

Куртова Г. Ю., Гамов В. Г., Дейкун М. П., Гришко Ю. Ю.

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ

У статті наведено результати дослідження ефективності впровадження методики розвитку силових якостей студенток засобами кросфіту як сучасного засобу рухового виховання, який дає змогу формувати навички самостійного безперервного пошуку резервів свого організму. Впровадження експериментальної методики дозволило підвищити рівень рухової підготовленості, сприяло комплексному розвитку силових можливостей студенток. Отримані дані доводять ефективність застосування експериментальної методики у фізичному вихованні.

Ключові слова: методика, силові якості, засоби кросфіту, студентки.

Постановка проблеми. Процес фізичного виховання студентської молоді відіграє важливу роль у формуванні гармонійно розвиненої та конкурентоспроможної особистості. Як відомо, підвищення рівня здоров'я та розвиток необхідних рухових якостей прямо пов'язані з активністю студентів (О. Багінська, С. Гаркуша, А. Домашенко, Н. Завидівська, М. Носко та інші), яка, на жаль, знижується як за час навчання у школі, так і впродовж навчання у закладах вищої освіти.

Загальноприйняті методи фізичного виховання у багатьох студентів не викликають захоплення, оскільки вимагають тривалої, рутинної праці та не враховують уподобань щодо засобів (С. Гаркуша, Ю. Козерук, Л. Пилипей, Р. Раєвський та інші). Саме тому, слід звернути увагу на форми позанавчальної діяльності, що не лише доступні, але й є популярними серед молоді, наприклад, атлетизм, пілатес, фітнес. З найбільш популярних серед сучасної молоді видів фізичного виховання, зокрема, різних видів фітнесу, є заняття кросфітом, що переріс в окремий вид спорту – кросфіт – CrossFit [1].

Обґрунтування та опис методики розвитку рухових якостей у студентів засобами кросфіту та її застосування в рамках позанавчальної діяльності з фізичного виховання для цілеспрямованого покращення рухової підготовленості студентів є актуальним завданням, вирішення якого буде сприяти підвищенню рухової активності студентів і зміцненню їхнього здоров'я.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами

Робота відповідає спрямованості науково-дослідної роботи Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка: «Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням та спортом» (номер державної реєстрації 0108U000854) та «Методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до формування здорового способу життя сучасної молоді» (номер державної реєстрації 0110U000020).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Однією із причин занепаду масової фізичної культури, значна кількість дослідників вважають зниження мотиваційної складової. Інші вважають, що інтерес до занять з фізичного виховання значно знизився у зв'язку з порушенням системності навчального процесу, недосконалого змісту програмних вимог відповідно до проблем повсякденного динамічного життя [2, 6, 7]. Таке становище має свої негативні наслідки. Так, на думку деяких дослідників [4], фізичне виховання у більшості закладів вищої освіти не має помітного впливу на світогляд і свідомість студентів, формування в них переконань, установок, ціннісних орієнтирів для занять фізичною культурою та активної життєвої позиції. Велика кількість студентів не сприймають фізичне виховання як навчальну дисципліну, що має свій науково-практичний зміст, поняття, принципи, закономірності, методи, правила, способи діяльності.

Підсумовуючи дослідження науковців, у напрямку фізичного виховання студентів, можна виділити основні практичні напрямки вирішення окреслених проблем:

– чітке визначення змісту та засобів внутрішнього та зовнішнього контролю за процесом фізичного виховання;

– вирішення проблеми пошуку та наукового обґрунтування критеріїв визначення ефективності процесу фізичного виховання у вищій школі, уточнення його змісту та удосконалення методичного забезпечення професійно-прикладного фізичного виховання.

Мета роботи – розробити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність впровадження методики розвитку силових здібностей з елементами кросфіту у тренувальний процес студенток.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати особливості організації занять з фізичного виховання студентів;
2. Розробити методику розвитку силових здібностей з використанням засобів кросфіту та експериментально перевірити її ефективність.

