

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ

О. Д. Шинкарьова

Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Україна

E-mail: lenashin1962@gmail.com

doi: 10.32626/2309-8082.2019-12.99-102

У статті розглядається Кросфіт як один із засобів підвищення ефективності навчальних та позааудиторних занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти, спрямованих на формування потреб у фізичному вдосконаленні і самовдосконаленні здобувачів.

В результаті дослідження встановлено, що система високоінтенсивної підготовки «Кросфіт» позитивно впливає на рівень фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. Було відмічено збільшення мотивації до фізкультурно-спортивної діяльності, що сприяє оволодінню знаннями сучасних підходів до організації фізичної підготовки, навичок і вміннями самостійного фізичного тренування.

Дослідження показали, що заняття з Кросфіту ефективно вплинули на фізичну підготовленість студентів. Так, заняття два рази на тиждень протягом 6 місяців дозволили достовірно збільшити координаційні якості, силові, швидко-силові, силову витривалості.

В ході роботи з впровадження вправ Кросфіту в процес фізичного вдосконалення здобувачів визначені найбільш оптимальні засоби і методи силового спортивного тренування в цій галузі.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична підготовка, фізичне вдосконалення, Кросфіт, здоровий спосіб життя.

Shinkareva O. D. Improving the efficiency of physical training of students of a university by means of CrossFit. At the present stage, specialists in the field of physical education and sports constantly search for the most effective forms and methods of organization of educational work.

The article considers CrossFit as one of the means to increase the effectiveness of training and extracurricular physical education classes in institutions of higher education, aimed at shaping the needs for physical improvement and self-improvement.

The study found that the system of high-intensity training CrossFit has a positive effect on the level of physical fitness of students. An increase in motivation to physical culture and sports activities was noted, contributing to the mastery of knowledge of modern approaches to the organization of physical training, skills and abilities of independent physical training.

CrossFit classes meet various personal needs, the implementation of which allows to develop physical qualities, motor skills and practical skills, and also helps to meet the socially important needs of the individual - the desire for development, knowledge, communication, competition, positive emotions; achieve concrete goals; development of volitional, moral and aesthetic personality traits. CrossFit provides diversity and efficiency in the physical training of higher education institutions.

Studies have shown that the CrossFit exercises effectively influenced the physical fitness of students. So, classes twice a week during 6 months allowed to significantly increase coordination quality, power, speed-force, strength endurance.

In the course of work on the introduction of exercises with CrossFit in the process of physical education of students, the most optimal means and methods of strength sports training in this area were determined.

Key words: physical education, physical training, physical improvement, CrossFit, healthy lifestyle.

Вступ

На сучасному етапі фахівці в галузі фізичного виховання і спорту постійно ведуть пошук найбільш ефективних форм і методів організації навчально-виховної роботи із здобувачами вищої освіти, які висувують високі вимоги до рівня професійної підготовленості майбутніх фахівців у закладах вищої освіти та їх роботі з пошуку шляхів підвищення ефективності викладацької та тренерської діяльності [1; 4; 9].

Аналіз останніх наукових досліджень та узагальнення практичного досвіду (Н. О. Базилевич, 2016, 2017; М. М. Булатова, 2008; Л. В. Волков, 2016; А. З. Зиннатуров, 2014; Т. Ю. Круцевич, 2008; О. В. Отравенко, 2016; О. М. Худолій, 2010; Б. М. Шиян, 2008 та ін.) дав нам можливість зробити наступні висновки:

- одним із важливих компонентів у процесі фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти є формування у них філософії здорового стилю життя;
- в Україні зберігається тенденція до погіршення стану здоров'я учнівської та студентської молоді, обумовлені негативними факторами соціального, екологічного та психоемоційного характеру;

- систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервову й психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність;
- система фізкультурно-спортивної роботи, яка існує в закладах освіти не дає змоги в повному обсязі реалізувати великий потенціал фізкультурно-спортивної діяльності;
- необхідність пошуку новітніх засобів фізичного виховання здобувачів вищої освіти;
- тема роботи актуальна та потребує подальшого дослідження.

Метою статті є обґрунтування та експериментальна перевірка впливу позааудиторних занять з Кросфіту на ефективність фізичного вдосконалення здобувачів вищої освіти, розробка прикладів Кросфіт – вправ для підвищення фізичної підготовки здобувачів вищої освіти в позааудиторній діяльності (групи спортивно-педагогічного вдосконалення).

