

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ CROSSFIT У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Шемчак Ігор, Кулик Денис

Вінницький національний технічний університет

Анотації:

Актуальність теми дослідження. На сьогоднішній день проблема низького рівня здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді залишається однією з найактуальніших. Виходячи з цього пошук ефективних форм та змісту фізичного виховання у ЗВО, які б сприяли підвищенню рухової активності, фізичної підготовленості та інтересу студентів до занять є провідним напрямом удосконалення системи фізичного виховання. На думку ряду авторів одним із сучасних і перспективних форм організації фізичного виховання у ЗВО є система тренувань за методикою CrossFit. Вона є одним з новітніх видів рухової активності саме серед молоді, який стрімко набирає популярності в нашій країні. Мета дослідження - з'ясувати особливості системи CrossFit та можливості її використання в фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти. Матеріал та методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація даних спеціальної науково-методичної літератури, контент-аналіз інтернет-джерел. Результати роботи та ключові висновки. В процесі досліджень з'ясовано, що методика CrossFit є інноваційним видом рухової активності, який користується популярністю серед молоді та має низку переваг. CrossFit включає вправи з різних видів спорту: важкої і легкої атлетики, бодібілдингу, пауерліфтингу, гімнастики, гирьового спорту та ін. Різноманітність, доступність та універсальність вправ системи CrossFit дозволяє їх використовувати як на заняттях з фізичного виховання, так і в процесі самостійних занять фізичними вправами студентів з метою удосконалення фізичної підготовленості та підвищення інтересу. Застосування CrossFit в фізичному вихованні студентів потребує подальшого дослідження в напрямку розробки методичних підходів до його використання.

Ключові слова:

фізичне виховання, студенти, заклади вищої освіти, інноваційні засоби, CrossFit.

Use of CrossFit funds in the process of physical education of students of higher educational institutions.

Relevance of the research topic. To date, the problem of low level of health and physical preparedness of student youth remains one of the most urgent. Proceeding from this, the search for effective forms and content of physical education in higher education institutions, which would contribute to increased motor activity, physical preparedness and interest of students to the classes, is a leading direction in improving the system of physical education. According to some authors, one of the modern and perspective forms of organization of physical education in institutions of higher education is a system of training on the method of CrossFit. It is one of the newest types of motor activity among young people, who is rapidly gaining popularity in our country. The purpose of the research is to find out the features of the CrossFit system and the possibilities of its use in the physical education of students of higher education institutions. Material and methods of research: analysis, generalization and systematization of data of special scientific and methodical literature, content analysis of Internet sources. Results of work and key conclusions. In the course of the research it became clear that the CrossFit method is an innovative type of motor activity, which is popular among young people and has a number of advantages. CrossFit includes exercises in various sports: heavy and athletics, bodybuilding, powerlifting, gymnastics, weight-lifting, etc. The diversity, accessibility and versatility of the CrossFit exercises allows them to be used both in physical education classes and in the process of independent exercises by students with the aim of improving physical fitness and increasing interest. The use of CrossFit in the physical education of students requires further research in the development of methodological approaches to its use.

physical education, students, higher education institutions, innovative means, CrossFit.

Использование средств CrossFit в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений.

Актуальность темы исследования. На сегодняшний день проблема низкого уровня здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи остается одной из самых актуальных. Исходя из этого поиск эффективных форм и содержания физического воспитания в учреждениях высшего образования, способствующих повышению двигательной активности, физической подготовленности и интереса студентов к занятиям является ведущим направлением совершенствования системы физического воспитания. По мнению ряда авторов одним из современных и перспективных форм организации физического воспитания в учреждениях высшего образования является система тренировок по методике CrossFit. Она является одним из новейших видов двигательной активности именно среди молодежи, которая стремительно набирает популярность в нашей стране. Цель исследования - выявить особенности системы CrossFit и возможности ее использования в физическом воспитании студентов высших учебных заведений. Материал и методы исследования: анализ, обобщение и систематизация данных специальной научно-методической литературы, контент-анализ интернет-источников. Результаты работы и ключевые выводы. В процессе исследований выяснено, что методика CrossFit является инновационным видом двигательной активности, которая пользуется популярностью среди молодежи и имеет ряд преимуществ. CrossFit включает упражнения из различных видов спорта: тяжелой и легкой атлетики, бодибилдинга, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта и др. Разнообразие, доступность и универсальность упражнений системы CrossFit позволяет использовать их, как на занятиях по физическому воспитанию, так и в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов с целью совершенствования физической подготовленности и повышения интереса. Применение CrossFit в физическом воспитании студентов требует дальнейшего исследования в направлении разработки методических подходов к его использованию.