Методи дослідження: аналіз останніх наукових джерел, педагогічне спостереження, тестування розвитку силових здібностей, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Фізична підготовка з використанням засобів кросфіту, спрямована на різнобічний розвиток людини. Тренування за цією програмою вдосконалюють одночасно цілий ряд якостей: силу, витривалість, швидкість, координацію, спритність. В дисципліні популярні силові вправи зі штангою: взяття на груди і поштовх, випади, жим лежачи і стоячи, присідання, піднімання з підлоги над головою, станова тяга. В ході тренування можна виконувати кидки м'яча об підлогу, махи гирі, перевороти покришок, піднімання мішка на плече, стрибки на скакалці і через штангу, біг тощо. У програмі є безліч гімнастичних рухів: «повітряні» присідання, віджимання на кільцях, підтягування на перекладині, ходьба на руках.

В експерименті з перевірки ефективності експериментальної моделі методики фізичного виховання засобами кросфіту взяли участь 120 студенток різних курсів. Студентки експериментальної групи займалися за експериментальною методикою розвитку силових здібностей засобами кросфіту. Комплексне тестування розвитку силових здібностей проводилося за адаптованою методикою Сергієнка-Ревуцького на початку та в кінці експерименту.

Враховуючи те, що м'язова сила комплексна рухова якість людини, і спираючись на дослідження Сергієнка Л.П., ми запропонували студенткам виконати батарею тестів, яка дозволяє оцінити рівень розвитку вибухової, динамічної, статичної сили і силовой витривалості. Комплекс складається з наступних тестів: стрибок у висоту, згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підйом тулуба за 30 с, кистьова та станова динамометрія, утримання ніг у положенні лежачи.

За даними О. С. Медведєва, Л. С. Дворкіна, О. М. Воробйова, тренування зі штангою вагою у 80-95 % ефективно розвивають швидко-силові здібності, 50-80 % – швидкісні, а більше ніж 95 % – силові. Під час процесу фізичного виховання засобами кросфіту дуже чітко простежуються проявлення різноманітних м'язових напружень: в динамічних (долаючих та поступаючих) та статичних режимах. Однак, на думку О. С. Медведєва, статичні напруження при їх виконанні без поєднання з іншими видами напруження не призводять до помітного прояву силових здібностей. Інші автори, рекомендують використовувати статичні напруження з максимальним зусиллям і тривалістю 6 с. Наші дослідження підтверджують попередні дані [1, 8], про доцільність на початковому етапі підготовки студенток використання статичних напружень для розвитку окремих груп м'язів тривалістю 20-25 с з навантаженням 25-30 % від альтернативних динамічних вправ.

Силові здібності характеризуються тим, що домінуючу роль у їх виявленні відіграє активізація процесів м'язового напруження, яка стимулюється зовнішнім обтяженням (опором). Деякі з проявів швидко-силових здібностей отримали назву «вибухової сили», здібність за ходом руху досягати якомога більших показників зовнішнього прояву сили в якомога менший час. У нашому дослідженні ми визначали вибухову силу за допомогою тестів: стрибок у довжину з місця і метання набивного м'яча.

Так за першим тестом на початку експерименту більшість студентів показали середній рівень (49,17 %), на кінець експерименту в контрольній групі таких студенток було – 44,1 %, в експериментальній – 49,17 %. В кінці експерименту в контрольній групі низький рівень вибухової сили показали 15 % студенток, нижчий за середній – 21,67 %, в експериментальній групі студенток з низьким рівнем розвитку вибухової сили не виявлено, до рівня нижчого за середній віднесено – 15 % студенток експериментальної групи. Найбільший приріст вибухової сили за рівнем вищим за середній та високим спостерігається у експериментальній групі та складає 15,0 %, що доводить ефективність застосування розробленої програми формування рухової навички студенток засобами кросфіту для розвитку вибухової сили.