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з теми дослідження, анкетування та тестування здобувачів вищої освіти на констатувальному та формуальному етапах експерименту.

Результати дослідження

Кросфіт є одним з раціональних підходів, що сприяють фізичному вдосконаленню та оздоровленню студентів на заняттях з фізичної культури. Завдяки Кросфіту, на навчальних та позааудиторних заняттях з фізичного виховання, студенти отримують більший ефект, виражений не тільки в підвищенні загального рівня працездатності, але й показників фізичної підготовленості, глибинної та естетичної складової здоров'я, вдосконалення і самовдосконалення.

Кросфіт – комплекс вправ, що відрізняється високою інтенсивністю, регулярною зміною вправ, що включає в себе складові фітнесу, бодібілдингу, пауерліфтингу, важкої і легкої атлетики, класичної гімнастики, гирьового спорту тощо [2; 4; 5].

Вперше термін «Кросфіт» з'явився в 2000 році. Ідея Кросфіта належить американцю Грегу Глассману, який у 2001 році в Каліфорнії відкрив перший Кросфіт-зал зі спеціальним знаряддям.

Основними особливостями Кросфіту є:

- а) всебічний вплив на організм, що сприяє підвищенню ефективності фізичної підготовки;
- б) швидкість зміни умов, прийомів, обставин дозволяють працювати швидше, ініціативніше, кмітливше;
- в) поєднання високої емоційності і активності з емоційною напругою;
- г) дух суперництва вчить діяти максимально напружено, долаючи труднощі.

Згідно аналізу літературних джерел, основною метою Кросфіту є удосконалення фізичних якостей людини, поліпшення працездатності, а також розвиток швидкої адаптації до зміни навантажень.

Виходячи з мети, Кросфіт можна розділити на види:

- Метаболічні тренування, що спрямовані на поліпшення роботи серцево-судинної системи і витривалості (біг, плавання, їзда на велосипеді, веслування, стрибки на скакалці тощо).
- Гімнастика, що сприяє поліпшенню контролю над власним тілом (вагою) (підтягування, віджимання, стійка на руках, присідання без ваги, ходьба випадами тощо).
- Робота з обтяженнями, що сприяє навичкам розвитку сили до зовнішніх об'єктів – важка атлетика і пауерліфтинг (присідання зі штангою, жим штанги, станова тяга тощо).

Слід підкреслити, що всі різновиди вправ входять до єдиного комплексу, які виконуються протягом тижня.

Заняття Кросфітом підходять людям будь-якої фізичної підготовленості, а також є тренуванням з різних видів спорту. Біг, легка і важка атлетика, плавання, гирьовий спорт – в комбінації дозволяють здобувачам отримати рівномірний і повноцінний фізичний розвиток. При цьому опрацьовуються не тільки м'язи, але і розвивається дихальна система і витривалість організму в цілому [1; 4].

Кросфіт розвиває наступні фізичні якості:

Серцево-судинну витривалість – це здатність організму ефективно використовувати кисень. Наприклад, біг, їзда на велосипеді, стрибки через скакалку.

Витривалість – це здатність ефективно використовувати енергію в поєднанні з силою, наприклад, для підняття певної кількості ваги.

Гнучкість – діапазон рухів у суглобі (самостійні пружинні нахили вперед, назад, в сторону та з допомогою).

Потужність – що досягається в динамічних чи статичних умовах під дією зусиль м'язів, але включає в себе застосування максимальної сили за короткий проміжок часу, наприклад, стрибки на піднесену поверхню.

Швидкість – здатність виконувати різні навантаження за короткий проміжок часу.

Координацію – узгодженість рухів та дій.

Спритність – будь-яка діяльність, в якій здобувач виконує швидко зміну дій і напрямом.

Баланс – рівновагу; діяльність може включати стрибки на одній нозі при закритих очах, ходьба по коліні або сидіння на великому гумовому м'ячі.

Влучність – це точність у ціль, наприклад, кидки тенісного м'яча у коло, гра в дартс та ін. [2; 5].

Важливою особливістю Кросфіта є варіативність, тобто кожне тренування має нову програму. У Кросфіті це називається «workout of the day», або WOD – завдання на день, яке можна зробити складовою частиною програми фізичної підготовки здобувачів. Правилами тренування є максимальна інтенсивність, частота тренувань, мінімальність або відсутність відпочинку, зміна напрямку навантажень на кожному занятті [11].

