

9. Koshcheev O. S. (2009), Taekwondo WTF: Teach. program for children's and youth sports schools, specialized children-youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sporting skills and schools of the Olympic reserve. K. 86 p. (In Ukrainian).
10. Platonov V. N. (2015). The system of preparation of athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications: the textbook [for trainers]: in 2 books. Kiev Olympus Lit. 1: 350-400. (In Russian).
11. Shiyani B. M., Edinak G. A., Petrishin Yu. V. (2012). Naukovii doslidzhennya u fizichnomu vihovanni ta sporti: naukoviy posibnik [dlya fakult. fiz. vih. I sp. vischih navch. zakladiv II-IV rlvnlv akreditatsiyi]. Kam'yanets-Podilskiy : TOV «Drukarnya Ruta»,. 280 p. (In Ukrainian).
12. Stavrinov M. G., Voloshin V. M. (2011), Greco-Roman wrestling: teach. program for children's and youth sports schools, specialized children-youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sporting skills and schools of the Olympic reserve. K. 59 p. (In Ukrainian).
13. Zadorozhna O. R. (2019). Content of tactical training in Olympic combat sports (for example fencing, wrestling and judo). Sportyvnyy visnyk Prydniprovyia. Dnipro, №. 1. С. 13-25.
14. Zadorozhna O. R., Khomiak I. I. (2019). Analysis of content of tactical training in legal documents in combat sports (for example boxing, Greco-Roman wrestling and Taekwondo WTF). Naukovyy chasopys Nac. ped. un. im. M. P. Dragomanov. K., №2 (108): 56-60. (In Ukrainian).

УДК 796.42:378.14

Зюзь В.М.
доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
завідувач кафедри фізичного виховання та спорту,
Бабич Т.М.
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Балухтіна В.В.,
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,
ДВНЗ «Приазовський державний технічний університет»

ВИКОРИСТАННЯ КРОСФІТА У ПРИКЛАДНІЙ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ СТУДЕНТІВ ПДТУ

У статті розкриваються основні питання організації, змісту і методики проведення занять з прикладної фізичної культури з використанням кросфіту у процесі фізичного виховання студентів у вузі. Зроблено спробу розповісти про сучасний стандарт вищої професійної освіти, представити кросфіт як одне з ефективних засобів комплексного формування необхідних прикладних навиків у процесі всебічної фізичної підготовки студентів в циклі загальних гуманітарних і соціально-економічних дисциплін.

Удосконалення прикладної фізичної культури, зокрема, спеціальних рухових умінь і навичок передбачає освоєння системи практичних і спеціальних знань, що необхідні для соціальних процесів функціонування фізичної культури, вміння їх творчо використовувати в професійному розвитку й особистісному самовдосконаленні, організації здорового способу життя. Впровадження вправ кросфіту модернізує систему фізичного виховання студентів, підвищить рівень загальної фізичної підготовленості студентів, підготує молодь до трудової діяльності та службі у Збройних Силах України.

Стаття містить концепцію для вищих навчальних закладів з прикладної фізичної культури, зокрема, кросфіту, яка цілеспрямовано формується і удосконалюється в ході занять, вирішуючи проблеми професійного виховання студентської молоді.

Ключові слова. Студент, кросфіт, прикладна фізична підготовка, фізичні вправи, професійна діяльність, трудова діяльність.

Зюзь В.Н., Бабич Т.М., Балухтіна В.В. В статті розкриваються основні питання організації, змісту і методики проведення занять по прикладній фізичній культурі з використанням кроссфита в процесі фізичного виховання студентів у вузі. Сделана попытка рассказать о современном стандарте высшего профессионального образования представить кроссфит как одно из эффективных средств комплексного формирования необходимых прикладных навыков в процессе всесторонней физической подготовки студентов в цикле общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Совершенствование прикладной физической культуры, в частности, специальных двигательных умений и навыков предполагает освоение системы практических и специальных знаний, необходимых для социальных процессов функционирования физической культуры, умение их творчески использовать в профессиональном развитии личностных самосовершенствовании, организации здорового смысла жизни. Внедрение упражнений кроссфита модернизирует систему физического воспитания студентов, повысит уровень общей физической подготовленности студентов, подготовит молодежь к трудовой деятельности и службе в Вооруженных Силах Украины.

