

Школа Олена 

кандидатка педагогічних наук, професорка,

завідувачка кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,

КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради,

м. Харків, Україна

alesikk1974@gmail.com

Чорний Андрій,

здобувач вищої освіти 4 курсу

спеціальності 017 Фізична культура і спорт, спеціалізації Фітнес,

КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради,

м. Харків, Україна

andrejcernyj701@gmail.com

ВПЛИВ ВПРАВ КРОСФІТУ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

***Анотація.** У статті досліджується вплив вправ кросфіту на фізичний стан учнів старших класів. Кросфіт – це програма вправ на силу та витривалість, до складу якої входять переважно добірки аеробних та силових вправ. Тренування містять функціональні вправи та вправи, що імітують рухи з повсякденного життя. У статті виявлено, що кросфіт розвиває у старшокласників спритність, рівновагу та гнучкість. Також вправи кросфіту допоможуть зменшити ризик травмування та покращать здоров'я в цілому.*

***Ключові слова:** учні, старші класи, фізичний стан, крос фіт.*

***Annotation.** The article examines the impact of crossfit exercises on the physical condition of high school students. Crossfit is a program of exercises for strength and endurance, which mainly includes selections of aerobic and strength exercises. The workouts include functional exercises and exercises that simulate movements from*

everyday life. The article revealed that crossfit develops dexterity, balance and flexibility in high school students. Crossfit exercises will also help reduce the risk of injury and improve overall health.

Key words: *students, senior classes, physical condition, crossfit.*

Вступ. У сучасному світі фізична активність та здоровий спосіб життя набувають все більшого значення для загального благополуччя людини [1, с. 114; 2, с. 28]. Особливо важливим є підтримання високого рівня фізичної підготовки серед підростаючого покоління, зокрема учнів старших класів. Кросфіт, як комплексний фітнес-підхід, який поєднує різноманітні функціональні вправи, може стати ефективним інструментом для покращення фізичного стану старшокласників [1, с. 114].

Фізичний стан учнів старших класів є важливим показником їхнього загального здоров'я та благополуччя. Він характеризується такими компонентами, як м'язова сила, витривалість, гнучкість, координація рухів та загальна фізична працездатність.

Мета роботи – дослідити вплив вправ кросфіту на фізичний стан учнів старших класів.

Результати дослідження. Дослідження показують, що в сучасних старшокласників спостерігається тенденція до зниження рівня фізичної активності та погіршення фізичного стану [2 - 3]. Це пов'язано з низкою факторів, серед яких можна виділити:

1. Збільшення навантаження на розумову діяльність. Учні старших класів стикаються з посиленням академічного навантаження, необхідністю підготовки до зовнішнього незалежного оцінювання та вступу до закладів вищої освіти. Це призводить до зменшення часу, який вони можуть приділяти фізичній активності.

2. Зниження рухової активності. Сучасні старшокласники проводять значну частину часу за комп'ютерами, гаджетами в сидячому положенні. Це

негативно позначається на рівні їхньої фізичної активності та загальному фізичному стані.

3. Недостатній рівень мотивації до занять фізичною культурою. Традиційні уроки фізичної культури часто не враховують особистих інтересів та потреб учнів старших класів, що знижує їхню зацікавленість у регулярних заняттях спортом.

Тому, зважаючи на вищезазначені проблеми, існує гостра необхідність пошуку ефективних способів підвищення рівня фізичної підготовки серед учнів старших класів. Одним із перспективних підходів може стати впровадження занять з кросфіту в освітній процес.

Кросфіт – це певний фітнес-підхід, який поєднує різноманітні функціональні вправи, спрямовані на розвиток основних компонентів фізичної підготовки.

Ключовими особливостями кросфіту є:

- Різноманітність вправ. Кросфіт-тренування включають широкий спектр вправ, таких як присідання, підтягування, віджимання, стрибки, ривки, гребля та багато інших. Це забезпечує всебічний вплив на різні м'язові групи та системи організму.

- Висока інтенсивність. Кросфіт-тренування, як правило, виконуються в режимі високоінтенсивних інтервалів, що сприяє розвитку аеробної та анаеробної витривалості.

- Функціональність. Вправи кросфіту орієнтовані на виконання складних рухових патернів, наближених до повсякденної активності людини. Це дозволяє покращити функціональність та ефективність виконання різноманітних фізичних завдань.

- Змагальний характер. Кросфіт-тренування часто проводяться у формі змагань, що додає елемент здорового суперництва та підвищує мотивацію учасників.

Таким чином, кросфіт як комплексний фітнес-підхід має значний потенціал для покращення фізичного стану учнів старших класів.

Впровадження занять з кросфіту для старшокласників може значно покращити м'язову силу (присіди, підтягування та згинання-розгинання рук в упорі лежачи та ін.). Систематичне виконання цих вправ призводить до збільшення м'язової маси, підвищення максимальної сили та покращення загальної м'язової витривалості.

