проводилось на базі ДЮОІ м. Кривий Ріг у період з серпня 2019 по грудень 2019 з курсантами 1 курсу. Курсанти двох навчальних взводів склали контрольну групу (50 чоловік), ще два навчальних взводи – експериментальну (50 чоловік). Протягом усього педагогічного експерименту проводилися спостереження за фізичним станом курсантів, їх відвідуванням основних занять, за відвідуванням спортивних секцій та участі у спортивних змаганнях в ході поза аудиторної діяльності.

Представники контрольної групи займалися за базовою програмою з фізичної підготовки згідно розкладу (два рази на тиждень). Основний акцент у роботі з представниками експериментальної групи робили на отриманні тренувального та оздоровчого ефекту від занять Кросфітом під час тренувальних занять у спортивних секціях, а саме: виконували підбір оптимальних засобів, методів, форм Кросфіту фізичних навантажень відповідно до фізичного стану курсантів та навчально-тренувальної програми.

Під час тренувань з курсантами експериментальної групи в спортивних секціях, викладачами кафедри бойової та спеціальної фізичної підготовки були використані різні серії тренувань:

I серія: робота без урахування часу.

Підбирали кілька вправ, які дозволяли використовувати наявний інвентар та знання техніки – підтягування, віджимання, стрибки. Починали з підтягування. Після того як курсанти завершили десять повторень відразу приймали упор лежачи і починали віджиматися. Зробивши двадцять повторень, курсанти ставали на ноги і починали робити стрибки вгору, теж двадцять повторень. Ці три підходи в різних вправах, які курсанти робили без відпочинку складали «одне коло». Таких раундів робили декілька, в залежності від рівня фізичної підготовленості курсантів.

При підборі вправ дотримувались наступного правила: не ставити поруч вправи, в яких задіяні одні й ті ж м'язові групи, тому що це сильно уповільнить просування до наступних вправ через закислення даної м'язової групи.

II серія: вмістити більший обсяг роботи в один і той же час.

Цей спосіб складніший, тому що жорсткіше прив'язаний до часу. Тут потрібно було виконати якомога більше раундів за час. Наприклад, за двадцять хвилин виконати як можна більше повних кіл. Критерієм прогресу за цим варіантом було збільшення кількості повних кіл за один і той же час. Мета даної серії вправ не в тому, щоб зробити багато повторень в одному підході, а в тому щоб зробити багато самих підходів. Чим більше раундів за той самий час, тим краще.

Також в період проведення педагогічного експерименту, в межах поза аудиторної роботи широко використовували методичні прийоми з елементами спортивних змагань для формування позитивного емоційного стану, інтересу до виконання вправ Кросфіту.

Наприклад, у режим відпочинку курсантів ДЮОІ для стимулювання фізкультурно-оздоровчої діяльності, для формування мотивації в цілому до занять з фізичної підготовки було включено змагання з Крос фіту. Такі змагання проводяться регулярно, починаючи з травня 2017 року на спортивному майданчику біля навчального корпусу, де мають змогу прийняти участь всі навчальні взводи. Кожен взвод повинен був представити команду у складі: чотири хлопця та три дівчини. Сутність змагань заключається в тому, що необхідно за певний фіксований період часу виконати якомога більшу кількість повторень вправ: хлопці – підтягування на перекладині, дівчата – вис на прямих руках (у той час, коли хлопець виконує вправу підтягування на перекладині). Виграє та команда, яка зробить як найбільшу кількість повторень за одну хвилину.

Після виконання програми всі курсанти відмітили основні переваги Кросфіту: а) універсальність – змагання-тренування сприяли як розвитку сили, так і силовій витривалості; б) доступність – робота не потребувала спеціалізованих спортивних залів; в) різноманітність та варіативність –

Кросфіт включає максимальне розмаїття вправ, причому не лише за наявності снарядів і тренажерів, але й зі своїм власним тілом. Можна включати додатково будь-які спеціалізовані навантаження (наприклад, такі як скакалка, біг); г) оздоровлення – за допомогою Кросфіту можна скласти помірну програму тренувань в стилі ЗФП і така програм ніколи не зашкодить здоров'ю; за одне тренування спалюється до 1000 ккал, що сприяє схудненню; д) колективізм – Кросфіт вимагав роботи у злагодженому колективі, створювався змагальний дух у взводі, що мотивував до регулярних занять фізичними вправами і сприяв покращенню спортивного результату.

Таким чином, стає очевидним, що використання засобів Кросфіту при мотивованому ставленні курсантів до занять новим видом спорту, які проводяться на високому емоційному рівні, є дуже ефективними, а також різний зміст занять в кожній серії створюють адекватні режими рухової активності та позитивно впливають на темпи розвитку основних фізичних здібностей. Також треба відмітити, що у такій діяльності створювалися найбільш сприятливі умови для формування таких особистісних характеристик курсантів: світогляд, активна життєва позиція, колективна спрямованість, які передбачали єдність свідомості та діяльності.