Статья содержит концепцию для высших учебных заведений по прикладной физической культуре, в частности, кроссфиту, которая целенаправленно формируются и совершенствуются в ходе занятий, решая проблемы профессионального воспитания студенческой молодежи.

Ключевые слова. Студент, кроссфит, прикладная физическая подготовка, физические упражнения, профессиональная деятельность, трудовой деятельности.

Zyuz V., Babich T., Balukhtina V. Use of crossfit in applied physical culture of students of PDTU. Use of crossfit in the applied physical culture of students of PSTU. The article reveals the main issues of the organization, content and methodology of conducting classes in applied physical culture using crossfit in the process of physical education of students at a university. An attempt is made to talk about the modern standard of higher professional education to present CrossFit as one of the effective means of integrated formation of the necessary applied skills in the process of comprehensive physical training of students in the cycle of general humanitarian and socio-economic disciplines.

CrossFit is a system of functional high-intensity training based on elements of such disciplines as weightlifting, gymnastics, aerobics, weight-lifting, strongmen's exercises and other sports.

The improvement of applied physical culture, in particular, special motor skills, involves the development of a system of practical and special knowledge necessary for the social processes of the functioning of physical culture, the ability to use them creatively in the professional development of personal self-improvement, the organization of common sense of life. The introduction of crossfit exercises will modernize the system of physical education of students, increase the level of general physical fitness of students, and prepare young people for work and service in the Armed Forces of Ukraine.

The article contains the concept for higher education institutions in applied physical culture, in particular, crossfit, which is purposefully formed and improved during classes, solving the problems of professional education of students.

With the introduction of crossfit training in the use of different types and forms of physical exercises it will be possible to increase the number of engaged in physical culture and sports, to increase the level of physical fitness of students, to modernize the system of physical education and development of mass and student sports, to create a modern material and technical base, and most importantly - graduates will be successful in the future professional life.

Our program of realization of individual features of students in applied sections of physical education in the form of crossfit, we deserve to be introduced into the educational process of universities of Ukraine.

Keywords. Student, crossfit, applied physical training, physical exercises, professional activity, labor activity.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Cross – перетинати / форсувати або схрещувати. Fit – фітнес.

Кросфіт – це система функціональних високоінтенсивних тренувань, в основу якої включені елементи таких дисциплін, як важка атлетика, гімнастика, аеробіка, гирьовий спорт, вправи стронгменів та інших видів спорту.

Прикладні якості – це здатність організму протистояти специфічним (несприятливим) впливам зовнішнього середовища. До таких якостей належать: стійкість до закачування, гіпоксії, перевантажень, вестибулярна стійкість. Студенти за період навчання у вузі опановують різнохарактерні рухові навички і вміння, навчання яких проходить у відносно стандартних навчальних ситуаціях. Навик, що сформований на навчальних заняттях, може бути успішно застосований в тій чи іншій життєвій обстановці, в нових, часто ускладнених умовах. Отримуючи знання і розвиваючи навички в освоєнні прикладних спеціальних якостей, студенти виробляють готовність до діяльності в екстремальних умовах трудової діяльності та службі у Збройних Силах України [1].

У зв'язку з цим у підготовці студентської молоді до трудової діяльності значно зростає роль фізичної культури, прикладної культури.

Проаналізувавши підготовку випускників вузів до трудової діяльності, ми виділили такі проблеми:

- необхідністю формування прикладної фізичної готовності студентів у процесі фізичного виховання у вузі;
- недостатньою розробленістю програмно-методичного забезпечення даного процесу;
- вимогою виробництва до готовності студентів до трудової діяльності та їх низьким рівнем підготовленості;
- необхідністю актуалізації та пошуку альтернативних педагогічних умов і форм підготовки студентів вузу (Зюзь В.М.).

У зв'язку з вищевказаним можна констатувати наявність проблеми щодо актуалізації та пошуку альтернативних форм і технологій підготовки прикладного виховання у процесі фізичного виховання студентів вузу, формування професійно значущих якостей, умінь і готовності до їх активного прояву в різних сферах життя суспільства.

