

Педагогической теорией и практикой обусловлены необходимость и целесообразность интерпретировать модель специалиста как личности, обладающей определенным набором компетенций, способной успешно адаптироваться к условиям жизнедеятельности, постоянно меняться, конкурировать на рынке труда.

Главной задачей учителя-словесника является не только привить интерес к изучению родного языка как способа общения, но и продемонстрировать все величие и красоту родного слова.

**Ключевые слова:** формирование, компетенция, профессиональная компетенция, профессионально-речевая компетенция, речевая компетенция, родной язык, будущий учитель, начальная школа.

### **Struk A. V. Formation of vocational competence of the future teacher of elementary school**

The article deals with the formation of vocational competence of the future teacher of elementary school. The opinions of scholars concerning the necessity and relevance of the formation of vocational competence of the future teacher of elementary school are analyzed. The essence and content of the concepts of "competence", "professional competence", "professional-speaking competency" are revealed. A distinction is made between the concept of "language" and "speech". The conditions under which the process of formation of vocational competence of the future teacher of elementary school will be more effective will be established.

Pedagogical theory and practice is conditioned by the necessity and expediency of interpreting the model of a specialist as a person who has a certain set of competencies and can adapt successfully to constantly changing conditions of life, to compete in the labor market.

The main task of the teacher-translator is not only to incite interest in learning the native language as a way of communication, but also to demonstrate the greatness and beauty of the native word.

**Key words:** formation, competence, professional competence, vocational competence, language competence, mother tongue, future teacher, elementary school.

УДК 355.232

Турчинов А. В., Таймасов Ю. С., Зуб О. В., Белошенко Ю. К.

## **КРОСФІТ ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ ТА ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ-ЖІНОК ПІД ЧАС СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ**

Досить багато жінок достойно несуть службу в підрозділах Національної гвардії України (далі – НГУ) та гідно виконують свої обов'язки на посадах, що їм довірені. Залишаються і ті, хто очікує якихось преференцій за те, що вони жінка, але таких небагато. Не завжди готові і командири до сприйняття жінки на командних чи бойових посадах. Іноді самим жінкам не вистачає впевненості в своїх силах для просування по кар'єрних щаблях. Щодо позитивних прикладів, приміром, до участі в іспиті на здобуття Берету з відзнакою, де виявили бажання узяти участь 44 жінки-військовослужбовця. Ця подія набула широкого суспільного резонансу.

Наказ міністра внутрішніх справ № 189 від 13 березня 2018 р. дає змогу жінкам служити на будь-яких посадах в підрозділах НГУ, в тому числі, і бойових. Цей документ передбачає скасування як такого переліку військово-облікових спеціальностей та посад для жінок-військовослужбовців рядового, сержантського і старшинського складу. Це автоматично означає, що відтепер жінки у званні до старшого прапорщика включно можуть обіймати всі посади. Процес інтеграції жінок у всі галузі військової сфери вже запущено, тому підходи в усіх сферах військової діяльності, а особливо фізичної підготовки має бути кардинально переглянутий: жінки-військовослужбовці НГУ дедалі активніше залучаються до виконання завдань бойової служби. Стаття присвячена дослідженню оптимізації фізичних якостей у курсантів-жінок, що займаються в часи секційних занять у позааудиторні години Національної академії Національної гвардії України (далі – НАНГУ). В цій статті дані курсантів-жінок із тренувальним досвідом у кросфіті менш ніж 6 місяців. Середні значення експериментальної групи (віком від 18 до 22 років, маса тіла 52,6 кг, зріст 168,3 см), виявлено зміни показників фізичних якостей на основі даних тестових комплексів (загалом 3). Авторами продемонстровано перспективи впровадження кросфіт системи в Інструкцію з організації фізичної підготовки НГУ та робочі програми навчальних дисциплін кафедри фізичної підготовки НАНГУ.

**Ключові слова:** фізичні якості, тренування жінок, курсанти-жінки, кросфіт, сила, витривалість, швидкість, координація, гімнастика, важка атлетика, кардіо, фітнес.

Наростаючі тенденції погіршення стану фізичної підготовки не можуть не відобразитись на діяльності силових структур, які через свою специфічність мають значні особливості. Це, зокрема, стосується і вищих військових навчальних закладів (далі – ВВНЗ). За даними фахівців кафедр фізичної підготовки та спорту, медиків ВВНЗ, щороку зростає число абітурієнтів із погіршенням стану фізичної підготовки, різними відхиленнями в здоров'ї, а саме: дефіцит або надмірність ваги, різні порушення психічного здоров'я, ослаблений імунітет, наявність шкідливих звичок, що створює труднощі в доборі курсантів за медичними показниками та фізичної підготовленості [10, с. 47–52].