Сьогодні тренування з кросфіту успішно застосовують і професійні спортсмени, і прості люди, які прагнуть бути в хорошій формі. Потрібно тільки грамотно скоригувати навантаження та інтенсивність. Зараз значно розширилося коло людей, які можуть бути залучені до цієї системи підготовки. По суті, вони працюють за тими ж схемами, щоправда, на початку одержують дещо нижчі навантаження. Проте з часом інтенсивність виконання вправ зростає. Відповідно, покращуються результати тренувань. Зважаючи на європейський досвід, дозволено тренуватися чотири дні, через один. Можна також тренуватися цілий тиждень при одному вихідному дні. Все залежить від індивідуального підходу та програми.

Під впливом фізичних вправ тренують фізіологічні механізми, що сприяють розвитку м'язової сили шляхом поліпшення внутрішньом'язової і міжм'язової координації рухових і вегетативних функцій. До них відносять: збільшення ступеня мобілізації в м'язах-антагоністах рухових одиниць, гальмування діяльності м'язів-синергістів і надходження в м'язи через центральну нервову систему імпульсів від симпатичної нервової системи. Силу м'язів можна розвивати як динамічними, так і статичними вправами. Динамічна сила у нашому дослідженні визначалася за тестом згинання та розгинання рук в упорі лежачи та підйом тулуба.

На початку експерименту середній рівень розвитку динамічної сили мали 34,17 % студенток, вищий та нижчий за середній рівні – 12,50 %, 24,17 % високий та низький – 10,83 та 18,33 % відповідно (рис. 1). Найбільший приріст спостерігався в експериментальній групі і для високого рівня склав 28,33 % (КГ 13,33 %); для рівня вищого за середній – 30,0 % ЕГ (14,17 % КГ). Середній рівень розвитку динамічної сили показали 35,83 % КГ та 30,83 % ЕГ, нижчий за середній 20,83 та 8,33 % відповідно; низький рівень – 15,83 % КГ, у експериментальній групі студенток з низьким розвитком динамічної сили 2,5 %.

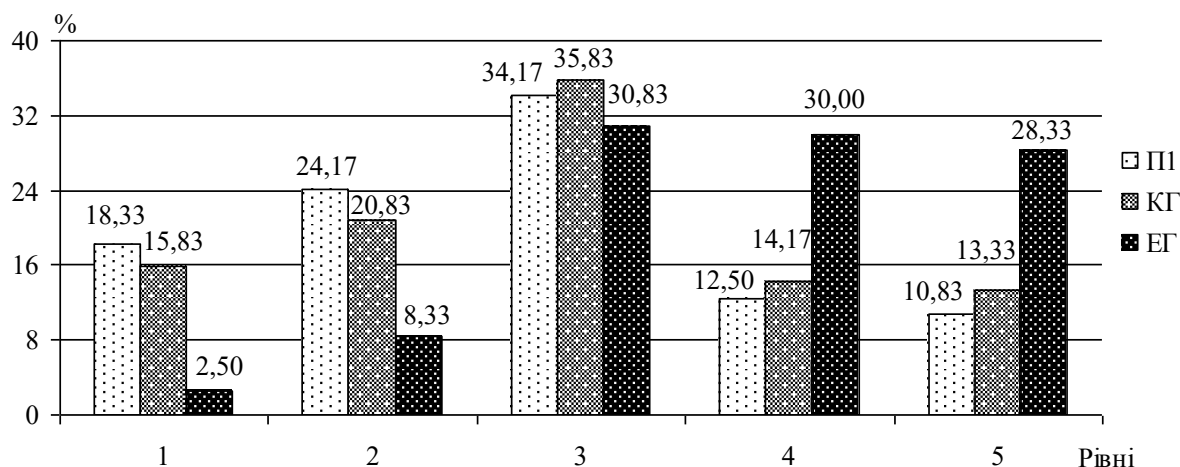


Рис. 1. Порівняльна характеристика тестування динамічної сили

Сьогодні тренування з кросфіту успішно застосовують і професійні спортсмени, і прості люди, які прагнуть бути в хорошій формі. Потрібно тільки грамотно скоригувати навантаження та інтенсивність. Зараз значно розширилося коло людей, які можуть бути залучені до цієї системи підготовки. По суті, вони працюють за тими ж схемами, щоправда, на початку одержують дещо нижчі навантаження. Проте з часом інтенсивність виконання вправ зростає. Відповідно, покращуються результати тренувань. Зважаючи на європейський досвід, дозволено тренуватися чотири дні, через один. Можна також тренуватися цілий тиждень при одному вихідному дні. Все залежить від індивідуального підходу та програми.

