

Михайла Драгоманова. Серія 15. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 9 (182) 24. С. 18-185.

<https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2142>

4. Tkachenko I., Paryshkura Yu.. Innovative approaches to teaching choreography in University Education. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2024, No 4 (138). С. 62-70.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ КРОСФІТУ З УЧНЯМИ СТАРШОЇ ШКОЛИ

Пасічник Михайло

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра теорії і методики фізичного виховання
sdmitrenko73@gmail.com*

Анотація. Обґрунтовано важливість та ефективність використання нових форм в процесі фізичного виховання учнів старшої школи на прикладі застосування засобів Кросфіту.

Ключові слова: кросфіт, фітнес, учні старшої школи.

Summary. Pasichnyk M. Effectiveness of CrossFit Training Methods for High School Students. The importance and effectiveness of the use of new forms in the process of physical education of high school students is substantiated on the example of the use of CrossFit products.

Keywords: crossfit, fitness, high school students

Постановка проблеми. На сучасному етапі фізичного виховання учнів необхідні нові види, засоби і методи навчання, які дозволяють поліпшити функціональний стан і фізичну підготовку молоді і, як наслідок, зміцнити стан здоров'я. Таким чином, існує попит на технології збереження здоров'я, фітнес-технології, орієнтовані на особистісно-орієнтований характер освіти [2; 4]. До таких технологій можна віднести функціональне багатоборство – кросфіт, для якого характерні високоінтенсивні короткі тренування, в тому числі кардіо і з силовими тренуваннями (Хуртенко О.В. та інші, 2019) [3]. У той же час складність впровадження кросфіту в фізичне виховання полягає в тому, що збільшується кількість учнів з ослабленим здоров'ям, низьким рівнем фізичної підготовленості, що вимагає адаптації навчальних програм, диференціації методик навчання для дівчат і юнаків.

Основну частину кросфіт-тренувань складають високоінтенсивні кардіо комплекси або змішані кардіо і силові тренування, з максимальною потужністю. Основою тренування є виконання заданого обсягу роботи за

найкоротший проміжок часу, або виконання фізичного навантаження протягом 30-60 секунд (до 2 хвилин), або колове тренування (Яковлів В.Л., Дмитренко С.М. та інші 2019) [5]. Базові вправи функціонального багатоборства кросфіта виглядають наступним чином: перша група - це вправи з вагою власного тіла, такі як присідання, розгинання спини, стрибки, «б'єорпі» (базова вправа Кросфіт з «віджиманнями і стрибками»), віджимання з положення «голова-вниз», скакалка, випади, «планка» (статична вправа в положенні лежачи з опорою на передпліччя і стопи).

Обговорення. Як показують дослідження ряду авторів [1; 3], ефективними є комплекси аеробних вправ: аеробіка, біг, стрибки через скакалку, вправи на платформі босу, вправи на біговій доріжці, степ-аеробіка, біг, човниковий біг, біг з обтяженнями, прискорення; комплекси гімнастичних вправ: загальна фізична підготовка, вправи з вагою власного тіла, ЗРВ, гімнастика з гантелями, вправи зі штангою, випади, «б'єорпі» 6 разів, присідання 8-16 разів, «планка» 30 с, базові вправи на TRX-петлях 15 хв: присідання 20 разів, вправи з бодібаром вагою 5-7 кг, комплекс вправ. на «босу», віджимання 20 разів, «планка» 90 с, скакалка, стрибки на платформі, випади в стрибку, вправа з бодібаром вагою 5 кг

Слід зазначити, що функціональне багатоборство поступово розвиває спритність, силу, витривалість, координацію рухів і готує тіло до складних рухів. Тренування включає в себе різноманітні комбінації рухів, які навантажують м'язи і розтягують сухожилля в необхідній пропорції, зміцнюючи суглобовий апарат. Силові вправи впливають на всі органи і системи організму, викликаючи в них позитивні морфологічні та функціональні зміни.

Рекомендації. Застосування функціонального багатоборства (кросфіту) довело свою ефективність, про що свідчать результати фізичної підготовленості дівчат і юнаків. Крім того, досягнуто суттєвих відмінностей у функціональному стані учнів та рівні компетентностей з фізичного виховання, а також у позитивному ставленні до фізичного виховання та спорту.

Література

1. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Герасимишин В. П. Впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в систему фізичного виховання студентів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. Вип. 7 (26). С. 38–43.
2. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Мельник В. В. Застосування оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів ВНЗ. *Science Review: науковий журнал*. Warsaw, Poland: Scientific Educational Center, 2018. № 1 (8), Т. 3. С. 56–59.
3. Хуртенко О., Дмитренко С., Хоронжевський Л., Кириченко В. Використання інноваційних фітнес-технологій у процесі відновлювальних занять кваліфікованих боксерів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць Міжнародної науково-практичної конференції*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Вип. 8 (27). С. 239–244.

4. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Хоронжевський Л. Є. Ефективність застосування вправ східних оздоровчих гімнастик та стретчингу у фізичному вихованні молодших школярів. *Science Review: науковий журнал*. Warsaw, Poland: Scientific Educational Center, 2018. № 2 (9), Т. 3. С. 71–74.

5. Яковлів В. Л., Дмитренко С. М., Чернишенко Т. М., Герасимишин В. П. Особливості застосування колового тренування на уроках фізичної культури в початковій школі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць Міжнародної науково-практичної конференції*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Вип. 8 (27). С. 112–119.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ

Пасічник Руслан, Бурко Андрій

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

mogsport@ukr.net
burkokudo@gmail.com

Анотація. Розглянуто внутрішні та зовнішні детермінанти психічного стану боксерів, зокрема вольові якості, рівень саморегуляції, специфіку тренувальних і змагальних умов. Обґрунтовано важливість врахування індивідуальних особливостей спортсменів при розробці програм психологічної підготовки. Запропоновано комплексний підхід до підготовки, який передбачає підвищення енергетичного потенціалу, стійкості до стресу та продуктивності нервово-психічної сфери боксерів.

Ключові слова: спортсмени, саморегуляція, програма, психічний стан.

Summary. Pasichnyk R., Burko A. Psychological Preparation of Qualified Boxers. The internal and external determinants of boxers' psychological state are considered, including willpower, self-regulation level, and the specifics of training and competition conditions. The importance of taking individual characteristics of athletes into account when developing psychological training programs is substantiated. A comprehensive approach to training is proposed, aimed at increasing energy potential, stress resilience, and the productivity of the nervous and psychological sphere of boxers.

Keywords: athletes, self-regulation, program, psychological state.

Постановка проблеми. У сучасній психології спорту виділяють як внутрішні, так і зовнішні детермінанти психічного стану боксера. Серед внутрішніх детермінант основну роль відіграють вольові якості спортсмена,