

Міністерство оборони України  
Національний університет оборони України

Навчально-науковий інститут фізичної культури  
та спортивно-оздоровчих технологій



VI Міжнародна науково-практична конференція  
Сучасні тенденції та перспективи розвитку  
фізичної підготовки та спорту  
Збройних Сил України,  
правоохоронних органів, рятувальних та  
інших спеціальних служб на шляху  
євроатлантичної інтеграції України



КИЇВ - 2022

УДК 355.233.2:796 (477)

С – 91

**Рецензенти:**

**Ягунов Василь Васильович**, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України;

**Романчук Сергій Вікторович**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного;

**Пронтенко Костянтин Віталійович**, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова.

**Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України:** тези VI Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 25 листопада 2022 р.). Національний університет оборони України. Київ : НУОУ, 2022. 402 с.

ISBN 978-617-7187-74-4

У матеріалах конференції висвітлено теоретико-методологічні засади розвитку фізичної підготовки та спорту у секторі безпеки і оборони України з урахуванням досвіду бойових дій та військових конфліктів, проблеми фізичної підготовки та спорту на період дії правового режиму воєнного стану в Україні, проблеми підготовки фахівців з організації фізичної підготовки та спорту для Збройних Сил України, досвід організації та проведення фізичної підготовки та спорту у збройних силах країн-членів НАТО, прикладні аспекти інформаційних технологій у фізичній підготовці та спорті військовослужбовців, проблеми розвитку військово-прикладних видів спорту у секторі безпеки і оборони України, акцентовано увагу на психологічних та медико-біологічних аспектах фізичної підготовки у секторі безпеки і оборони України з урахуванням досвіду бойових дій та військових конфліктів.

**УДК 355.233.2:796 (477)**

ISBN 978-617-7187-74-4

© Національний університет оборони України;  
Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій, 2022

## З М І С Т

<i>Перелік скорочень</i>	<b>18</b>
<b>I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ У СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ</b>	
<i>Грибан В. Г., Мельников В. Л.</i> Фізична культура як один із засобів формування громадянина – патріота Батьківщини .....	<b>21</b>
<i>Круцевич Т. Ю., Трачук С. В., Підлетейчук Р. В.</i> Теоретичний концепт формування фізичної готовності допризовної молоді до служби в Збройних Силах України .....	<b>23</b>
<i>Марченко О. Г., Попов Ф. І.</i> Формування комунікативної компетентності майбутніх офіцерів правоохоронних органів .....	<b>26</b>
<i>Свистун В. І.</i> Термінологічні проблеми нормативних документів щодо фізичної підготовки і спорту в Збройних Силах України .....	<b>28</b>
<i>Ягунов В. В.</i> Ціннісно-мотиваційні підвалини фізичного виховання військовослужбовців .....	<b>31</b>
<i>Анохін Є. Д.</i> До питання про спеціальну фізичну підготовку військовослужбовців .....	<b>38</b>
<i>Ковальчук А. М., Антошків Ю. М., Петренко А. М.</i> Оптимізація системи оцінювання фізичної підготовленості працівників оперативно-рятувальної служби цивільного захисту ДСНС України .....	<b>42</b>
<i>Корчагін М. В., Меленті Є. О., Балдецький А. А.</i> Актуальні питання удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців сил сектору безпеки і оборони УкраїниМ.	<b>45</b>
<i>Петрачков О. В., Коновалов Д. О.</i> Критерії та показники оцінювання сформованості фізичної готовності майбутніх офіцерів механізованих військ сухопутних військ до професійної діяльності .....	<b>47</b>
<i>Погребняк Д. В., Павлюк І. М., Балдецький А. А.</i> Застосування контекстного навчання в освітньому процесі ВВНЗ .....	<b>51</b>
<i>Сухорада Г. І., Нізов Р. М., Бойко С. С.</i> Підготовка концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у системі Міністерства оборони України на період до 2028 року .....	<b>54</b>
<i>Сухорада Г. І., Попович О. І.</i> Врахування вимог євроатлантичних інтеграційних процесів у керівних документах з фізичної підготовки і спорту військовослужбовців системи Міністерства оборони України .....	<b>57</b>