физическое воспитание, студенты, высшие учебные заведения, инновационные средства, CrossFit.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день проблема низького рівня здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді залишається однією з найактуальніших. Одні автори (Кузнецова О.Т., 2011, Куц О.С., 2005, Федченко О., Сіренко Р, 2016, Хавруняк І.В.,

2007) причиною цього вважають інтенсивну освітню діяльність із високими розумовими навантаженнями і емоційним напруженням, збільшення потоку нової інформації й обсягу навчального матеріалу, що призводить до відсутності вільного часу для занять фізичною культурою [13].

Інші автори наголошують на зниженні або навіть відсутності мотивації та інтересу до занять фізичною культурою і спортом [10]. У більшості випадків це пов'язано із одноманітним змістом навчального матеріалу та несучасними видами спорту, які пропонуються студентам на секційних заняттях [7].

З 2015 року в Україні діють різні форми організації фізичного виховання у закладах вищої освіти, які запропоновані у додатку до листа МОН України від 25.09.2015 р. №1/9-454: секційна, професійно орієнтовна, традиційна та індивідуальна. Проте, як показує практика, особливо нічого не змінилось, оскільки на сьогоднішній день форми та засоби, які застосовуються в організації фізичного виховання у ЗВО недостатньо ефективні для забезпечення належного рівня фізичної підготовленості студентів [6].

Виходячи з цього пошук ефективних форм та змісту фізичного виховання у ЗВО, найоптимальніших способів залучення молоді до рухової діяльності, які б сприяли підвищенню рухової активності, фізичної підготовленості та інтересу студентів залишається актуальним [3, 4, 5, 7, 10].

На думку ряду авторів одним із сучасних і перспективних форм організації фізичного виховання є система тренувань за методикою CrossFit [1-5, 7, 10, 11, 13]. Вона є одним з новітніх видів рухової активності саме серед молоді, який стрімко набирає популярності в нашій країні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогоднішній день фізична культура є найголовнішим фактором у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я студентської молоді, забезпечення високої роботоздатності і успішності навчання. За даними М.М. Булатової, О.Т. Литвина (2014), Т.Ю. Круцевич (2016), Н.В. Москаленко (2017) діюча система фізичного виховання в закладах вищої освіти ні в кількісному відношенні, ні за якісними показниками не дозволяє досягти поставленої мети – збереження і зміцнення здоров'я населення, не відповідає потребам сучасного суспільства, що не могло не стати одним із чинників погіршення стану здоров'я й фізичної підготовленості населення України і перш за все молоді [9].

На думку Томащук О. Г., **Сенько В. І. (2019)** підвищення ефективності фізичного виховання студентів вимагає рішення ряду наукових проблем, пов'язаних з дослідженням і науковим обґрунтуванням більш раціональних форм, засобів і методів оптимізації їхнього стану здоров'я, фізичної працездатності. Цьому питанню присвятили свої дослідження багато вчених: Л. В. Волков, Т. Ю. Круцевич, О. С. Куц, Б. М. Шиян, Т. В. Петровська, Н. В. Москаленко, В. В. Веселова та інші [12].

Однак, незважаючи на це проблема впровадження ефективних новітніх засобів фізичного виховання студентів ЗВО залишається актуальною.

Останні десятиріччя характеризується появою нових видів та форм організації занять фізичними вправами одним з яких є CrossFit – тренування. Мета занять - розвинути фізичні якості, поліпшити працездатність серця, судин, дихальної системи, навчити організм швидко адаптуватися до зміни навантажень.

CrossFit - тренування відрізняються високою інтенсивністю, постійної зміною вправ і включають в себе елементи різних видів спорту: важкої і легкої атлетики, бодібілдингу, пауерліфтингу, фітнесу, класичної гімнастики, гирьового спорту [3, 5, 8, 11, 14].

Використання цієї універсальної методики в процесі фізичного виховання студентів ЗВО вивчене недостатньо.

Мета дослідження - з'ясувати особливості системи CrossFit та можливості її використання в фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти.

Матеріал та методи дослідження. аналіз, узагальнення та систематизація даних спеціальної науково-методичної літератури, контент-аналіз інтернет-джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. CrossFit (високо інтенсивне функціональне тренування) – це відносно молодий різновид фітнесу, методика тренувань, яка здатна гармонійно розвивати всі фізичні якості. Причина такого широкого впливу CrossFit на функції організму в тому, що він гармонійно поєднує в собі різні методики тренування [1, 2, 15].