Далі наведемо приклади Кросфіт-вправ:

- Поштовх – підйом штанги з підлоги і жим над головою.
 - Бурпі – техніка виконання:
 - встати в положенні стоячи ноги на ширині 5-7 см;
 - виконати присідання в упор;
 - одним рухом (стрибком) випрямити ноги назад;
 - зробити віджимання;
 - повернутися в положення для присідання в упорі (стрибком);
 - встати і підняти руки над головою.
 - Ривок – потужний ривок штанги з підлоги, під яку потрібно підсісти, а потім вичавити з присіду.
 - Трастери – жим штанги з плечей, стоячи, під яку потрібно підсісти, а потім вичавити над головою.
- Як показує аналіз практики, у Кросфіті використовуються різноманітне обладнання, як гирі, медболи, канати, кільця, скакалки, тренажери для веслування тощо.

Заняття Кросфітом – це:

1. Просто: більшість вправ не вимагає певного обладнання, досить лише стадіону і турніка з брусами.
2. Універсально: можливість досягнення будь-якої мети – поліпшення витривалості, схуднення, набір м'язової маси тощо.

3. Цікаво: завдяки великій кількості вправ можна постійно урізноманітнити свої тренування.

4. Ефективно: рівномірний і повноцінний фізичний розвиток [2; 5; 11].

Головний недолік Кросфіту – це екстремальні навантаження, які супроводжуються підвищеною травматичністю і ризиком серцево-судинних ускладнень. Виконуючи вправи, увага йде не на техніку, а на швидкість і велику вагу, тому ймовірність нанесення ушкоджень багаторазово збільшується. Всі вправи необхідно виконувати під наглядом викладача.

В ході наукового дослідження з питань організації та побудови фізичної підготовки здобувачів вищої освіти в позааудиторній діяльності (групи спортивно-педагогічного вдосконалення) в освітньому процесі Луганського національного університету імені Тараса Шевченка встановлено, що система тренування у напрямку Кросфіт є однією з найбільш актуальних, затребуваних і ефективних методів загальної фізичної підготовки даного контингенту.

До засобів підвищення мотивації до занять Кросфітом відносяться: підвищення силової підготовки і формування відмінної спортивної форми; поліпшення м'язового компонента тіла, престижність занять силовими видами спорту; проведення змагань з Кросфіту, жиму штанги, із загальної фізичної підготовленості; складання програм занять, враховуючи індивідуальні цільові установки здобувачів; формування культури здоров'я.

За результатами опитування було виявлено, що основною метою занять є поліпшення витривалості – 56%, схуднення – 22%, набір м'язової маси – 20%, інше – 2%.

Для підвищення мотивації студентів застосовували елементи змагання, підрахунок балів і досягнення різних рівнів.

Приклади занять зі спортивно-педагогічного вдосконалення в інституті фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет ім. Т. Шевченка»:

Приклад 1. 5 кіл по 5 вправ:

- 1) 10 присідань з навантаженням (штанга, бодібар, гантелі);
- 2) жим штанги від грудей стоячи – 10 повторень;
- 3) тяга штанги в нахилі – 10 повторень;
- 4) віджимання від підлоги – 20 повторень;
- 5) стрибки на скакалці – 30- 60 секунд.

Приклад 2. 5 кіл по 5 вправ:

- 1) стрибки на скакалці – 30- 60 секунд;
- 2) «бурпі» – 10 повторень;
- 3) випади – 10 повторень на кожную ногу;
- 4) жим штанги від грудей стоячи – 10 повторень;
- 5) «планка» – 30 - 60 секунд).

Приклад 3. 5 кіл по 6 вправ:

- 1) інтервальний біг – 2 хв.;
- 2) застрибування на підставу заввишки 60 см – 10 повт.;
- 3) підтягування широким хватом – 10 повторень,;
- 4) віджимання від підлоги – 10 повторень;
- 5) жим штанги стоячи – 10 повторень;
- 6) підйом ніг у висі – 10 повторень.

Дослідження показали, що заняття з Кросфіту ефективно вплинули на фізичну підготовленість студентів. Так, заняття два рази на тиждень протягом 6 місяців дозволили достовірно збільшити координаційні якості, силові, швидко-силові, силової витривалості (табл. 1).

