

## ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ СИСТЕМИ CrossFit У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

*Федечко Оксана*

Львівський державний університет фізичної культури

*Сіренко Романа*

Львівський національний університет імені Івана Франка

### **Анотації:**

CrossFit користується суттєвою популярністю у молодіжному середовищі, має низку переваг. Тому метою роботи було з'ясувати можливості CrossFit у підвищенні ефективності фізичного виховання студентської молоді. Підтверджено доцільність розробки і впровадження в навчальний процес програм фізичного виховання на базі цього виду спорту.

CrossFit is very popular among young part of the society and has a lot of benefits. The the aim of the work is: increasing of Crossfit usage efficiency among students. There has been confirmed the feasibility of development and implementation of CrossFit based programs of physical education in the educational process.

CrossFit пользуется существенной популярностью в молодежной среде, имеет ряд преимуществ. Поэтому целью работы было выяснить возможности CrossFit в повышении эффективности физического воспитания студенческой молодежи. Подтверждена целесообразность разработки и внедрения в учебный процесс программ физического воспитания на базе этого вида спорта.

### **Ключові слова:**

фізичне виховання, студенти, CrossFit.

physical education, students, CrossFit.

физическое воспитание, студенты, CrossFit.

---

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку українського суспільства проблеми стану здоров'я є найактуальнішими. Особливо це стосується студентської молоді, яка є основою і майбутнім нашого суспільства. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що рівень здоров'я та рівень фізичного стану студентської молоді за останнє десятиріччя значно погіршився. Зокрема, 90% абітурієнтів вищих навчальних закладів

(ВНЗ) мають відхилення у стані здоров'я. Однією з причин суттєвого погіршення стану здоров'я студентів є інтенсивна освітня діяльність із високими розумовими навантаженнями і емоційним напруженням, збільшення потоку нової інформації й обсягу навчального матеріалу і, як наслідок, брак вільного часу для занять фізичною культурою (Кузнєцова О.Т., 2011, Куц О.С., 2005, Хавруняк І.В., 2007)[ 5, 7, 14].

Фізичне виховання, як складова системи виховання майбутніх фахівців відіграє важливу роль у збереженні й зміцненні здоров'я студентів, підвищенні фізичної працездатності, збільшенні тривалості життя, формуванні професійно-прикладних навичок.

Отже, виникає необхідність пошуку сучасних шляхів удосконалення фізичного виховання у ВНЗ, зокрема питання зміцнення здоров'я і підвищення фізичного стану студентів.

Значне погіршення стану здоров'я студентської молоді, зниження рівня її фізичної підготовленості і спортивних результатів на змаганнях та негативне ставлення до самостійних занять фізичними вправами свідчать про те, що сучасна система фізичного виховання потребує оптимізації. Для того щоб домогтися поліпшення фізичної підготовленості, підвищення рівня розвитку студентської молоді потрібні принципово нові підходи, засоби та технології, котрі мають відповідати індивідуальним особливостям студентів, сприяти максимально ефективній реалізації їхніх інтересів, схильностей та здатностей.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** За результатами численних досліджень (Довгола Н.О., Стешенко А., Усачов Ю.О., Зінченко В.Б., Жуков В.О., Козубей П.С.), серед різноманітних засобів оздоровлення доступними й цікавими для студентів є різноманітні види фітнесу (каланетіки, пілатесу, різновидів аеробіки, атлетизму), які користуються значною популярністю. Теоретично обґрунтовано та експериментально доведено ефективність навчально-виховного процесу студентів вищих навчальних закладів на заняттях з фізичного виховання з пріоритетним застосуванням одноборств: греко-римської боротьби (Семенов А.Г., 2001), боксу (Хам Г.С., 2000; Крыловский О.В., 2010), дзюдо (Долганов О.В., 2006) карате (Олейкин М.Ф., 2008), тхеквондо (Голованов В.Ю., 2006; Тверских В.В., 2007), самбо (Грязев М.В., 2006; Троянов К.В., 2002), боротьби (Орен Д.Л., 2009), національних видів: козацьких одноборств (Самоха Р.А., 2007), української боротьби на поясах (Куликовський Я.В., 2009), порівняно з традиційним [1-14].