<b>Турчинов А. В.</b> Застаріла система фізичної підготовки в силових структурах .....	<b>60</b>
<b>Фіногенов Ю. С., Сухорада Г. І.</b> Підготовка інструкторів з фізичної підготовки і спорту – важлива форма розвитку професійного сержантського корпусу у системі Міністерства оборони України .....	<b>61</b>
<b>Шлямар І. Л., Барнев А. О.</b> Фізична підготовка військовослужбовців Сухопутних військ Збройних Сил України та її проблеми .....	<b>64</b>
<b>Ягодзінський В. П., Кісілюк О. М., Хлібович І. В.</b> Специфіка бойової діяльності військовослужбовців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України .....	<b>67</b>
<b>Герасімов В. Є.</b> Сучасні аспекти контролю фізичної підготовленості військовослужбовців .....	<b>69</b>
<b>II. ПРОБЛЕМА ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ДЛЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ</b>	
<b>Бондаренко В. В., Решко С. М., Маргара Д. В.</b> Фізична працездатність майбутніх правоохоронців під час навчання в закладах вищої освіти Міністерства внутрішніх справ України .....	<b>73</b>
<b>Кувшинов О. В.</b> Модель педагогічної діяльності інструкторів з фізичної підготовки і спорту в Збройних Силах України .....	<b>75</b>
<b>Оленев Д. Г., Поливанюк В. В.</b> Сучасний стан сформованості професійної компетентності майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту Збройних Сил України .....	<b>76</b>
<b>Гнидюк О. П., Ковальчук Р. О.</b> Особливості фізичної підготовки курсантів і слухачів у вищому військовому навчальному закладі Державної прикордонної служби України .....	<b>80</b>
<b>Петрачков О. В., Дубровська О. М.</b> Ціннісно-мотиваційний компонент діагностувальної компетентності майбутніх офіцерів – фахівців фізичної підготовки і спорту .....	<b>82</b>
<b>Скрипченко І. Т., Рожеченко В. М.</b> Використання спеціальних приладів в системі професійної підготовки здобувачів у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання ...	<b>84</b>
<b>Старчук О. О., Пронтенко К. В., Дзюба Т. Г., Бутрик Д. С.</b> Вплив занять різними видами спорту на фізичний розвиток курсантів .....	<b>87</b>
<b>Червоношанка М. О., Гнип І. Я., Кмицяк М. В.</b> Теоретико-методичні аспекти швидкісно-силової підготовки майбутніх правоохоронців у процесі викладання навчальної дисципліни “спеціальна фізична підготовка” .....	<b>90</b>
<b>Шемчук В. А., Вербин Н. Б., Торчевський Р. В.</b> Вступна кампанія в умовах війни кандидатів на навчання за	<b>92</b>

спеціалізацією “фізичне виховання і спорт у збройних силах” .....	
<b>Юр’єв С. О., Бабаєв Ю. Г., Зімніков О. О.</b> Підтримання високого рівня фізичної підготовленості курсантів під час перебування в польових умовах .....	<b>95</b>
<b>Білошицький В. В., Ярмак О. М.</b> Використання функціонального тренінгу в професійній підготовці майбутніх офіцерів .....	<b>98</b>
<b>Беліков І. О.</b> Кореляційний аналіз результатів педагогічного експерименту щодо формування організаційної компетентності у майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту .....	<b>100</b>
<b>Бобчинець О. О.</b> Методика навчальної адаптації курсантів першого курсу до освітнього процесу у ВВНЗ засобами фізичної підготовки і спорту .....	<b>104</b>
<b>Домінюк М. М.</b> Застосування вправ з гирями як засобу підвищення спеціальної підготовленості майбутніх офіцерів-жінок підрозділів Національної поліції .....	<b>105</b>
<b>Козлов С. В., Діденко О. В., Діуца І. В.</b> Методика розвитку швидкості курсантів ВВНЗ, ВНП ЗВО під час воєнного стану .....	<b>108</b>
<b>Поливанюк В. В.</b> Методичні рекомендації щодо формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту .....	<b>110</b>
<b>Правдюк С. О., Федак С. С., Воробйов Д. М.</b> Методична складова у навчанні курсантів – майбутніх керівників форм фізичної підготовки .....	<b>112</b>
<b>Сусно В. В., Пронтенко В. В., Грибан С. П.</b> Формування фізичної готовності майбутніх офіцерів засобами спеціальної фізичної підготовки .....	<b>113</b>
<b>Фіщук І. М., Федак С. С., Поцілуйко П. В.</b> Удосконалення фізичної підготовки курсантів старших курсів навчання на основі вибіркової направленості професійної освіти .....	<b>116</b>
<b>Чоботько М. А.</b> Проблеми підготовки, формування та розвитку військових фахівців з організації фізичної підготовки та спорту .....	<b>118</b>
<b>Шостак Р. Г., Чубенко С. О.</b> Діагностична цінність тестових завдань щодо теоретичної підготовленості майбутніх фахівців фізичної культури і спорту Збройних Сил України .....	<b>120</b>
<b>Ярошенко Я. М.</b> Організація фізичної підготовки військовослужбовців у навчальних центрах сухопутних військ у базовий період навчання .....	<b>121</b>