Динамічно зростає загальна кількість жінок-військовослужбовців та службовців: у 2017 р. їх було близько 4 тисячі, у 2018–2019 рр. – майже 5 тисяч. Щодня на службу з охорони громадського порядку заступають 250 жінок, 80 – несуть службу з конвоювання та екстрадиції. Залучення жінок на бойову службу в НГУ

було скоріше виключенням, аніж нормою, тепер і цей стереотип змінюється. Отже, вкрай необхідно змінювати погляди на фізичну підготовку курсантів-жінок як майбутніх офіцерів НГУ. Аналіз робочих програм навчальних дисциплін показав, що перелік вправ, які входять до змісту Інструкції з організації фізичної підготовки НГУ для військовослужбовців-жінок, має дуже мале наповнення.

Таблиця 1

**Нормативи для жінок-військовослужбовців [5, с. 140].**

Вправа	Номер вправи	Номер форми одягу	Одиниці виміру	Військовослужбовці-жінки 1 вікової групи до 25 років			Військовослужбовці-жінки 2 вікової групи до 30 років		
				“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Комплексна силова вправа	14	1, 2, 3	рази	34	30	26	30	26	22
	14а			45	42	37	43	40	35
Біг на 100 м	28	1, 2, 3, 4	с	16,6	17,2	18,0	17,2	17,8	18,6
Човниковий біг 10х10 м	29	1, 2, 3, 4	с	32,0	34,0	36,0	34,0	36,0	38,0
Біг на 1 км	31	1, 2, 3, 4	хв., с	4,00	4,15	4,35	4,20	4,40	5,10

Питанням загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки жінок-військовослужбовців присвячена невелика кількість робіт, як вітчизняних, так і закордонних авторів. Аналіз наукових публікацій свідчить про те, що система фізичної підготовки та рівень фізичної підготовленості жінок-військовослужбовців не завжди відповідає вимогам сучасності. З метою оптимізації та удосконалення фізичної підготовленості військовослужбовців НГУ необхідно внести певні корективи у процес фізичної підготовки з урахуванням як думки провідних фахівців, так і передового досвіду навчально-військової діяльності військовослужбовців країн НАТО. У наукових роботах К. В. Пронтенка (2017), В. М. Афоніна (2014), розглядаються питання значення загальної та спеціальної фізичної підготовки у системі бойової підготовки військових спеціалістів. У роботах О. В. Петрачкова (2013), М. Ф. Пічугіна (2016), В. М. Кирпенко (2015) досліджено основні критерії ефективності професійно-прикладної підготовки військ та особливості фізичної підготовки у Збройних силах. Водночас фундаментальних наукових робіт, присвячених процесу удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців НГУ з урахуванням сучасних вимог НАТО, на сучасному етапі розвитку українського війська немає. Саме тому дослідження запропонованої теми вважаємо доцільним та актуальним. Позаяк нині виникла важлива проблема невідповідності змісту фізичної підготовки жінок-військовослужбовців та її значущості вимогам високої боєготовності НГУ та відповідності стандартам НАТО.

**Мета статті** – виявити зміни фізичних якостей у курсантів-жінок під час крос фіт-тренувань у часи секційних занять, дослідити дані, які вплинуть на стратегію розвитку жіночого фітнесу, здорового способу життя.

Тижневий тренувальний цикл був спланований по шаблону 3х4: 3 тренувальних дні та 4 дні відпочинку на тиждень. Тривалість заняття становила 60–70 хв. Щільність заняття в межах 65–85 %. Суб’єктивне сприйняття тяжкості навантаження у тих, із ким проводили дослідження значилося у межах від 12 до 18 балів із шкалою Борга. Основу програмування тренувань згрупували три модальності:

- 1) “М” моноструктивні кардіо навантаження – для удосконалення шляхів розвитку трьох енергетичних систем (фосфокреативної, лактатної, аеробної);
- 2) “G” гімнастичні вправи – для забезпечення функціональної можливості контролю над тілом, орієнтування в просторі, розвитку і підтримки оптимальної амплітуди рухів;
- 3) “W” важкоатлетичні вправи – для розвитку здатності контролювати зовнішні об’єкти, розвитку потужності виконання рухів. Вправи трьох модальностей використовувались у тренувальному мікроциклі, що доведено в таблиці 2.

