

**ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-
ПРОГРАМ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTI
ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ
ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**



Пангелова Наталія, Мінкін Дмитро

ДВНЗ “Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди”,
Військовий коледж сержантського складу
Військового інституту телекомунікацій та інформатизації
Державного університету телекомунікацій

Аннотація

На основе анализа научно-методической литературы и нормативных документов раскрыт вопрос необходимости усовершенствования физической подготовки курсантов высших военных учебных заведений. Обобщен опыт передовых армий мира в организации физической подготовки. Рассмотрено влияние занятий современными фитнес-технологиями на физическое состояние военнослужащих.

Ключевые слова: фитнес-программы силовой направленности, физическая подготовка, курсант, Вооруженные Силы Украины.

Annotation

On the basis of analysis scientifically methodical literature and normative documents the question of necessity of perfection of physical preparation of cadets of higher soldiery educational establishments is exposed. Influence of engaged in modern technologies of fitness is considered on the bodily condition of servicemen. Generalized experience of front-rank armies of the world in organization of physical preparation.

Key words: fitness-programs of power orientation, physical preparation, cadet, Armed Forces of Ukraine

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання обороноздатності держави є одним з провідних на етапі реформування Збройних Сил України. За таких умов існує необхідність розробки життєздатної ідеології подальшого реформування Збройних Сил України, яка повинна відповідати вимогам забезпечення належного захисту суверенітету, недоторканості й територіальної цілісності держави. У цьому зв'язку актуалізується проблема підготовки професійних, мобільних військовослужбовців, які мають високий рівень фізичної підготовленості [7].

Зміст і спрямованість процесу фізичної підготовки визначає чинна настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України, а також перспективні теоретико-методичні розробки. Зокрема, це дослідження, які стосуються: теоретико-методологічних засад системи фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів Міністерства Оборони України (О. Г. Піддубний, 2003; О. І. Камарев, 2004; Ю. А. Бородін, 2004-2008; О. М. Ольховий, 2013; С. В. Романчук, 2013); вдосконалення



спеціальної спрямованості фізичної підготовки майбутніх офіцерів у вищих військових навчальних закладах видів Збройних Сил України (А. І. Маракушин, 2006; В. М. Красота, 2007; В. В. Паєвський, 2010); удосконаленню способів контролю фізичної підготовленості військовослужбовців (С. І. Глазунов, 2003); оптимізації професійно-прикладної фізичної підготовки жіночого контингенту Збройних Сил України (О. І. Шалепа, 2002; О. Я. Ярмошук, 2002; О. І. Тьорло, 2008; О. М. Боярчук, 2010).

Проте результати низки досліджень свідчать, що чинна система фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах не дозволяє повною мірою забезпечити оптимальний рівень фізичної підготовленості курсантів, що ускладнює формування їх професійно-прикладних якостей (С. В. Романчук, 2010-2012; Є. Н. Приступа, 2012; О. М. Ольховий, 2013).

Одним із напрямів удосконалення процесу фізичної підготовки майбутніх офіцерів є формування базової фізичної підготовленості на основі переважного розвитку сили та витривалості (Ю. А. Бородін, 2002; К. В. Пронтенко, 2009).

Одним із засобів фізичної підготовки, що сприяє вирішенню окресленої проблеми, можуть бути фітнес-програми силової спрямованості (бодіблдинг, бодіформінг, супер-стронг), які мають низку позитивних рис: простота, доступність, низький рівень травматизму, нескладність матеріального забезпечення (Е. Т. Хоулі, Б. Д. Френкс, 2004; М. М. Булатова, Ю. А. Усачов, 2008). Водночас, досліджень, які стосуються вдосконалення процесу фізичної підготовки майбутніх офіцерів засобами фітнес-програм силової спрямованості виразно бракує. Отже, проблема наукового обґрунтування організаційно-методичного забезпечення занять

фізичними вправами курсантів ВВНЗ з пріоритетним використанням фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності силової спрямованості обумовлює актуальність дослідження.

Дослідження виконується згідно зі “Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр.” Міністерства освіти і науки, молоді і спорту за темою 3.1.2 “Удосконалення програмно-нормативних основ фізичного виховання в навчальних закладах” (номер державної реєстрації 0111U001733).

Мета дослідження – визначення перспектив використання фітнес-програм силової спрямованості для оптимізації процесу фізичної підготовки курсантів Збройних Сил України.

