

постави, зниження ваги, розвитку м'язової сили нижніх кінцівок, плечового поясу та м'язів кора. Значний ефект забезпечує включення у заняття аеробних вправ під музичний супровід із підтриманням частоти серцевих скорочень у межах 130-145 уд/хв. Важливо також використовувати комплекси вправ на гнучкість і розтягування, а також спортивні ігри з елементами змагальної діяльності. Застосування зазначених методичних прийомів сприяє підвищенню емоційної привабливості занять, формуванню мотивації до систематичної рухової активності та забезпечує позитивний вплив на фізичне й психоемоційне здоров'я старшокласниць.

Висновки. Особливості уроків фізкультури з дівчатами старших класів полягають у роздільному проведенні занять з юнаками та обліку психофізіологічних особливостей жіночого організму, а також у застосуванні адаптованих програм з урахуванням інтересів та нахилів дівчат. На уроках важливо створювати комфортну атмосферу, правильно підбирати види спорту та вправи, а також приділяти увагу теоретичним аспектам, включаючи основи здорового способу життя.

Список використаної літератури.

1. Павленко І. Застосування засобів оздоровчого фітнесу для корекції ваги дівчат старшого шкільного віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 6(56). С. 69–73. doi:10.15391/snsv.2016-6.011.
2. Пангелова. Н. Пріоритетні мотиви старших школярів до занять різними видами рухової активності. *Теорія та практика фізичної культури та спорту*. 2023. №2. С.60-65. DOI: 10.31470/2786-6424-2/2023-59-65
3. Хуртенко О.В. Шляхи підвищення рухової активності та розвитку рухових умінь і навичок у дітей старшого шкільного віку. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України: Електронне наукове фахове видання*. 2011. №1. С. 147-152
4. Хуртенко О.В. Застосування засобів оздоровчої аеробіки на уроках фізичної культури з дівчатами старших класів / О. Хуртенко, В. Шпильчук. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. 2025. Вип. 19 (38). С. 143-152. DOI: 10.31652/2071-5285-2025-19(38)-143-152

ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНАКІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ

Баурчулу О.Д.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті розглядається впровадження педагогічної технології вдосконалення фізичної підготовленості юнаків середньої школи

із використанням засобів кросфіту. Обґрунтовано доцільність застосування кросфіт-тренувань як сучасної, ефективної та варіативної системи розвитку фізичних якостей підлітків. Представлено педагогічний експеримент спрямований на підвищення сили, витривалості, координації, гнучкості та швидкості. Показано, що використання кросфіту у навчальному процесі сприяє підвищенню інтересу до занять фізичною культурою, розвитку мотивації, формуванню дисципліни та впевненості у власних силах.

Ключові слова: кросфіт, фізична підготовленість, учні, фізична культура, школа.

Summary. Baurchulu O.D. Pedagogical Technology For Improving The Physical Fitness Of High School Boys Using Crossfit. The article discusses the implementation of pedagogical technology for improving the physical fitness of secondary school boys using CrossFit methods. The feasibility of using CrossFit training as a modern, effective, and variable system for developing the physical qualities of adolescents is substantiated. A pedagogical experiment aimed at increasing strength, endurance, coordination, flexibility, and speed is presented. It is shown that the use of CrossFit in the educational process contributes to an increase in interest in physical education, the development of motivation, the formation of discipline, and confidence in one's own abilities.

Keywords: CrossFit, physical fitness, students, physical education, school.

Вступ. Сучасна молодь характеризується недостатнім рівнем загальної фізичної підготовленості, що проявляється у слабкому розвитку основних фізичних якостей, низькій працездатності та зниженні інтересу до занять фізичною культурою [4]. Згідно з результатами досліджень Андрєєва, Дудко та співавторів, лише 35 % хлопців-підлітків мали середній рівень фізичної працездатності, 45 % – задовільний, тоді як 20 % продемонстрували низький рівень [1]. Такі показники підтверджують необхідність удосконалення підходів до розвитку фізичних якостей учнів середньої школи. Одним із ефективних напрямів є впровадження кросфіту – сучасної системи тренувань, що поєднує елементи різних видів спорту та спрямована на всебічний розвиток організму. Кросфіт вирізняється високою інтенсивністю, різноманітністю вправ і змагальним підходом, що робить його привабливим для молоді. Такий формат занять дозволяє поєднати тренування і самореалізацію через подолання власних фізичних можливостей, сприяючи гармонійному розвитку особистості та зміцненню здоров'я [2].

Мета дослідження полягає у створенні та впровадженні педагогічної методики, що ґрунтується на застосуванні елементів кросфіту з метою підвищення рівня фізичної підготовленості юнаків середнього шкільного віку.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було застосовано методи теоретичного аналізу, узагальнення та систематизації наукових джерел, а також проведено педагогічний експеримент, результати

якого підлягали кількісному аналізу та статистичній обробці з метою оцінки ефективності запропонованої методики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для створення педагогічної технології вдосконалення фізичної підготовленості юнаків необхідно врахувати специфіку й основні принципи побудови тренувального процесу. Кросфіт як сучасна методика тренувань поєднує різні підходи до розвитку фізичних якостей, що забезпечує комплексний вплив на організм школярів.

Одним із базових підходів є рівномірний метод, який передбачає виконання вправ безперервно з постійною інтенсивністю. Його застосування сприяє підвищенню витривалості, розвитку стабільності рухів і оптимізації функціональних можливостей організму.