Рішень цього питання є виховання молоді з використанням і прикладних засобів фізичної культури, зокрема, *кросфіту*, який сприяє розвитку у молоді високої працездатності, формуванню професійно значущих якостей, умінь і готовності до їх активного прояву в різних сферах життя суспільства.

У статті використовувалися сучасні педагогічні теорії і технології фізичного виховання студентів (В. К. Бальсевич, В. В. Пономарьов, С. А. Дорошенко, А. Ю. Григор'єв.); сучасні теоретичні та практичні розробки по зміцненню здоров'я студентів у вузі (Г. Л. Апанасенко, В. В. Колбанов, О. Н. Московченко, та ін.).

У зв'язку з цим виникає необхідність пошуку та розробки альтернативних педагогічних умов прикладної підготовки студентів у вищих навчальних закладах [4]. Таким чином одним із засобів підготовки виступає вироблення спеціальних дій, що передбачає зосередження великих фізичних зусиль і професійних навичок. Виховання молоді з використанням *кросфіту* у прикладній фізичній культурі (ПФК) є одним із напрямів у системі фізичної культури та спорту, що дозволить виробити стратегію розвитку сфери фізичної культури і спорту в цілому у вузі.

Мета дослідження:

- розробити структуру прикладної фізичної підготовки з використанням *кросфіту* для студентів;
- сформувати у майбутніх фахівців рухові вміння і професійні навички, які сприятимуть продуктивній праці.

Методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури з організації формування фізичної культури для студентів;
- аналіз і узагальнення засобів професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вузів і основних рухових навичок, які сприяють продуктивній праці майбутніх фахівців.

Результати досліджень: Пропонований комплекс *кросфіту* у загальній та прикладній підготовці розроблено для студентів за базовими розділами освітньої програми: легка атлетика, гімнастика, акробатика, загальна фізична підготовка, атлетична гімнастика. Розроблено також варіант *кросфіту*, що включає, у певній послідовності, елементи всіх вищезазначених розділів освітньої програми загальноприкладної спрямованості.

Розробка і проектування *кросфіту* включає ряд послідовних кроків та їх методичне обґрунтування. До них відносяться:

- аналіз змісту освітньої програми, орієнтовний зміст і напрямки завдань, що входять у *кросфіт*;
- розподіл системи прикладної підготовки в робочій програмі;
- розробка рухових завдань (видів вправ), що входять у *кросфіт*;
- розробка варіанту *кросфіту* з урахуванням обладнання залів. В комплексі (схемі або її описі) необхідно вказати послідовність виконання рухових завдань із зазначенням (за потребою) дозування навантаження (обсяг й інтенсивність), час.

Кросфіт належить до числа найбільш ефективних загально-фізичних та прикладних навичок у процесі фізичної підготовки студентів. Прикладні та спортивні способи виконання вправ та подолання перешкод *кросфіту* багато в чому різні за технікою.

Спортивні способи не завжди застосовуються у житті. Тому необхідно, щоб на заняттях з фізичного виховання студенти освоїли прикладні способи, а завдяки цьому й підготувалися до успішного оволодіння спортивною технікою для подальшої трудової діяльності. Воно сприяє інтегральному вдосконаленню природних рухів, життєво необхідних рухових навичок, ефективному розвитку фізичних якостей, підвищенню вимог до прояву вольових якостей – рішучості, наполегливості, самостійності [3].

Різноманітність і різнохарактерність виконання рухових завдань з *кросфіту* в умовах обмеження часу створюють ситуації, в яких студенти раніше набуті рухові навички застосовують у нових поєднаннях, своєчасно і раціонально переключаючись з одних рухових дій на інші.

Виконання дії в новій обстановці активізує студента, змушує акцентувати увагу на видозмінах форми руху, амплітуди, ступеня м'язових напружень, що розвиваються. Завдяки цьому відбувається становлення нових рухових дій, та удосконалюються раніше освоєних, які виконуються в нових поєднаннях і комбінаціях.

Виконання вправ *кросфіту* сприяють розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, координації рухів, уваги, рухової пам'яті у студентів, вдосконаленню і закріпленню отриманих ними навичок, підвищення емоційного рівня заняття атлетичної та спортивної гімнастики, а також формуванню прикладних якостей [7,8,9].

