

БАК Максим Анатолійович

*Київський інститут Національної гвардії
України*

Науковий керівник:

КРИВИЧ Віталій Миколайович

*викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту
Київського інституту Національної
гвардії України,
майор*

РОЗВИТОК ВИБУХОВОЇ СИЛИ У КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЧЕРЕЗ ПРОГРАМУ ТРЕНУВАНЬ З КРОСФІТУ

В умовах сьогодення обумовлені специфічними вимоги до фізичної підготовки військовослужбовців під час війни. Військові підрозділи часто стикаються з ситуаціями, що потребують високого рівня фізичної готовності та здатності до швидкої адаптації до змінюваних обставин. У таких умовах таке поняття як “вибухова сила” та здатність миттєво генерувати максимальне зусилля є ключовим компонентом ефективності військовослужбовців, оскільки вона сприяє виконанню завдань сьогодення, що вимагають швидкості, сили та витривалості.

Тема набуває особливої актуальності на тлі сучасних військових викликів і необхідності забезпечення високого рівня боєздатності. Науковець Домінюк М.М. в своїх працях зазначає що такий вид спорту як кросфіт націлений на те, щоб зробити людину одночасно сильнішою, витривалішою, більш координованою та спритною [1], що суміжно з вимогами до військовослужбовців та курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ) України.

Вибір кросфіту як основи для розвитку вибухової сили у курсантів ВВНЗ базується на низці важливих факторів, які роблять цю тренувальну систему максимально ефективною в умовах підготовки майбутніх військових фахівців, тому вибір кросфіту як основи для розвитку вибухової сили у курсантів є обґрунтованим. Ця методика не тільки відповідає специфічним потребам військової служби, але й забезпечує комплексний розвиток фізичних здібностей, важливих для виконання бойових завдань.

У Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України зазначається що фізична підготовка - складова частина загальної системи навчання та виховання військовослужбовців, яка спрямована на забезпечення їх фізичної готовності до професійної діяльності [2], що безпосередньо межує зі здатністю виконувати завдання в екстремальних умовах військової служби.

Експерти описують кросфіт як систему підготовки, що розвиває всі фізичні якості атлета: витривалість, силу, швидкість, гнучкість, координацію, спритність тощо [3]. Атлетом в нашому випадку виступають курсанти ВВНЗ яким необхідно мати ці фізичні якості, для для ефективного виконання службових та бойових обов'язків.

Вибухова сила — це здатність м'язів до максимально швидкого розвитку сили за найкоротший проміжок часу. Вона поєднує швидкість та силу, що робить її критично важливою для виконання рухів, які потребують максимальної інтенсивності у мінімальні терміни.

Науковець Чоботько М.А. розглядає вибухову силу – як швидкісно-силові здібності які повинні виявлятися в діях, де поряд з силою потрібна висока швидкість руху, наприклад, при ударах рукою або ногою, кидках, подоланні різних перешкод [4]. Це ключова характеристика в багатьох видах спорту, де рухи спрямовані на швидке і потужне виконання дій — наприклад, стрибки, спринт або метання.

Основною метою розвитку вибухової сили є збільшення здатності організму до різкого та ефективного виконання рухів, що вимагають максимального залучення м'язової маси за мінімальний час.

Науковець Васільєва Я.К. у своїй курсовій роботі зазначає, що найпоширенішими методом та засобами тренування і удосконалення вибухової сили є використання вправ у швидкісних (вибухових) ізометричних напруженнях м'язів, вправи з комбінованим обтяженням (маса власного тіла + спеціальний пояс масою кілька кілограмів та ін.).

Військовослужбовці мають специфічні вимоги до розвитку вибухової сили через необхідність швидкого і потужного реагування на непередбачувані бойові ситуації. Умови військової служби часто передбачають різкі зміни фізичних навантажень — від спокійної ходьби до спринту чи стрибків через перешкоди.

Кросфіт – це «високоінтенсивна тренувальна система загальної та функціональної фізичної підготовленості, в основі якої лежить поєднання рухів, рухових дій, фізичних вправ з різних видів спорту та спортивних методик» [5]. Завдяки особливостям кросфіту, він є гарним засобом для розвитку вибухової сили, оскільки забезпечує швидку активацію м'язових груп та покращує їх здатність генерувати потужність у короткі проміжки часу.

Виходячи з вищезазначеного ми можемо виділити та оглянути вправи у розрізі кросфіту, які спрямовані на розвиток вибухової сили, такі як:

1. **Стрибки на тумбу** які допомагають тренувати швидкість і потужність у стрибках, що є важливим в розрізі бойових дій.
2. **Ривки зі штангою.** Ривок – які поєднують швидкість і силу, оскільки вимагає миттєвого підйому штанги з підлоги над головою. Це чудовий засіб для розвитку вибухової сили верхньої частини тіла і м'язів-стабілізаторів.
3. **Присідання зі стрибком** - які допомагають зміцнити ноги і збільшити вибухову силу, одночасно розвиваючи швидкість у виконанні рухів.

4. **Тяга штанги до підборіддя** - яка буде націлена на розвиток вибухової сили верхньої частини тіла, зокрема плечей і спини.

5. **Кидки медбола** - які розвивають потужність і вибухову силу верхньої частини тіла, а також стимулюють роботу всього корпусу.

6. **Ривки з гирями** - які розвивають "вибухову силу" у стегнах, сідницях і нижній частині спини.

Підсумовуючи слід зазначити, що кросфіт є ефективним засобом розвитку вибухової сили як для курсантів ВВНЗ, так і для військовослужбовців загалом завдяки своїм основним принципам, такими як: висока інтенсивність, функціональні рухи і постійне варіювання тренувань. Комплексні вправи кросфіту дозволяють активувати різні групи м'язів одночасно, що забезпечує розвиток не тільки вибухової сили, але й інших важливих фізичних якостей, таких як витривалість, координація та швидкість реакцій. Це робить кросфіт ідеальним для підготовки військовослужбовців, які стикаються з різними фізичними викликами під час бойових дій.

Крім того, кросфіт є адаптивним для різного рівня підготовки, що дозволяє розробляти індивідуальні програми тренувань для курсантів, враховуючи їх фізичний стан та потреби. У порівнянні з традиційними методами тренувань, кросфіт має переваги у швидкості досягнення результатів, зокрема у розвитку вибухової сили, завдяки високій інтенсивності та функціональності вправ.

У цілому, кросфіт демонструє високу ефективність у розвитку вибухової сили, однак подальші дослідження можуть допомогти ще більше оптимізувати цю систему для військових цілей, підвищуючи бойову готовність та фізичну підготовку військовослужбовців.

Список використаних джерел

1. Домінюк М.М., Кмицяк М.В., Костовський М.Г. Кросфіт в системі підготовки поліцейських. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022.

2. Міністерство оборони України. Наказ від 05.08.2021 № 225 "Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України". Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 01 жовтня 2021 р. за № 1289/36911.

3. Геннадій Гапоненко, Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. «КРОСФІТ – СИСТЕМА ТРЕНУВАНЬ» С.75.

4. Чоботько, М. А., Чоботько, І. І. "Підвищення рівня фізичної і психологічної підготовки співробітників ОВС." Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2020; с. 341.

5. Степанова І., Дутко Т., Жорова О. Засоби кросфіту в системі секційних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти. Актуальные научные исследования в современном мире. 2018. No. 4 (36), Ч. 6. P. 88–93.