Таблиця 1

Результати фізичної підготовленості студентів, що займаються Кросфітом на позааудиторних заняттях

Контрольні вправи	До експерименту	Після експерименту
Вправа «планка», сек.	55 ± 7,5	130 ± 6,5*
Човниковий біг 4×10 м, сек.	15,5 ± 4,5	10,5 ± 2,5*
Згинання та розгинання рук в упорі на брусах, кількість разів	15 ± 5,5	28 ± 5,5*
Підйом штанги над головою, кількість разів за 1 хвилину	20 ± 8,5	45 ± 5,5*
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	30 ± 5,1	62 ± 3,5*

Примітка. достовірність відмінностей при $p < 0,05$

Під час дослідження досягнуті достовірні відмінності в наступних контрольних вправах в експериментальній групі: у вправі «планка» (динаміка від 55 до 130 сек), в човниковому бігу 4 × 10 м (результат змінився від 15,5 до 10,5 сек), згинання - розгинання рук в упорі на брусах (динаміка від 15 до 28), підйом штанги з-за голови за 1 хвилину (динаміка від 20 до 45 разів), згинання та розгинання рук в упорі лежачи (від 30 до 62 разів). Рівень адаптації до Кросфіт-тренувань в експерименті змінився від 4,5 балів до 8,5 балів. Студенти відзначили, що на початкових етапах занять оптимальний час висо-

коінтенсивного тренінгу витримували 5-7 хв, а в його завершенні 15-25 хв.

Дискусія

Отже, заняття з фізичної культури за системою Кросфіт мають значні переваги в порівнянні з інтервальним (коловим) тренуванням. Інтервальне тренування – тренування, засноване на тимчасову зміну робочих станцій, де на кожній станції виконуються вправи (або спеціальний рух) на конкретну м'язову групу за певний проміжок часу, метою якої є підготувати організм до виконання роботи високої інтенсивності.

Даний вид підготовки має суворе обмеження за часом (підходу, відпочинку), кількості кіл.

Кросфіт для переважної більшості спортсменів і любителів – це філософія здорового способу життя, що включає фізичне навантаження, правильне харчування, використання різноманітних науково обґрунтованих дієт, певний обсяг знань, мотивацію до саморозвитку і всебічного самовдосконалення. Сьогодні програма Кросфіт адаптована для будь-якої людини, особливо для молоді, яка активно займається фізичною діяльністю. Одночасно з цим, вона максимально функціональна і варіативна.

Висновки

В результаті дослідження встановлено, що система високоінтенсивної підготовки Кросфіт є одним із засобів підвищення ефективності навчальних та позааудиторних занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти, спрямованих на формування потреб у фізичному вдосконаленні і самовдосконаленні студентів, підвищення

рівня фізичної підготовленості здобувачів. Було відмічено збільшення мотивації до фізкультурно-спортивної діяльності, що сприяє оволодінню знаннями сучасних підходів до організації фізичної підготовки, навичками і вміннями самостійного фізичного тренування.

Заняття Кросфітом задовольняють різноманітні потреби особистості, виконання яких дозволяє розвивати фізичні якості, рухові вміння та практичні навички, а також сприяє задоволенню соціально значущих потреб особистості – прагнення до розвитку, пізнання, спілкування, змагання, позитивним емоціям; досягненню конкретно поставлених цілей; розвитку вольових, моральних і естетичних рис особистості. Кросфіт надає різноманітності та ефективності в фізичну підготовку здобувачів закладів вищої освіти.

Перспективи подальшого розвитку будуть спрямовані на більш глибоке вивчення питання підвищення ефективності фізичного вдосконалення здобувачів вищої освіти засобами фітнесу.

