

УДК 796.011.3

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-1-2>**Бондаренко Ольга Вадимівна**

кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ORCID ID: 0000-0002-0660-5460

Щекотиліна Наталя Федорівна

кандидат педагогічних наук,
викладач кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ORCID ID: 0000-0003-1312-7038

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИКИ CROSSFIT В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сучасне суспільство вимагає розширення індустрії фітнесу та вдосконалення фітнес-технологій. Виходячи із цього, пошук ефективних форм та змісту фізичного виховання у закладах вищої освіти, які б сприяли підвищенню рухової активності, фізичної підготовленості й інтересу здобувачів до занять, є провідним напрямом удосконалення системи фізичного виховання.

***Мета** – підвищення ефективності підбору методів і засобів CrossFit для підвищення рівня фізичної підготовки в умовах освітнього процесу.*

***Методи роботи:** у роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, індукція, дедукція, систематизація й узагальнення науково-методичної літератури, документів та інформаційних ресурсів мережі «Інтернет» із досліджуваної проблеми. **Результати:** заняття з використанням методики дає позитивні результати та сприяє успішному розвитку фізичної підготовленості. 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.*

У статті розглянуто підходи науковців до розгляду ефективності CrossFit як системи інтенсивної фізичної підготовки, а також можливих негативних наслідків.

***Ключові слова:** CrossFit, фізичний розвиток, освітній процес, інноваційні засоби.*

Вступ. CrossFit – є молодий різновид тренування, який перебуває в полі зору науковців і практиків у галузі фізичного виховання та спорту. На думку деяких науковців, саме CrossFit може стати потужним стимулом до регулярних занять фізичною культурою студентської молоді. Оскільки це різновид функціонального фітнесу, який переріс в окремий вид спорту.

Засновник CrossFit Грег Гласман, колишній гімнаст, почав розробляти свою програму тренувань понад 20 років тому, у 2001 р., у Каліфорнії (США).

“CrossFit – не спеціалізована фітнес-програма, а цілеспрямована спроба оптимізувати фізичні можливості людини в кожному з 10 фітнес-доменів», – говорить засновник Грег Гласман. Цими модальними фітнес-доменами є: серцево-судинна витривалість; дихальна витривалість; м’язова витривалість; сила; гнучкість; міцність; швидкість; координація; спритність; балансування; точність.

Аналіз досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про позитивні відгуки впливу кросфіт-тренувань на спортсменів різних видів спорту. Різноманітність засобів, висока інтенсивність, постійна зміна тренувально-змагальної діяльності, яка потребує збільшення концентрації, прояву силових і вольових якостей, – усі ці компоненти є основою методики CrossFit.

Теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової, методичної та спеціальної літератури, документальних матеріалів дав змогу окреслити напрями вдосконалення змісту навчально-тренувальних занять: створення новітніх методик з розвитку фізичних якостей, удосконалення нормативних документів, розроблення системи контролю.

Результати дослідження та їх обговорення. Методологія CrossFit поєднує в собі різноманітні дії та високий рівень інтенсивності. Це означає, що більший процент м'язової тканини потребує більшого об'єму кисню для підтримки високої швидкості активності.

Система тренування виглядає як комплекс вправ, які виконуються послідовно, мають різну спрямованість, виконуються з високою інтенсивністю та різною загальною тривалістю виконання. Основними засобами системи CrossFit є різні атлетичні вправи, зокрема і з багатьох класичних видів спорту (важка атлетика, плавання, легка атлетика, спортивна гімнастика, гирьовий спорт, пауерліфтинг, акробатика, веслування тощо).

За своєю суттю CrossFit є системою загальної фізичної підготовки, яка створена так, щоб викликати максимально широку адаптаційну реакцію організму. Програма побудована на постійному варіюванні функціональних рухів, що виконуються з високою інтенсивністю.

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. CrossFit передбачає комплекси аеробної спрямованості (кардіо) дуже високої інтенсивності або гібридні тренування з високим рівнем інтенсивності, роботу у змішаному режимі (кардіо/силова) з максимальною потужністю. У тренуванні CrossFit можуть використовуватися одна або кілька вправ. Використовуються вправи різної спрямованості, складені в комплекси таким чином, щоб сприяти різнобічному розвитку фізичних якостей і функціональних систем організму. Усі вправи у CrossFit умовно поділені на три основні групи:

- M – тренування основних параметрів метаболізму («кардіо»);
- G – гімнастика (робота з обтяженням власної ваги);
- W – вправи з вагою (гирьовий спорт, пауерліфтинг, важка атлетика) [1].

Актуальність даної теми зумовлена використанням основних положень тренувальної методики CrossFit у навчально-тренувальних заняттях здобувачів вищої освіти Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського.

