

УДК 796.011.3

Степанова Ірина, Дутко Тарас, Жорова Оксана
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
Дніпропетровський національний університет залізничного транспорту
ім. академіка В. Лазаряна,
Дніпропетровський коледж культури і мистецтв
(Дніпро, Україна)

ЗАСОБИ КРОСФІТУ В СИСТЕМІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Аннотация. В статье научно обоснована методика использования средств кроссфита в системе секционных занятий по борьбе для повышения уровня физической и технической подготовленности, улучшения состояния здоровья студентов. Представлена структура и содержание секционных занятий с приоритетным использованием средств кроссфита. Предложены варианты использования средств кроссфита в разных частях занятия и разными методами физического воспитания.

Ключевые слова: кроссфит, средства, студенты, физическое воспитание, занятия.

Stepanova Iryna, Dutko Taras, Oksana Zhorova
Prydniporsk State Academy of Physical Culture and Sport,
Dnepropetrovsk National University of Railway transport named
after Academician V. Lazaryana,
Dnepropetrovsk College of Culture and Arts
(Dnipro, Ukraine)

EQUIPMENT FOR CROSSFIT FOR EXTRACURRICULAR ACTIVITY FOR STUDENTS OF PLACES OF HIGHER EDUCATION

Annotation. The article provides a scientific grounding for the use of equipment for CrossFit for wrestling exatracurricular activity in order to increase the level of physical and technical preparedness of students and improve their health. The article outlines the structure and content of exatracurricular classes where CrossFit is given priority. The authors suggest variants of CrossFit to be used in different parts of the class and with different methods of physical education.

Keywords: crossfit, equipment, students, physical education, class

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Однією з найактуальніших проблем сьогодення є стан здоров'я та фізична працездатність студентської молоді. Статистичні дані свідчать, що 60 % населення України віком 16 - 19 років має низький рівень розвитку фізичних та функціональних можливостей. Останніми роками, стверджують дослідники, спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості юнаків і дівчат, разом з тим знижується інтерес до занять фізичною культурою і спортом [1, 2, 8]

Студентський вік - це період заключного етапу поступового розвитку психофізіологічних і рухових можливостей організму. В студентському віці завершується фізичний розвиток організму, майже закінчується процес природного удосконалення рухових функцій, упорядковується співвідношення сили різних м'язових груп. Фахівці вважають цей вік надзвичайно сприятливим періодом для спрямованого впливу на удосконалення фізичних та рухових здібностей, функціональний розвиток та покращення працездатності студентської молоді [4, 7].

Саме тому, проблема удосконалення фізичної підготовленості молоді на сьогоднішній день є актуальною і потребує зі сторони науковців, спортивних тренерів та викладачів фізичного виховання подальшого науково-практичного пошуку в цьому напрямку [2, 6, 7]. В закладах вищої освіти одним з найперспективніших напрямів вдосконалення системи фізичної підготовки студентів є оптимізація навчальних програм зі спортивних спеціалізацій, як шляхом збільшення обсягу та інтенсивності навантаження, так і шляхом оптимізації самих методик, зокрема, шляхом розширення методів і засобів навчання. Використання останнього ніколи не оскаржувалося, але одночасно це питання розроблено недостатньо повно [5, 7, 10].

Одним із сучасних і перспективних напрямків, що відповідають даним вимогам, може служити система високоінтенсивних багатфункціональних вправ кросфіт [3, 8]. Кросфіт - це високоінтенсивна тренувальна система загальної та функціональної фізичної підготовленості, в основі якої лежить поєднання рухів, рухових дій, фізичних вправ з різних видів спорту та спортивних методик [4, 6, 11].

Мета дослідження: експериментально обґрунтувати методику використання засобів кросфіту в системі секційних занять студентів закладів вищої освіти для підвищення рівня фізичної, технічної підготовленості і покращення стану здоров'я.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізичне виховання розглядається як потужний засіб зміцнення здоров'я студентської молоді, забезпечення високої роботоздатності і успішності навчання. За даними М.М. Булатової, О.Т. Литвина (2014), Т.Ю. Круцевич (2016), Н.В. Москаленко (2017) діюча система фізичного виховання в закладах вищої освіти ні в кількісному відношенні, ні за якісними показниками не дозволяє досягти поставленої мети – збереження і зміцнення здоров'я населення, не відповідає потребам сучасного суспільства, що не могло не стати одним із чинників погіршення стану здоров'я й фізичної підготовленості населення України і перш за все молоді [8].

Систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність, сприяють підвищенню успішності студентів. Недостатній інтерес і мотивація до занять з фізичного виховання; підтвердили необхідність оптимізації традиційної форми фізичної культури і впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій у процес фізичного виховання студентів.

Головна мета фізичного виховання полягає у зміцненні здоров'я, підвищенні рівня професійної, фізичної і психологічної підготовленості та стійкості організму до різних змін довкілля; у формуванні професійно-прикладних навичок та вмінь; вихованні соціальної активності; поглибленні

теоретично-методичних знань з фізичного виховання і суміжних наук, що мають професійно-прикладне значення.

Розроблена експериментальна методика проведення секційних занять із застосуванням засобів кросфіт була включена до навчально-тренувального процесу зі студентами які займаються в секції боротьба, відповідає принципам навчання і виховання: системності - єдність всіх сторін підготовки; поступовості - поступовість навчання матеріалу, підвищення навантажень; варіативності - доступність і індивідуалізація програмного матеріалу; циклічності; свідомості; активності; міцності.

Система кросфіт спрямована на всебічний розвиток фізичних якостей і функціональних можливостей організму: серцево-судинної системи (розвиток аеробних та анаеробних можливостей організму), загальної і спеціальної сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей.

Експериментальна методика покращення фізичного стану студентів в системі секційних занять з боротьби засобами кросфіту була спрямована на вирішення наступних завдань:

1. Активне мотиваційно-ціннісне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності.

2. Орієнтацію на фізичне вдосконалення, яке передбачає комплексний розвиток фізичних якостей, покращення технічної підготовленості, формування культури здоров'я, культури статури, рухової культури, відповідність фізичного розвитку критеріям гармонії та краси.

3. Фізичне самовдосконалення, прогрес у фізичному вдосконаленні з урахуванням індивідуальних можливостей.

4. Оволодіння системою знань, умінь і навичок, що забезпечує досягнення вищевказаних цілей.

При розробці методики ми підбирали такі вправи з арсеналу системи кросфіт, які можливо використовувати в підготовчій, основній та заключній частинах заняття в якості: загально розвиваючих вправ; спеціально розвиваючих вправ; допоміжних вправ; вправ розвитку фізичних якостей; вправ удосконалення технічної підготовленості.

Вправи підбиралися з урахуванням сформованості рухових навичок студентів даного віку, а також можливістю варіювання навантаження при їх виконанні в залежності від фізичних можливостей кожного студента.

Підібрані вправи чергуються в залежності від задіяних в роботі м'язів, тобто кожна наступна вправа повинна включати в роботу інші, не задіяні м'язи.

Методами тренування ми обрали: «круговий метод», інтервальний і повторний метод.

Включення засобів кросфіт в систему секційних занять відбувалося 3 рази на тиждень згідно з програмою закладу вищої освіти. Загальна кількість часу, що відводиться в кожному занятті на кросфіт-тренування, становило 15-30 хвилин і включалося в різні частини заняття в залежності від поставлених завдань.

Всі підібрані вправи, в зв'язку зі специфікою обраного виду спорту носили швидкісно-силову і силову спрямованість, на розвиток силових витривалості, необхідної вибухової сили, а також на розвиток аеробних і анаеробних можливостей організму. Вправи виконувалися в основному в

динамічному режимі з різною інтенсивністю, що відповідає системі кросфіт-тренувань і передбачає всесторонню фізичну підготовку та функціональний розвиток організму.

При проведенні кросфіт-тренування круговим методом, ми підбирали вправи, які виконуються в певній послідовності і з певною кількістю повторень. Переходи від однієї вправи до іншої здійснювалося відразу після виконання з мінімальним відпочинком або без нього. Кількість повторювань від одного до трьох, в залежності від змісту вправи. Даний метод може використовуватися в підготовчій та основній частинах заняття. Основне завдання - виконання вправ кросфіту за мінімальний проміжок часу.

При застосуванні інтервального методу до блоку кросфіту ми пропонували вправи, що виконувалися в певній послідовності за певну кількість часу, і з певним інтервалом відпочинку. Основне завдання - виконання найбільшої кількості разів за відведений проміжок часу. Використовували в кінці підготовчої або основної частини заняття. Це допоміжні вправи і спеціальні вправи з елементами змагальності, що виконуються з партнером меншої ваги.

