

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).03)
УДК 796.011.3.035 : 796.83-05

Базилевич Н.О.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму
Університет Григорія Сковороди в Переяславі (Переяслав, Україна)
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-2470-5107>
Штанагей Д.В.

доктор філософії, ст. викладач кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту
Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ)
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-6130-8055>

Юрченко І. В.
старший викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-7593-5746>

Мовчан В. П.
старший викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-0377-6678>

Задворний М. В.
магістрант 1 курсу факультету фізичної культури, спорту і здоров'я
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ КРОСФІТУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ БОКСЕРІВ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Проблема пошуку найбільш ефективних шляхів і засобів підвищення фізичної підготовленості здобувачів закладів вищої освіти, які займаються боксом, залишається актуальною. Одні фахівці рекомендують фізичні вправи комплексного характеру, інші – спеціалізовані фізичні вправи з використанням нетрадиційних фізичних засобів. Одним з таких інструментів може бути Crossfit, який сьогодні став одним із «брендів» фітнесу і популярний серед молоді, оскільки дозволяє виконувати вправи усім одночасно, що забезпечує високу щільність тренування, з максимальною варіацією наявного інвентарю та обладнання.

Мета дослідження полягає в експериментальній перевірці впливу засобів кросфіту на фізичну підготовленість здобувачів вищої освіти, які займаються в секції з боксу.

Методологія дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; соціологічні методи (опитування, бесіди, анкетування); педагогічні методи (педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент); методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження полягає в удосконаленні методики застосування засобів кросфіту для підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти, які обрали секцію боксу.

Результати. Впроваджувана методика застосування засобів кросфіту у навчально-тренувальний процес студентів-боксерів передбачала дотримання наступних положень: використання засобів кросфіту для розвитку фізичних якостей у кожному занятті; відповідність засобів кросфіту рівню фізичної підготовленості студентів; поступове збільшення навантаження з урахуванням функціональних змін організму здобувачів вищої освіти; використання вправ кросфіту відповідно до рухових умінь і навичок студентів, а також матеріально-технічного забезпечення закладів вищої освіти; застосування різноманітного арсеналу вправ кросфіту для вдосконалення технічної підготовки студентів-боксерів; чергування вправ залежно від активності певних груп м'язів.

Висновки. Отримані результати свідчать про ефективність використання засобів кросфіту у навчально-тренувальному процесі зі студентами факультету фізичного виховання педагогічних університетів, які обрали секцію боксу.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, засоби кросфіту, фізичне виховання, бокс.

Bazilevich N.O., Shtanagey D.V., Yurchenko I.V., Movchan V.P., Zadvornyi M.V. The effectiveness of the use of crossfit tools in the physical training of boxers with higher education. The problem of finding the most effective ways and means of improving the physical fitness of students of higher education institutions who are engaged in boxing remains relevant. Some experts recommend physical exercises of a complex nature, others - specialized physical exercises using non-traditional physical means. One such tool can be Crossfit, which today has become one of the «brands» of fitness and is popular among young people, as it allows everyone to perform exercises at the same time, which ensures a high density of training, with the maximum variation of available inventory and equipment.

The purpose of the study is to experimentally check the influence of crossfit tools on the physical fitness of students of higher education who are engaged in the boxing section.

Research methodology. The following research methods were used to solve the tasks: analysis of scientific and methodological literature; sociological methods (surveys, interviews, questionnaires); pedagogical methods (pedagogical observation, testing, pedagogical experiment); methods of mathematical statistics.

The scientific novelty of the research consists in the improvement of the technique of using crossfit tools to increase the level of physical fitness of students of higher education who have chosen the boxing section.

The results. The implemented technique of using crossfit tools in the educational and training process of student boxers provided for compliance with the following provisions: the use of crossfit tools for the development of physical qualities in each session; compliance of crossfit equipment with the level of physical fitness of students; gradual increase in load taking into account functional changes in the body of higher education students; the use of crossfit exercises in accordance with the motor abilities and skills of students, as well as the material and technical support of higher education institutions; the use of a diverse arsenal of crossfit exercises to improve the technical training of student boxers; alternation of exercises depending on the activity of certain muscle groups.

Conclusions. The obtained results testify to the effectiveness of the use of crossfit tools in the educational and training process with students of the faculty of physical education of pedagogical universities who chose the boxing section.