Дана методика тренувань була започаткована колишнім гімнастом, каліфорнійцем Грегом Глассманом, який почав свої розробки понад 20 років тому з метою створення системи підготовки солдатів спецпідрозділів США і студентів поліцейських академій. Перший спортзал для занять за даною методикою Глассман відкрив у 2001 році та почав популяризувати систему серед спортсменів [1, 14, 15].

Система тренування виглядає як комплекс вправ, які виконуються послідовно, мають різну спрямованість, виконуються з високою інтенсивністю і різною загальною тривалістю виконання. Основними засобами системи CrossFit є різні атлетичні вправи, в тому числі з багатьох класичних видів спорту (важка атлетика, плавання, легка атлетика, спортивна гімнастика, гирьовий спорт, пауерліфтинг, акробатика, веслування та ін.) [1].

Всі вправи в CrossFit поділені на три основні рупи: М – тренування основних параметрів метаболізму («кардіо»); G – гімнастика (робота з обтяженням власної ваги); W - вправи з вагою (гирьовий спорт, пауерліфтинг, важка атлетика) [3, 14, 15 та ін.].

Програма CrossFit - тренувань будується за одним з трьох принципів:

1) Без врахування часу. Проведення тренувань з певною кількістю повторень у кожній вправі в межах одного підходу.

2) З урахуванням часу. Такий самий принцип, як і без урахування часу, тільки проходження всіх раундів має хронометруватися. Кожне тренування повинно бути спрямоване на скорочування часу виконання всіх раундів.

3) З урахуванням кількості підходів. Задаються певні часові рамки, в яких потрібно виконати максимальну кількість підходів за заданий час.

Система тренувань CrossFit містить велику кількість різних програм, варіацій одних і тих же вправ, які підходять для різних верств населення. Однак при плануванні програми необхідно особливу увагу приділити грамотному дозуванню навантаження з урахуванням статі, віку, рівня підготовленості людини. Інтенсивність тренувань також підбирається індивідуально [1, 2, 8].

Позитивними особливостями системи можна вважати її універсальність, яка полягає у використанні широкого кола тренувальних засобів, а також у можливості вибору потрібних режимів тренування для вирішення конкретних поставлених завдань.

Відмінною рисою тренувань за методикою CrossFit є те, що вони не є одноманітним, їм притаманна варіативність. Основним завданням використання прийомів в CrossFit є одночасне залучення великої кількості м'язових груп (близько 95 %) [13].

Таким чином, встановлено, що заняття за методикою CrossFit доцільно використовувати при проведенні занять з фізичного виховання через свою унікальність та різноманітність, вони впливають на формування фізичного та психічного стану, підвищують витривалість і розвивають силу волі, при цьому будучи доступними для студентів з різним рівнем фізичної підготовленості [7].

Дискусія. Тренування за системою CrossFit вже давно застосовуються на Заході з усіма верствами населення. В нашій країні CrossFit – це відносно інноваційний вид рухової активності, який поки не знайшов широкого впровадження в процес фізичного виховання студентів.

Незважаючи на це все більше молоді відвідує заняття за методикою CrossFit в спортивних клубах. З огляду на це її можна використовувати у фізичному вихованні зі студентами ЗВО, враховуючи наступні переваги:

- у процесі занять використовуються різноманітні вправи та їх поєднання для розвитку майже всіх м'язових груп;
- не потребує особливого матеріально-технічного забезпечення, оскільки дозволяє використовувати будь-який інвентар і обладнання;
- задовольняє потреби як юнаків так і дівчат студентів ЗВО, щодо покращення тілобудови, форм та пропорцій тіла, фізичного та естетичного вдосконалення,
- дозволяє раціонально використовувати час на заняттях, оскільки програми складаються із короткотривалих вправах та будуються за одним з трьох принципів;
- може використовуватись на спеціально-організованих заняттях, так і самостійно в поза навчальний час.

Незважаючи на всі переваги ряд авторів наголошує на тому, що заняття повинен проводити фахівець, який гарно розбирається в цій методиці тренувань[11]. Проте таких тренерів, а тим паче, викладачів з фізичної культури ще обмаль, оскільки через відносно короткий час існування CrossFit в нашій країні вони ще не мають необхідного досвіду

Підсумовуючи вище викладене, можна стверджувати, що використання CrossFit в фізичному вихованні студентів потребує подальшого дослідження в напрямку розробки методичних підходів до його використання, особливостей організації та змісту занять, підбору засобів та величини навантажень.

