

КРОСФІТ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Шевченко І., Цимбалюк Ж.

Харківський національний педагогічний університет

імені Г.С. Сковороди,

Україна, м. Харків, innashevchenko700@gmail.com

Анотація. Дослідження спрямоване на визначення впливу занять кросфітом на фізичну підготовленість здобувачів освіти.

Ключові слова: фізична культура, фізична підготовленість, здобувачі освіти, кросфіт.

Вступ. На сьогоднішній день фізична культура є найголовнішим фактором у формуванні, зміцненні та збереженні здоров’я здобувачів освіти, забезпечення високої працездатності 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 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.

Однак, незважаючи на це проблема впровадження ефективних новітніх засобів фізичного виховання здобувачів освіти залишається актуальною.

Мета дослідження – визначення доцільності застосування кросфіту для підвищення фізичної підготовленості здобувачів освіти.

Результати дослідження та їх обговорення. Останні десятиріччя характеризується появою нових видів та форм організації занять

фізичними вправами. Одним з яких є CrossFit – тренування, мета якого розвинути фізичні якості, поліпшити працездатність серця, судин, дихальної системи, навчити організм швидко адаптуватися до зміни навантажень.

CrossFit-тренування відрізняються високою інтенсивністю, постійною зміною вправ і включають в себе елементи різних видів спорту: важкої і легкої атлетики, бодібілдингу, пауерліфтингу, фітнесу, класичної гімнастики, гирьового спорту. Методика CrossFit є інноваційним видом рухової активності, який користується популярністю серед молоді та має низку переваг. Різноманітність, доступність та універсальність вправ системи CrossFit дозволяє їх використовувати як на заняттях з фізичного виховання, так і в процесі самостійних занять фізичними вправами з метою удосконалення фізичної підготовленості та підвищення інтересу.

Дана методика тренувань була започаткована 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.

Система тренування виглядає як комплекс вправ, які виконуються послідовно, мають різну спрямованість, виконуються з високою інтенсивністю і різною загальною тривалістю виконання.

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).

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.

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%).

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 здобувачів освіти.

Незважаючи на це все більше молоді відвідує заняття за методикою CrossFit в спортивних клубах.

Висновки. Встановлено, що заняття за методикою CrossFit доцільно використовувати при проведенні занять з фізичного виховання через свою унікальність та різноманіття, вони впливають на формування фізичного та психічного стану, підвищують витривалість і розвивають силу волі.