

## **СЕКЦІЯ 5: СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

### ***КРОСФІТ ЯК НАПРЯМ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ***

**Дронова Ірина Ігорівна**

асистент

**Баранова Марія Володимирівна**

студент

Одеський національний політехнічний університет

м. Одеса, Україна

**Актуальність.** В Україні останнім часом кількість людей, що оцінює своє здоров'я, як погане або дуже погане зростає. Проводячи аналіз досліджень, що були проведені за останні 15 років, можна виявити тенденцію погіршення стану здоров'я молоді [1]. За даними Держстату на момент закінчення загальноосвітніх навчальних закладів вже близько половини випускників мають два чи більше неінфекційних хронічних захворювань, серед дорослого населення на такі захворювання страждає вже 60%, 10% призовників є такими, що непридатні до строкової служби за станом здоров'я. Вочевидь сучасна система вищої освіти потребує деяких змін у сфері реформування процесу фізичного виховання. Студенти зацікавлені не тільки у розвитку основних фізичних якостей, а й у повноцінному вдосконаленні своїх здібностей, що не завжди можливо в рамках традиційної програми занять з фізичної культури [2]. Саме тому актуальні новітні педагогічні технології у сфері фізичного виховання та збереження здоров'я, серед яких в пріоритеті виділяють кросфіт.

**Мета.** Вивчення та аналіз даних наукових статей та сучасних літературних джерел для вивчення кросфіту та необхідність та ефективність його застосування з метою вдосконалення процесу фізичного виховання студентів.

**Завдання.** Розглянути кросфіт як один з методів підвищення ефективності навчальних занять з фізичної культури, спрямованих на формування потреби у фізичному вдосконаленні.

**Основний матеріал.** Навчальний процес у вищому навчальному закладі – це динамічна діяльність, під час якої відбуваються постійні зміни. Ця особливість актуальна і для фізкультурно-спортивної діяльності у вищому навчальному закладі. Застосування кросфіту на заняттях з фізичної культури сприяє комплексному розвитку фізичних та психічних якостей. Завдяки кросфіту, навіть у межах суворо лімітованого часу навчальних занять з фізичного виховання студенти отримуватимуть більший ефект, виражений не тільки у підвищенні загального рівня працездатності, але й показників фізичної підготовки.

Кросфіт – комплекс вправ, що вирізняються високою інтенсивністю та постійною зміною вправ [3]. Програма тренування з кросфіту підходить для людей із будь-яким рівнем підготовки. В програмі комбінуються такі види діяльності як біг (спринтерські забіги), гребля (на спеціальних тренажерах), стрибки (зі скакалкою або на перешкоди), вправи на кільцях важкої і легкої атлетики, бодібілдингу, пауерліфтингу, фітнесу, класичної гімнастики, і багато інших. Звичайний тренувальний день кросфітера включає до себе розминку, вивчення і відпрацювання нових рухів, результати досягнень, роботу над помилками. Кросфіт рекомендується всім, хто хоче бути у гарній фізичній формі.

Дослідження [4] доводять, що кросфіт як вид спорту має свої характерні особливості:

- рівномірний характер дії на організм. Чергування дій та рухів, що часто змінюються за інтенсивністю та тривалістю діяльності, надає загальну комплексну дію на організм

атлетів сприяє розвитку та вдосконаленню у здобувачів вищої освіти основних фізичних якостей;

- раптовість зміни умов проведення прийомів, швидка зміна обстановки, умови, що постійно змінюються, змушують атлетів миттєво оцінювати ситуацію, діяти винахідливо, швидко, ініціативно, проявляти самостійність в діях;
- висока емоційність атлетів і висока активність виконання рухів підтримується на тлі емоційного напруження (в цих умовах дуже високий бал за отримують ті займаються, які проявляють стриманість, не втрачають контроль за своїми діями);
- змагальний характер, прагнення перевершити суперника в швидкості і точності дій, в технічній та тактичній винахідливості привчає атлетів мобілізувати свої можливості для дій з максимальним напруженням сил і долати труднощі.

Основною метою кросфіту є удосконалення фізичних якостей людини, поліпшення працездатності, а також розвиток швидкої адаптації до зміни навантажень.

Приклади кросфіт-вправ:

1. Поштовх – підйом штанги з підлоги і жим над головою.
2. Бурпі – починаючи з положення стоячи, швидко прийняти упор-лежачи і зробити одне віджимання, після чого швидко схопитися і вистрибнути вгору з присіда.
3. Ривок – потужний підйом штанги з підлоги, під яку потрібно підсісти атлетові, а потім вижимати з присіду. На відміну від поштовху, ривок – це один цілісний рух.
4. Трастери - жим штанги з плечей стоячи, під яку потрібно підсісти атлетові, а потім вижимати над головою.

У кросфіті використовуються гирі, медичні м'ячі, канати, кільця, скакалки і тренажери для греблі.