<b>ІІІ. ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ КРАЇН – ЧЛЕНІВ НАТО</b>	
<b>Жембровський С. М.</b> Оптимізація системи перевірки та оцінювання фізичної підготовки збройних сил Англії .....	<b>125</b>
<b>Жембровський С. М., Коловоротний О. Ю.</b> Сучасні підходи до змісту та методики проведення занять з фізичної підготовки в збройних силах США .....	<b>130</b>
<b>Одеров А. М., Романчук С. В., Бондар Д. О.</b> Зміст організації перевірки та оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців армій країн – членів НАТО .....	<b>134</b>
<b>Сайнчук М. М., Сайнчук А. М.</b> Чинники розмаїття тестів фізичної підготовленості військовослужбовців армій світу .....	<b>137</b>
<b>Арсененко О. А., Худякова Н. Ю.</b> Особливості фізичного розвитку у збройних силах Німеччини (Бундесверу) .....	<b>141</b>
<b>Богданов М. В.</b> Фізична підготовка у військових закладах США .....	<b>143</b>
<b>Денисюк О. В., Яцукненко О. І.</b> Роль фізичної підготовки в організаційно-правовій діяльності Служби безпеки України з урахуванням досвіду зарубіжних безпекових структур	<b>146</b>
<b>Дідковський В. А., Кузенков О. В.</b> Особливості фізичної підготовки у збройних силах Сполучених Штатів Америки .....	<b>150</b>
<b>Костюшко І. А., Краснопольський М. М.</b> Шляхи удосконалення системи фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України враховуючи досвід країн-членів НАТО .....	<b>153</b>
<b>Куришко Є. А., Золочевський В. В., Гарбуз С. В.</b> Військово-прикладна фізична підготовка в збройних силах провідних країн-членів НАТО .....	<b>155</b>
<b>Сербін М. О., Романюк О. А., Юденко О. В., Гласка П., Ву Чуаньчжун</b> Загальні засади формування військово-прикладних рухових навичок курсантів ВВНЗ засобами плавання: історичний та закордонний досвід	<b>158</b>
<b>Счастливец В. І.</b> Поліція Японії як служба забезпечення правопорядку префектурного рівня .....	<b>162</b>
<b>ІV. ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ І СПОРТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ</b>	
<b>Котляренко Л. Т., Малахов Є. В.</b> Особливості використання інтерактивних технологій на лекційних заняттях в сучасних умовах .....	<b>166</b>
<b>Чеховська Л. Я., Лужна М. Я., Грибовська І. Б.</b> Інноваційні технології в оздоровчому фітнесі .....	<b>171</b>