Висновки. 1. На сьогоднішній день CrossFit є одним з інноваційних і популярних видів рухової діяльності серед молоді через свою доступність, різноманітність засобів, можливість всебічного розвитку м'язової і функціональної систем організму. 2. В результаті проведеного аналізу науково-методичних джерел з'ясовано, що існує недостатньо робіт які б висвітлювали питання застосування цієї системи занять в процесі фізичного виховання студентської молоді. 3. Зміна структури організації і змісту занять фізичною культурою впливає на формування фізичних якостей учнів вищої школи, зміцнення і збереження їх здоров'я і рухової активності. Застосування засобів CrossFit в фізичному вихованні студентів ЗВО можна розглядати як один із способів підвищення ефективності, інтересу та мотивації до занять фізичною культурою.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці комплексів вправ для розвитку фізичних якостей із використанням засобів CrossFit, які можна використовувати в процесі спеціально-організованого фізичного виховання і самостійних занять, а також вивченні впливу CrossFit на функціональний стан та фізичну підготовленість студентів .

Список літературних джерел:

1. Богачев Е.М. Функциональный интенсивный тренинг. Тенденции развития в России и за рубежом. По материалам сборника Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура и спорт, в основе берегающих технологий». Москва. 2014 г. С 26-28.
2. Глубокий В. А. Кроссфит — новое направление силового фитнеса. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма, состояние и перспективы формирования здорового образа жизни: материалы XV Традиционного международного симпозиума. Красноярск: СибГАУ. 2011. С. 142–145.
3. Диц С.Г., Азизова И.Н., Никитина Л.М. Кроссфит в системе общей физической подготовки студентов: учебно-методическое пособие. Казань: КФУ. 2018. 34 с.
4. Зиамбетов В.Ю., Астраханкина Ю.С. Кроссфит как способ повышения эффективности физической подготовки студентов вуза. Молодой ученый. 2016. №7. С. 1061-1063. URL <https://moluch.ru/archive/111/27862>.

References:

1. Bogachev E.M. (2014). Intensive functional training. Development trends in Russia and abroad. According to the materials of the collection of the All-Russian scientific-practical conference with international participation "Physical culture and sport, at the heart of saving technologies". Moscow.pp. 26-28.
2. Gluboky V.A. (2011). Krossfit - a new direction of power fitness. Modern processes of development of physical culture, sports and tourism, the state and prospects for the formation of a healthy lifestyle: materials of the XV Traditional International Symposium. Krasnoyarsk: SibGAU. P. 142–145.
3. Dits S.G., Azizova I.N., Nikitina L.M. (2018). Crossfit in the system of general physical training of students: a teaching aid. Kazan: KFU.. 34 p.
4. Ziambetov V.Yu., Astrakhankina Yu.S. (2016). Crossfit as a way to increase the efficiency of students' physical education. Young scientist. №7. Pp. 1061-1063. URL <https://moluch.ru/archive/111/27862>.