У небагатьох навчальних закладах України є обладнання та інвентар, які відповідають стандарту *кросфіту*. Нами запропоновано варіант на адаптованій до умов вузу з використанням наявного інвентарю.

Цілі та завдання занять з *кросфіту*:

- сформувати навички виконання різних вправ прикладного характеру;
- розвиток сили, витривалості, гнучкості, й швидкості засобами загальнофізичних вправ;
- узагальнити і систематизувати знання атлетичної гімнастики;
- виховувати сміливість, наполегливість, витримку, спритність та інші моральні якості, стійкість до перевантажень при виконанні загальнорозвивальних вправ.

Організація та проведення навчального процесу з прикладної фізичної підготовки студентів ВНЗ за допомогою моделювання майбутньої трудової діяльності суттєво покращить їх фізичну та психологічну готовність і зменшить ризик виникнення стресу. Планувати проведення на заняттях *кросфіту* доцільно протягом всього навчального року.

Рисунок 1. Комплекси для функціональних тренувань Кросфіт

У заняттях, на яких застосовується кросфіт, подібні тренування поєднують такі види активності, як інтервальний біг, веслування, стрибки на скакалці, лазіння по канату, а також різні варіанти силових вправ з вагою і без неї (рис.1).

Кросфіт характеризується як постійно варіювані функціональні рухи, що виконуються з високою інтенсивністю в різних часових інтервалах. Комплекси вправ, тривають в цілому від 15 до 60 хвилин, і включають в себе відразу кілька різноманітних фізичних вправ на задіяння різних груп м'язів.



Спортивні способи не завжди втілюються у життя, а підготовка до неї – основна мета прикладної підготовки. Тому необхідно, щоб на заняттях з фізичного виховання студенти освоїли прикладні способи, а завдяки цьому й підготувалися до успішного оволодіння професійно-прикладною та спортивною технікою.

Кардіонагрузка (аеробна) супроводжується посиленням серцебиття, почастищенням пульсу і поліпшенням кровотоку в організмі: біг, плавання, веслування, їзда на велосипеді і т. д. Аеробні вправи, що входять в режим занять і тренувань кросфіта розвивають і покращує у займаються студентів здатність працювати на низькій навантажувальній потужності протягом тривалого або тривалого часу.

Так само, кардіовправи у кросфіті сприяють тренуванню серцевого м'язу і розвитку загальної фізичної витривалості.

Раціонально побудована програма кардіонавантажень сприяє:

- інтенсивному спалюванню жиру та втраті зайвої ваги.
- збільшенню обсягу легких для більш легкого доступу і переробки кисню;
- зміцненню серцевого м'язу, завдяки чому і поліпшується кровоток;
- знизити ризик виникнення інфарктів і інсультів, цукрового діабету, а також стабілізувати артеріальний тиск;
- прискорюється обмін речовин.

У комплекси кросфіта входять елементи більш, ніж з 10 видів спорту (веслування у приміщеннях, художня гімнастика, вправи з власною вагою, біг, плавання і легка атлетика, важка атлетика, бодібілдинг).

Гімнастика (вправи з власною вагою). Гімнастика є основним видом фізичної, професійно-прикладної та підготовок. Гімнастика – це система спеціально підібраних фізичних вправ і методичних прийомів, що застосовуються для зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку і вдосконалення рухових здібностей людини: сили, спритності, швидкості, витривалості та ін. Комплекс гімнастичних вправ включає в себе будь-яка система тренувань кросфіту.

Основна методика тренувань кросфіту в гімнастичному сеті ґрунтується на наступних вправах, в яких бере участь власна вага людини:

1. Лазіння по канату.
2. Підтягування на кільцях.
3. Підтягування на перекладині.
4. Упор на брусах, кільцях (вправа «куточок»).
5. Упор на брусах – згинання та розгинання рук (віджимання).
6. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (різні види).
7. Присідання (з власною вагою; з вистрибуванням, на одній нозі).
8. Впади.

