

РОЗВИТОК СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У КУРСАНТІВ
ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ ТА КРОСФІТУ

Андрій Демків, Максим Кузнецов, Максим Єна

*Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів*

Анотація: У даній статті розглянуто методику розвитку силової витривалості курсантів у процесі занять з фізичного виховання засобами атлетичної гімнастики та кросфіту. Ця методика спрямована на вирішення завдань, які можуть виникнути у фахівців під час навчання як початківців, так і курсантів, що володіють технікою виконання вправ атлетичної гімнастики та кросфіту.

Ключові слова: атлетична гімнастика, кросфіт, фізичні якості, фізична підготовка, курсант.

Abstract. In the article the methods of power qualities of the students in the process of physical education by means of exercises with weights is disclosed.

Due to its wide variety weight lifting exercises contribute to the great educational, health and practical value, are included in the programs of various sporting events.

Key words: athletic gymnastics, crossfit, physical qualities, physical training, cadets.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій.

Систематичні заняття атлетичною гімнастикою та кросфітом є одним із доступних засобів фізичного виховання курсантів, покращення здоров'я, розвитку фізичних якостей, підготовки до майбутньої професійної діяльності тощо. З однієї сторони, це простий та доступний для всіх курсантів засіб всебічного фізичного розвитку і допоміжний засіб розвитку фізичних якостей в інших видах спорту, з іншої – це засіб популяризації силових видів спорту і пропаганди здорового способу життя серед курсантів.

Науково-методичною базою нашого дослідження є: положення теорії і методики фізичного виховання; концепція формування фізичної культури особистості.

Низка авторів [1, 2, 3, 4] стверджує, що заняття атлетичною гімнастикою та кросфітом сприяють розвитку сили, загальної та силової витривалості, гнучкості, координації рухів, підвищенню фізичної працездатності, формуванню морально-вольових та психічних якостей курсантів вищих військових навчальних закладів. А. І. Воротинцев [2] зазначає, що велика кількість вправ на силову витривалість виконується з нахилом та випрямленням тулуба. Таких нахилів із різною амплітудою за одне заняття може виконуватися від 200

до 500 разів. Це значно сприяє зміцненню м'язів спини, плечового поясу, ніг, черевного пресу – формуванню м'язового “корсету”, що має велике значення для багатьох видів професійної діяльності майбутніх фахівців. У той же час, оптимальне поєднання у тренувальному процесі засобів атлетичної гімнастики та загально-розвиваючих вправ спрямованих на розвиток загальної витривалості, підвищує рівень працездатності курсантів. В. І. Воропаєв [1] зазначає, що внаслідок систематичних занять вправами на силову витривалість поступово збільшується об'єм серцевого м'язу, збільшується мережа судин, що його живлять; відбуваються зміни і у складі крові (збільшується кількість еритроцитів, гемоглобіну); збільшується окружність грудної клітки, життєва ємність легенів; поліпшується діяльність центральної нервової системи, розумова працездатність; підвищується інтенсивність і концентрація уваги.

Низка досліджень доводить, що під час виконання як фізичної, так і розумової праці, стомлення у осіб, які займаються атлетичною гімнастикою та кросфітом настає значно пізніше, ніж у їхніх однолітків. Окрім того, дослідження стверджують, що, у процесі занять атлетичною гімнастикою та кросфітом відбувається формування стійкої мотивації у курсантів до занять фізичним вихованням і спортом, до фізичного самовдосконалення, здорового способу життя, набувається особистий досвід творчого застосування засобів фізичного виховання ву процесі життєдіяльності [1, 2, 3, 4].

Незважаючи на наявність значної кількості психолого-педагогічних досліджень, проблема розвитку силової витривалості у курсантів вищих військових закладів освіти засобами атлетичної гімнастики та кросфіту залишається актуальною у зв'язку з низкою переваг застосування вправ атлетичної гімнастики та кросфіту у навчально-виховному процесі з фізичного виховання.

Мета дослідження: розробити методику розвитку силової витривалості курсантів вищих військових закладів освіти засобами атлетичної гімнастики та кросфіту в навчально-виховному процесі з фізичного виховання.

Результати дослідження. Застосування вправ з атлетичної гімнастики та кросфіту в навчально-виховному процесі з фізичного виховання у вищих військових закладах освіти сприяє розвитку силової витривалості та розвитку фізичних якостей. Високий рівень розвитку силової витривалості у багатьох видах трудової діяльності залежить від рівня силової підготовленості фахівця, яку він отримав під час навчання у вищому військовому закладі освіти. Тому розвиток силової витривалості у курсантів засобами атлетичної гімнастики та кросфіту під час навчального процесу з фізичного виховання потребує розробки певної методики.

Нами розроблена методика розвитку силової витривалості у курсантів засобами атлетичної гімнастики та кросфіту, яка передбачає:

- 1) розвиток мотиваційно-ціннісного ставлення курсантів до засобів фізичного виховання, зокрема, до занять з атлетичної гімнастики та кросфіту;

- 2) створення належних умов і необхідного матеріально-технічного оснащення навчальних занять;
- 3) поступове індивідуальне формування загальної фізичної підготовленості курсантів-першокурсників;
- 4) на початковому етапі простоту запропонованих вправ та використання переважно повторного методу виконання;
- 5) застосування різної ваги для раціонального дозування фізичних навантажень.

Функціонування експериментальної методики з розвитку силової витривалості у процесі застосування вправ із атлетичної гімнастики та кросфіту під час фізичного виховання ґрунтувалося на педагогічних та специфічних принципах фізичної підготовки: систематичності і послідовності, свідомості і активності, всебічного та гармонійного розвитку особистості, відповідності навантаження спроможності курсантів, цілеспрямованості до формування спеціальних умінь та навичок тощо, що дало можливість визначити ефективні форми, засоби, умови та методи вирішення поставлених завдань.

Висновок. Методика розвитку силової витривалості засобами атлетичної гімнастики та кросфіту спрямована на вирішення багатьох завдань, які можуть виникнути у фахівців під час навчання як початківців, так і курсантів, що володіють технікою виконання вправ атлетичної гімнастики та кросфіту. Вона передбачає використання власних наукових спостережень, великого організаторського та викладацького досвіду використання вправ під час проведення навчального процесу.

Список використаних джерел:

1. Воропаев В. И. Гиревой спорт в учебном процессе по физическому воспитанию / В. И. Воропаев // Тезисы областной научно-практ. конф. – Воронеж : ВАУ, 1988. – С. 47–48.
2. Воротынцев А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев. – Москва : Сов. спорт, 2002. – 272 с.
3. Пилипчак І. Розвиток функціонального багатоборства (кросфіту) серед військовослужбовців / Пилипчак Іван, Лойко Орест, Лесько Орест // Проблеми формування здорового способу життя молоді : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, магістрантів та аспірантів ; за заг. ред. Сіренко Р.Р. – Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. Ів. Франка, 2017. – С. 60–61.
4. Грибан Г. П. Основи підготовки в гирьовому спорті : навч.-метод. посіб. / Г. П. Грибан, П. П. Ткаченко. – Житомир : Рута, 2013. – 100 с.