Методи дослідження – аналіз, узагальнення та систематизація даних літературних джерел, нормативних документів.

Результати дослідження та їх обговорення. Одне із визначень дефініції фітнес – засвідчує, що це певний спосіб життя, який спрямований на досягнення оптимального рівня фізичного стану, що включає досягнення певного рівня результатів виконання рухових тестів і низький рівень ризику розвитку захворювань [6]. У свою чергу, фітнес поділяється на загальний і фізичний.

Загальний фітнес – це прагнення до оптимальної якості життя, що включає соціальні, психічні, духовні і фізичні компоненти. Основою такого динамічного, багатомірного стану є позитивне здоров’я, яке включає досягнення й підтримку необхідного рівня працездатності. Найвища якість життя містить інтелектуальну, соціальну, духовну й фізичну складові. Участь у суспільному житті, а також фізичні можливості для досягнення особистих цілей – істотні елементи здорового способу життя. Зазначені складові високого рівня здоров’я взаємозалежні [4].

Фізичний фітнес – прагнення до оптимальної якості життя, яке включає досягнення більш високих рівнів підготовленості у показниках тестування психофізичного стану, малий ризик порушення здоров’я [3].

Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої у межах групових або індивідуальних занять, можуть мати як оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження розвитку ризику захворювань, досягнення й підтримка високого рівня фізичного стану), так і переслідувати мету, пов’язану з розвитком здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на досить високому рівні [10].

Оптимальний рівень розвитку сили й силової витривалості є важливим компонентом оздоровчого фітнесу. Разом із цим, досить популярними є спеціалізовані силові вправи, які оформлені в окремий вид спорту й відомі за назвою бодіблдинг [6].

Бодіблдинг (культуризм, атлетична гімнастика) – система фізичних вправ з різними обтяженнями, які виконуються з метою розвитку силових здібностей і корекції форми тіла.

Спортивна спрямованість занять бодіблдингом має на увазі нарощування потужної, об’ємної, рельєфної й пропорційної мускулатури.

Реалізація засобів культуризму у фізкультурно-оздоровчих цілях сприяє підвищенню рівня фізичного стану тих, хто займається, усуненню недоліків їх статури, підтриманню й продовженню працездатності, отриманню задоволення від виконання фізичних вправ.

Бодіформінг – популярні системи вправ, що поєднують елементи аеробіки, калланетики, хореографії, бодіблдингу, метою яких є різнобічний вплив на організм, ти хто займається, корекція маси й поліпшення форми тіла. Цей вид тренувань спрямований



не тільки на зміну зовнішності, але й на поліпшення емоційного стану [3].

Бодіформінг рекомендується в якості спеціального комплексу для зарядки, яка не тільки позитивно впливає на стан здоров'я, але й змінює фігуру на краще.

Заняття з бодіформінгу займають невелику кількість часу. Це короткі комплекси вправ, які не тільки коректують стан фігури, але й поліпшують стан здоров'я в цілому. Крім того, такі заняття можна виконувати в будь-який зручний час протягом дня. Ця фітнес-програма ідеально підходить для виконання вправ військовослужбовцями під час чергувань.

Супер-стронг – силова аеробіка, заснована на використанні важких палиць – бодібар, а також різного інвентарю (амортизаторів, гантелей). Існують окремі вправи на розвиток м'язів ніг, черевного преса й плечового пояса [6].

Супер-стронг є унікальною тренувальною програмою, що вдало поєднує в собі як аеробні, так і анаеробні вправи, що дозволяє досягти по-справжньому високих результатів не тільки в антропометричних показниках але й у показниках функціонального стану [4].

Усі перераховані фітнес-програми силової спрямованості є доступними, мають низький рівень травматизму й не потребують великих капіталовкладень. У кожному військовому підрозділі передбачені місця для занять фізичною підготовкою [2]. Найвний спортивний інвентар повною мірою дозволяє проводити всі описані фітнес-програми.

Варіативність програм може бути дуже широкою під впливом різних факторів, що є додатним для військовослужбовців, які можуть виконувати завдання за своїм призначенням в будь-яких місцях і при будь-яких умовах.