Під впливом фізичних вправ тренують фізіологічні механізми, що сприяють розвитку м'язової сили шляхом поліпшення внутрішньом'язової і міжм'язової координації рухових і вегетативних функцій. До них відносять: збільшення ступеня мобілізації в м'язах-антагоністах рухових одиниць, гальмування діяльності м'язів-синергістів і надходження в м'язи через центральну нервову систему імпульсів від симпатичної нервової системи. Силу м'язів можна розвивати як динамічними, так і статичними вправами. Динамічна сила у нашому дослідженні визначалася за тестом згинання та розгинання рук в упорі лежачи та підйом тулуба.

Отримані результати тестування динамічної сили доводять ефективність запропонованої методики. Доведено [8], що сила м'язів краще і швидше розвивається, коли стан м'язів доводиться до кисневої недостатності. Значний приріст сили спостерігається при максимальних статичних напруженнях м'язів, тобто при ізометричному режимі. Весь комплекс ізометричних вправ експериментальної програми тривав 2-3 хвилини. В нього входило 5-6 вправ тривалістю 5-6 с кожна. Ізометричний режим тренування сили використовувався як складова частина всього комплексу фізичних вправ, в якому основне місце було відведено динамічним вправам.

Рівень розвитку статичної сили визначався за показниками станової і кистьової динамометрії правої та лівої руки. Проведене дослідження довело, що запропонована експериментальна методика найбільше вплинула на показники станової динамометрії. На початку експерименту середній рівень розвитку за показниками станової динамометрії спостерігається у 55,0 % студенток, нижчий за середній та низький у 13,33 % та 6,67 % відповідно. Впровадження експериментальної програми дозволило значно підвищити рівень розвитку станової сили, так в ЕК студенток з високим рівнем розвитку станової сили 20,83 % (КГ 11,67 %), з рівнем вищим за середній 25,83 % (КГ 18,33 %), з середнім рівнем 48,33 % (КГ 55,0 %).

Порівняльна характеристика тестування статичної сили за трьома показниками представлено на рис. 2.

Фізичне навантаження викликає помітні зміни в різних органах і системах: організм адаптується до м'язової діяльності. Під впливом довготривалих фізичних навантажень в організмі студенток відбувається адаптивна перебудова різних органів і систем, що забезпечує його краще пристосування до інтенсивної роботи у тренувальний період [3].

Витривалість до силової роботи характеризується здатністю організму тривалий час підтримувати роботу з великими силовими напруженнями м'язів. Оскільки силові вправи виконуються короткі проміжки часу, то витривалість до силової роботи визначається здатністю організму багаторазово її виконувати. Витривалість до статичної роботи – це здатність до безперервного і тривалого підтримання м'язових зусиль. Встановлено, що статична витривалість вища для тих м'язів, які постійно підтримують статичні зусилля, і значно менша для м'язів, які переважно виконують динамічну роботу. Статистично

доведено підвищення показників статичної витривалості студентів експериментальної групи у порівнянні з показниками студентів контрольної групи.