Однак, незважаючи на численні дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів, проблема пошуку ефективних засобів (та їх комбінацій) для покращення стану здоров'я, показників фізичної підготовленості та рівня професійної та фізичної культури студентів ВНЗ шляхом впровадження новітніх засобів фізичного виховання залишаються актуальною.

**Метою** роботи було з'ясувати особливості системи CrossFit для підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді.

### **Методи та організація дослідження.**

Для вирішення мети нами використовувалися **методи** аналізу спеціальної науково-методичної літератури, контент-аналіз інтернет-джерел.

**Результати дослідження.** Система CrossFit широко розповсюджена на Заході, а в Україні поки не знайшла широкого впровадження в процес фізичного виховання студентів. Однак вона повністю відповідає наступним критеріям:

- дозволяє використовувати різноманітні вправи (різні комбінації на різні групи м'язів);
- дозволяє використовувати доступний інвентар і обладнання;
- спрямована на фізичне й естетичне вдосконалення, сприяє покращенню тілобудови, форм та пропорцій, що має суттєве значення для студентів ВНЗ;

## I. Науковий напрям

- побудована на короткотривалих вправах із можливістю їхньої комбінації;
- має широке використання в самостійних заняттях.

Аналіз результатів дослідження дозволяє стверджувати, що суттєвою перевагою CrossFit є його можливість застосування практично з будь-яким контингентом (з дітьми, школярами, військовослужбовцями, молодими, дорослими, вагітними та літніми людьми) [5, 7, 21]. В усіх джерелах (рис.1) йдеться про широкі можливості CrossFit диференціювати навантаження залежно від спроможностей осіб, що ним займаються.

Уперше заняття CrossFit запропоновані в США в 2000 році [15]. Методику занять продовжують удосконалювати, тому цей вид занять відносять до новітніх захоплень молоді (96%). З часу виникнення цієї авторської системи тренувань відмічається зростання її популярності в усіх країнах світу, у тому числі й в Україні. Популяризації CrossFit сприяє проведення змагань і відкриття нових клубів і залів для занять цим видом спорту. Вищевказане свідчить про потенціал цієї системи занять у майбутньому [18, 21].