5. Зиннатуров А.З., Панов И.И. Кроссфит как направление совершенствования процесса физического воспитания в вузе. Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2014. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/krossfit-kak-napravlenie-sovershenstvovaniya-protsesta-fizicheskogo-vospitaniya-v-vuze>.
6. Круцевич Т. Ю., Пангелова Т.В. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник придніпров'я. 2016. №3. С. 109–114.
7. Лоца Т. О., Єременко Н. О. Кроссфіт в основі фізичного виховання студентів ВНЗ [Текст]. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, (18-19 травня 2017 року, м. Суми): у 2 т. МОН України, Сумський держ. педагогічний ун-т імені А. С. Макаренка, Навчально-науковий ін-т фізичної культури; Управління молоді та спорту Сумської обласної держ. адміністрації та ін. ; [редкол.: Ю. О. Лянной, М. О. Лянной, О. А. Томенко та ін.]. Суми : [СумДПУ ім. А. С. Макаренка]. 2017. Т. 1. С. 86–89.
8. Слюсаренко В. В. Використання елементів тренувань з програми кросфіту на уроках фізкультури в загальноосвітній школі. Методичний посібник. Вінниця, 2017. 49 с.
9. Степанова І. В. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч. посібник [для студ. вищ. навч. закладів]. Дніпро: Інновація, 2016. 194 с.
10. Степанова І., Дутко Т., Жорова О. Засоби кросфіту в системі секційних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої. Актуальні наукові дослідження в сучасному світі. 2018. Вип. 4 (36), ч. 6. С. 88–93.
11. Тимохіна Н.В., Калугіна Я. С. Кроссфіт тренування на заняттях по фізичній культурі со студентами 3-4 курсов, вред или польза. Наука-2020. 2017. №3 (14). Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/krossfit-trenirovki-na-zanyatiyah-po-fizicheskoy-kulture-so-studentami-3-4-kursov-vred-ili-polza>.
12. Томашук О. Г., Сенько В. І. Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти у сучасних умовах. Режим доступу: <http://naukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/46-shistnadtsyata-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konferentsiya/357-organizatsiya-fizichnogo-vihovannya-studentiv-zakladiv-vishchoji-osviti-u-suchasnikh-umovakh>].
13. Федечко, Оксана, Сиренко, Романа. Застосування засобів системи CrossFit у фізичному вихованні студентів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць гол. ред. В. М. Костюкевич. 2016. С.190-194.
14. CrossFit [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://crossfit.com>.
15. Crossfit: руководство к тренировкам. Г. Глассман; пер. Е. Богачев, И. Карягин. М., 2009. 109 с.
5. Zinnaturov A.Z., Panov I.I. Crossfit as a direction for improving the process of physical education in high school. Journal of TSU. Physical education. Sport. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/krossfit-kak-napravlenie-sovershenstvovaniya-protsesta-fizicheskogo-vospitaniya-v-vuze>.
6. Krutsevich T.Yu., Pangelova T.V. (2016). Such tendencies of the organ of the organization of the physical viralism in foreign mortgages. Sports Newsletter. №3. Pp. 109–114.
7. Loza, T.O., Uremenko, N.O. (2017). Krosfit in the basis of the physical training of students of the higher education institution. Other problems of physical training and sports in other groups of the population: materials of the XVII International Scientific and Practical Conference of Young Students, (18) rock, m. Sumi): at 2 tons. MES of Ukraine, Sumy hold. Pedagogical University of A.S. Makarenka, Primary and Institutional Physical Culture; Management of young people and sports Sumy Oblast Oblast. admins and ta. ; [ed. .: Yu. O. Lyannoy, M. O. Lyannoy, O. A. Tomenko and in.]. Sumi: [SumPU im. A. S. Makarenka]. V. 1. P. 86–89.
8. Slyusarenko V.V. (2017). Vikristannya elementov trenuvan with programs krosfitu on the lessons of fizkulturi in zagnosovnitny schools. Methodical nurse. Vinnitsa, 2017. 49 p.
9. Stepanova I.V. (2016).Organizational-methodical ambush of recreational and health improving activities of other groups of the population: navch. student [for stud. vishch. forever mortgage]. Dnipro: Innovation, 2016. 194 p.
10. Stepanova I., Dutko T., Zhorova O. (2018). Krossfit in the system of secondary occupy physical occupants vihovanyam students of mortgages. Actual scientific research in the modern world. Vol. 4 (36), part 6. p. 88–93.
11. Timokhina N.V., Kalugina Ya.S. (2017). Crossfit training in physical education classes with students of 3-4 courses, harm or benefit. Science 2020.. №3 (14) [Electronic resource]. Access mode: <https://cyberleninka.ru/article/n/krossfit-trenirovki-na-zanyatiyah-po-fizicheskoy-kulture-so-studentami-3-4-kursov-vred-ili-polza>.
12. Tomashchuk O.G., Senko V.I. Organizing the Physical Viking of Students Mortgaged in the State of the Sight Mode of access: <http://naukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/46-shistnadtsyata-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konferentsiya/357-organizatsiya-fizichnogo-vihovannya-nhyte.-u-suchasnikh-umovakh>].
13. Fedechko O., Sirenko R. (2016). Zastosuvannya sobos_v of the CrossFit system in the physical viiovanni students. Physical culture, sport and health of the nation: ed. by V.M. Kostyukevich. P.190-194.
14. CrossFit [Electronic resource]. - Access mode: <http://crossfit.com>.
15. Crossfit: training guide. (2009). G. Glassman; per. E. Bogachev, I. Karyagin. - M. 109 p.

DOI:

Відомості про авторів:

Шемчак І.А.; orcid.org/0000-0002-7621-4131; shemchakia@gmail.com; Вінницький національний технічний університет, вул. Хмельницьке шосе, 95, Вінниця, 21000, Україна.

Кулик Д.Г.; orcid.org/0000-0002-5847-823X; den.kulik.82@gmail.com; Вінницький національний технічний університет, вул. Хмельницьке шосе, 95, Вінниця, 21000, Україна.