<b>Вербин Н. Б., Шемчук В. А.</b> Підготовка керівників форм фізичної підготовки Збройних Сил України за допомогою інформаційно-комп'ютерних технологій .....	<b>175</b>
<b>Маланчук Г. Г., Іваночко В. В., Грибовський Р. В.</b> Ставлення учнів старшого шкільного віку до дистанційного та змішаного навчання .....	<b>180</b>
<b>Мордвінов С. Л., Бичіхін Ю. І., Серий О. А.</b> Впровадження інноваційних технологій у підготовку фахівців розвідки ..	<b>183</b>
<b>Фурманов К. М., Смовж М. А.</b> Комп'ютерні програми у системі контролю підготовленості членів збірних команд ВВНЗ з різних видів спорту .....	<b>186</b>
<b>V. РОЗВИТОК ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ У СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ</b>	
<b>Мітова О. О., Шинкарук О. А., Малоїван Я. В., Полякова А. В.</b> Обґрунтування підходу до формування системи контролю в командних спортивних іграх та командній діяльності військовослужбовців .....	<b>190</b>
<b>Пронтенко К. В., Романчук В. М., Андрейчук В. Я., Боярчук О. М.</b> Аналіз результатів українських спортсменів у ривку гирі на сучасному етапі розвитку гирьового спорту .....	<b>192</b>
<b>Овчарук І. С., Сидорченко К. М., Ворона В. В., Ольховий О. М.</b> Пропозиції для впровадження в систему підготовки інструкторів фізичної підготовки і спорту та бойової армійської системи ЗС України	<b>194</b>
<b>Костів С. Ф., Скорик Д. Р.</b> Підготовка курсантів рукопашному бою під час правового режиму воєнного стану .....	<b>196</b>
<b>Кузнецов М. В., Лецінський О. В., Логінов Д. О.</b> Проблема надлишку у підготовці спортсменів стрілецьких видів спорту і її вирішення при будівництві та оснащенні стрілецьких об'єктів .....	<b>198</b>
<b>Трачук С. В., Шемчук В. А., Меркур'єв А. І.</b> Векторність фізичної підготовки військовослужбовців в залежності від спеціального призначення Сил оборони України .....	<b>201</b>
<b>Беловодов І. Ф., Шлямар І. Л.</b> Підсумки дослідження ефективності системи БАрС у формуванні фізичних якостей, прикладних фізичних навичок та вмій військовослужбовців .....	<b>202</b>
<b>Бігун І. І., Михайлов В. В.</b> Стан розвитку швидкості майбутніх фахівців з фізичної підготовки і спорту військ .....	<b>205</b>
<b>Богданов М. В.</b> Військово-прикладні види спорту у секторі безпеки і оборони України ...	<b>207</b>
<b>Ворок С. С., Діуца І. В., Бірюков О. А.</b> Вплив тренування силової спрямованості на фізичний стан жінок-військовослужбовців .....	<b>209</b>



<b>Георгієва О. В.</b> Особистісні якості у групових та індивідуальних видах спорту .....	<b>210</b>
<b>Кирилов Р. Р., Корнієнко О. Д., Оленєв Д. Г., Кадієва М., Кішка Д., Височіна Н. В.</b> Актуальні питання професійно-прикладної підготовки майбутніх фахівців оборонного сектору: історичні та культурологічні аспекти .....	<b>213</b>
<b>Мартиненко Р. О.</b> Особливості використання кросфіту на заняттях з фізичної підготовки військовослужбовців .....	<b>217</b>
<b>Матвієнко І. Г.</b> Неспецифічні засоби фізичного вдосконалення військовослужбовців Збройних Сил України .....	<b>219</b>
<b>Матвієнко І. Г.</b> Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання в процесі формування професійної компетентності майбутніх офіцерів .....	<b>221</b>
<b>Михнюк О. В., Пронтенко В. В., Гусак О. Д., Хлібович І. В.</b> Упровадження військово-прикладних видів спорту до спортивно-масової роботи: ставлення курсантів .....	<b>222</b>
<b>Петренко А. М., Кордіяка І. М.</b> Кросфіт – основа загальної фізичної підготовки у становленні майбутніх рятувальників .....	<b>226</b>
<b>Руденко В. А., Котляренко Л. Т.</b> Застосування сучасних фітнес програм під час проведення занять з фізичної підготовки з військовослужбовцями .....	<b>230</b>
<b>Ткачук О. А., Рошупкін Є. С., Помогаєв І. В., Калита О. В., Крючков Д. М.</b> Особливості фізичної підготовки військовослужбовців частин (підрозділів) зенітних ракетних військ у процесі відпрацювання питань відновлення озброєння та військової техніки на тактичних (тактико-спеціальних) заняттях .....	<b>233</b>
<b>Skrypchenko I. T.</b> The world military sailing championship: review of the results of ukrainian yachtsmen .....	<b>235</b>
<b>VI. ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ НА ПЕРІОД ДІЇ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ</b>	
<b>Грибан В. Г., Невінчана К. Е., Чоботько І. І.</b> Наслідки російсько-української війни 2022 року .....	<b>241</b>
<b>Афонін В. М., Лойко О. М., Петрук А. П.</b> Вимоги до фізичної підготовки військовослужбовців в сучасних умовах .	<b>245</b>
<b>Афонін В. М., Панькевич Я. А., Бобко Ю. Б.</b> Деякі особливості підготовки курсантів інженерних спеціальностей .....	<b>247</b>
<b>Глазунов С. І.</b> Особливості фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів в умовах воєнного стану .....	<b>250</b>



Полозенко Д. П., Підопригора М. В., Ареф'єва Л. П. Роль та місце військово-прикладних видів спорту у фізичній підготовці майбутніх офіцерів Збройних Сил України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 5 (136) 21. С. 149–152.

