

ВПЛИВ ЗАСОБІВ КРОСФІТУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ ЮНАКІВ ВІКОМ 18-20 РОКІВ

Олександр Сушкевич, Сергій Гришук, Дмитро Шевчук

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті розглядається використання засобів кросфіту у фізичній підготовці юнаків 18-20 років. Проаналізовано ефективність впровадження кросфіт-тренувань у фізичну підготовку молоді.

Ключові слова: фізичні якості, молодь, тестування, тренування.

Постановка проблеми. Фізична підготовка є важливим аспектом здорового способу життя та розвитку молодого покоління. Однак, традиційні методи тренувань не завжди відповідають потребам та інтересам сучасної молоді [1]. Кросфіт, як новітня система функціональних тренувань, набуває популярності серед різних вікових груп [2, 3], проте його ефективність у фізичній підготовці юнаків 18-20 років потребує ґрунтовного дослідження.

Аналіз останніх досліджень. Дослідження, проведені в останні роки, свідчать про позитивний вплив кросфіту на фізичну підготовленість та загальний стан здоров'я [3]. Однак, більшість досліджень зосереджені на дорослих учасниках [4], а вплив кросфіту на юнаків 18-20 років залишається недостатньо вивченим.

Мета дослідження полягала у вивченні ефективності використання засобів кросфіту у фізичній підготовці юнаків 18-20 років та порівняння з традиційними засобами тренувань.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні було використано такі методи: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, тестування фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

Учасниками дослідження стали 20 юнаків віком 18-20 років. Вони були розподілені на дві групи: експериментальну (n=10) яка займалася кросфітом, та

контрольну (n=10), яка проходила традиційну фізичну підготовку. Протягом 24 тижнів учасники тренувалися за відповідними програмами, після чого було проведено тестування фізичної підготовленості та опитування щодо мотивації та задоволеності тренуваннями.

Для оцінки фізичної підготовленості учасників до та після експерименту було проведено комплексне тестування, яке включало: 1. біг на 3000м (оцінка загальної витривалості); 2. максимальна кількість підтягувань (оцінка силової витривалості); 3. стрибок у довжину з місця (оцінка вибухової сили); сід-лежання за 1 хвилину (оцінка силової витривалості м'язів черевного преса).

Результати дослідження. Результати тестування до та після експерименту представлені в табл. 1.

Таблиця 1

**Результати тестування фізичної підготовленості представників
контрольної та експериментальної груп
до та після педагогічного експерименту**

| Тест | Експериментальна група | | Контрольна група | |
|----------------------------------|------------------------|--------------------|------------------|--------------------|
| | До експерименту | Після експерименту | До експерименту | Після експерименту |
| Біг на 3000 м (хв) | 15:18 ± 1:32 | 14:05 ± 1:27 | 15:42 ± 1:29 | 15:00 ± 1:25 |
| Підтягування (к-ть) | 12 ± 3 | 18 ± 4 | 11 ± 4 | 14 ± 3 |
| Стрибок у довжину з місця (м) | 2,15 ± 0,12 | 2,35 ± 0,14 | 2,17 ± 0,11 | 2,24 ± 0,13 |
| Сід-лежання (к-ть/хв) | 38 ± 5 | 47 ± 6 | 37 ± 6 | 41 ± 5 |

Як видно з таблиці, експериментальна група, яка займалася кросфітом, продемонструвала значно кращі результати у всіх тестах після експерименту порівняно з контрольною групою.

Після завершення експерименту учасники обох груп пройшли опитування щодо їхньої мотивації та задоволеності тренуваннями. Результати опитування показали, що юнаки з експериментальної групи мали вищий рівень мотивації та задоволеності тренуваннями порівняно з контрольною групою.

Висновки:

1. Використання засобів кросфіту у фізичній підготовці юнаків 18-20 років є більш ефективним порівняно з традиційними методами тренувань. Експериментальна група, яка займалася кросфітом, продемонструвала значно кращі результати у всіх тестах фізичної підготовленості після проведення експерименту.

2. Кросфіт сприяє розвитку різних фізичних якостей, таких як загальна витривалість, силова витривалість, вибухова сила та сила м'язів черевного преса. Це робить його комплексним та ефективним методом фізичної підготовки для молоді.

3. Юнаки, які займалися кросфітом, мали вищий рівень мотивації та задоволеності тренуваннями порівняно з контрольною групою, що займалася традиційними методами. Це може сприяти кращій залученості молоді до регулярних фізичних вправ.

4. Результати дослідження підтверджують ефективність кросфіту як інноваційного підходу до фізичної підготовки молоді та його потенціал для впровадження у навчальні заклади та спортивні секції.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу кросфіт-тренувань на психоемоційний стан юнаків, розробці оптимальних програм занять з урахуванням індивідуальних особливостей, дослідженні можливостей застосування кросфіту в інших вікових групах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балашов Д., Стасенко О. Вплив засобів тренувальної системи «кросфіт» на фізичну підготовленість та фізичний розвиток студентів. *Education. Innovation. Practice.* 2023. Т. 11, № 2. С. 6–12. URL: <https://doi.org/10.31110/2616-650x-vol11i2-001> (дата звернення: 04.05.2024).
2. Дослідження впливу занять кросфітом на фізичний розвиток та силову підготовленість старшокласників / С. Голяка та ін. *Перспективи та інновації науки.* 2022. № 2 (7). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2\(7\)-231-240](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2(7)-231-240) (дата звернення: 04.05.2024).
3. CrossFit Overview: Systematic Review and Meta-analysis / J. G. Claudino et al. *Sports Medicine - Open.* 2018. Vol. 4, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1186/s40798-018-0124-5> (date of access: 02.05.2024).
4. Students' health level as a result of their lifestyle / G. P. Griban et al. *Wiadomości Lekarskie.* 2021. Vol. 74, no. 4. P. 874–879. URL: <https://doi.org/10.36740/wlek202104111> (date of access: 04.05.2024).

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ КУНГ-ФУ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ХЛОПЧИКІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Роман Табаченко, Сергій Гришук, Дмитро Шевчук

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. Проведено порівняльний аналіз результатів контрольної та експериментальної груп, який показав позитивний вплив занять кунг-фу на швидкісно-силові якості, гнучкість, силу м'язів, координацію рухів та витривалість дітей.

Ключові слова: східні єдиноборства, фізичне виховання, педагогічний експеримент, школярі.