В ході наукового дослідження питань організації та побудови фізичної підготовки здобувачів вищої освіти Одеського Національного Політехнічного Університету виявлено, що система тренування у напрямку Кросфіт є однією з найбільш актуальних, затребуваних і ефективних методів загальної фізичної підготовки даного контингенту. За результатами опитування було виявлено, що основною метою занять фізичною культурою є поліпшення витривалості (49%), схуднення (24%), набір м'язової маси (23%), інше (4%). Вибірка репрезентативна за статтю, віком студентів та факультетом навчання. Вибіркова сукупність 200 респондентів. Було проведено особисте формалізоване заочне інтерв'ю. Помилка репрезентативності дослідження: не більше 5%. Терміни проведення дослідження: 13-17 квітня 2020 р.

Приклад одного з занять з фізичної культури:

Розминка: 3 кола (по 400 метрів) повільного бігу, загальна розминка, відпочинок

5 кіл – 1 коло бігу, 15 бурпі;

3 сета – 40 секунд присід зі штангою на плечах (20 кг); 20 секунд відпочинок; 40 секунд стрибків на скакалці; 20 секунд відпочинок; 40 секунд присід зі штангою на плечах (20 кг); 20 секунд відпочинок; 40 секунд стрибків на скакалці; 3 хвилини відпочинок.

**Висновки.** Кросфіт – багатофункціональна спортивна дисципліна, яка є однією з найактуальніших та ефективних методик загальної фізичної підготовки студентської молоді. Так, за результатами опитування, було виявлено, що основною метою занять є такі показники, як розвиток витривалості та інших фізичних якостей, схуднення, набір м'язової маси і інше. Система занять кросфітом може бути адекватною альтернативою звичайним заняттям фізичною культурою у вищих навчальних закладах. Однак, необхідно враховувати характерні особливості тренувальної програми, індивідуальний підхід до людей, що займаються, а також суворий контроль за чітким дозуванням фізичного навантаження і технікою безпеки на заняттях. Тільки з урахуванням використання даних методичних рекомендацій, програма тренувальних занять буде надавати оптимальний ефект на процес фізичного виховання у вищих навчальних закладах, що буде виражен не тільки в

удосконаленні фізичної підготовленості студентів, а й у підвищенні загальної працездатності і оздоровлення сучасної молоді.

#### **ДЖЕРЕЛА**

1. Козерук Ю. В. Проблеми втілення основ здорового способу життя та технологій покращення здоров'я в українській освіті / Ю. В. Козерук, В. В. Хлебурад, О. М. Дудоров, О. В. Качаровська / Вісник Чернігівського національного педагогічного університету
2. Галимова А.Г. Обоснование содержания высокоинтенсивного многофункционального тренинга кроссфита / А.Г. Галимова, М.Д. Кудрявцев, В.А. Глубокий, Г.Я. Галимов // Вестник БГУ, 2017. – №1
3. Hines, E Crossfit in Paris. Expatriates Magazine. EP.
4. Столяров В.І. Фундаментальні теоретичні основи сучасної системи комплексного фізичного виховання.

### **ПРОБЛЕМА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКІСНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

**Дроздова Катерина Валеріївна**

к. п. н., старший викладач

ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

**Ковальов Максим Валерійович**

магістр, вчитель СШ №1

м. Одеса, Україна

**Анотація.** В статті окреслено коло проблем, які лімітують якість організації та проведення процесу фізичного виховання в закладах середньої освіти. Проаналізована спеціальна література з окресленої проблеми. Встановлені основні чинники негативних тенденцій у забезпеченні якості фізичного виховання школярів.

**Ключові слова:** фізична культура, фізичне виховання, заклади середньої освіти, школяри.

Сьогодні діти та молодь живуть, розвиваються та виховуються у складних соціально-культурних умовах. Статистика свідчить, що кожен четвертий злочин здійснюють підлітки, близько 32% з них вживають алкогольні напої, на куріння зорієнтовано майже 58% учнів, у чотири рази за останні роки зросла кількість наркоманів у віці від 12 до 18 років, кожен четвертий наркоман – дівчина [1, 7]. Усі ці негативні фактори сприяють різкому погіршенню стану фізичного та психічного здоров'я дітей та молоді. Причини погіршення фізичного здоров'я та соціальної відповідальності учнів слід шукати в системі шкільної освіти, у виявленні тих факторів навчальної діяльності, які призводять до перенапруження нервової системи, перешкоджають їхньому належному розвитку й не створюють належних умов для задоволення потреб учнів [3].

Мета: виявити чинники, які обмежують забезпечення якісного фізичного виховання дітей і підлітків в умовах закладів середньої освіти. Як зазначають педагоги, психологи, медики та гігієністи в умовах сьогодення рухова активність дітей поступово знижується, а рівень розумового навантаження на нервово-емоційну сферу учнів підвищується в зв'язку з інтенсифікацією процесу навчання та загальним засиллям інформації [3, 4]. Великий обсяг щоденного навантаження школярів призводить до систематичного накопичення втоми, що негативно відбивається на загальному стані їхнього здоров'я. Тому питання про відновлення розумової і фізичної працездатності дітей та підлітків, підтримання належного рівня здоров'я та вдосконалення фізичного розвитку стає надзвичайно актуальним.