7. Старчук О. О., Пронтенко В. В., Михнюк О. В., Барковський Д. О., Родіонов М. О., Краснопольський М. М., Корак Є. О. Теоретико-методичні основи формування фізичної готовності курсантів засобами спортивного орієнтування. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 12 (144) 21. С. 148–151.

*Петренко А. М., Кордіяка І. М.*

*Львівський державний університет безпеки життєдіяльності*

## **КРОСФІТ – ОСНОВА ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СТАНОВЛЕННІ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ**

У юнацькому віці спостерігається перехід протікання психічних процесів на рівень, притаманний для дорослих. Період 17-21 років характеризується інтенсивним ростом, підвищеним обміном речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції. На даний віковий період припадає пік розвитку образної і логічної пам'яті. В результаті вікових змін, процеси відновлення у курсантів після фізичного навантаження є своєрідними. Тому фізичне виховання набуває особливого значення для корекції і профілактики порушень фізіологічних та психічних показників курсантів у юнацькому віці.

Проведені нами дослідження по визначенню фізичного стану курсантів-рятувальників, показали, що вони за соматичними показниками суттєво не відрізняються від однокурсників з ВНЗ Львівщини. Вірогідні відхилення ( $p < 0,05$ ) від нормальних величин спостерігаються у показниках маси тіла.

Фізіологічні показники, такі як частота серцевих скорочень (ЧСС) і артеріальний тиск (АТ), у курсантів, що нами обстежувалися, мають тенденцію до збільшення стосовно нормальних величин. У курсантів відмічається середній рівень показників фізичної підготованості. Разом з тим вони вирізняються хорошим рівнем соматичного здоров'я та задовільним рівнем адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи.

Для оцінки психічного стану курсантів з ЛДУБЖД, ми досліджували такі психічні процеси, як пам'ять та увага. Отримані нами результати свідчать, що увага у курсантів нестійка і з віком покращується, а пам'ять

оцінюється як добра. Спостерігається переважання образної пам'яті над слуховою.

Аналіз режиму дня, організаційних і методичних особливостей занять з фізичного виховання, які проводяться в навчальних закладах, свідчить про недооцінювання викладачами значення фізичної підготовки за програмою “crossfit”, як засобу фізичного виховання у процесі виховання, нераціональне використання існуючих умов для організації рухливого дозвілля курсантів, для привчання курсантів до систематичних занять фізичними вправами.

Що таке кросфіт? Передовсім слід зауважити, що кросфіт – вид тренувань, який поєднує у собі кардіонавантаження, гімнастичні та силові вправи. Тренування за програмою кросфіт спрямовані на розвиток: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності.

Основні принципи кросфіту:

різноманітність – в кросфіті застосовується велика кількість вправ і багато варіантів організації тренувань. За допомогою цього ми отримуємо максимальне навантаження різних груп м'язів, а тренування цікаві і насичені;

висока інтенсивність – тренування дають максимальний ефект за мінімальну кількість часу (час тренування до 50 хвилин);

масштабованість – тренування можна проводити в будь-якому залі, маючи мінімальну кількість інвентарю, використовуючи вправи з власною вагою;

використання функціональних вправ – під час виконання таких вправ м'язи працюють і рухаються фізіологічним чином, що не створює зайвого навантаження в хребті та в суглобах, що зменшує ймовірність отримання травм.

Отже, кросфіт – система функціональних, високоінтенсивних тренувань, що включають елементи різних спортивних дисциплін.

На підставі організаційних особливостей закладу, психофізіологічних особливостей курсантів, нами була обґрунтована і доповнена авторська програма з фізичного виховання. Характерними особливостями її є:

запровадження комплексів з власною вагою як аналог ранкової гігієнічної гімнастики. Їх застосування не лише сприятиме позитивним фізіологічним змінам в організмі курсантів, а й привчить курсантів до систематичних занять фізичними вправами;

проведення занять з фізичного виховання з використанням програми підготовки “Crossfit” та професійно-прикладних видів спорту;

поступове здійснення переходу від малогрупового і групового до індивідуального методу організації курсантів;

збільшити частку використання професійно-прикладних тренувань,

спрямованих на розвиток психічних процесів – уваги, пам'яті.

