

## **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ КУРСАНТІВ ДО РЕГУЛЯРНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗА СИСТЕМОЮ КРОСФІТ**

**Большаков О.О., Івакін Т.А.**

*Військовий інститут танкових військ національного технічного  
університету "Харківський політехнічний інститут",  
м. Харків*

Однією з важливих складових у підготовці курсантів Збройних Сил України є фізична підготовка. Основними завданнями фізичної підготовки є: адаптація військовослужбовців до умов військової служби, постійне вдосконалення сили, витривалості, швидкості та спритності, покращення фізичного розвитку, підвищення морально-вольових і психологічних якостей, згуртування військових підрозділів. Під час підготовки курсантів велике значення має мотивація до занять з фізичної підготовки.

Мотивація до занять з фізичної підготовки розглядається як один з видів психічної регуляції, що керує й організує діяльність людини, інтегрує спонукання в цілісні мотиваційні установки, що детермінують поведінку, діяльність у певній ситуації.

Мотивація – це один з важливих чинників підвищення ефективності діяльності усього колективу. Загально відомо, що досягнувши необхідного рівня фізичної підготовленості, курсант іноді втрачає інтерес до занять та припиняє регулярні тренування, тим самим погіршує стан власного здоров'я та рівень особистої фізичної підготовленості. Тому, для формування мотивації курсантської молоді на заняття з фізичної підготовки, викладачами кафедри фізичного спеціальної фізичної підготовки і спорту було використано елементи кросфіту (силового фітнесу) як одного з нових напрямів розвитку фізичних якостей.

Кросфіт – брендозна методика фітнесу, створена Грегом Гласманом у 2000 році. Тренування кросфіту просують як філософію фізичних вправ, як і змагальний вид спорту; до них входять елементи високо інтенсивного тренування, важкої атлетики пліометрики, пауерліфтенгу, гімнастики, гирьового спорту, стронгмену та інші вправи. Даний вид фітнесу прийшов в Україну із США.

Кросфіт був прийнятий для підготовки військових фахівців країн членів НАТО. Після використання елементів кросфіт в системі підготовки курсантів ті хто навчаються відмітили основні переваги:

універсальність – змагання-тренування сприяли розвитку як сили, так і силової витривалості;

доступність – змагання не потребують спеціалізованих спортивних залів.

Таким чином використання засобів кросфіту при мотивованому ставленні курсантів до занять новим видом спорту, які проводяться на високому емоційному рівні, є ефективними, а також різний зміст занять в кожній серії створюють адекватні режими рухової активності та позитивно впливають на темпи розвитку основних фізичних якостей курсантів.