Мікроцикл був спланований на 6 тренувальних тижнів (таблиця 3) з додатково відновлюючим тижнем, яка суттєво відрізняється характером навантаження, щільністю заняття і наповненням вправ, використовувались ігри з м’ячем, естафети, вивчалися нові вправи. Побудова тренувань у формі мікроциклів сприяла найбільш повному використанню працездатності курсантів-жінок, дала змогу цілеспрямовано і з успіхом вирішувати головні задачі функціональної адаптації, технічного і тактичного удосконалення. Необхідність мікроциклів виходить головним чином із закономірних зв’язків між навантаженням і відпочинком. Для того щоб уникнути перевантаження, інтервал між двома тренувальними заняттями має, як правило, тривати до того часу, поки не буде втоми. Для повного відновлення після великих навантажень необхідно не менше 24 годин.

Суб’єктивне відчуття за важкістю навантаження середнього комфорту. З метою оптимізації навантаження і потужності використовувався метод масштабування, спрямований на забезпечення однакових умов тренувальних стресів для жінок, що тренуються одночасно та мають різні рівні тренуваності, знання виконання вправ, навички і стан рівня здоров’я. Масштабування також дало змогу подолати страх перед невідомими й важко координованими вправами, мотивувало початківців тренуватися та удосконалювати фізичні якості. Варіанти масштабування, що використовували:

1. зміна, спрощення вправи;
2. зміна умов комплексу вправ (кількість повторів, час на виконання комплексу);
3. зміна ваги обтяження.

Таблиця 2

**Вправи тренувального мікроциклу**

<i>M (Monostructural / моноструктивні)</i>	<i>Row / веслування. Run / біг. Under / скакалка</i>
<i>G (Gymnastic / гімнастика)</i>	<i>Air Squat / повітряні присідання; Box Jump / запригування на коробку; Burpee / берпи; Dip / жим на брусах; GHD Sit-up / підйом корпусу на тренажері GHD; Hip / Back Extension / розгинання спини або боком; Knee-to-Elbow/Toe-to-Bar / коліна до ліктів або носки до перекладини; Muscle-up / виходи силою; Pull-up / підтягування на перекладині; Push-up / згинання розгинання рук в упорі лежачи; Sit-up / підняття корпусу в положенні лежачи на полу</i>
<i>W (Weightlifting / важка атлетика)</i>	<i>Back Squat / присідання зі штангою на спині; Front Squat присідання зі штангою на грудях; Clean / взяття на груди; Deadlift / станова тяга; Sumo Deadlift High Pull / станова тяга до підборіддя; Kettlebell Swing / махи гири; Overhead Squat /присідання зі штангою над головою; Push Press / жимів швунг; Push Jerk / поштовховий швунг; Press / жим.</i>