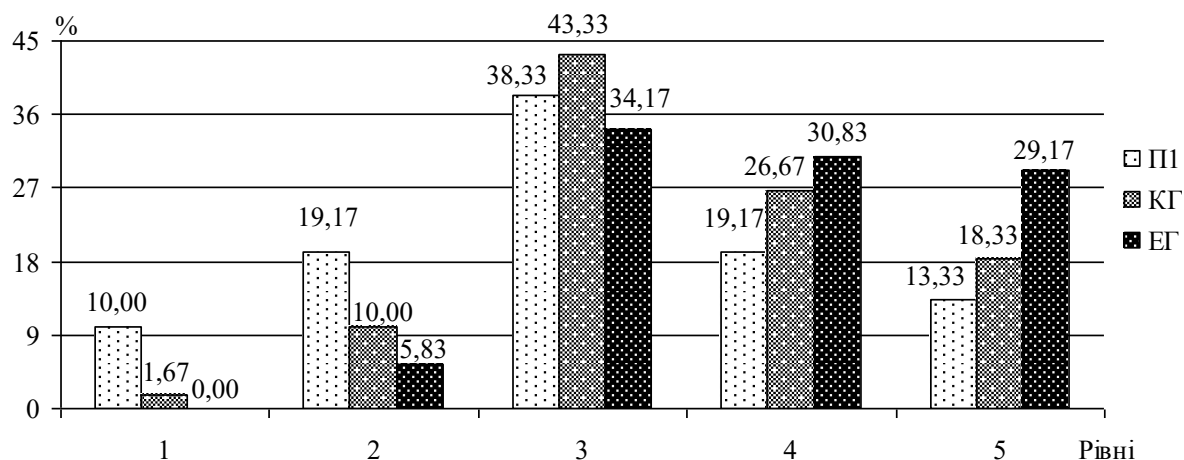


Рис. 2. Порівняльна характеристика тестування статичної сили

Зауважимо, що кросфіт є різновидом фізичної підготовки, заснованим на об'єднаних у комплекс (програму) високоінтенсивних вправ, спрямованих на одночасний розвиток кількох груп м'язів. Дуже продуктивну програму кросфіту можна розробити навіть поза межами досяжності як професійного, так і навіть аматорського спортобладнання. Достатньо мати час та вигадливість щодо предметів, які вас оточують.

Основна мета кросфіту – це здоров'я і ця мета досягається через підвищення та досягнення оптимального рівня рухової підготовленості.

Заняття допомагають вирішити основні проблеми з якими студенти приходять до спортивного залу: зайва вага та слабкі м'язи, низька вага, повільний обмін речовин, погане самопочуття, біль у спині та суглобах, порушення постави, слабкість серцево-судинної та дихальної систем, слабкий імунітет.

Результати тестування силових здібностей на початку та в кінці експерименту доводять ефективність запропонованої експериментальної методики розвитку силових здібностей засобами кросфіту.

Висновки

1. Існуюча система фізичного виховання у вищій школі націлена на вирішення тимчасових завдань. Причому формується вона лише як досягнення певного рівня рухового розвитку й рухової підготовленості. Навіть, коли фізична культура й спорт розглядаються як засіб підвищення змістовності дозвілля, в таких підходах бачаться в основному заняття, здатні відволікти студента від шкідливих звичок та пасивного відпочинку.

Вважаємо, що основне завдання фізичного виховання сьогодення полягає у створенні нових фізкультурно-оздоровчих технологій, які забезпечили б можливість постійно активізувати інтерес студентів до занять руховими вправами, дотримання здорового способу життя, поповнення знань про шляхи збереження і зміцнення свого здоров'я. Назріла необхідність навчити студентів протягом життя вдосконалювати рухові якості, навички та вміння рухів, активізувати пізнавальні процеси. Це й обумовлює необхідність використання різноманітних сучасних засобів рухового виховання, заснованих на сучасних методологічних принципах, які дають змогу формувати навички самостійного безперервного пошуку резервів свого організму, виходячи з потреб часу та власної діяльності.

Одним з популярних серед молоді видів рухової активності є кросфіт, який стрімко набирає популярності серед молоді нашої країни і спрямований на підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, а також покращенню функціонування основних систем організму.

2. Результати тестування силових здібностей на початку та в кінці експерименту доводять ефективність запропонованої експериментальної методики розвитку силових здібностей засобами кросфіту.