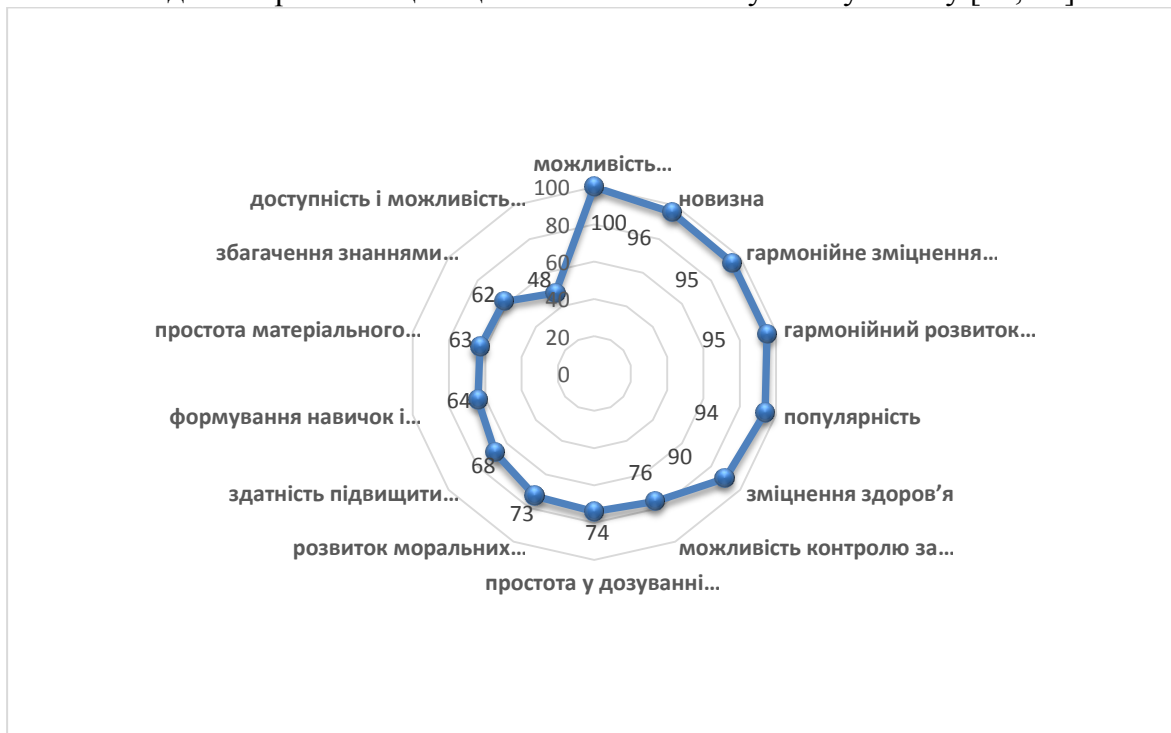


Рис.1. Ефективність системи занять CrossFit (%)

Суттєвою перевагою, що зазвичай декларується в спеціальній літературі, є можливість розвинути фізичні якості усіх м'язових груп (95%). У процесі тренувань CrossFit передбачено застосування вправ із гімнастики, легкої атлетики, атлетизму, веслування, велоспорту, ігор з м'ячем тощо, які охоплюють практично усі м'язові групи. Використання раціонального харчування у поєднанні з тренуваннями, аеробні навантаження мають позитивний вплив на здоров'я кросфітерів. Невелика частина джерел застерігають про можливість отримання травм при недотриманні тренером правил безпеки на заняттях з початківцями [19, 20].

Високі можливості контролю за рівнем досягнень осіб, що займаються CrossFit (76%), пояснюються об'єктивністю простотою у дозуванні величини навантаження (74%), вагою обтяження, кількістю повторень за одиницю часу тощо.

На змаганнях з CrossFit застосовують спеціальний специфічний інвентар, наприклад аеробайки, гімнастичні кільця тощо, проте автори запевняють, що для тренувальних занять достатньо простого обладнання (гантелі, набивні м'ячі, штанга, перекладина і невелике

місце) [7]. Тому можливість забезпечити самостійні заняття необхідним інвентарем для CrossFit можна оцінити на 63%.

Доступність занять (48%) улюбленим видом спорту зростає чи не щодня, позаяк клуби для занять CrossFit відкриваються регулярно. Для самостійних занять розроблено базові програми занять. Проте рекомендуються (рекламуються) заняття з кваліфікованим тренером [19].

Заняття з CrossFit проходять емоційно (68%) через широкий арсенал засобів, що пропонується під час занять. Вони сприяють формуванню знань (62%), умінь та навичок прикладного характеру (64%), що стосуються насамперед фізіології рухової активності, гігієни харчування і спортивного тренування, безпеки піднімання вантажів тощо [5, 15, 20].

### **Висновки:**

1. CrossFit є ефективним засобом фізичного виховання студентів. Перевагами CrossFit є можливість його застосування у студентському віці, новизна, можливість комплексного розвитку усіх м'язових груп і усіх фізичних якостей, зростаюча популярність в Україні, якій сприяють розвиток інфраструктури і проведення змагань.

2. Варто зауважити, що контент-аналіз проведено в основному на базі науково-популярної літератури, тому що наукових джерел, які підтверджували б ефективність застосування цієї системи занять, обмаль.

3. Беручи до уваги заявлені в науково-популярній літературі переваги CrossFit варто провести дослідження по з'ясуванню його реальної ефективності у фізичному вихованні студентів.

**Перспективи подальших досліджень** полягатимуть у вивченні впливу різноманітних комплексів CrossFit на функціональний стан організму студентів.

### **Література:**

1. Голованов В.Ю. Методика и организация занятий по таэквон-до в учебное и внеучебное время со студентами нефизкультурных вузов : Дис. ... канд. пед. наук / В. Ю. Голованов. – М., 2006. – 149 с.