Широке використання різноманітних занять Кросфітом сприяло формуванню творчої індивідуальності та спортивній майстерності курсантів, а їх участь у спортивних змаганнях говорить про результат сформованості потреби в перевірці й оцінюванні своїх можливостей і здібностей.

Проведене дослідження не вичерпує всіх проблем, однак допускає рекомендувати ряд наступних заходів щодо покращення організації занять курсантів з фізичного виховання з метою залучення та зацікавлення їх до фізкультурно-спортивної діяльності: популяризація та відкриття секцій з нових видів спорту; досконале планування навчального процесу з урахуванням побажань курсантів.

Список використаної літератури

- 1. Виленский М. Я.,** Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособ. М.: Гардарики, 2007. 218 с.
- 2. Базілевич Н. О.,** Тонконог О. С. Вплив занять кросфітом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом. Молодий вчений. 2017. Вип. №2. С. 113–117.
- 3. Зарічанський О. А.** Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів ВНЗ освіти І–ІІ рівня акредитації МВС України: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04; Тернопільський державний педагогічний університет імені В. Гнатюка. Тернопіль, 2002. 165 с.
- 4. Камаев О. И.,** Колесников В. В. Спортивный стиль жизни как основа профессиональной подготовки современных полицейских. *Особенности подготовки полицейских в условиях реформирования системы МВС Украины.*

Харків: ХНУВС, 2016. С. 133–136. **5. Про затвердження** Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: наказ МВС України від 26.01.2016 р. № 50. *Офіційний вісник України*. 2016. Вип. № 22. **6. Greg** Glassman. Training guide the CrossFit. USA, 2012. 115 s.

References

1. Vylenskyi, M. Ya. & Horshkov, A. H. (2007). Fyzycheskaia kultura y zdorovyi obraz zhyzny studenta [Student physical education and healthy lifestyle]. M.: Hardaryky [in Russian]. **2. Bazilevych, N. O.** & Tonkonoh, O. S. (2017). Vplyv zaniat krosfitom na formuvannia motyvatsii studentiv do rehuliarnykh zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom [The influence of crossfit classes on the formation of students' motivation for regular physical education and sports]. *Molodyi vchenyi*, 2, 113-117 [in Ukrainian]. **3. Zarichanskyi, O. A.** (2002). Pedahohichni umovy profesionalno-prykladnoi fizychnoi pidhotovky kursantiv VNZ osvity I–II rivnia akredytatsii MVS Ukrainy [Pedagogical conditions of professional and applied physical training of cadets of higher education institutions of the I-II level of accreditation of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. *Candidate's thesis*. Ternopil [in Ukrainian]. **4. Kamaev, O. Y.** & Kolesnykov, V. V. (2016). Sportyvnyi styl zhyzny yak osnova professyonalnoi podhotovky sovremennukh polytseiskykh [Sports lifestyle as the basis for modern police training]. *Osoblyvosti pidhotovky polityseiskykh v umovakh reformuvannia systemy MVS Ukrainy* (pp. 133-136). Kharkiv: KhNUVS [in Russian]. **5. Pro zatverdzhennia** Polozhennia pro orhanizatsiiu sluzhbovoi pidhotovky pratsivnykiv Natsionalnoi politysii Ukrainy: nakaz MVS Ukrainy vid 26.01.2016 No. 50 [On approval of the Regulations on the organization of in-service training of employees of the National Police of Ukraine]. (2016). *Ofitsiynyi visnyk Ukrainy*, 22 [in Ukrainian]. **6. Greg** Glassman. (2012). Training guide the CrossFit. USA [in English].

Зубченко Л. В. Оптимізація процесу фізичної підготовки курсантів через використання фітнес-програм силовій спрямованості

У статті головну увагу приділено питанням вдосконалення фізичної підготовки курсантів Донецького юридичного інституту МВС України. Зазначено, що силовий фітнес (кросфіт) – тренувальна методика й змагальний вид спорту на основі компонування в межах одного сеансу інтенсивних силових і функціональних вправ. Дана система являє собою систему розвитку сили і загальної фізичної підготовки. У Кросфіті поєднуються різні вправи, мета яких – досягнення всіх рівнів фізичної підготовки в поєднанні з гармонійним розвитком всього тіла. Також відмічено, що в цих тренуваннях не використовують ізольованих вправ як на тренажерах, так і з вільною вагою. Кросфіт-тренування складаються із загальної розминки, розвиваючого блоку необхідних

навичок і 20 хвилин високо інтенсивного тренінгу. 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.

Представлено програму фізичної підготовки курсантів ДЮІ, що поєднує в собі загальноприйняті засоби розвитку фізичних якостей і засоби кросфіту. Акцентовано увагу на використанні методики колового тренування, яка складалася з різних серій тренувань: 1) робота без урахування часу; 2) робота, яка потребувала вмістити більший обсяг в один і той же час; 3) скорочення часу виконання заданого обсягу роботи.

