

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-253-1-11>

## CROSSFIT AS A MORE EFFECTIVE MEANS OF INCREASING THE PHYSICAL FITNESS OF STUDENT YOUTH

### КРОСФІТ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Bejgul I. O.**

*Candidate of Sciences  
(Physical Education and Sports),  
Associate Professor,  
Associate Professor at the Department  
of Physical Education  
Dnipro State Technical University  
Kamianske, Ukraine*

**Бейгул І. О.**

*кандидат наук з фізичного виховання  
та спорту, доцент,  
доцент кафедри фізичного виховання  
Дніпровський державний технічний  
університет  
м. Кам'янське, Дніпропетровська  
область, Україна*

**Shishkina O. M.**

*Candidate of Sciences  
(Physical Education and Sports),  
Associate Professor of the Department  
of Physical Education  
Dnipro State Technical University  
Kamianske,  
Ukraine*

**Шишкіна О. М.**

*кандидат наук з фізичного виховання  
та спорту,  
доцент кафедри фізичного виховання  
Дніпровський державний технічний  
університет  
м. Кам'янське, Дніпропетровська  
область, Україна*

**Semizorova A. Y.**

*Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor, Associate  
Professor of the Department  
of Gymnastics, Dance Sports  
and Choreography  
Kharkiv State Academy of Physical Culture  
Kharkiv, Ukraine*

**Семизорова А. Я.**

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри гімнастики,  
танцювальних видів спорту  
та хореографії  
Харківська державна академія  
фізичної культури  
м. Харків, Україна*

Серед найважливіших пріоритетів розвитку сучасного суспільства особливе місце посідають питання збереження та поліпшення здоров'я студентської молоді, підготовки її до повноцінного самостійного життя, оскільки молоде покоління є найдорожчим репродуктивним, інтелектуальним, економічним, оборонним, соціальним і культурним резервом держави, від якого залежить майбутнє благополуччя нашої країни.

Науковці [3, с. 110; 4, с. 92] констатують негативну тенденцію, що склалася в Україні в останні роки: погіршилися стан здоров'я, фізична

підготовленість і фізична працездатність студентської молоді. Тому пріоритетним напрямом фізичного виховання є пошук нових інноваційних засобів, методів та підходів для оптимізації та вдосконалення освітнього процесу з фізичного виховання.

Одним із інноваційних засобів фізичного виховання студентів у процесі навчання може бути система кросфіту, сутність якої полягає у виконанні простих і доступних фізичних вправ з високою інтенсивністю для розвитку різних груп м'язів методом колового тренування. До основних переваг системи кросфіту, порівняно з традиційними засобами фізичного виховання, належать: відсутність матеріальних витрат на обладнання, інвентар та особливих умов для занять (більшість вправ виконується з обтяженням масою власного тіла); можливість виконання вправ в умовах дефіциту часу та обмеженого простору; виключення можливості адаптації організму до навантажень за рахунок варіативності засобів тощо. Водночас питання впровадження засобів кросфіту в освітній процес фізичного виховання з метою покращення фізичного стану студентів є найменш дослідженим.

Кросфіт – це система силової та загальної фізичної підготовки, високоінтенсивний функціональний тренінг. Система розроблена таким чином, щоб спричинити максимально широку адаптаційну реакцію організму. Кросфіт збалансовано розвиває всі складові фізичної підготовленості людини: кардіореспіраторну витривалість, працездатність, силу, гнучкість, швидкість, потужність, координацію, точність, почуття балансу, спритність. Крім того, даний вид занять фізичними вправами успішно вирішує естетичні завдання: зміцнення та зростання м'язів, зменшення жирового прошарку [5, с. 39].

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 (важка атлетика, гімнастика, гирьовий спорт, пауерліфтинг та інші). Типовими силовими вправами з обтяженнями та власною вагою є поштовх штанги від грудей двома руками, ривок, присідання, станова тяга, жим лежачи та силові взяття на груди, а також стрибки, кидки та ловля медичного м'яча, згинання розгинання рук в упорі на кільцях і паралельних брусах, згинання розгинання рук у стійці на руках, підйом силою, підйоми корпусу, статичні утримання.