Таблиця 3

**Побудова 6-тижневого мікроциклу для курсантів-жінок секції з кросфіту**

	Понеділок	Середа	П'ятниця
1 тижд.	1. Важка атлетика: станова тяга 1-1-1-1-1; 2. Комплекс вправ: на час, анаеробні, вправи GW – гімнастичні та важкоатлетичні вправи;	1. Розучування: підтягування батерфляй, поштовх штанги в ножиці; 2. Парний комплекс вправ: на час, аеробний, вправи M – моноструктивне кардіо.	1. Гімнастика: присідання пістолетик, ходіння на руках; 2. Важка атлетика: жимовий та поштовховий швунги 85 % 3-3-3-3-3;
2 тижд.	1. Важка атлетика : жимів / поштовховий швунг 1-1-1-1-1; 2. Комплекс вправ: на час, аеробний, вправи MGW – моноструктивне кардіо, гімнастика, важка атлетика;	1. Розучування: підняття ніг до перекладини, взяття метболу на груди; 2. Парний комплекс: виконати максимальну кількість повторів за визначений час, аеробний, вправи GW – гімнастичні та важкоатлетичні;	1. Гімнастика: подвійні стрибки на скакалці, підтягування батерфляй; 2. Важка атлетика: поштовхова тяга / взяття на груди 85 % 3-3-3-3-3;
3 тижд.	1. Важка атлетика: присідання зі штангою на грудях 1-1-1-1-1; 2. Комплекс вправ: виконати як можна швидше, анаеробний, вправи MGW – моноструктивне кардіо, гімнастика;	1. Розучування: вихід силою, ривок штанги; 2. Парний комплекс вправ: на час, аеробний, вправи MGW – моноструктивне кардіо, гімнастика, важка атлетика (статистичне утримання обтяження);	1. Гімнастика: розучування згинання розгинання рук стоячи на руках, стрибок у довжину з місця; 2. Важка атлетика: ривків баланс, оверхеди 85 % 3-3-3-3-3;
4 тижд.	1. Важка атлетика: ривок штанги 1-1-1-1-1; 2. Комплекс вправ: на кількість повторів, аеробний, вправи на MGW – моноструктивне кардіо, гімнастика, важка атлетика;	1. Розучування: ривок гири 8 кг, поштовх двох гирь по 8 кг; 2. Парний комплекс: на час, аеробний, вправи M – моноструктивне кардіо;	1. Гімнастика: виходи силою на перекладині, медвежача хода; 2. Важка атлетика: присідання зі штангою на спині 85 % 3-3-3-3-3;
5 тижд.	1. Важка атлетика: присідання зі штангою на грудях 1-1-1-1-1; 2. Комплекс вправ: виконати якомога швидше, анаеробний, вправи MW моноструктивне кардіо, важка атлетика;	1. Розучування: ходьба на руках, жим стоячи; 2. Парний комплекс вправ: на кількість повторів синхронно, аеробний, вправи GW – гімнастика, важка атлетика;	1. Гімнастика: повітряні присідання, підняття ніг до перекладини; 2. Важка атлетика: жим стоячи від грудей 85 % 3-3-3-3-3;
6 тижд.	1. Важка атлетика: ривок з вису нижче колін 3-3-3-3 75%; 2. Комплекс вправ: на час, аеробний, вправи MGW – моноструктивне кардіо, гімнастика, важка атлетика;	1. Розучування: кіппінг підтягування, бурпі; 2. Парний комплекс вправ: завдання на двох, виконати якомога швидше, аеробний MGW – моноструктивне кардіо, гімнастика, важка атлетика (статистичні утримання обтяження)	1. Гімнастика: ривок гири в поєднанні з човниковим бігом 10x10; 2. Важка атлетика: станова тяга 85 % 3-3-3-3-3;

Результати дослідження: дані дослідження спираються на три тестових комплекси (А, В, С). По зміні часу на проходження тестових комплексів можна говорити про зміну фізичних якостей (рис. 1, 2, 3) та оцінити ефективність тренувальної методики, за якою проводились тренування з курсантами-жінками впродовж 5 місяців із вересня 2018 р. по січень 2019 р. включно.

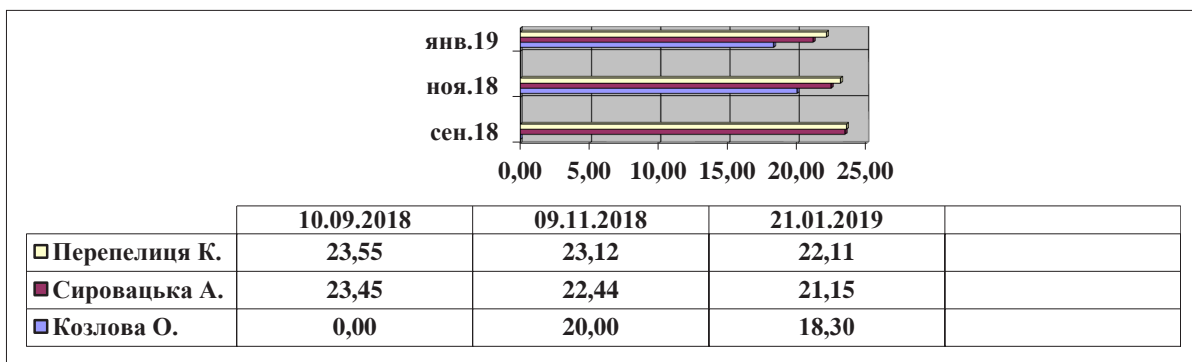


Рис. 1.

