

КРОСФІТ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК МЕТОД ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Нагорний О. Р.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Актуальність теми дослідження. Проаналізувавши різні інтернет джерела, було виявлено ряд основних проблем пов'язаних із фізичним вихованням дітей старшого віку. Основними факторами які сприяють цим проблемам є: політична ситуація в нашій країні пов'язана із війною, зниження інтересу до занять спортом через одноманітність уроків, не достатня кваліфікація вчителів, недостатньо забезпеченість шкіл матеріально технічною базою особливо в сільських школах. Одним із основних завдань фізичної культури є формування в учнів стійкого інтересу до занять спортом, покращення свого здоров'я, підвищення свої фізичних показників та покращення свого психо-емоційного стану. Одним із позитивних компонентів вирішення даного питання є впровадження елементів кросфіту під час занять з фізичної культури учнів старших класів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати користь впровадження елементів із кросфіту спрямованих на розвиток фізичних якостей та створення стійкого інтересу до занять з фізичної культури учнів старших класів.

Аналіз літературних джерел. Спираючись на праці таких дослідників як О. Отравенко яка вивчала особливості формування мотивації здобувачів освіти старших класів закладів ПЗСО до занять кросфіту [7, с. 138], О. Митчик указує, що кросфіт є ефективним засобом підготовки школярів, здобувачів вищої освіти, військовослужбовців та майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту [6, с. 269].

Результати дослідження. Перед тим як вирішувати питання пошуку нових методів удосконалення занять фізичної культури слід розглянути основні проблем які повязані із цим питанням.

1. **Перевантаженість програмами:** Зміст освіти залишається надто насиченим і перевантаженим, що не дає можливості учням застосовувати знання на практиці.

2. Застарілі методи: Часто використовуються переважно застарілі дидактичні засоби, хоча очікується перехід на сучасніші.

3. Брак матеріально-технічного забезпечення: У багатьох школах бракує сучасного обладнання.

Можна сміливо стверджувати про користь використання кросфіт технологій під час занять з фізичної культури учнів старших класів. Кросфіт – це система функціональних високоінтенсивних тренувань, в основу якої включено елементи таких дисциплін, як важка атлетика, гімнастика, аеробіка, гирьовий спорт, вправи стронгменів та інших видів спорту [2, с. 6]. Це ефективний засіб зміцнення здоров'я, підвищення мотивації та створення командного духу, що адаптується під різні рівні фізичної підготовки учнів.

Ключові аспекти використання кросфіту: переваги – суттєве покращення фізичних якостей, зміцнення серцево-судинної та дихальної систем, запобігання малорухливому способу життя; особливості – велика різноманітність вправ які можуть змінюватись, висока інтенсивність та робота в командах.

Примірний комплекс для учнів:

Присідання з обтяженням (гиря/гантелі) – 10 разів.

Випади зі стрибками – 7 разів на кожен ногу.

Планка – 1 хв.

Віджимання від підлоги – 15 разів.

Бурпі – 10 разів.

Трастери з гантелями – 10 разів.

Підйоми ніг у висі – max разів.

Згинання/роз-гинання рук в упорі лежачі за 20 с та піднімання тулуба в сід, руки на грудях [8, с. 392].

Безпека та ризики: Кросфіт має бути адаптований для підлітків, щоб уникнути травм, хоча за правильного підходу рівень травматизму не перевищує загальну фізичну підготовку. Заняття сприяють не лише фізичному, а й психоемоційному розвитку, формуючи здоровий спосіб життя.

Кросфіт розвиває наступні фізичні якості: Серцево-судинна витривалість (здатність організму ефективно використовувати кисень. Біг, їзда на велосипеді та стрибки через скакалку є прикладами серцево-судинної діяльності. Іншими словами – кардіонавантаження); витривалість (здатність ефективно використовувати енергію в поєднанні з силою наприклад, для підняття певної кількості ваги. Підйом по канату може також збільшити силу); гнучкість (діапазон рухів у суглобі); потужність (досягається в динамічних чи статичних умовах під дією зусиль м'язів, але включає в себе застосування максимальної сили за короткий проміжок часу. Стрибки на ящик так само є прикладом потужності); швидкість (здатність виконувати різні навантаження за короткий проміжок часу); координація (узгодженість рухів та дій); спритність (будь-яка діяльність, в якій дитина виконує швидку зміну дій і напрямом. [1, с. 24.] Комплекс з елементами кросфіту дає змогу одночасно задіювати м'язи різних груп, завдяки чому калорії спалюються швидше, ніж під час стандартних

тренувань, а прискорення метаболізму може сягати до 40%. Тобто ця система вправ підходить для позбавлення від зайвої ваги – актуального питання для школярів у всі часи [4, с. 171].

Заняття з фізичної культури включають: загальну розминку, розвиваючий блок і 15–20 хвилин високоінтенсивного тренування. Для підвищення мотивації учнів можливе застосування елементів змагання – підрахунок балів, робота в команді, досягнення різних рівнів [3, с. 17]. Аналізуючи дану методику можна стверджувати, що основною її характеристикою є постійна зміна інтенсивності виконуваних дій [5, с. 40]. Також слід зазначити, що, цей метод є одним із специфічних методів фізичного виховання, даний метод слід використовувати обережно, плануючи змагальні вправи переважно на кінець уроку.

Враховуючи все вище вказане можна стверджувати про користь застосування методики з елементами з кросфіту на уроках з фізичної культури. Багато дослідників сходяться на тому, що кросфіт та використання його елементів на заняттях з фізичної культури сприяє комплексному розвитку фізичних якостей та психічних показників і може бути одним із шляхів оптимізації навчально-виховного процесу з фізичної культури учнів старших класів.

Висновки. Отже, враховуючи вище перелічені застосування кросфіт методу може позитивно вплинути на заохочення учнів до занять спортом, покращити їх психо-емоційний стан, покращити їх фізичні показники, підтягнути спортивну форму, та позитивно вплинути на педагогічний процес та моторність занять з фізичної культури.

Список літературних джерел

1. Атамась О.А. Структурні компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. № 2. С. 40.
2. Бречка В.Ю. Застосування засобів кросфіту у спортивній підготовці футболістів 17–18 років. Запоріжя. 2023. С. 17.
3. Митчик О. Особливості використання системи кросфіт у фізичному вихованні студентської молоді. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2023. № 3(161). С. 114–117. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).269](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).269)
4. Отравенко О. Формування мотивації здобувачів повної загальної середньої освіти до занять кросфіту. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2020. С. 132–138. URL: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/249697>
5. Сергієнко В.М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання: монографія. Суми : Сумський державний університет, 2015. 392 с.
6. Слюсаренко В.В. Використання елементів тренувань з програми кросфіту на уроках фізкультури в загальноосвітній школі: метод. посіб. Вінниця. 2017. С. 24.
7. Усиченко В. Визначення критеріїв ефективності підготовки спортсменів-бодіблдерів високої кваліфікації. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. № 3-4. С. 171.
8. Якушевський Е. О. Методичні рекомендації. Використання кросфіту у фізичній культурі учнів старших класів. Маріуполь. 2021. С. 6.