

УДК 796.015.6

Чумаченко Ю.С.¹, Тодорова В.Г.².

¹аспірант, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

²наук. керівник – д-р. наук з фіз. вих. та спорту, проф., Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ

Фізична підготовка є невід'ємною складовою підготовки військовослужбовців, зокрема курсантів, які готуються до служби в Збройних Силах. В умовах підвищених фізичних та психічних навантажень, які характерні для військової служби, важливо забезпечити високий рівень функціональної підготовленості, що є необхідним для успішного виконання завдань, що є актуальною проблемою сьогодення, особливо у зв'язку з військовою агресією з боку сусідньої країни [1, 2].

Військова служба вимагає від курсантів високого рівня фізичної підготовленості та функціональних здібностей для виконання професійних обов'язків. Одним з ефективних засобів, що сприяють розвитку цих якостей, є гирьовий спорт. Використання гирьового спорту у фізичній підготовці курсантів дозволяє не лише підвищити загальний рівень фізичних якостей, а й забезпечує розвиток витривалості, сили, швидкості, координації та психофізичних функцій, необхідних для службової діяльності.

Функціональна підготовленість курсантів визначає їх здатність до ефективного виконання бойових завдань, витривалість під час тривалих фізичних навантажень, стійкість до стресів та здатність швидко відновлюватись після фізичних і психічних навантажень. Саме тому функціональна підготовка є одним із головних напрямів у тренуванні військових кадрів [3, 4].

Гирьовий спорт поєднує у собі аеробні та анаеробні навантаження, що робить його ефективним інструментом для комплексного розвитку фізичних якостей: сили, витривалості, координації та швидкості. Унікальні особливості гирьового спорту дозволяють розвивати силу м'язів, збільшувати їх витривалість, а також покращувати роботу серцево-судинної системи. Це робить гирьовий спорт особливо цінним у контексті військової підготовки, де

необхідно підтримувати високий рівень фізичної готовності в умовах обмеженого часу на тренування.

Попри значну увагу до фізичної підготовки військових, гирьовий спорт залишається недооціненим засобом у цій сфері. Більшість програм підготовки орієнтовані на загальні методи фізичної підготовки, що не завжди дозволяє досягти оптимальних результатів у розвитку спеціальних фізичних якостей, необхідних для військової служби. Використання гирьового спорту як частини спортивно-масових занять може значно підвищити рівень підготовленості курсантів.

Досліджуючи стан та рівень розвитку силових видів спорту, перш за все відзначимо, що на сьогоднішній день у підготовці спортсменів, на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення існують досить ефективні та науково обґрунтовані програми, побудовані з урахуванням аспектів підготовленості та морфофункціонального стану [5].

Однак, вони не враховують специфіку тренувального процесу курсантів військових навчальних закладів. Разом з тим, сучасна методика підготовки курсантів має вдосконалюватись, беручи до уваги співвідношення використання засобів і методів їх спортивної підготовки.

Отже, попри значну увагу до фізичної підготовки військових, гирьовий спорт залишається недооціненим засобом у цій сфері. Більшість програм підготовки орієнтовані на загальні методи фізичної підготовки, що не завжди дозволяє досягти оптимальних результатів у розвитку спеціальних фізичних якостей, необхідних для військової служби. Використання гирьового спорту як частини тренувального процесу може значно підвищити рівень підготовленості курсантів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- 1.Farrar R.E., Mayhew J.L., Koch A.J. Oxygen cost of kettlebell swings. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2010. №24 (4). С. 1034-1036.
- 2.Hulsey C.R., Soto D.T., Koch A.J., Mayhew J.L. Comparison of kettlebell swings and treadmill running at equivalent RPE. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2012. №26 (5). С. 1203-1207.
- 3.Jay D., Donnelly A. Kettlebell training and functional strength development in military cadets. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2020. №34 (3). С. 558-563.
- 4.Lake J.P., Lahart I., McMahon J. Effect of kettlebell training on strength, endurance, and aerobic capacity in cadets. *Journal of Applied Physiology*, 2017. №122 (9). С. 832-840.
- 5.Ross J., Fontana F. Kettlebell training for improving functional performance in tactical personnel. *Strength and Conditioning Journal*, 2021. №43 (2). С. 75-82.