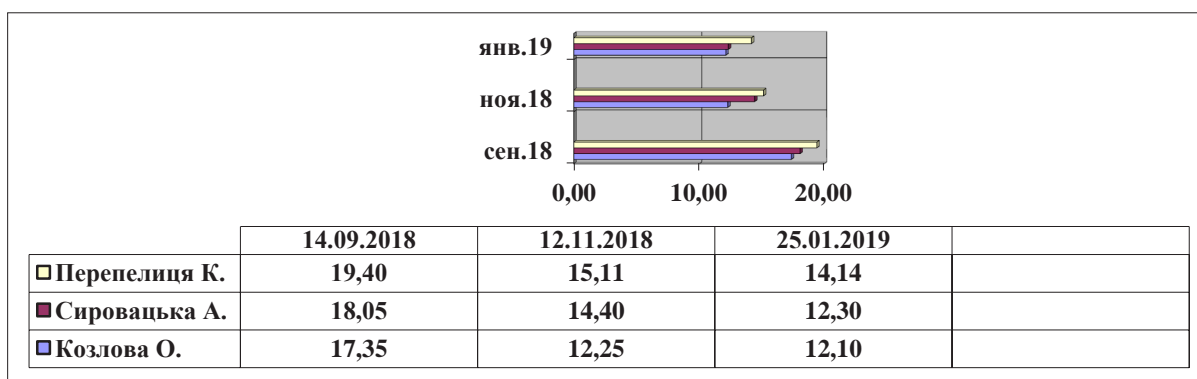


Рис. 2.

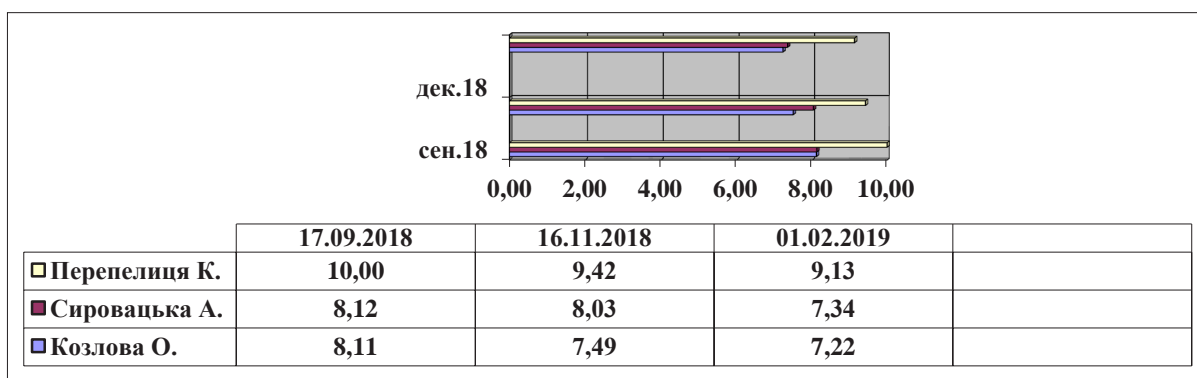


Рис. 3.

*Опис комплексу "А":* Виконати якомога швидше 4 кола: 10x10 м човниковий біг, 40 випадів, 5 станов тяга (30 кг), 7 коліна до ліктів на перекладині. Цільовий час на завершення тестового комплексу вправ від 18 до 24 хв, зіставлений із трьох модальностей MGW – моноструктивне кардіо, гімнастика, важка атлетика. Мета – розвиток аеробних шляхів енергозабезпечення, сили, координації, швидкості, витривалості. В середньому час виконання тестового комплексу "А" зменшився з 21 хв. 38 с до 19 хв. 32 с, тобто було покращено на 2 хв. 6 с.

*Опис комплексу "В":* закінчити як можна швидше 21–18–15–12–9 повторів у кожній вправі – силове взяття медболу на груди з вису (12 кг), махи гирі (16 кг), присідання з гирею на грудях, горизонтальні підтягування на перекладині 80 см, ривок гирі (8 кг). Цільовий час на завершення тестового комплексу вправ від 10 до 20 хв., зіставлений із двох модальностей GW – гімнастика, важка атлетика. Ціль – розвиток аеробних і лактатних шляхів енергозабезпечення, сили, координації, швидкості, витривалості. У середньому час на виконання тестового комплексу "В" зменшився з 18 хв. до 14 хв. 15 с, тобто покращився на 4 хв. 15 с.