Key words: students of higher education, crossfit equipment, physical education, boxing.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Однією з найактуальніших проблем сьогодення є здоров'я та фізична підготовленість здобувачів вищої освіти. За статистикою, 60% населення України віком 16-19 років мають низьку фізичну підготовленість і руховий розвиток. За даними наукових досліджень останніх років (Н.А. Башавець, М.М. Булатова, Г.А. Зайцева, О.А. Медведєва, Л.П. Сущенко та ін.), спостерігається стала тенденція до погіршення стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості юнаків і дівчат студентського віку, разом з тим знижується їх інтерес до занять фізичною культурою і спортом [7].

У різні часи науковці приділяли велику увагу питанню підвищення фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти (Н.О. Базилевич, Л.В. Волков, Н.Н. Завидівська, С.М. Канишевський, Круцевич, Л.П. Сущенко, О.В. Тимошенко, М.Д. Зубалій). Вони зазначали, що підвищення працездатності молоді дозволить їм максимально розкрити свої фізичні здібності – силу, швидкість, витривалість, спритність, координацію, швидкість, спритність в різних життєвих ситуаціях [1; 2; 7; 8].

Сучасна ситуація в Україні – військові події, змушене переселення, втрата домівки, онлайн навчання, породила об'єктивну потребу пошуку нових шляхів і додаткових форм, що сприятимуть оптимальному задоволенню інтересів і потреб громадян у вищій освіті на основі використання новітніх інноваційних фізкультурно-спортивних технологій. У зв'язку з криміногенною ситуацією в країні, а також нинішніми військовими подіями в Україні особливо актуальним є підвищення фізичної підготовленості молоді, підготовка їх до рятування життя та захисту України. Тому ряд фахівців (О.Л. Артеменко, А.Б. Жадан, О.М. Макаров та ін.) рекомендують проводити заняття з фізичної культури з використанням різноманітних видів єдиноборств, популярних серед студентів [1; 4].

На сьогодні у позанавчальний час впроваджуються різноманітні спортивні секції з боксу, як засіб формування спеціальних рухових навичок та розвитку фізичних здібностей дітей та молоді. Науковими дослідженнями (І.І. Гайдамак, В.М. Остьянов, А.Б. Жадан, С.А. Никитенко, Є.К. Шарфутдінов, М.О. Яремко та ін.) доведено, що бокс є органічним сплавом високої фізичної підготовленості, стабільної техніки, гнучкої та різноманітної тактики і великої сили волі молодій людині. Для виконання боксерських рухів необхідно розвивати всі фізичні якості, характерні для цього виду спорту, застосовувати інші актуальні і цікаві для молоді засоби сучасного фітнесу [3; 4; 5].

Одним із таких перспективних засобів розвитку фізичних здібностей, що відповідають цим вимогам, є система багатфункціональних вправ Crossfit. На думку експертів (Гр. Глассман, Т.О. Лоза, Н.О. Єрмоєнко, І. Степанова, Т. Дутко, О. Жорова, Н.О. Базилевич, Т.Ю. Троценко) Кроссфіт для переважної більшості спортсменів і любителів – це філософія здорового способу життя і включає в себе раціональне харчування, певну освіту, саморозвиток, мотивацію до самовдосконалення [2; 6]. Однак, досліджень впливу засобів кросфіту на фізичну підготовленість боксерів ще недостатньо, що і стало актуальним для вибору теми експериментальної роботи.

Мета дослідження полягає в експериментальній перевірці впливу засобів кросфіту на фізичну підготовленість здобувачів вищої освіти, які займаються в секції з боксу.

Методологія дослідження. Для вирішення мети дослідження використано наступні методи: аналіз науково-методичної літератури; соціологічні методи (опитування, бесіди, анкетування); педагогічні методи (педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент); методи математичної статистики.

Експериментальне дослідження проводилось на базі Університету Григорія Сковороди в Переяславі зі студентами 1-2 курсів факультету фізичної культури, спорту і здоров'я, які обрали секцію боксу для позанавчальних занять. У дослідженні взяли участь 25 студентів віком від 18 до 21 років, було сформовано дві групи: контрольна – 12 студентів-боксерів та експериментальна – 13 студентів, які не мали достовірних розходжень у початкових результатах тестування їх фізичної підготовленості. Студенти-боксери контрольної групи займалися за традиційною системою фізичної підготовки боксерів, заняття в експериментальній групі будувались з використанням засобів кросфіту.

Наукова новизна дослідження полягає в удосконаленні методики застосування засобів кросфіту для підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти, які обрали секцію боксу.

