

УДК 796.011.3:616-01

ЄЛІСЄЄВА О. С.,

курсант 1 курсу факультету № 1

Харківського національного університету внутрішніх справ

Науковий керівник:

Яреценко О. А.,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,

доцент кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки

факультету № 2 Харківського національного університету внутрішніх справ;

 <https://orcid.org/0000-0002-2475-7572>

ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК-КУРСАНТІВ НА ОСНОВІ ВПРОВАДЖЕННЯ СИСТЕМИ «КРОСФІТ»

Постановка проблеми. З розвитком актуальності підвищення культури фізичного виховання, у сучасному світі постала проблема удосконалення фізичних якостей молоді. Це удосконалення проходить декілька етапів, один з яких набуття спеціальних навичок у ВНЗ. Особливо важливо розвинути прикладні вміння та навички та фізичні здібності: силу, витривалість, спритність, гнучкість, професійні здібності у закладах освіти зі специфічними умовами навчання, що готують спеціалістів у галузі правоохоронної діяльності. Спектр дослідження необхідно перенести на здобуття спеціальних фізичних навичок особами жіночої статі, а саме курсантів. Методику такого навчання, на нашу думку, необхідно зосередити на впровадженні системи кросфіту, як якісно нового виду спорту, що створює міцну основу для формування спеціальних фізичних умінь, які необхідні для виконання професійних обов'язків правоохоронця, пов'язаних з високим рівнем небезпеки, особливо для жінок. Наукових досліджень у цьому напрямі є недостатня кількість. Вищесказане означає, що необхідно дослідити більш детально значення освоєння та практичного застосування методики кросфіту у підготовці жінок-курсантів. Слід виокремити також індивідуальність такого підходу для жінок, що представляють окремі фізіологічні якості та здібності.

Аналіз останніх досліджень. Вивчення основних закономірностей вдосконалення рівня фізичної підготовленості висвітлено в працях Л. В. Волкова, 2016; О. Д. Дубогая, 2001; А. М. Леонтьєва, 1987; Р. Р. Сіренко, 2006; В. І. Столяра, 2013; Б. М. Шияна, 2008 та ін.

На думку спеціалістів у галузі спеціальної фізичної підготовки (А. А. Атиля, 2003; Р. Х. Амінова, 2005; Н. О. Базилевича, 2016; А. З. Зиннатнурова, И. И. Панова, 2004) застосування кросфіту на заняттях з фізичної культури сприятиме комплексному розвитку фізичних і психічних якостей. Досліджуючи ряд праць різних авторів, можна зробити висновок, що кросфіт має свої особливості, серед яких особливе місце посідає різнобічний вплив кросфіту на організм і на розвиток спеціальних професійно-важливих навичок.

Мета дослідження – складає комплексний підхід по визначенню особливостей впливу кросфіту на фізичні та професійні здібності жінок-курсантів у системі навчальних закладів зі специфічними умовами навчання.

Результати дослідження. Кросфіт є різновидом фітнесу, який виник у США. Його засновником є тренер Грег Глассман. На початковому етапі кросфіт являв собою персональну програму тренувань, яка була спрямована на спалювання жиру та поліпшення функціонального стану. Зараз же кросфіт – комплекс тренувань, що включають у себе елементи з інтервальної роботи високої інтенсивності, що вміщує важку атлетику, легку атлетику, пліометрику, пауерліфтинг, гімнастику, гирьовий спорт тощо.

Кросфіт – це колове тренування, сутність якого полягає у виконанні певного комплексу вправ за мінімальний час. Воно має кардинальну відмінність від інших колових тренувань. Ця відмінність полягає у наступному:

1. В комплексі тренувань закладені цілі, спрямовані на розвиток одразу декількох фізичних якостей, таких як сила, витривалість та спритність. Тому систему тренування поділяють на три частини, що включає поетапне заняття важкою атлетику, гімнастику та кардіо.

2. Наступною особливістю кросфіту є те, що тренування складається із загальної розминки, яка розвиває загальні фізичні навички, і високоінтенсивного тренування, що триває 10-20 хвилин.

Вищевикладені особливості дають змогу зосередити дослідження на актуалізації запровадження методики застосування кросфіту у підготовці жінок-курсантів. Такий вид тренування потребує корегування, що викликане особливостями фізіологічного спрямування організму жінок.

В системі підготовки правоохоронних структур доцільною є методика, яка відображає не тільки швидкість та мобільність такого виду тренувань, а його системність та скомбінованість. Для жінок створено особливе 90-хвилинне заняття, що включає різноманітність вправ за певними періодами часу (зі зміною місяців). Такі тренування включають вправи з аеробної направленості, гімнастичні вправи, гирьовий спорт та інтенсивний комплекс кросфіт WOD, стретчинг і відпочинок від 10 до 20 хвилин.

Унікальністю кросфіту є його адаптованість для будь-якої людини, в тому числі і для жінок, але професійні вимоги вимагають від них володіння особливими якостями фізичної підготовленості. В методику застосування кросфіту недаремно було віднесено саме програму щоденних тренувань WOD (Workout of the day). Для жінок-курсантів вона включає поєднання силових вправ, гімнастики, кардіонавантаження, яке може проходити з поєднанням від 2 до 10 вправ, що проходять від 3 до 10 кіл повторення. При цьому в основу такого методу було покладено наступний принцип: більше вправ менше раундів, менше вправ – більше раундів.

З урахуванням проведеного дослідження, серед курсантів-жінок було відмічено наступні особливості кросфіту:

- Універсальність – тренування сприяли як розвитку сили, так і силовій витривалості, а також виховували вольові якості, які важливі для ефективної професійної діяльності поліцейських, а саме участі у спеціальних операціях, що пов'язані з високим рівнем ризику та вимагають великої фізичної натренованості;
- Різноманітність тренувань, варіативність – кросфіт включає максимальне різноманіття тренувань, причому не лише за наявності снарядів і тренажерів, але й зі своїм власним тілом. Можна включати додатково будь-які спеціалізовані навантаження: плавання, боротьба, бокс, скакалка тощо;
- Оздоровлення – за допомогою кросфіту можна скласти програму тренувань, що сприяє постійній підтримці у формі, що дуже важливо для працівників правоохоронних органів, які постійно повинні бути готові до максимально професійного виконання оперативних завдань.

Щодо впливу кросфіту на організм людини, необхідно відзначити його позитивні сторони, серед яких зміцнення імунітету, підтримка тіла у спортивній формі (можливість схуднення), розвиток м'язової досконалості, що виражається у розвитку усіх можливих м'язових систем, їх зміцнення. Остання особливість пов'язана з різноманітністю вправ, що розвивають фізичну досконалість усіх частин тіла. Серед основних результатів занять кросфітом є зміцнення серцевого м'яза.

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

На даному етапі розвитку Національної поліції актуальним залишається питання запровадження в систему підготовки майбутніх правоохоронців новітніх методів та підходів. В першу чергу, це стосується методів та прийомів удосконалення фізичної підготовки. Тому запровадження системи кросфіт є цікавим рішенням, що дозволить значно покращити рівень фізичної підготовки курсантів.

Отримано 23.04.2020

