



**ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПРАВА ТА
ІННОВАЦІЙНОЇ ОСВІТИ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ТА ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ**

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ
ОСВІТІ: СВІТОВА ПРАКТИКА ТА СУЧАСНІ ТРЕНДИ**

Матеріали міжнародної науково-практичної конференції

13 квітня 2023 року

Дніпро



**DNIPROPETROVSK STATE UNIVERSITY OF INTERNAL AFFAIRS
EDUCATIONAL AND SCIENTIFIC INSTITUTE OF LAW
AND INNOVATIVE EDUCATION
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND TACTICAL
SPECIAL TRAINING**

**PHYSICAL CULTURE IN UNIVERSITY EDUCATION:
WORLD PRACTICE AND MODERN TRENDS**

Materials of the International scientific and practical conference

*April 13, 2023
Dnipro*

Бондаренко О. В.,
*доцент кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Південноукраїнського національного педагогічного
університету імені К. Д. Ушинського,
кандидат біологічних наук, доцент (м. Одеса)*

ІННОВАЦІЇ В СИСТЕМІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Bondarenko O. V. Innovations in the system of sectional classes for higher education applicant
Keywords: Crossfit, tools, educational process, acquirer*

Проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді в наш час набула особливої актуальності. Організація навчального процесу із використанням найбільш популярних у молоді видів спорту і рухової активності нині активно використовується і розвивається у вищих навчальних закладах України [1].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про позитивні відгуки впливу методики кросфіт на спортсменів різних видів спорту [2-5]. Різноманітність засобів, висока інтенсивність, постійна зміна тренувально-змагальної діяльності, яка вимагає збільшення концентрації, прояву силових та вольових якостей – всі ці компоненти є основою методики кросфіт.

Методологія кросфіту поєднує у 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.

За своєю суттю кросфіт є системою загальної фізичної підготовки, яка створена в такий спосіб, щоб викликати максимально широку адаптаційну реакцію організму. Програми побудовані на постійному варіюванні функціональних рухів, що виконуються з високою інтенсивністю.

Дана методика передбачає комплекси аеробної спрямованості (кардіо) дуже високої інтенсивності або гібридні тренування з високим рівнем інтенсивності, роботу в змішаному режимі (кардіо/силова) з максимальною потужністю.

Тренування кросфіту просувають як філософію фізичних вправ, як змагальний вид спорту. До них входять елементи високо інтенсивного інтервального тренування, важкої атлетики, пліометрики, пауерліфтингу, гімнастики, гирьового спорту, стронгмену та інші вправи. В тренуванні можуть використовуватися одне або кілька вправ. Використовуються вправи різної спрямованості складені в комплекси таким чином, щоб сприяти різнобічному розвитку фізичних якостей і функціональних систем організму.

Методика кросфіт включає такий арсенал вправ, які можливо використовувати в підготовчій, основній та заключних частинах заняття в якості загально-розвиваючих вправ, спеціально-розвиваючих вправ, допоміжних вправ, вправ для розвитку фізичних якостей, вправ удосконалення технічної підготовленості.

Ефективними методами тренування є: «коловий метод», інтервальний і повторний. При проведенні кросфіт-тренування коловим методом, потрібно виконувати вправи у певній послідовності і з певною кількістю повторень. Основне завдання – виконання вправ кросфіту за мінімальний проміжок часу.

При інтервальному методі тренування вправи виконуються в певній послідовності за певну кількість часу і з певним інтервалом відпочинку. Основне завдання – виконання найбільшої кількості разів за відведений проміжок часу.

Повторний метод, так само як і інтервальний, включає різну кількість вправ з певним дозуванням. Тобто надається певна кількість вправ і кількість разів повторювань, необхідних для виконання. Даний метод застосовується для розвитку силової витривалості і сили.

При побудові навчально-тренувальних занять використовують наступні 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 та розвитку фізичних якостей.
4. Використання кросфіт вправ відповідно до рухових вмінь та навичок.
5. Переважне використання засобів швидко-силової спрямованості, що є необхідною умовою для подальшого збільшення вибухової сили при виконанні змагальних вправ.
6. Використання більшого арсеналу вправ системи кросфіт для збільшення ефективності покращення рівня технічної підготовленості.
7. Використання засобів кросфіт в різних частинах заняття із застосуванням різних методів фізичного виховання.
8. Чередування вправ в залежності від роботи певних м'язових груп.

Всі засоби кросфіт, які використовують фахівці на заняттях, в залежності від структури їх виконання умовно поділяються на чотири види:

1. Вправи з різними видами обтяження.
2. Вправи з різними видами жимів.
3. Вправи спрямовані на розвиток м'язів нижніх кінцівок: стрибки, присідання, випади тощо.
4. Кардіовправи: біг, стрибки зі скакалкою, велотренажер тощо.

Кросфіт-тренування, які ми пропонуємо використовувати під час секційних занять, будується за трьома варіантами підбору навантажень:

1. Вправи виконуються без урахування часу.
2. Виконання вправ за мінімально можливий час.
3. Виконання найбільшої кількості разів за певний проміжок часу.

Навантаження дозується з урахуванням вибраних вправ і їх послідовності в певній частині заняття: в підготовчій і заключній частині менше, ніж в основній. Чим більше вправ, тим менша кількість разів їх виконання і, навпаки, менше вправ – більша кількість разів виконання.

Ефективність розробленої нами методики визначалася зі зміни рівня розвитку фізичних якостей, техніки виконання основних вправ (обраного виду спорту) та показників здоров'я здобувачів.

Висновки. Використання методики кросфіт задовільняє різноманітні потреби здобувачів, виконання яких дозволяє розвивати фізичні якості, рухові вміння та навички, також сприяє задоволенню соціально-значущих потреб особистості – прагнення розвитку, пізнання, спілкування, змагання, позитивних емоцій; досягнення вольових, моральних, та естетичних характеристик особливості.

Список використаних джерел:

1. Кошелева О. О., Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО. Дніпро: Журфонд, 2021. 48 с.
2. Скрипченко І. Т., Омельченко О. С. Використання ергометра «Concept-2» в спортивному тренуванні і оздоровчих заняттях. Днепр: ПФ «Стандарт-Сервіс», 2017. 132 с.
3. Базилевич Н. О., Токоног О. С. Вплив занять кросфітом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом. *Молодий вчений*, 2017. Вип. 2 (42). С. 113-117.
4. Лоза Т. О., Єременко Н. О. Кросфіт в основі фізичного виховання студентів ВНЗ. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матер. XVII Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених*. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. Т. 1. С. 86-89.
5. Степанова І., Дутко Т., Жорова О. Засоби кросфіту в системі секційних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*, 2018. Вип. 4 (36), с. 88-93.