*Опис комплексу "С":* Закінчити якомога швидше – 150 кидків медболу 3 кг у ціль 180 см. Цільовий час завершення тестового комплексу вправ від 5 до 10 хв., зіставлений з однієї модальності G – гімнастика. Мета – розвиток лактатних шляхів енергозабезпечення, сили, координації, швидкісно-силової витривалості. В середньому в тестовому комплексі "С" час було покращено з 8 хв. 47 с до 8 хв. 05 с – зменшився на 0 хв. 44 с.

**Висновки.** У процесі аналізу даних виявлено суттєве скорочення часу проходження тестових комплексів на другому тестуванні стосовно першого тестування. І помірне скорочення часу – на третьому тестуванні стосовно другого. Причина – в слабкому знанні вправ, відсутність тактичних навичок у проходженні комплексу на першому тестуванні, що суттєво вплинуло на контрольний час. Якщо з гімнастичними модальностями курсанти-жінки були поверхово ознайомлені, то важкоатлетичні вправи – для більшої частини групи новими, маловивченим руховим шаблоном. Нами було виявлено, що оптимальним обтяженням у комплексах вправ із важкоатлетичної модальності, було обтяження, з яким жінка могла виконати перший раунд комплексу, не розбиваючи кількість повторів, без зупинки на відпочинок. Другий раунд – з 1 зупинкою на короткий відпочинок і третій раунд комплексу – з 2–3 зупинками на короткий відпочинок. Результати проведеного дослідження свідчать про суттєве покращення фізичної підготовленості курсантів-жінок. Виявлена ефективність впровадження кросфіту в секційні заняття курсантів-жінок.

#### Використана література:

1. Агібалова В. О. Впровадження гендерної політики. *Слово честі*. 2018. № 3. С. 14–17.
2. Галимова А. Г., Сахулин А. А. Возможности повышения физической подготовленности курсантов и слушателей вуза правоохранительных органов на основе упражнений максимальной мощности. *Вестник Бурятского государственного университета*. 2014. № 13. С. 48–50.
3. Лисицкая Т. Принципы оздоровительной тренировки. *Теория и практика физической культуры*. 2002. № 8. С. 11–26.
4. Лещеня С. В., Орленко І. П., Мелешко А. О., Забродський С. С. Інструкція з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України : інстр. / Під заг. ред. засл. працівника фізичн. культури і спорту України О. Н. Мальцева. Київ : ГУ НГУ, 2014. 140 с.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для институтов физической культуры. Москва : Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
6. Приступа Є. Н., Романчук С. В. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних Сил України. *Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини*. 2012. Вип. 5. С. 223–230.
7. Пронтенко К. В. Характеристика основних компонентів підготовленості курсантів у процесі навчання гирьовому спорту. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 10. С. 95–98.
8. Таймасов Ю., Зуб О., Турчинов А. Підготовка військовослужбовців до застосування здоров'язбережувальних технологій у процесі професійної підготовки. *Новий колегіум*. 2017. № 2. С. 47–52.
9. Холодов Ж. Теория и методика физической культуры и спорта. 10-е изд. Москва : Академия, 2012. 408 с.
10. Шепель С. І. Фізична підготовка – одна з вагомих складових професійної підготовки сучасного воїна. *Військова освіта*. 2017. № 1. С. 209–215.
11. Шепель С. І. Актуальні питання мотивації курсантів Національної Гвардії України до систематичних занять з фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. 2017. Вип. 143. С. 121–124.
12. Щеголев В. А. Спортивная работа в армиях стран НАТО. Санкт-Петербург : ВИФК, 1998. 60 с.
13. Щеголев В. А. Физическая подготовка иностранных армий : учеб. пособие. Санкт-Петербург : МО РФ, 2007. 272 с.
14. Яценко В. Н. Система подготовки военных кадров в основных странах НАТО и Японии. *Информ. Бюллетень*. 2004. № 68. 128 с.
15. Яценко Г. Основные направления реформирования ВС Великобритании. *Зарубежное военное обозрение*. 2003. № 11. С. 2–6.