Результати дослідження. Експериментальна методика підвищення фізичної підготовленості боксерів за допомогою засобів кросфіту була спрямована на вирішення наступних завдань.

1. Підвищити мотивацію студентів до регулярних занять боксом.
2. Сприяти загальній фізичній підготовці студентів-боксерів, яка передбачає комплексний розвиток фізичних якостей та поліпшення функціонального стану студентського організму.
3. Озброїти студентів-боксерів системою знань, умінь і навичок, щодо подальшого самостійного застосування засобів кросфіту у своїй професійній діяльності.

Запропонована науковцями (Гр. Гласман, Т.О. Лоза, Н.О. Єременко, В.В. Слюсаренко, І.В. Шимчак, І.С. Кулик) методика навчально-тренувальних занять із застосуванням засобів кросфіту передбачала дотримання загальних положень [2, 6]. А саме:

- 1) використання засобів кросфіту для розвитку фізичних якостей на кожному занятті;
- 2) відповідність засобів кросфіту рівню фізичної підготовленості студентів;
- 3) поступове збільшення навантаження з урахуванням функціональних змін організму здобувачів вищої освіти;
- 4) використання вправ кросфіту відповідно до наявних рухових вмінь та навичок студентів, а також матеріально-технічної бази ЗВО;
- 5) застосування найрізноманітнішого арсеналу засобів кросфіту для вдосконалення технічної підготовленості студентів-боксерів;
- 6) чергування вправ залежно від активності певних груп м'язів.

При розробці методики використання засобів кросфіту враховували їх вплив на фізичний розвиток, здоров'я та працездатність здобувачів вищої освіти, які обрали секцію боксу. Головними методами застосування засобів кросфіту у фізичній підготовці студентів-боксерів були: 1) коловий метод (комбінований) ефект, 2) змінний ефект, 3) короткочасні і повторні зусилля. Для виконання комплексу вправ кросфіту на заняттях з фізичної підготовки студентів боксерів враховували не тільки рівень фізичного стану здобувачів вищої освіти, але й різні варіації вправ, щоб була можливість в будь-який час замінити важку вправу на більш легку, або включити в індивідуальну програму таку вправу, яка сприятиме розвитку інших м'язових груп. Таким чином, для студентів експериментальної групи було створено сприятливе навчальне середовище, тобто студенти-боксери знаходились в групі, де рівень їх підготовки приблизно однаковий і всі вправи поступово ставали їм під силу.

Усі вибрані засоби кросфіту були спрямовані на розвиток боксерської швидкості, сили, потужності та швидкісно-силових якостей, а також аеробних та анаеробних здібностей, пов'язаних з обраним видом спорту. Вправи зазвичай виконували динамічними способами різної інтенсивності, які сумісні за системою тренувань кросфіту і забезпечують всебічний розвиток фізичної підготовленості та активності студентів-боксерів. Навантаження засобів кросфіту найчастіше мало гібридний характер в силу своєї тривалості, і крім сили тренували витривалість і кисневу ємність. Крім того, використовувалася метод одночасного використання аеробної та анаеробної енергетичних систем. Тому весь процес виховання регулювався такими правилами:

– зважаючи на методи енергопостачання, у більшості випадків планувалися підходи з великою кількістю повторів (10-20 повторень), тому що боксери розвивали необхідні фізичні якості (силову і швидкісну витривалість) краще, ніж підходи з малою кількістю повторів (1-3 повторення);

– не використовували принцип тренування до відмови, тому що відбувається заокислення м'язів молочною кислотою і це призводить до зниження темпу рухів і поступове зниження силових якостей;

- перед першим етапом проводилась якісна аеробна розминка, яка допомогала організму легше використовувати кисень і зменшить кисневий борг при тривалій роботі;
- планувався відпочинок через кілька етапів до повного відновлення запасів кисню в організмі, що сприяло виведенню молочної кислоти і відновленню сил;
- не форсували збільшення додаткової ваги снарядів (гантелей, гирі, штанги), тому що це призводить до більшого кисневого боргу в процесі виконання раундів;
- використовували кардіонавантаження (біг, степ, стрибки на скакалці тощо), оскільки успіх боксерських тренувань залежав головним чином від аеробних можливостей організму.

Таким чином, кругові тренування з використанням засобів кросфіту у навчально-виховній роботі зі студентами-боксерами підвищили мотивацію та емоційну привабливість занять, зробили тренувальні заняття з боксу різноманітними та цікавими, дали простір для індивідуальних можливостей та особистої ініціативи, а отже, створили мотивацію до занять боксом.