Повторний метод, так само як і інтервальный, включав різну кількість вправ з певним дозуванням. Тобто надавалася певна кількість вправ і кількість разів повторювань, необхідних для виконання. Головне виконати всі завдання. Дається можливість використовувати різну послідовність виконання вправ і кількість разів в повторях. Даний метод застосовувався для розвитку силової витривалості і сили. Використовувався в основній та заключній частинах заняття.

На занятті час, який відводився на кросфіт-тренування, розподілявся таким чином: в підготовчій частині заняття круговим методом 15-20 хвилин (100% від загального часу), інтервальним методом - 7-10 хвилин (50% від загального часу); в основній частині заняття 25-30 хвилин (40-50% від загального часу); в заключній частині заняття 10 хвилин (100% від загального часу) гімнастичні вправи без урахування часу.

При побудові навчально-тренувальних занять нами використовувалися наступні положення.

1. Використання під час кожного заняття засобів кросфіт на розвиток фізичних якостей.
2. Відповідність засобів кросфіт рівню фізичної підготовленості студентів.
3. Поступове збільшення навантаження з урахуванням функціональних змін та розвитку фізичних якостей.
4. Використання вправ крос фіт відповідно до рухових вмінь та навичок студентів.
5. Переважне використання засобів швидкісно-силової спрямованості, що є необхідною умовою для подальшого збільшення вибухової сили при виконанні змагальних вправ.
6. Використання якомога більшого арсеналу вправ системи кросфіт для більшої ефективності щодо покращення технічної підготовленості.
7. Використання засобів кросфіт в різних частинах заняття із застосуванням різних методів фізичного виховання.
8. Чергування вправ в залежності від роботи певних м'язових груп.

Всі засоби кросфіт, які ми використовували на заняттях, в залежності від структури їх виконання були нами розділені на чотири види:

1. Вправи з підтягуваннями і різні види тяги.
2. Вправи з віджиманнями і різні жими.
3. Вправи на розвиток м'язів ніг: стрибки, присідання, випади і ін.
4. Кардіовправи: біг, стрибки через скакалку, велотренажер і ін.

Кросфіт-тренування, які ми використовували під час секційних занять, будувалися 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 методики визначалася зі зміни рівня розвитку фізичних якостей, техніки виконання основних кидків та показників здоров'я.

Висновки. Таким чином, секційні заняття з боротьби повинні бути високоінтенсивними і багатофункціональними, тобто одне заняття повинно включати фізичні вправи на розвиток декількох фізичних якостей або заняття повинно бути побудоване таким чином, щоб послідовно здійснювався вплив на різні сторони підготовленості студентів [4]. При вивченні і удосконаленні прийомів боротьби студентам потрібно змінювати просторово-часові, силові характеристики прийому, що можливо з використанням засобів кросфіту, і постійно розширювати умови складності збиваючих факторів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Волков В.Л. Основы теории та методики физической подготовки студенческой молодежи: Навчальний посібник. К.: Освіта України, 2008. 256 с.
2. Гуслова М.Н. Инновационные педагогические технологии: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. М.: Академия, 2010. 288 с.
3. Зиннатуров А.З., Панов И.Г. Кроссфит как направление совершенствование процесса физического воспитания в вузе. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура и спорт. 2014. № 1. С. 43-45.
4. Кокорев Д.А. Кроссфит тренировки как инновационный компонент в физическом воспитании студентов. Приоритетные направления развития науки и образования: материалы VIII Междунар.науч.-практ.конф. Чебоксары, 2016. № 1 (8). С. 134-137.
5. Литвинов С.А. Использование модельно-ситуационных характеристик специальных упражнений восточных единоборств для совершенствования физической подготовки студентов педагогических вузов: дис.... канд.пед.наук: 13.00.04 / Московская Государственная академия физической культуры. М., 2008. 150 с.
6. Нуржанова З.М. Особенности тренировок по системе кроссфит на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях. Развитие образования, педагогики и психологии в современном мире: III

- международная научно-практическая конференция. Воронеж, 2016. С. 76-79.
7. Панфилова А.П. Инновационные педагогические технологии: Активное обучение: учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. М.: Академия, 2009. 192 с.
 8. Степанова І.В. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч. посібник [для студ. вищ. навч. закладів]. Дніпро: Інновація, 2016. 194 с.
 9. Ханевская Г.В., Сметанина В.Ю. Кроссфит как форма проведения занятий по физической культуре в вузах. Символ науки. 2016. № 5. С. 212-214.
 10. Чочарай З.Ю. Техническая подготовка в единоборствах: Учебное пособие. К.: Европейский университет, 2003. 216 с.
 11. CrossFit [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://crossfit.com>.