Високо інтенсивні інтервальні тренування, характерні для кросфіту, спрямовані на розвиток як аеробної, так і анаеробної витривалості. Це дозволяє старшокласникам підвищувати свою загальну фізичну працездатність та відновлюватися після інтенсивних фізичних навантажень.

Різноманітні вправи кросфіту, що включають стрибки, махи та обертальні рухи, сприяють поліпшенню гнучкості та координації старшокласників. Ці якості є важливими для оптимального виконання багатьох фізичних завдань та запобігання травм.

Комплексний вплив кросфіту на різні компоненти фізичного стану (силу, витривалість, гнучкість, координацію) дозволяє підвищити загальну фізичну підготовленість учнів старших класів. Це покращує їхню здатність ефективно виконувати повсякденні фізичні завдання та брати участь у спортивних заняттях.

Щоб заняття з кросфіту для старшокласників давали ефект, необхідно дотримуватися певних методичних підходів:

1. На початкових етапах необхідно дозувати навантаження, поступово підвищуючи складність та інтенсивність виконання вправ. Це дозволить учням безпечно адаптуватися до нових фізичних навантажень.

2. Під час розробки кросфіт-тренувань важливо враховувати вік, стать, рівень фізичної підготовки та стан здоров'я учнів. Це допоможе уникнути травм та забезпечить ефективне тренування для кожного старшокласника.

3. Доцільно поєднувати заняття з кросфіту з іншими видами спорту та фізичної активності, таких як ігрові види (баскетбол, волейбол), легка атлетика, спортивні єдиноборства тощо. Це сприятиме різнобічному розвитку фізичних якостей учнів.

4. Для проведення ефективних кросфіт-тренувань необхідно мати доступ до відповідного обладнання, такого як штанги, гантелі, пауерліфтингові платформи, ящики для стрибків тощо.

5. Важливо приділяти увагу мотивації старшокласників до занять кросфітом, зокрема шляхом проведення змагань, заохочення їхніх досягнень та створення сприятливої тренувальної атмосфери. Дотримання цих методичних підходів дозволить ефективно впроваджувати заняття з кросфіту в навчальний процес старшокласників та досягати максимальних результатів у покращенні їхнього фізичного стану.

Дослідження показують, що фізична активність, зокрема заняття кросфітом, може позитивно впливати на когнітивні функції, увагу, концентрацію та академічну успішність учнів старших класів [1; 4].

Перспективи впровадження кросфіту в освітній процес старшокласників є досить широкими:

- ефективне доповнення до традиційних уроків фізичної культури;
- сприяння всебічному розвитку фізичних якостей та зміцненню здоров'я учнів;
- основа для позашкільних спортивних секцій та участі старшокласників у регіональних чи національних змаганнях.

Висновки. Отже, систематичне впровадження занять з кросфіту для старшокласників може принести низку позитивних результатів. Як було зазначено вище, заняття кросфітом можуть значно підвищити рівень м'язової сили, аеробної та анаеробної витривалості, гнучкості та координації рухів старшокласників. А змагальний характер, що відповідає сучасним інтересам молоді, може значно підвищити мотивацію старшокласників до регулярних занять фізичною активністю.

Покращення фізичного стану старшокласників завдяки заняттям кросфітом сприятиме зміцненню їхнього здоров'я, зниженню ризику серцево-судинних, метаболічних та інших захворювань.

Таким чином, впровадження регулярних занять з кросфіту в освітній процес старшокласників може мати значний позитивний вплив на їхній фізичний стан.

Кросфіт як комплексний фітнес-підхід дозволяє ефективно розвивати м'язову силу, аеробну та анаеробну витривалість, гнучкість і координацію рухів учнів. Це сприяє покращенню їхньої загальної фізичної підготовленості, зміцненню здоров'я та підвищенню мотивації до занять фізичною культурою.

Список використаних джерел

1. Митчик О.П. Особливості використання системи кросфіт у фізичному вихованні студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць* / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 3 (161) 23. С. 114 - 118. URL: <http://surl.li/pgsbdd> (дата звернення: 29.09.24).

2. Петрова А.С. Ефективність застосування варіативного модуля «Кросфіт» у фізичному вихованні школярів старших класів: дис... на здоб. наук. ст. докт. філософії зі спец. 017 Фізична культура і спорт. Харків, 2021. 287 с.

3. Школа О., Жамардій В., Пелешенко І., Сичов Д. Дистанційне навчання здобувачів вищої освіти Харківської гуманітарно-педагогічної академії в аспекті використання на заняттях інформаційно-комунікаційних технологій. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2023. Том 176. № 20 (2023). С. 110 - 114. <https://doi.org/10.58407/visnik.232016>. URL: <https://visnyk.chnpu.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/142> (дата звернення: 26.09.2024).

4. Лоза Т., Леоненко А., Красилов А. Використання тренажерного обладнання на уроках фізичної культури зі старшокласниками: *матеріали матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань)» (10 грудня, 2021 р., Київ / Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. С. 100 - 106. <https://doi.org/10.28925/2021.12373conf>. URL: <http://surl.li/fbfroo> (дата звернення: 26.09.24)*