На етапі експериментальної перевірки ефективності запропонованої методики застосування засобів кросфіту у фізичній підготовці студентів-боксерів з допомогою вищеозначених методів здійснювалась кількісна та якісна обробка даних з метою визначення достовірності отриманих результатів. Результати дослідження оброблені методами математичної статистики та наведені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Динаміка фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти контрольної та експериментальної груп (M±m)

Показники фізичної підготовленості	Групи	n	До експерим.	Після експерим.	P
			$M_x \pm S_{m_x}$	$M_x \pm S_{m_x}$	
Біг 1000 м (хв, сек)	ЕГ	13	3,57 ± 0,17	3,26 ± 0,12	< 0,05
	КГ	12	3,56 ± 0,16	3,49 ± 0,14	
Підтягування на поперечині (р)	ЕГ	13	8,05 ± 0,47	11,19 ± 0,71	< 0,05
	КГ	12	8,06 ± 0,39	9,57 ± 0,65	
Біг 100м (сек)	ЕГ	13	14,86 ± 0,81	13,11 ± 0,31	< 0,05
	КГ	12	14,85 ± 0,84	13,98 ± 0,35	
Стрибок у довжину з/м (см)	ЕГ	13	224,3 ± 2,48	241,8 ± 2,45	< 0,05
	КГ	12	223,7 ± 2,39	232,3 ± 2,71	
Човниковий біг4х9 (сек)	ЕГ	13	10,05 ± 0,10	8,56 ± 0,12	< 0,05
	КГ	12	10,07 ± 0,08	9,45 ± 0,18	
Нахил тулуба вперед (см)	ЕГ	13	4,57 ± 0,19	5,82 ± 0,12	≥ 0,05
	КГ	12	4,58 ± 0,17	5,75 ± 0,11	

За період основного педагогічного експерименту в експериментальній групі під впливом засобів кросфіту зі студентами обох досліджуваних груп відбулися позитивні зміни. У порівняльному аналізі отриманих результатів фізичної підготовленості між контрольною і експериментальною групами було встановлено, що на початку експерименту в розвитку фізичних якостей достовірно значимих відмінностей виявлено не було. Студенти, які склали експериментальну групу, в кінці педагогічного експерименту продемонстрували вірогідно ($P < 0,05$) кращі результати з різних видів випробувань у порівнянні зі студентами контрольної групи.

Аналіз результатів контрольного етапу дослідження показав, що найбільшого приросту дістали результати силової витривалості студентів-боксерів експериментальної групи – 34,4%; швидкісно-силових здібностей – 28,4%; швидкісних здібностей – 21,4% і спритності – 12,7%.

Висновки. Таким чином, використання засобів кросфіту у фізичній підготовці студентів-боксерів, які проводились на високому емоційному рівні є значно ефективнішими, ніж ті, які проводились за традиційними методиками. Різний зміст засобів у кожному занятті сприяли створенню позитивних емоцій, зацікавленості студентів-боксерів і, таким чином, впливали на темпи розвитку основних фізичних здібностей здобувачів вищої освіти експериментальної групи.

Література

1. Базилевич Н.О., Штанагей Д.В. Поліпшення фізичного стану здобувачів вищої освіти засобами боксу. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 25(181). Чернівці : НУЧК, 2024. С. 14-18.
2. Базилевич Н.О., Троценко Т.Ю. Вплив засобів Кросфіт на фізичну підготовленість студенток педагогічних ВНЗ. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15. Вип. 3К (110) 19. Київ, 2019. С.60-64.
3. Гайдамак І.І., Остьянов В.М. Бокс. Навчання й тренування. Київ: Олімпійська література, 2011. С. 193-197.
4. Макаров О. М., Тодощенко Р. П. Удосконалення фізичної підготовленості боксерів на етапі початкової підготовки. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні*. Вінниця, 2021 С. 225-228.
5. Назимок В.В., Гаврилова Н.М., Мартинов Ю.О. та ін. Фізичне виховання. Бокс. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 135с
6. Степанова І., Дутко Т., Жорова О. та ін. Засоби кросфіту в системі секційних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*. 2018. Вип. 4 (36), ч. 6. С. 88–93.
7. Сущенко Л.П. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів. К.: ПП Екмо, 2015. 214 с.
8. Тимошенко О.В., Зубалій М.Д. Фізична підготовленість як один із критеріїв оцінювання рівня здоров'я учнівської та студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15. Вип. 3К2 (57) 2015. Київ, 2015. С.326-332.