Під час побудови навчально-тренувальних занять використовують такі основні положення:

1. Використання під час кожного заняття засобів кросфіт для розвитку фізичних якостей.
2. Відповідність засобів кросфіт рівню фізичної підготовленості здобувачів.
3. Поступове збільшення навантаження з урахуванням функціональних змін і розвитку фізичних якостей.
4. Використання вправ кросфіт відповідно до рухових умінь і навичок.
5. Переважне використання засобів швидко-силової спрямованості, що є необхідною умовою для подальшого збільшення вибухової сили під час виконання змагальних вправ.
6. Використання більшого арсеналу вправ системи кросфіт для більшої ефективності щодо покращення технічної підготовленості.
7. Використання засобів кросфіт у різних частинах заняття із застосуванням різних методів фізичного виховання.
8. Чергування вправ залежно від роботи м'язових груп.

Мета дослідження – сформулювати комплекс спеціальних вправ, спрямованих на збільшення рівня силової фізичної підготовки здобувачів вищої освіти в умовах навчального процесу, які мають різний рівень фізичної підготовленості.

Основні завдання:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової, методичної та спеціальної літератури.
2. Підбір методів і засобів для створення комплексів вправ.
3. Аналіз використання методики CrossFit.

Організація дослідження. Дана робота виконана на кафедрі гімнастики та спортивних єдиноборств Південноукраїнського національного педагогічного університету

імені К.Д. Ушинського. У дослідженні брали участь здобувачі вищої освіти 1 та 2 року навчання Інституту фізичної культури, спорту та реабілітації в кількості 36 чоловік. Вік досліджених – 17–19 років. Педагогічне дослідження було проведено у групах здобувачів (спеціальність 017 – фізична культура і спорт), які спеціалізуються в різних видах спорту. Дослідження проводилося в рамках викладання навчальної дисципліни «Гімнастика, музично-ритмічне виховання та методика викладання».

У рамках виконання завдань дослідження нами було проведено аналіз ефективності використання методики CrossFit у навчальному процесі.

Методи навчально-тренувальних занять з використанням методики CrossFit, на які спиралася в дослідженні, такі:

- **метод колового тренування** (послідовне виконання вправ, із чітко дозованою кількістю й інтервалом відпочинку);
- **метод тривалого рівномірного навантаження** (виконання рухової дії невеликої інтенсивності протягом тривалого часу);
- **метод короткочасного рівномірного навантаження** (аеробно-анаеробний режим), який використовується для формування темпу, розвитку аеробно-анаеробного компонента витривалості;
- **інтервальний і повторний метод** (послідовне виконання спеціальних фізичних вправ, які впливають на м'язові групи та функціональні системи як безперервний та інтенсивний процес, що характеризується багаторазовим виконанням вправ з інтервалами відпочинку).

У розробленні методики підбір вправ з арсеналу CrossFit складався таким чином:

- можливість використання вправ у підготовчій, основній і заключній частинах занять;
- можливість використання вправ для спеціальної розминки;
- можливість використання вправ як підвідних;
- можливість використання вправ для розвитку фізичних якостей.

Вправи підбирали з урахуванням сформованості рухових навичок і фізичних можливостей студентів, а також із можливістю варіювання навантаження. Комплекс вправ складався таким чином, щоб не порушувати структуру навчальних занять (дотримання теми).

Нами було розроблено 3 комплекси спеціальних вправ з урахуванням положень тренувальної методики CrossFit.

1 комплекс (варіант). Комплекс розрахований на розвиток фізичних якостей засобами повторного тренування, виконувався в підготовчій частині заняття. Варіювання спеціальних бігових вправ (легка атлетика) та використання силових вправ. Вправи виконувались у такій послідовності: біг із високим підняттям стегна, відведення гомілки назад, стрибки на одній нозі, вистрибування з упору присівши, ходьба у глибокому присіді, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, біг із прискоренням, вправи цільової спрямованості (вплив на основні м'язові групи). Комплекс даних вправ виконується серіями не менше трьох (по 30 повторень), мінімальний час відпочинку. Час виконання комплексу – 15 хвилин.

2 комплекс. Використовували вправи силового характеру. У комплекс входили такі вправи: стрибкові вправи, вправи з подоланням маси власного тіла або його частин, вправи із зовнішнім обтяженням (вправи на тренажерах і спеціальних пристроях), вправи з опором зовнішнього середовища (біг по піску тощо).

Приклад вправ: присід на одній нозі, гіперекстензія, жим (піднімання ваги догори), нахили зі штангою, згинання та розгинання рук у положенні вису або упору (перекладина, брус).

3 комплекс. Метод колового тренування з використанням силових вправ із подоланням опору маси власного тіла. Кожна вправа виконувалась протягом 20 с, з інтервалом відпочинку в 10 с.

