

МІСЦЕ ВПРАВ КРОСФІТУ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Завада Ю.В., Несен О.О.

*ХНПУ імені Г.С. Сковороди, Україна, м. Харків,
zavadaurij42@gmail.com, helena.nesen@gmail.com*

Анотація: в статті розглядається питання застосування нестандартних підходів та видів фізичної активності на уроках фізичної культури старших школярів. Встановлено позитивний вплив занять кросфітом на мотивацію учнів до занять фізичною культурою а також на формування гармонійного розвитку тіла школярів. Зазначено місце застосування вправ кросфіту як в інваріативній складовій уроку під час розвитку фізичних якостей так і в основній частині уроку з увагою саме на техніку виконання вправ.

Ключові слова: кросфіт, учні, старша школа, інваріативна складова, варіативний модуль, вправи.

Вступ. Метою фізичного виховання є підготовка всебічно розвинутих, активних та здорових членів суспільства, які органічно поєднують в собі гуманістичні і загальнолюдські позитивні риси особистості, гармонію фізичного та психічного розвитку [3].

Сучасна освітня реформа у фізкультурній галузі вимагає пошуку нових, цікавих засобів взаємодії із учнями, які б сприяли формуванню базових компетентностей здобувачів.

Одним із таких засобів є кросфіт. Так, Отравенко О. [4] вказує на те, що заняття з кросфіту у позаурочній роботі підвищує мотивацію учнів старших класів до занять фізичним вдосконаленням. Петрова А. С., Бала Т. М. у своїй роботі [5] розкривають позитивний вплив занять кросфітом в рамках варіативного модулю учнів 10-11 класів на гармонійність будови тіла учнів. Петрова А. С., Бала Т. М. [1] за результатами опитування школярів, наголошують, що впровадження саме кросфіту, як інновації, у систему шкільної фізичної освіти є доцільним та

актуальним, оскільки на сьогоднішній день він набуває стійкої популярності та зацікавленості серед сучасної молоді.

Мета дослідження - за аналізом літератури визначити місце вправ кросфіту у навчальному процесі фізкультурної галузі закладів загальної середньої освіти.

Матеріал та методи дослідження: під час дослідження використовувася аналіз наукової та методичної літератури, контент аналіз, узагальнення та систематизація отриманої інформації.

Виклад основного матеріалу. Кросфіт – це спеціальна система тренувань розвитку сили, яка складається з постійно мінливих функціональних вправ високої інтенсивності, призначення якої - отримання відмінної загальної фізичної підготовки.

Умовно кросфіт можна поділити на фітнес для здоров'я та спорт.

Специфічною умовою занять кросфітом є відмова від будь-якої спеціалізації. Відбувається комбінування важкої атлетики, гімнастики, бігу, гирьового спорту, вправ з власною вагою, плавання, веслування. Таке поєднання різновидів фізичної активності надає можливість внести різноманітність і зробити тренувальний процес набагато цікавішим і ефективнішим.

Кінцевою метою занять кросфітом є поліпшення загальної фізичної форми, витривалості і готовності до будь-якої життєвої ситуації, що вимагає активних фізичних дій. Ця система тренувань допомагає розвивати силу, підвищує працездатність дихальної та серцево-судинної систем, покращує координацію і сприяє зниженню ваги і формуванню ідеальної фігури.

Кросфіт у системі уроків фізичної культури закладів середньої освіти - одна з набираючих популярність методик фізичного розвитку.

Програма кросфіту [1, 2] була розроблена, щоб заняття не тільки приносили користь для організму здобувачів, але і проходили в ігровій формі, щоб учням було цікаво з перших і до останніх хвилин тренування.

Вправи кросфіту рекомендовано проводити в основній частині уроку, у інваріативній складовій уроку під час розвитку фізичних якостей. Елементи

кросфіту також доцільні під час проведення і інших варіативних модулів - гімнастики, легкої атлетики та ін.

Займатися кросфітом можуть практично всі бажаючі, адже вправи передбачають навантаження на різні групи м'язів. Для початківців можна запропонувати присідання, випади, згинання та розгинання рук в упорі лежачі, висі лежачи, висі, тощо. Згодом вправи ускладнюються, до них додається вага. І лише тоді, коли м'язи та суглоби будуть готові, пропонуються більші навантаження.

Заняття кросфітом сприяють розвитку: серцево-судинної витривалості – це здатність організму ефективно використовувати кисень; силової витривалості – це здатність ефективно використовувати енергію в поєднанні з силою наприклад, для підняття певної кількості ваги; гнучкості - збільшення діапазону рухів у суглобі; вибухової сили – застосування максимальної сили за короткий проміжок часу; швидкості – здатність виконувати різні навантаження за короткий проміжок часу; координації – узгодженість рухів та дій.

Не зважаючи на сучасність та актуальність питання використання вправ кросфіту у навчальному процесі учнів закладів середньої освіти і досі в науковій та методичній доступній нам літературі мало інформації стосовно застосування таких вправ під час дистанційного навчання, контролю за навантаженням в умовах домашнього виконання вправ школярами, знаходженню альтернативних видів фізичної активності для тих учнів, які за медичними показниками не можуть виконувати вправи кросфіту.

Висновки. Вправи кросфіту набирають популярності у загальній системі фізичного виховання здобувачів середньої освіти. Визначено що вони можуть використовуватися як в інваріативній частині уроку під час розвитку фізичних якостей під час таких варіативних модулів як гімнастика, легка атлетика, майже всі види спортивних ігор так і в основній частині як варіативний модуль «кросфіт» із увагою на техніку виконання запропонованих вправ.

Перспективу подальших досліджень ми розглядаємо у підборі варіантів проведення вправ кросфіту під час дистанційного навчання учнів старших класів та їх вплив на швидко-силову витривалість здобувачів.

Список джерел інформації:

1. Бала Т., Петрова А. (2019). Аналіз ставлення школярів старших класів до інноваційних видів рухової діяльності. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. № 4(72). С. 33-37. doi:10.15391/snsv.2019-4.006.
2. Якушевський Е.О. (2021). Використання кросфіту у фізичній культурі учнів старших класів: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів. Маріуполь: КЗ «Маріупольська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 26», 49 с.
3. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. (2022). Педан О.С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Ребрина А. А., Дервянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші. Міністерство освіти і науки України. 17.08.2022.
4. Отравенко Олена. (2020). Формування мотивації здобувачів повної загальної середньої освіти до занять кросфіту. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, С.132-138.
5. Петрова А. С., Бала Т. М. (2019). Вплив вправ кросфіту на показники будови тіла школярів 10–11 класів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, С.190-198.