References

1. Bazylevych N.O., Shtanahei D.V. (2024). Polipshennia fizychnoho stanu здobuvachiv vyshchoi osvity zasobamy boksu. [Improving the physical condition of students of higher education by means of boxing]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka*. Vyp. 25(181). Chernihiv : NUCHK, S. 14-18.

2. Bazylevych N.O., Trotsenko T.Iu. (2019). Vplyv zasobiv Krosfit na fizychnu pidhotovlenist studentok pedahohichnykh VNZ. [The influence of Crossfit equipment on the physical fitness of female students of pedagogical universities]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Serii № 15. Vyp. 3K (110) 19. Kyiv. S.60-64. 3.*
3. Haidamak I.I., Ostianov V.M. (2011). *Boks. Navchannia y trenuvannia. [Boxing. Education and training]. Kyiv: Olimpiiska literatura, S. 193-197.*
4. Makarov O. M., Todoshchenko R. P. (2021). Udoskonalennia fizychnoi pidhotovlenosti bokseriv na etapi pochatkovoï pidhotovky. [Improving the physical fitness of boxers at the stage of initial training]. *Perspektyvy, problemy ta naiavni zdobutky rozvytku fizychnoi kultury i sportu v Ukraini. Vinnytsia, S. 225-228.*
5. Nazymok V.V., Havrylova N.M., Martynov Yu.O. ta in. (2021). *Fizyчне vykhovannia. Boks. [Physical Education. Boxing.]. Kyiv: KPI im. Ihoria Sikorskoho, 2021. 135s*
6. Stepanova I., Dutko T., Zhorova O. ta in. (2018). *Zasoby krosfitu v systemi sektsiinykh zaniat fizychnym vykhovanniam studentiv zakladiv vyshchoi osvity. [Means of crossfit in the system of sectional classes for physical education of students of higher education institutions]. Aktualnye nauchnye yssledovaniya v sovremennom myre. Vyp. 4 (36), ch. 6. S. 88–93.*
7. Sushchenko L.P. (2015). *Fizyчне vykhovannia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv. [Physical education of students of higher educational institutions]. K.: PP Ekmo, 214 s.*
8. Tymoshenko O.V., Zubalii M. D. *Fizyчна pidhotovlenist yak odyn iz kryteriiv otsiniuvannia rivnia zdorovia uchnivskoi ta studentskoi molodi. [Physical fitness as one of the criteria for assessing the level of health of pupils and student youth]. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Serii № 15. Vyp. 3K2 (57) 2015. Kyiv, 2015. S.326-332.*

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).04)
УДК 796.012.6.42 – 057.87

Базилевич Н.О.

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-2470-5107>

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму
Шульга М.П.

ORCID <https://orcid.org/0000-0001-6709-4361>

доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму
Поліщук В.В.

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-3526-5098>

кандидат наук з фізичної культури і спорту, доцент,
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму
Самоліук А.А.

ORCID <https://orcid.org/0000-0001-5541-1315>

кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму
Волкієвський М.В.

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-7593-5746>

старший викладач кафедри спортивних ігор
Університет Григорія Сковороди в Переяславі (Переяслав – Україна)

ЛЕГКОАТЛЕТИЧНІ ВПРАВИ, ЯК ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті висвітлюється проблема використання засобів легкої атлетики для формування професійної компетентності здобувачів вищої освіти педагогічного університету. Підвищення фізичної та навчальної працездатності здобувачів сучасних закладів вищої освіти потребує вирішення ряду загальних проблем, пов'язаних з науковою обґрунтованістю більш раціональних форм, методів і засобів зміцнення здоров'я, фізичної підготовленості та професійної компетентності студентів.

Метою дослідження є оптимізація засобів легкої атлетики для розвитку професійної компетентності закладів вищої освіти.

Методологія дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Наукова новизна полягає у вдосконаленні методики використання засобів легкої атлетики для формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури.

Результати дослідження. При організації занять легкою атлетикою зі студентами експериментальної групи дотримувались таких загальних положень: правильний вибір засобів легкої атлетики для занять, в результаті чого вплив здійснювався не тільки на окремі органи та системи організму; раціональне поєднання різноманітних видів вправ під час комплексного тренування; послідовне використання засобів легкої атлетики для розвитку певних фізичних якостей; строго дозоване фізичне навантаження; використання сучасного спеціального інвентарю та спортивного обладнання.