9. Поєднання згинання та розгинання рук в упорі лежачи (віджимання) і стрибків (на перешкоди, довжину з місця тощо). Студенту, що володіє знаннями і вміннями, що набуваються у навчальному процесі на заняттях з гімнастики, буде легше адаптуватися до трудової діяльності та зорієнтуватися в незвичній життєвої обстановці, до тренування з прикладних видів підготовки.

До цієї групи належать:

- професійно-прикладна гімнастика має сприяти розвитку спеціальних рухових якостей і навичок, від яких залежить успішна професійна діяльність;
- військово-прикладна гімнастика сприяє формуванню умінь і вихованню спеціалізованих якостей, необхідних для успішного оволодіння військовими професіями;
- спортивно-прикладна гімнастика застосовується у навчальному та тренувальному процесі на заняттях фізичною культурою і спортом.

Важка атлетика. В основі лежать ривки і поштовхи штанги, гир й інших подібних снарядів (вправи з вільними вагами)

Ці вправи дозволять покращувати: силову витривалість; розвиток обсягу м'язів і їх стійкість до підвищених навантажень (силовий фактор); граничну концентрацію; координацію рухів.

Заняття кросфіту починається з різноманітних видів бігу (від 5 хв.) і розминки м'язів і суглобів 3-4 хвилини, після виконати вправи на прес, підтягування, віджимання, присідання з вагою тіла (10 хв).

Основна частина (25 хв.) – силова (блок вправ, що виконуються в круговому режимі з мінімальним часом на відпочинок). Намагайтеся не відпочивати під час виконання комплексу. Можна зробити невеликий 2-5 хвилин перерва між ними. Підвищувати навантаження поступово від заняття до заняття.

В кінці заключної частини (10 хв) виконується кардіозамінка (розтяжка, дихальна гімнастика, вправи на прес, вправи на попереk і т.д.).

Запропоновані основні вправи з прикладної фізичної підготовки зі студентами, не є програмою кросфіту у повному розумінні цього слова. Вони виконуються, використовуючи технічне оснащення тренажерного залу спортивного комплексу ПДТУ та призначені, для студентів, які бажають, спробувати, себе у кросфіті:

Присідання. Виконуються присідання всіх можливих видів: з різними позиціями ніг, на одній нозі, на двох ногах, з вистрибуванням вгору, з вагою – гантелями, штангою;

Бурпи. Виконується віджимання від підлоги з подальшим стрибком і бавовною над головою;

Впади вперед (для професіоналів) або назад – для новачків або людей зі слабкими суглобами колін. Головна умова: необхідно строго витримувати кут 90 градусів між гомілкою і стегном;

Планка. Опора на передпліччя або ж долоні, коліна підтягуються до грудей навкис або прямо;

Застрибування. Застрибування з положення «сидячи» або «стоячи» на невелику висоту і зістрибування назад;

Стрибки зі скакалкою. Особливість полягає в тому, що скакалку потрібно прокрутити двічі. За рахунок цього

стрибати доводиться вище;

Підтягування. На турніку або кільцях;

Віджимання. Важливо, щоб корпус завжди був чітко перпендикулярно брусів;

Біг. Біг на дистанцію від 100 метрів до двох кілометрів;

Лазіння по канату;

Станова тяга, поштовх штанги;

Вправи зі штангою.

Вправи з гирями,

Елементи гімнастики. Підйоми ніг у висі

Тяга верхнього, нижнього блоку

Необхідно стежити за технікою виконання вправ (краще зробити правильно з меншою вагою, ніж з великим навантаженням, але неправильно і багато).

Заняття в залі повинні сприяти розвитку спеціальних рухових якостей і навичок, від яких залежить успішна професійна діяльність людини, і є найбільш ефективною системою зниження рівня жиру і, одночасно, коригування форми сідничних м'язів, грудей, а також об'єму талії, ніг, рук. Для позитивних результатів необхідно стежити за харчуванням!

Крім обов'язкових практичних занять (4 години на тиждень), необхідно доповнити самостійними. Для самостійних занять в домашніх умовах студентам пропонуються наступні вправи:

без інвентарю:

Берпи, сіт-ап і V сіт-апи, віджимання, присідання (класичні, на одній нозі), випади, планка, куточок;

вправи з інвентарем:

стрибки на коробку; гиперекстензія на фітболі; присідання з гантелями; стрибки на скакалці; підтягування; випади з гантелями в руках.