Для створення даного комплексу були застосовані такі вправи: застрибування та зістрибування з височини, стрибки на скакалці, випаді, згинання та розгинання рук у висі на перекладині, піднімання й опускання тулуба, вправи для м'язів черевного пресу та спини, присіди (на двох ногах, на одній позі, у широкій стійці), берпі – упор присівши, упор лежачи з торканням

грудьми пола, упор присівши, вистрибування з виконанням плескоту руками над головою, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, човниковий біг 10×10 м.

Отже, з'ясовано, що заняття за методикою CrossFit доцільно використовувати у вивченні навчальних дисциплін фахового спрямування (гімнастика, спортивні ігри тощо), адже через унікальність і розмаїття вони впливають на формування фізичного та психічного стану, підвищують витривалість і розвивають силу волі, водночас доступні для здобувачів із різним рівнем фізичної підготовленості.

Наше дослідження виявило такі 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 і пропорцій тіла, фізичного й естетичного вдосконалення;
- дозволяє раціонально використовувати час на заняттях, оскільки програми складаються з короткотривалих вправ і будуються за одним із трьох принципів;
- може використовуватись на спеціально організованих заняттях, а також самостійно в позанавчальний час.

Висновки. Методика CrossFit збільшує моторну й емоційну щільність занять, завдяки розмаїтості вправ збільшує мотивацію до занять серед молоді, надає простір індивідуальним можливостям і особистій ініціативі. Ефективність розробленої методики визначалася за показниками зміни рівня розвитку фізичних якостей, техніки виконання основних вправ (обраного виду спорту) та показників здоров'я.

Література:

1. Федечко О., Сіренко Р. Застосування засобів системи CrossFit у фізичному вихованні студентів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць / гол. ред. В. Костюкевич. 2016. С. 190–194.
2. Круцевич Т., Пангелова Т. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 109–114.
3. Лоза Т., Єременко Н. Кросфіт в основі фізичного виховання студентів ВНЗ. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення* : матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених. Т. 1. Суми, 2017. С. 86–89.
4. Засоби кросфіту в системі секційних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти / І. Степанова та ін. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*. 2018. Вип. 4 (36). Ч. 6. С. 88–194.
5. Степанова І. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення : навчальний посібник. Дніпро : Інновація, 2016. С. 194.
6. URL: <http://journal.crossfit.com/2015/01/fit-to-teach-episode-9.tpl>.
7. URL: <http://journal.crossfit.com/2015/01/fit-to-teach-episode.tpl>.

References:

1. Fedechko O., Sirenko R. (2016). Zastosuvannya sosob_v of the CrossFit system in the physical viiovanni students. *Physical culture, sport and health of the nation* / ed. by V.M. Kostyukevich. P. 190–194.
2. Krutsevich T.Yu., Pangelova T.V. (2016). Such tendencies of the organ of the organization of the physical viralism in foreign mortgages. *Sports Newsletter*. № 3. P. 109–114.
3. Loza T.O., Yeremenko N.O. Crossfit as the basis of physical education of university students. *Modern problems of physical education and sports of different population groups* : materials of the XVII International Scientific and Practical Conference of Young Scientists, Vol. 1. Sumy. 2017. P. 86–89.
4. Stepanova I., Dutko T., Zhorova O. (2018). Krossfit in the system of secondary occupy physical occupants vihovanyam students of mortgages. *Actual scientific research in the modern world*. Vol. 4 (36). Part 6. P. 88–93.

5. Stepanova I.V. (2016). Organizational-methodical ambush of recreational and health improving activities of other groups of the population : navch. posibn. Dnipro : Innovation, 2016. P. 194.
6. URL: <http://journal.crossfit.com/2015/01/fit-to-teach-episode-9.tpl>.
7. URL: <http://journal.crossfit.com/2015/01/fit-to-teach-episode.tpl>.

Bondarenko Olha, Shchekotylna Natalia

THE USE OF THE CROSSFIT METHOD IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Modern society requires the expansion of the fitness industry and the improvement of fitness technologies. Based on this, the search for effective forms and content of physical education in secondary schools, which would contribute to increasing motor activity, physical fitness and interest of students in classes, is the leading direction of improving the system of physical education. The goal: increasing the effectiveness of the selection of CrossFit methods and tools to increase the level of physical fitness, in the conditions of the educational process. Methods of work: theoretical research methods were used in the work: analysis, induction, deduction, systematization and generalization of scientific and methodical literature, documents and information resources of the Internet network on the investigated problem. Results: classes using the method give positive results and contribute to the successful development of physical fitness. The positive features of the system can be considered its versatility, which consists in the use of a wide range of training tools, as well as in the ability to choose the necessary training modes to solve specific tasks.

The article examines the approaches of scientists to considering the effectiveness of CrossFit as a system of intensive physical training, as well as possible negative consequences.

Key words: *CrossFit, physical development, educational process, innovative means.*