Отже, запропонована методика з використанням засобів кросфіту дозволяє ефективно підвищувати рівень рухової підготовленості, сприяє комплексному розвитку силових можливостей студентів.

Перспективи подальших досліджень. Наступним етапом нашого дослідження буде розробка та впровадження методики розвитку силової витривалості у єдиноборців з використанням засобів кросфіту.

Використані джерела

1. Богачев Е.В. Кроссфит. Руководство по тренировкам / Е.В.Богачев, И.А. Карягин. - М.: 2013. – С.142.
2. Гаркуша С.В. Соціально-педагогічні та нормативно-правові підходи до формування здорового способу життя учнів та студентів в Україні / С.В. Гаркуша // Вісник Чернігівського національного пед. ун-ту ім. Т.Г.Шевченка. Випуск 115. Серія: Пед. науки. – Чернігів: ЧНПУ, 2014. – № 115. – С. 51 – 55.
3. Зиамбетов В.Ю. Кроссфит как способ повышения эффективности физической подготовки студентов вуза / В.Ю. Зиамбетов, Ю.С. Астраханкина. - Молодой ученый. - 2016. - №7. – 101 с.
4. Козерук Ю. В. Проблеми втілення основ здорового способу життя та технологій покращення здоров'я в українській освіті / Ю. В. Козерук, В. В. Хлебурад, О. М. Дудоров, О. В. Качаровська / Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів: ЧНПУ, 2016. – Вип. 139. – Т. II. – С. 76-79.
5. Котов С.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: Дис. ... канд. наук фіз. вих.: 24.00.02 / С.О. Котов – Луцьк, 2003. – 178 с.
6. Куртова Г.Ю. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді / Г.Ю. Куртова, Д.М. Іванов // Вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту імені Т.Г.Шевченка. Випуск 55. Серія: педагогічні науки. – Чернігів: ЧДПУ, 2008. – № 55. Том II – С. 168 – 170.
7. Носко Н.А. Педагогические основы обучения молодежи и взрослых движениям со сложной биомеханической структурой / Н.А. Носко – К.: Наук. світ, 2000. – 336 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

Kurtova G., Gamow V., Deykun M., Grishko Y.

IMPROVING PHYSICAL HEALTH OF STUDENTS BY CROSSFITTINGS

The article presents the results of research of the effectiveness of implementation the method that develops students' strength qualities by means of CrossFit. Implementation of the experimental methodology allowed increasing the level of physical conditioning, contributed to the complex development of power capabilities of students. The obtained data prove the effectiveness of the use of experimental techniques in physical education.

The existing system of physical education in high school is aimed at solving temporary tasks. Moreover, it is formed only as an achievement of a certain level of physical development and physical conditioning. Even when physical culture and sports are seen as a means of increasing the content of leisure, in such approaches are seen mainly classes that can distract the student from bad habits and passive rest.

We believe that the main task of physical education of the present is to create new physical culture and health technologies, which would ensure the opportunity to constantly intensify the interest of students to engage in physical exercises, adherence to a healthy lifestyle, and replenishment of knowledge about ways to preserve and strengthen their health. There is a need to teach students throughout life to improve physical skills, skills and abilities of movements, to intensify cognitive processes. This necessitates the use of various modern means of physical education, based on modern methodological principles, which enable to shape the skills of independent continuous search of reserves of their organism, based on the needs of time and their own activities.

One of the most popular among young types of physical activity is the crossfire, which is rapidly gaining popularity among the youth of our country and is aimed at raising the level of general and special physical fitness, as well as improving the functioning of the basic systems of the body.

The results of the testing of strength abilities at the beginning and at the end of the experiment prove the effectiveness of the proposed experimental technique for the development of power capabilities by means of CrossFit.

Consequently, the proposed method using the means of CrossFit allows to effectively raise the level of physical readiness, contributes to the complex development of student strengths.

Key words: *methodology, power quality, means of CrossFit, student.*

Стаття надійшла до редакції 01.10.2018 р.