Особливість кросфіту – паралельний розвиток сили, витривалості та швидкості за рахунок наявності в програмі вправ і важкої і легкої атлетики, бодібілдингу. Вправи на кожному занятті повинні бути новими. Програми з кросфіту поділяються на кілька видів:

- без тимчасових обмежень;

- з обмеженнями за часом;

- зі зменшенням часу на кожне коло;

- вправи виконуються без перерви за певний проміжок часу.

Пропонуємо комплекс вправ студентів юнаків *основної групи підготовки* на навчальному практичному занятті:

1. Присідання з обтяженням (гіря/гантеля) (працює вся нижня частина корпусу з упором на сідниці) – 10 разів;

2. Випади зі стрибками (після кожного випаду на одну ногу стрибок з перекладом позиції для випаду на іншу ногу)

– 7 разів на кожен ногу;

3. Планка (вправа на хребет і зміцнення рук) – 1 хв;

4. Віджимання від підлоги (тренування рук, плечей, груди) - 15 разів;

5. Бурпі (комплекс вправ, спрямований на «спалювання жиру», включає в себе присід, віджимання і вистрибування вгору – 10 раз;

6. Трастери з гантелями (штангою) викид над головою (верхня частина тіла) – 10 разів;

7. Підйоми ніг у висі максимальне кількості раз, вправи на прес;

8. Румунська тяга (станова тяга на прямих ногах) – 15 повторень

9. Стрибки на скакалці (розвивають координацію і швидкість) – 150 стрибків з них 10 подвійних.

Між раундами мінімальний час для відпочинку – 5-10 секунд.

Всі вправи виконуються методом кругової тренування 2-3 рази в залежності від фізичної підготовки.

Для дівчат заняття в стилі Кросфіт повинні включати в себе вправи на зміцнення і розвиток всіх груп м'язів.

Програма вправ студентів дівчат:

1. Жіночі присідання – 15-20 повторень

2. Жим ногами – 20-25 повторень

3. Випади – 15 повторень

4. Румунська тяга – 15 повторень

5. Тяга гантелі – 15 повторень

6. Тяга верхнього блоку – 15 повторень

7. Каліфорнійський жим – 15 повторень

8. Підйоми ніг у висі максимальне кількості повторень.

9. Стрибки на скакалці – 150 стрибків з них 10 подвійних.

Виконуються методом кругової тренування 2-3 рази в залежності від фізичної підготовки.

Для самостійних занять кросфітом для юнаків і дівчат в домашніх умовах необхідний мінімальний набір інвентарю:

- фітбол, виконання різних модифікацій планки і гиперекстензії (дів.);

- турнік;

- спеціальна гума для турніка;

- похила лава для тренування пресу;

- низька міцна коробка;
- набір гантелей.

Різноманітність технічних прийомів, які засвоєні студентами, створить умови для подальшої реалізації індивідуальності студентів і надалі проявитися індивідуальним особливостям із застосуванням установок ситуативного і цільового характеру. Реалізація цих завдань дозволить поліпшити здоров'я студентів, вирішити проблему слабкої підготовленості випускників вузів до служби в армії, підняти на новий рівень якісні показники участі команд ВНЗ у змаганнях різної спрямованості.

Заняття кросфітом може відігравати важливу роль у прикладному фізичному вихованні студентів. Крім цього, студентам подобається долати різного роду перешкоди, і виконання вправ може сприяти підвищенню у них інтересу до занять фізичного виховання. Її призначення – розвинути у студентів спритність, швидкість реакції, витривалість, зробити більш інтенсивними силові навантаження.

Займатися кросфітом студенти можуть як дома, так і у спортивному залі. Програма тренувань передбачає комплекс вправ на спортивних снарядах, а саме, на перекладині, горизонтальних сходах, шведських стінках, брусах). Головним обтяженням виступає вага власного тіла.

Доступність вправ і можливість варіювати навантаження передбачає розподіл рухових завдань у структурі окремого навчального заняття, і має включати в себе: технічну підготовку; фізичну підготовку.