Тренування у кросфіті складається з декількох раундів, кожен з яких включає 3–5 вправ. Основне завдання – виконати максимальну

кількість раундів за відведений час або виконати певну кількість раундів за мінімальний час. Вправи виконуються сетами, тобто без інтервалу відпочинку. У кросфіті використовуються вправи трьох типів: кардіо (біг, веслування, велосипед); з гімнастики (підтягування, віджимання, присідання тощо); з вагою (штанга, гирі, гантелі). Практично на кожному тренуванні використовуються нові поєднання вправ [1, с. 84].

Під час розробки програм для занять з кросфіту рекомендується дотримуватись наступних методичних положень: максимальна інтенсивність кожного тренування, деякі вправи виконувати за визначений час; максимальна частота тренувань: навчально-тренувальні заняття проводити від 3 до 5 разів на тиждень; мінімальна кількість відпочинку між вправами (в ідеалі – повна його відсутність), таким чином досягається максимально можливий рівень навантаження м'язів, дихальної та серцево-судинної систем; різнобічність тренувань: величина навантаження повинна змінюватися в кожній вправі, залучаючи до роботи якомога більшу кількість м'язових груп; поєднання вправ кросфіту із вправами інших видів спорту.

Щоб забезпечити ефективність фізичної підготовленості, слід розумно поєднувати силові тренування з аеробними видами рухової активності, що характеризуються великою кількістю споживання кисню (біг, плавання, пересування на лижах, спортивні ігри, стрибки зі скакалкою). Відповідно, до змісту тренувань з кросфіту необхідно включати вправи для розвитку витривалості (біг на 400, 800, 1000 і 1500 м, стрибки зі скакалкою 8–10 хв) [2, с. 53].

Таким чином, використання вправ кросфіт у системі фізичного виховання може сприяти підвищенню інтересу студентської молоді до занять фізичною культурою та поліпшенню їх фізичного здоров'я.

### **Література:**

1. Галимова А. Г. Повышение уровня физической подготовленности курсантов вузов средствами кроссфит : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Улан-Удэ, 2017. 184 с.
2. Грублене Н. А., Епишкин И. В., Блонская Л. Л. Эффективность применения тренировочных программ кроссфит для повышения уровня физической подготовленности студентов физкультурного вуза. *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*, 2017. № 2(144). С. 50–55.
3. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 109–114.

4. Москаленко Н., Кошелева Е. Особенности организации методической подготовки студентов в системе физического воспитания различных вузов Приднепровского региона. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 3. С. 91–96.

5. Ягодзінський В. П. Методика розвитку фізичних якостей курсантів-десантників засобами кросфіту : дис. ...канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2020. 250 с.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-253-1-12>

## TESTING THE FUNCTIONAL STATE OF ATHLETES WITH INTELLECTUAL DISABILITIES IN ADAPTIVE SPORTS

## ТЕСТУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ В АДАПТИВНОМУ СПОРТІ

### **Voloshko L. B.**

*Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor,  
Ukrainian Center for Physical Culture  
and Sports of Persons with Disabilities  
"Invasport"  
Kyiv, Ukraine*

### **Волошко Л. Б.**

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
Український центр  
з фізичної культури і спорту  
осіб з інвалідністю  
«Інваспорт»  
м. Київ, Україна*

### **Babych N. L.**

*Candidate of sciences  
(Physical Education and Sports),  
Associate Professor,  
Associate Professor at the Department  
of Physical Therapy  
and Occupational Therapy  
National University «Yuri Kondratyuk  
Poltava Polytechnic»  
Poltava, Ukraine*

### **Бабич Н. Л.**

*кандидат наук з фізичного виховання  
і спорту, доцент,  
доцент кафедри фізичної терапії  
та ерготерапії  
Національний університет  
«Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»  
м. Полтава,  
Україна*

Невід'ємною частиною паралімпійського руху є адаптивний спорт, що є потужною соціальною практикою, яка підвищує якість життя осіб з інвалідністю. Складовою адаптивного спорту є інклюзивний спорт