

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ CROSSFIT У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ЗВО

Вінницький національний технічний університет

Анотація:

На сьогоднішній день проблема низького рівня здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді залишається однією з найактуальніших. Виходячи з цього є потреба в пошуку ефективних форм та змісту фізичного виховання у ЗВО, які б сприяли підвищенню рухової активності, фізичної підготовленості та інтересу студентів до занять з фізичного виховання.

Одним із сучасних і перспективних форм організації фізичного виховання у ЗВО є система тренувань за методикою Crossfit.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, заклади вищої освіти, інноваційні засоби, Crossfit.

Abstract:

Today, the problem of low health and physical fitness of student youth remains one of the most urgent. Based on this, there is a need to find effective forms and content of physical education in higher education institutions that would contribute to increasing motor activity, physical fitness and interest of students in physical education classes.

One of the modern and promising forms of organizing physical education in higher education institutions is the Crossfit training system.

Keywords: physical education, students, higher education institutions, innovative means, Crossfit.

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].

Одним із сучасних і перспективних форм організації фізичного виховання є система тренувань за методикою Crossfit [1-5, 7, 10].

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, 7].

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, 6, 7].

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.) [4].

Всі вправи в Crossfit поділені на три основні групи: М – тренування основних параметрів метаболізму («кардіо»); G – гімнастика (робота з обтяженням власної ваги); W - вправи з вагою (гирьовий спорт, пауерліфтинг, важка атлетика) [4, 6, 7].

Програма Crossfit - тренувань будується за одним з трьох принципів:

- без врахування часу. Проведення тренувань з певною кількістю повторень у кожній вправі в межах одного підходу;

- 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;

- 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 [6, 7].

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 %) [7].

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.

Висновки.

1. 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. 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.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. 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.

2. Лоза Т. О., Єременко Н. О. Кросфіт 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 : [Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка]. 2017. Т. 1. С. 86-89.

3. Слюсаренко В. В. Використання елементів тренувань з програми кросфіту на уроках фізкультури в загальноосвітній школі. Методичний посібник. Вінниця, 2017. 49 с.

4. 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.

5. 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.
6. Томащук 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-shistnadsyata-vseukrajinska-raktichno-piznavalna-internetkonferen-tsiya/357-organizatsiya-fizichnogo-vikhovannyastudentiv-zakladiv-vishchoji-osviti-u-suchasnikh-umovakh>.
7. Федечко, Оксана, Сіренко, 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.
8. Crossfit [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://crossfit.com>.
9. Шемчак І.А. Використання засобів Cross Fit у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти / І.А. Шемчак, Д.Г. Кулик // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. - Вип. 7(26). - Вінниця: ТОВ "Планер", 2019. - С. 117-121.

Шемчак Ігор Анатолійович – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: shemchakia@gmail.com

Shemchak Igor Anatoliyovich – Senior Teacher, Department of Physical Education, Vinnitsa National Technical University, Vinnitsa. E-mail: shemchakia@gmail.com