Доведено, що використання засобів Кросфіту підсилює мотивацію курсантів в цілому до фізкультурно-спортивної діяльності, сприяє оволодінню знаннями сучасних підходів до організації фізичної підготовки, навичками й уміннями самостійного тренування та ведення здорового способу життя. Також треба відмітити, що у такій діяльності створюються найбільш сприятливі умови для формування особистісних характеристик курсантів: світогляд, активна життєва позиція, колективна спрямованість, які передбачали єдність свідомості та діяльності.

Широке використання різноманітних занять Кросфітом сприяло формуванню творчої індивідуальності та спортивній майстерності курсантів, а їх участь у спортивних змаганнях говорить про результат сформованості потреби в перевірці й оцінюванні своїх можливостей і здібностей.

Ключові слова: фізична підготовка, курсанти, мотивація, силовий фітнес.

Зубченко Л. В. Оптимизация процесса физической подготовки курсантов в ходе использования фитнес-программ силовой направленности

В статье основное внимание уделено вопросам совершенствования физической подготовки курсантов Донецкого юридического института МВД Украины. Отмечено, что силовой фитнес (кроссфит) – тренировочная методика и соревновательный вид спорта на основе комбинации в пределах одного сеанса интенсивных силовых и функциональных упражнений.

Данная система представляет собой комплекс развития силы и общей физической подготовки. В Кроссфите сочетаются различные упражнения, цель которых – достижение уровней физической подготовки в сочетании с гармоничным развитием всего тела. Также отмечено, что в этих тренировках не используют изолированных упражнений как на тренажерах, так и со свободным весом. Кроссфит-тренировки состоят из общей разминки, развивающего блока необходимых навыков и 20 минут высоко интенсивного тренинга. Эта система дает возможность широкого применения физических нагрузок,

повышают заинтересованность и эффективность тренировочного процесса.

Методика тренировок, в отличие от других видов фитнеса, способна гармонично влиять на все виды физических качеств.

Представлена программа физической подготовки курсантов ДЮИ, сочетающая в себе общепринятые средства развития физических качеств и средства кроссфита. Акцентируется внимание на использовании методики круговой тренировки, которая состояла из различных серий тренировок: 1) работа без учета времени; 2) работа, которая требовала вложить больший объем упражнений в тоже самое время.

Доказано, что использование средств Кроссфита усиливает мотивацию курсантов в целом к физкультурно-спортивной деятельности, способствует овладению знаниями современных подходов к организации физической подготовки, навыками и умениями самостоятельной тренировки и ведения здорового образа жизни. Также надо отметить, что в такой деятельности создаются наиболее благоприятные условия для формирования личностных характеристик курсантов: мировоззрение, активная жизненная позиция, коллективная направленность, предусматривающие единство сознания и деятельности.

Широкое использование разнообразных занятий Кроссфитом способствовало формированию творческой индивидуальности и спортивной мастерства курсантов, а их участие в спортивных соревнованиях говорит о результате сформированности потребности в проверке и оценке своих возможностей и способностей.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты, мотивация, силовой фитнес.

Zubchenko L. Optimization of the Process of Physical Training of Cadets in the Course of Using a Fitness-Focused Strength Program

The article focuses on improving the physical fitness of cadets of the Donetsk Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. It is noted that strength fitness (cross fit) is a training technique and a competitive sport based on a combination of intensive strength and functional exercises within the same session.

This system is a complex of strength development and general physical fitness. Crossfit combines various exercises, the purpose of which is to achieve levels of physical fitness combined with the harmonious development of the whole body. It is also noted that these exercises do not use isolated exercises both on simulators and with free weight. Crossfit training consists of a general warm-up, a developing block of necessary skills and 20 minutes of highly intensive training. This system allows the widespread use of physical activity, increase the interest and effectiveness of the training process. The training technique, unlike other types of fitness, is able to harmoniously influence all types of physical qualities. The program of physical training of DLI cadets is

presented, combining generally accepted means of developing physical qualities and means of Crossfit.

Attention is focused on the use of the circular training technique, which consisted of various series of training sessions: 1) training without taking into account time; 2) training, which required accommodating a greater volume of exercises at the same time. It is proved that the use of CrossFit funds enhance the motivation of cadets in general to physical culture and sports activities, contributes to the mastery of knowledge of modern approaches to the organization of physical training, skills and abilities of independent training and a healthy lifestyle.

It should also be noted that in such activities the most favorable conditions are created for the formation of personal characteristics of cadets: worldview, active life position, collective orientation, providing for the unity of consciousness and activity.

The wide use of various CrossFit classes contributed to the formation of creative individuality and sportsmanship of cadets, and their participation in sports competitions notes the result of the formation the need to test and evaluate their capabilities and abilities.

Key words: physical training, cadets, motivation, strength fitness.

Стаття надійшла до редакції 04.01.2020 р.

Прийнято до друку 27.01.2020 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Караман О. Л.