#### References:

1. Ahibalova V. O. Vprovadzhennia hendernoї polityky. *Slovo chesti*. 2018. № 3. S. 14–17.
2. Halymova A. H., Sakhyulyn A. A. Vozmozhnomy povysheniya fizycheskoї podhotovlennosty kursantovy y slushatelei vuza pravookhranytelnykh orhanov na osnovе uprazhneniy maksymalnoї moshchnosty. *Vestnyk Buriatskoho hosudarstvennoho unyversyteta*. 2014. № 13. S. 48–50.
3. Lysytskaia T. Prynyspy ozdorovytelnoї trenyrovky. *Teoryia y praktyka fizycheskoї kultury*. 2002. № 8. S. 11–26/
4. Leshchenia S. V., Orlenko I. P., Meleshko A. O., Zabrodskiy S. S. Instrukttsiia z orhanizatsii fizychnoi pidhotovky v Natsionalnii hvardii Ukrainy : instr. / Pid zah. red. zasl. pratsivnyka fizychn. kultury i sportu Ukrainy O. N. Maltseva. Kyiv : HU NHU, 2014. 140 s.
5. Matveev L. P. Teoryia y metodyka fizycheskoї kultury: uchebnyk dlia ynstytutov fizycheskoї kultury. Moskva : Fyzkultura y sport, 1991. 543 s.
6. Prystupa Ye. N., Romanchuk S. V. Viiskovi bahatoborstva ta viiskovo-prykladni vydy sportu v systemi pidhotovky fakhivtsiv Zbroinykh Syl Ukrainy. *Visnyk Kamianets-Podilskoho nats. un-tu imeni Ivana Ohiiienka. Serii: Fizyчне vykhovannia, sport ta zdorovia liudyny*. 2012. Vyp. 5. S. 223–230.
7. Prontenko K. V. Kharakterystyka osnovnykh komponentiv pidhotovlenosti kursantiv u protsesi navchannia hyrovomu sportu. *Naukovyi chasopys [Natsionalnoho pedahohichnoho unyversytetu imeni M. P. Drahomanova]. Serii 15 : Naukovopedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. 2017. Vyp. 10. S. 95–98.
8. Taimasov Yu., Zub O., Turchynov A. Pidhotovka viiskovosluzhbovtiv do zastosuvannia zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohii u protsesi profesiinoї pidhotovky. *Novyi kolehium*. 2017. № 2. S. 47–52.
9. Kholodov Zh. Teoryia y metodyka fizycheskoї kultury y sporta. 10-e yzd. Moskva : Akademyia, 2012. 408 s.
10. Shepel S. I. Fizychna pidhotovka – odna z vahomykh skladovykh profesiinoї pidhotovky suchasnoho voina. *Viiskova osvita*. 2017. № 1. S. 209–215.
11. Shepel S. I. Aktualni pytannia motyvatsii kursantiv Natsionalnoi Hvardii Ukrainy do systematychnykh zaniat z fizychnoho vykhovannia ta spetsialnoi fizychnoi pidhotovky. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho unyversytetu. Serii : Pedahohichni nauky*. 2017. Vyp. 143. S. 121–124.

12. Shchehlev V. A. Sportyvnaia robota v armiiakh stran NATO. Sankt-Peterburg : VYFK, 1998. 60 s.
13. Shchehlev V. A. Fyzycheskaia podgotovka ynostrannykh armii : ucheb. posobyе. Sankt-Peterburg : MO RF, 2007. 272 s
14. Iatsenko V. N. Systema podgotovky voennykh kadrov v osnovnykh stranakh NATO u Yaponuu. *Ynform. Biull.* 2004. № 68. 128 s.
15. Iashchenko H. Osnovnye napravleniia reformyrovaniia VS Velykobyrtanyu. *Zarubezhnoe voennoe obozreniye.* 2003. № 11. S. 2–6.

**Турчинов А. В., Таймасов Ю. С., Зуб О. В., Белошенко Ю. К. Кроссфит как способ усовершенствования и оптимизации физической подготовки женщин – курсантов в период секционных занятий**

Довольно много женщин достойно несут службу и выполняют свои обязанности. Остаются и те, кто ожидает каких-то преференций за то, что они женщины, но таких немного. Не всегда готовы и командиры к принятию женщин на командных или боевых должностях. Иногда самим женщинам не хватает уверенности в своих силах для продвижения по карьерной лестнице. Именно определением этих проблемных зон и занимаются специалисты службы по гендерной интеграции управления кадровой работы Главного управления НГУ и готовят предложения для их оптимального решения. Относительно позитивных примеров, для участия в экзамене на получение берет с отличием изъявили желание попробовать себя 44 женщины-военнослужащих. Это событие получило широкий общественный резонанс.