У фітнес-програмах силової спрямованості можна виділити шість груп вправ які відрізняють-

ся характером і умовами виконання [3,4]:

I група – вправи без обтяжень і предметів, пов'язані з подоланням опору власної маси тіла (ланки);

II група – вправи на снарядах масового типу і гімнастичного багатоборства;

III група – вправи з предметами певної конструкції і ваги (м'ячі, палиці, амортизатори і т.п.);

IV група – вправи зі стандартними обтяженнями (гантелі, гирі, штанга);

V група – вправи з партнером (в парах, трійках);

VI група – вправи на тренажерах і спеціальних пристроях.

Для забезпечення належного ефекту силового тренування можна виділити допоміжну групу вправ, до якої входять:

- фізичні вправи, супутні силовому розвитку (спрямованні на розвиток гнучкості, спритності, швидкості);

- для рухового переключення активного відпочинку.

Широкий вибір засобів фітнес-програм силової спрямованості, методичні особливості занять силовими вправами дозволяють, окрім загальних завдань гармонійного фізичного розвитку і вдосконалення силових здібностей, вирішувати низку спеціальних завдань:

- корекція тілобудови;

- розвиток загальної і локальної роботоздатності;

- розвиток сили окремих м'язових груп;

- розвиток максимальної сили або іншого її прояву;

- розвиток сили з прикладною спрямованістю (в залежності від військово-професійної діяльності).

Елементи фітнес-програм силової спрямованості можуть бути включені в різні форми фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів (навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота, фізичне тренування в процесі

навчально-бойової діяльності, самостійна підготовка).

Заняття силовими вправами при збереженні загальноприйнятої структури (підготовка, основна і заключна частини) можуть мати різний характер:

- “комплексного типу” – із застосуванням різних засобів;

- “тренажерного типу” – з використанням різних пристроїв і тренажерів;

- “вузької спрямованості” – з акцентом на розвиток окремих м'язових груп

Висновки

Важливою складовою покращення фізичної підготовленості курсантів може бути активне використання сучасних фітнес-технологій, оскільки спортивна діяльність має широкі можливості для моделювання умов і ситуацій, які можуть ідеально використовуватись для вдосконалення процесу фізичної підготовки військовослужбовців.

Застосування фізичних вправ силової спрямованості в навчальному процесі фізичної підготовки майбутніх офіцерів дозволить значно покращити його ефективність за рахунок чіткого диференціювання навантажень, великого вибору засобів і методів силової підготовки. Це надасть можливість керівникам форм фізичної підготовки оптимізувати фізичний стан курсантів вищих військових навчальних закладів, використовувати вправи силової спрямованості в оздоровчих цілях. Застосування фітнес-програм силової спрямованості уможливило впровадження в практику військово-фізичної підготовки таких педагогічних принципів як диференціація, індивідуалізація, демократизація та гуманізація навчального процесу.

Література:

1. Анохін Є. Д. Фізична підготовка в арміях провідних кра-



- їн НАТО: навч.-метод. посіб. / Є. Д.Анохін. – Л.: ЛВІ, 2005. – 115 с.
2. Анохін Є. Д. Організація фізичної підготовки у військовій частині та підрозділі: навч.-метод. посіб. / Є. Д. Анохін. – Л.: ЛВІ, 2001. – 164 с.
 3. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь). / В. Ю.Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
 4. Калашников Д. Г. Теория и методика фитнес-тренировки : учебник персонального тренера / Д. Г. Калашников, В. И. Тхоревский, – М.: Издательство ООО "Франтэра", 2003. – 175 с.
 5. Керівництво та організація форм фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах : навч. посіб. / [Ю. А. Бородін, М. Ф. Пічугін, В. М. Романчук та ін.]. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2008. – 284 с.
 6. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : в 2 т. / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003 - 392 с. – (Методика физического воспитания различных групп населения; Т.2).
 7. Наказ Міністра оборони України "Про затвердження Наставни з фізичної підготовки у Збройних Силах України": від 30.12.2009 р. / Міністерство оборони України. – К.: 2009. – 233 с.
 8. Смирнов Д. И Фитнес для умных / Д. И.Смирнов– М.: ООО Изд-во "Эксмо", 2010. – 466 с.
 9. Физическая подготовка в вооруженных силах стран НАТО : Учебно-методическое пособие / под общ. ред. Бабкина В. Г.– С.-П.: ВИФК, 1999. –179 с.
 10. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К.: Олімпійська література. 2004. – 359 с.