Джерела та література

1. Булатова М. М., Усачов Ю. А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімп. л-ра, 2008. С. 320–354.
2. Базилевич Н. О., Тонконог О. С. Особливості використання нового виду спорту «Crossfit» у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів. Гуманітарний Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хм. ДПУ імені Григорія Сковороди» Спецвипуск. Переяслав-Хмельницький, ФОП Лукашевич О.М., 2016. С. 136–142.
3. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. К.: Освіта України, 2016. 464 с.
4. Волков В. В., Селуянов В. Н. Особенности физической подготовки атлетов-кроссфитеров высокой квалификации. «Национальные программы формирования здорового образа жизни»: междунар. науч.-практ. конгресс. В 4т, Т 1: Мин-во спорта РФ, Департамент образования г. Москвы, ФГБОУ ВПО «Российский гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». М., 2014. С. 307–308.
5. Зиннатнуров А. З., Панов И. И. Кроссфит как направление совершенствования процесса физического воспитания в вузе. Известия Тульского государственного ун-та.: Физическая культура. Спорт. 2014, № 1. С. 14–19.
6. Отравенко О. В. Впровадження оздоровчих фітнес-програм у рекреаційну діяльність студенток ВНЗ. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. № 4 (301), Травень. 2016. С. 137–146.
7. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Черкаси: Вид. відділ ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2008. 460 с.
8. Худолій О. М., Дідюк Н. О. Умови вдосконалювання тренувального процесу в жіночому пауерліфтингу. Теорія та методика фізичного виховання. № 6. 2010. С. 41–46.
9. Шинкарьова О. Д. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Вісник ЛНУ ім. Т.Г. Шевченка Пед. науки. За матер. Міжн. науково-практ. інтернет-конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фіз. культури учнівської молоді». Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Т.Г. Шевченка № 4(301) травень, 2016. С.163–169.
10. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Тернопіль: Навч. книга Богдан, 2008. 276 с.
11. Журнал «CrossFit». [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://journal.crossfit.com/2009/02/crossfit-new-definition-of-fitness-volume-under-the-curve-1.tpl>

References

1. Bulatova M. M., Usachov Yu. A. Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnologii u fizychnomu vykhovanni. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia; za red. T. Yu. Krutsevych. K.: Olimp. l-ra, 2008. S. 320–354.
2. Bazylevych N. O., Tonkonoh O. S. Osoblyvosti vykorystannia novoho vydu sportu «Crossfit» u samostiinii fizkulturno-ozdorovchii roboti studentiv. Humanitarnyi Visnyk DVNZ «Pereiaslav-Khm. DPU imeni Hryhoriia Skovorody» Spetsvypusk. Pereiaslav-Khmelnytskyi, FOP Lukashevych O.M., 2016. S. 136–142.
3. Volkov L. V. Teoriia y metodyka dytiachoho ta yunatskoho sportu. K.: Osvita Ukrainy, 2016. 464 s.
4. Volkov V. V., Seluianov V. N. Osobennosti fizycheskoi podgotovlenosti atletov-krossfiterov vysokoi kvalyfykatsyy. «Natsyonalnye prohrammy formirovaniya zdorovoho obraza zhyzny»: mezhdunar. nauch.-prakt. konhress. V 4t, T 1: Myn-vo sporta RF, Departament obrazovaniya h. Moskvy, FHBOU VPO «Rossyiskiy hos. un-t fiz. kulturny, sporta, molodezhy y turyzma (HTsOLYFK)». M., 2014. S. 307–308.
5. Zynnatnurov A. Z., Panov Y. Y. Krossfyt kak napravlenye sovershenstvovaniya protsessa fizycheskoho vospytaniya v vuze. Yzvestiya Tulsokoho hosudarstvennogo un-ta.: Fzycheskaia kultura. Sport. 2014, № 1. S. 14–19.
6. Otravenko O. V. Vprovadzheniia ozdorovchykh fitnes-prohram u rekreatsiinu diialnist studentok VNZ. Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka. № 4 (301), Traven. 2016. S. 137–146.
7. Stetsenko A. I. Pauerliftynh. Teoriia ta metodyka vykladannia: Navchalnyi posibnyk dlia studentiv vshchychkh navchalnykh zakladiv. Cherkasy: Vyd. viddil ChNU im. B. Khmelnytskoho, 2008. 460 s.
8. Khudolii O. M., Didiuk N. O. Umovy vdoskonaliuvannia trenuvalnogo protsesu v zhinochomu pauerliftynhu. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia. № 6. 2010. S. 41–46.
9. Shynkarova O. D. Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnologii u fizychnomu vykhovanni. Visnyk LNU im. T.H. Shevchenka Ped. nauky. Za mater. Mizhn. naukovo-prakt. internet-konferentsii «Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku fiz. Kultury uchnivskoi molodi». Vyd-vo DZ «LNU im. T. H. Shevchenka № 4(301) traven, 2016. S.163–169.
10. Shyian B. M., Vatsaba O. M. Teoriia i metodyka naukovykh pedahohichnykh doslidzhen u fizychnomu vykhovanni ta sporti: navch. posib. Ternopil: Navch. knyha Bohdan, 2008. 276 s.
11. Zhurnal «CrossFit». [Elektronnyi resurs]. Rezhym dostupu: <http://journal.crossfit.com/2009/02/crossfit-new-definition-of-fitness-volume-under-the-curve-1.tpl>

Надійшла 8.04.2019