Під час дослідження, ми спостерігали за курсантами: їх поведінкою, ставленням до однокурсників та викладачів, адаптацією до нових умов несення служби. Врахувавши всі ці особливості, а також проаналізувавши результати рівня фізичної підготовленості, ми розробили рекомендації щодо покращення процесу фізичного виховання курсантів ЛДУБЖД.

В першу чергу, слід належну увагу приділити ранковій гімнастиці (зарядці). Комплекс вправ кожного тижня повинен оновлюватися на 2-3 нові вправи. Бажано скласти 3-4 комплекси, які б включали дихальні вправи; вправи на корекцію постави, для профілактики плоскостопості; вправи на координацію з поступовим підвищенням навантаження. Слід чергувати вихідні положення – стоячи, сидячи і лежачи, змінювати положення рук, роблячи вправи різноманітнішими й цікавішими та інтенсивнішими. Від раціональної послідовності залежить їх ефективність. Кожну вправу повторюють у середньому 8-10 разів. Кількість повторень залежить від характеру вправ. Вправи комбінують для максимального ефекту розвитку сили, витривалості та гартування нервової системи. Закінчувати виконання вправ рекомендуємо спокійною ходьбою, під час якої слід застосовувати вправи на дихання з рухами рук, а також слід в кінці заняття провести 1-2 вправи на координацію.

Професійно-прикладні види спорту мають стати основним засобом фізичного виховання у ВНЗ. Рекомендуємо збільшити арсенал вправ, що використовуються, а також змінити програми тренувань, адаптуючи їх для цільової аудиторії. Привити курсантам любов до рухової активності, фізичної працездатності засобами фізичного виховання. Слід враховувати специфіку курсантів – їх психічний розвиток, стан нервової системи.

Взявши все це до уваги, пропонуємо використовувати комплекси вправ в яких будуть враховуватись особливості підготовленості учасників, їх вікові та індивідуальні особливості (фізичні та психічні).

Під час тренування курсанти надмірно збуджуються, що призводить до поспішних дій, тому слід контролювати хід тренування окремих учасників та в цілому. Дуже важливо вміло дозувати навантаження, адже надмірна емоційність під час тренування заважає курсантам контролювати свій стан. Тільки з'являються симптоми надмірної втоми (пасивність, порушення точності дій), потрібно зменшити навантаження: регулювати його можна скороченням тривалості тренування, введенням перерв, зміною кількості учасників, зміною правил тощо. Закінчувати тренування треба своєчасно, затягування може призвести до психічної і фізичної перевтоми курсантів. Передчасне або раптове закінчення викликає у них незадоволення. Щоб

уникнути цього, викладач повинен вкластися у відведений час для тренування. Закінчувати слід організовано, привчаючи курсантів до порядку, – зупиняють учасників, оцінюють результати, визначають кращих.

Серед курсантів можна вибрати собі помічників, з-поміж більш авторитетних і підготовлених – замісників командирів взводів, спортсменів. Доречно було б обирати помічників з найбільш активних курсантів, можливо порушників, що сприяло б розвитку у них дисциплінованості, чесності, почуття обов'язку та відповідальності.

Багато проводили тренування щодня на свіжому повітрі, якщо ж умови не дозволяють, то перед заняттям рекомендується добре провітрювати спортивний зал. Вони мають задовольняти природну потребу в руховій діяльності, забезпечуючи активний відпочинок.

З курсантами можна проводити тренування протягом години. Спочатку дається завдання з незначною рухливістю, яка сприяє організації курсантів, зосередженню їхньої уваги, з поступовим зростанням активності. Подібний за якістю процес, але в зворотному напрямку, до необхідного зниження активності, забезпечує спокійний комплекс вправ наприкінці занять.

Один з важливих моментів проведення тренування є керівництво. Спостерігаючи за діями курсантів, викладач своєчасно пояснює їх помилки та спонукає до їх усунення, здійснює показ правильних прийомів, регулює навантаження, стимулює необхідний рівень напруги протягом усього тренування. Схему проведення занять слід змінювати залежно від кількості курсантів та інших умов, в яких проводиться фізична активність.

#### Література:

1. Claudino JG, Gabbett TJ, Bourgeois F, et al. CrossFit Overview: Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Med Open*. 2018;4(1):11. Published 2018 Feb 26.
2. Choi EJ, So WY, Jeong TT. Effects of the CrossFit Exercise Data Analysis on Body Composition and Blood Profiles. *Iran J Public Health*. 2017
3. Esco, M. CrossFit Review. WebMD. <https://www.webmd.com/fitness-exercise/features/crossfit-review#1>