Приказ министра внутренних дел № 189 от 13 марта 2018 г. позволяет женщинам служить на любых должностях в подразделениях НГУ, в том числе и боевых. Этот документ предусматривает отмену как такового перечня военно-учетных специальностей и должностей для военнослужащих-женщин рядового, сержантского и старшинского состава. Это автоматически означает, что отныне женщины в звании до старшего прапорщика включительно могут занимать все должности. Сейчас не все служебные должности доступны женщинам-офицерам НГУ. Ведь отдельного нормативно-правового акта для регулирования данного вопроса в Национальной гвардии Украины нет – наши кадровые органы руководствуются в своей деятельности приказом министра обороны № 412 (для служебного пользования) от 20 июня 2012 г. А он, в свою очередь, содержит перечень воинских должностей лиц офицерского состава, которые могут быть замещены военнослужащими-женщинами. Женщины имеют право занимать должности, предусмотренные этим перечнем. Другие – нет. Процесс интеграции женщин во все области военной сферы уже запущен, поэтому подходы во всех сферах военной деятельности, особенно физической подготовки, должны быть кардинально пересмотрены, так как женщины-военнослужащие НГУ все активнее привлекаются к выполнению задач боевой службы. Статья посвящена исследованию оптимизации физических качеств у курсантов-женщин, которые тренируются во время секционных занятий вне аудиторных часов Национальной академии Национальной гвардии Украины (далее – НАНГУ). В этой статье приведены данные курсантов-женщин с тренировочным опытом в кроссфите менее 6 месяцев. Средние значения экспериментальной группы (в возрасте от 18 до 22 лет, масса тела 52,6 кг, рост 168,3 см), выявлены изменения показателей физических качеств на основе данных тестовых комплексов (всего 3). Авторами продемонстрированы перспективы внедрения системы кроссфита в Инструкцию по организации физической подготовки НГУ и рабочие программы учебных дисциплин кафедры физической подготовки НАНГУ.

**Ключевые слова:** физические качества, тренировки женщин, курсанты-женщины, кроссфит, сила, выносливость, скорость, координация, гимнастика, тяжелая атлетика, кардио, фитнес.

**Turchynov A. V., Taimasov Yu. S., Zub O. V., Beloshenko Yu. K. Crossfit as a means of improvement and optimization of physical training of female cadets during sectional lessons**

Quite a lot of women are worthy of service, duly fulfilling their duties. There are also those who expect some kind of preferences for being a woman, but not so much. Commanders are not always ready to perceive a woman in command or combat positions. Sometimes women have a lack of confidence in their ability to advance career stages. Experts of the service of gender mainstreaming in the management of personnel management of the NGU headquarters are looking for these problem areas and preparing proposals for their optimal solution. For positive examples, 44 women tried to pass the exam in order to get "Blue Beret". This event has gained wide public resonance.

The order of the Minister of Internal Affairs № 189 which was adopted on the 13th of March, 2018 allows women to serve in all positions in the units of NGU, including combat units. This document cancels a list of military-account specialties and positions for servicemen-women. This automatically means that henceforth, women in the rank of senior warrant officer may hold all positions. Currently, not all official positions are available for female officers of the NGU. After all, there is no separate normative-legal act for regulating this issue in the National Guard of Ukraine. Our human resources service are guided in their activity by the order of the Minister of Defense № 412 which was adopted on the 20th of June, 2012. It contains a list of military positions of officer which can be replaced by female servicemen. Women have the right to hold the positions provided by this list. The rest is forbidden. The process of women's integration into all areas of the military sphere has already been launched, so approaches in all spheres of military activity, and especially physical training, must be fundamentally revised, as the NGU women's troops are increasingly involved in the tasks of the combat service. The article is devoted to the study of the optimization of physical qualities in female cadets who participate in sectional lessons of the National Academy of the National Guard of Ukraine (hereinafter NANGU). The article contains the information about female cadets who has less than 6 month training experience in the crossfit. The average values of the experimental group (aged 18 to 22 years, body weight 52.6 kg, height 168.3 cm). Changes in physical fitness indicators based on the data of test complexes (total 3) are revealed. The authors demonstrate the prospects for implementing "the system of crossfit" to "the Instruction of the organization of physical training of the NGU" and the working syllabus of the disciplines of the Chair of Physical Training of the NANGU.

**Key words:** physical qualities, women's training, female cadets, crossfit, strength, endurance, speed, coordination, gymnastics, weightlifting, cardio, fitness.