Висновки. Використання запропонованого змісту у навчальну робочу програму для виховання молоді у ВНЗ із застосуванням засобів фізичної культури, зокрема кросфітом, дозволить:

- систематизувати теоретичну і практичну підготовку прикладної фізичної культури студентів у ВНЗ;
- зберегти і зміцнити здоров'я;
- підвищити підготовку молоді до трудової діяльності та служби в Збройних Силах України;
- отримати знання і розвинути навички в освоєнні прикладних спеціальних якостей.

Вправи, які включено у кросфіт на заняттях, відрізняє велика виборча спрямованість, нестандартні умови виконання. За допомогою впровадження у навчальний процес кросфіта з використання різних видів і форм фізичних вправ вдасться збільшити кількість займаються фізичною культурою і спортом, підвищити рівень фізичної підготовленості студентів, модернізувати систему фізичного виховання і розвитку масового і студентського спорту, створити сучасну матеріально-технічну базу, а головне – випускники будуть успішними у подальшому професійному житті.

Запропонована нами програма реалізації індивідуальних особливостей студентами з прикладних розділів фізичного виховання у формі кросфіта, заслуговують впровадження у навчально-виховний процес ВНЗ України.

Перспективи подальших досліджень Подальші дослідження пов'язані з пошуком нових форм організації навчального процесу студентів різних напрямків професійної діяльності, організації якісної підготовки кваліфікованих фахівців з урахуванням майбутнього фаху.

Література

1. Болтенкова О. М. Особливості організації професійно-прикладної фізичної підготовки дівчат у вищому навчальному закладі економічного напрямку / О. М. Болтенкова // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журн. - Харків : ХДАФК, 2012. - № 4. - С. 16-19.
2. Дубогай О. Мотивація до занять фізичними вправами. Бібліотека шкільного світу. Здоров'я та фізична культура. Бібліотека. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. К: 2006.
3. Зюзь В.Н. Використання смуги перешкод у прикладній фізичній культурі : навч. посіб. для студ. вузів / В. М. Зюзь, Т. М. Бабич, В. В. Балухтіна. – Маріуполь : ПДТУ, 2019. – 176 с.
4. Егорычев А.О., Пенцик Б.Н., Смирнова Ю.А. Здоровье студентов с позиции профессионализма // Теория и практика ФК. - 2002. - №2. - С.56.
5. Шимко І. Проблеми організації самостійної роботи у вищій школі / Рідна школа. - 2005. - № 8. - 34-35с.
6. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 208с.
7. <http://games.crossfit.com/content/history>
8. <https://www.forbes.com/sites/dandiamond/2015/05/11/is-crossfit-good-for-you-what-60-minutes-didnt-say/>
9. <http://qz.com/441699/its-not-okay-for-crossfits-ceo-to-joke-about-diabetes/>

Reference

1. Boltenkova O. M. Special features of professional and applied physical training at the beginning of the basic mortgage and economical direct / O. M. Boltnkova // Slobozhansky science-sports newsletter: science-theoretic. journal - Kharkiv: KhDAFK, 2012. - No. 4. - С. 16-19.
2. Dubogai O. Motivation before occupying physical rights. Library of school. Health is physical culture. The library. The culture is like a warehouse healthy and successful achievement of a child. K: 2006.
3. Zyuz V.N. Victory of Smughi pereshkod in applied physical culture: Nav. pos_b. for stud. high school / V.M. Zyuz, T.M. Babich, V.V. Balukhtina. - Mariupol: PDTU, 2019. -- 176 p.
4. Egoroychev A.O., Pentsik B.N., Smirnova Yu.A. The health of students from the standpoint of professionalism // Theory and Practice of FC. - 2002. - No. 2. - S. 56.
5. Shimko I. Problems of organizing self-sustaining robots in high schools / School. - 2005. - No. 8. - 34-35s.
6. Farfel V.S. Motion control in sports / V.S. Farfel. - M.: Physical education and sport, 1975. - 208s.
7. <http://games.crossfit.com/content/history>
8. <https://www.forbes.com/sites/dandiamond/2015/05/11/is-crossfit-good-for-you-what-60-minutes-didnt-say/>