2. Грязев М.В. Самбо как средство физического воспитания студенческой молодежи : [Учебное пособие] / М.В. Грязев, А.Н. Лотарев, И.П. Афонина. – Тула : Изд. ТулГУ, 2006. – 112 с.

3. Долганов О.В. Организация физкультурно-спортивной деятельности студентов в процессе занятий борьбой дзюдо : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О.В. Долганов. – Тюмень, 2006. – 177 с.

4. Крыловский О.В. Совершенствование физической подготовки студентов средствами бокса / О.В. Крыловский // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 1. – С. 66–69.

5. Кузнецова О.Т. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету / Олена Кузнецова, Богдан Зубрицький, Олена Сініцина // Зб. наук. пр. «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 3(31). – С. 147–152.

6. Куликовський Я.В. Технології навчання студентів фізичним вправам з використанням реконструйованих українських традицій фізичного виховання (на матеріалі української боротьби на поясах) / Я.В. Куликовський // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 5, Педагогічні науки: реалії та перспективи: – [зб. наук. пр.]. – К., 2009. – С. 113–117.

7. Куц О.С. Проблеми побудови раціональних режимів рухової активності (теоретичні аспекти проблеми) / О.С. Куц, П.С. Данчук // Зб. наук. пр. «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 165–167.

8. Олейкин М.Ф. Физическая подготовка студентов нефизкультурных вузов средствами традиционного карате-до : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.Ф. Олейкин. – М., 2008. – 23 с.

9. Орен Д.Л. Формування здорового способу життя студентів засобами спортивної боротьби в позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі / Д.Л. Орен // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 5, Педагогічні науки: реалії та перспективи: [зб. наук. пр.] – Київ, 2009. – С. 156–161.

10. Самоха Р.А. Інноваційні технології фізичного виховання студентів педагогічних університетів із застосуванням народних традицій : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Р.А. Самоха. – К., 2007. – 228 с.

## I. Науковий напрям

---

11. Семенов А.Г. Развитие греко-римской борьбы в отечественном студенческом спорте и физическом воспитании : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / А.Г. Семенов. – Санкт-Петербург, 2001. – 487 с.
12. Тверских В.В. Программно-методическое обеспечение физического воспитания студентов вузов на основе одоровительного потенциала тхеквондо: Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В.В. Тверских. – Тюмень, 2007. – 224 с.
13. Троянов К.В. Методика начальной подготовки по борьбе самбо в процессе физического воспитания студентов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / К.В. Троянов. – М., 2002. – 170 с.
14. Хавруняк І. В. Роль здорового способу життя в адаптаційний період студентів І-ІІ курсів ВНЗ на заняттях з фізичного виховання // Зб. наук. пр. : Редкол.: О.А. Семенюк (голова) та ін. – Кіровоград : Поліграфічне підприємство «Ексклюзив-Систем», 2011. – С.61–65.
15. Bobbi A. Knapp Rx'd and Shirtless: An Examination of Gender in a CrossFit Box WSPAJ Volume 23, Issue 1, April 2015, 23, 42–53. [<http://journals.humankinetics.com/wspaj-back-issues/wspaj-volume-23-issue-1-april/rxsquod-and-shirtless-an-examination-of-gender-in-a-crossfit-box>].- 28.06.2016p.
16. <http://journal.crossfit.com/2015/01/fit-to-teach-episode-9.tpl>
17. <http://journal.crossfit.com/2015/01/fit-to-teach.tpl>
18. Jesse O'Brien. Cross Fit Being [<http://journal.crossfit.com/2011/09/westlakeindia.tpl>].- 28.06.2016 p.
19. Mike Koslap. The Wellington School: Building a CrossFit Program [<http://journal.crossfit.com/2014/12/the-wellington-school-building-a-crossfit-program.tpl>].- 28.06.2016 p.
20. Peter Jordan. Facebook or Fitness? [<http://journal.crossfit.com/2010/07/facebook-or-fitness.tpl> ].- 28.06.2016p.
21. Tanya Wagner. Forging Elite Fitness ... While Pregnant [<http://journal.crossfit.com/2011/04/tanyapregoproject.tpl>].- 28.06.2016 p.