Метод колового тренування базується на послідовному виконанні кількох вправ із чергуванням навантаження та відпочинку. Така форма занять дозволяє рівномірно розвивати різні рухові якості, поєднуючи силові, швидкісні та координаційні завдання. Вправи добираються з урахуванням рівня підготовленості учнів, а навантаження поступово збільшується відповідно до принципу прогресивності [3].

Метод змагання передбачає виконання вправ у формі спортивного суперництва, що не лише стимулює мотивацію, а й розвиває вольові якості, самоконтроль і здатність діяти в умовах напруження.

Інтервальний метод полягає в чергуванні фаз роботи та відпочинку, що сприяє розвитку серцево-судинної системи, витривалості та швидкості відновлення. Одним із найпоширеніших варіантів є протокол Табата – 20 секунд роботи й 10 секунд відпочинку протягом восьми раундів [5].

Особлива увага приділяється дотриманню правил безпеки, адже неправильне виконання вправ може призвести до травм спини, плечових і колінних суглобів, ліктів або зап'ясть. Зменшити ризик допомагають: якісна розминка, поступове підвищення інтенсивності, використання зручного екіпірування та достатній відпочинок між тренуваннями.

Типове заняття з кросфіту складається з трьох частин: розминки, основного розвиваючого блоку та високоінтенсивної роботи тривалістю 10-15 хвилин. У шкільних умовах цей підхід адаптується – основна частина уроку включає короткий, але динамічний комплекс вправ, спрямований на розвиток декількох фізичних якостей одночасно. Основними принципами організації занять залишаються: висока інтенсивність, мінімальні паузи між вправами та постійна варіативність тренувальних завдань [5].

Таким чином, застосування різних методів кросфіт-тренувань у межах педагогічного процесу забезпечує не лише підвищення рівня фізичної підготовленості юнаків, але й формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

Саме дослідження відбувалося на базі Парпурівської школи приватного підприємства «ЗО Джерело мудрості» у період з 7 жовтня по 8 листопада 2024 року. У педагогічному експерименті брали участь 20 учнів 8-9 класів.

Вони пройшли тестування фізичних якостей за допомогою контрольних вправ: нахил тулуба вперед, човниковий біг 4 по 9м, біг – 800 м, віджимання від підлоги, стрибок в довжину з місця, піднімання тулуба з положення лежачи за 30 секунд, біг на 100 м, після чого учнів було поділено на контрольну (10 осіб) та експериментальну (10 осіб) групи. Варто зазначити, що перед кожним тестом учні проходили короткий інструктаж щодо техніки виконання та правил безпеки. Кожен мав кілька спроб, із яких до протоколу вносився найкращий результат. Всі результати можна подивитися у таблиці 1.

Таблиця 1

Рівень фізичної підготовленості учнів 8-9 класів контрольної та експериментальної груп на початковому етапі педагогічного експерименту

Тести	Групи	Результат		p
Нахил тулуба вперед, см	КГ	2		>0,05
Човниковий біг 4 х 9 м,с				>0,05
Біг на 800 м, хв				>0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	КГ			>0,05
	ЕГ			
Стрибок у довжину з місця, м	КГ			<0,05
	ЕГ			
Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30 с, к-ть разів	КГ			>0,05
	ЕГ			
Біг на 100 м, с	КГ			>0,05
	ЕГ			

Отже, узагальнення результатів виконання всіх тестових вправ свідчить про те, що на початковому етапі педагогічного експерименту рівень фізичної підготовленості учнів контрольної та експериментальної груп був приблизно однаковим, а виявлені відмінності між показниками не мали статистичної значущості ($p > 0,05$), за винятком однієї тестової вправи, де спостерігалася достовірна різниця.

У подальшому навчальному процесі учні контрольної групи займалися за стандартною шкільною програмою з фізичного виховання, тоді як учні експериментальної групи виконували заняття відповідно до спеціально розробленої методики вдосконалення фізичної підготовленості із

використанням засобів кросфіту. Результати отримані після експерименту та проведення повторних тестувань представлені у таблиці 2.

Таблиця 2

Фізична підготовленість учнів 8-9 класів контрольної та експериментальної груп протягом дослідження

Тести	Групи	1 етап		2 етап		p	%
		$\bar{X}$	s	$\bar{X}$	s		
Нахил тулуба вперед, см	КГ	2	1,84	2,6	1,91	>0,05	30
	ЕГ	1,7	1,73	2,3	1,42	>0,05	35,3
Човниковий біг 4 x 9м, с	КГ	11,04	0,9	10,89	1,01	>0,05	1,4
	ЕГ	10,74	0,77	10,27	0,78	<0,05	4,5
Біг на 800 м, хв	КГ	2,56	0,36	2,50	0,31	>0,05	2,4
	ЕГ	2,53	0,37	2,43	0,26	>0,05	4,1
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	КГ	19,5	6,39	22,5	5,8	>0,05	15,3
	ЕГ	18,8	4,13	24,16	2,96	<0,05	28,5
Стрибок у довжину з місця, м	КГ	1,91	0,14	1,94	0,14	<0,05	1,6
	ЕГ	1,86	0,13	1,92	0,11	<0,05	3,2
Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30 с, к-ть разів	КГ	21,9	3,83	22,5	3,53	>0,05	2,7
	ЕГ	22,4	2,76	23,6	1,96	>0,05	5,3
Біг на 100 м, с	КГ	14,2	0,37	14,1	0,35	>0,05	0,7
	ЕГ	14,1	0,42	13,8	0,40	<0,05	2,2

У ході педагогічного експерименту було виявлено позитивну динаміку розвитку фізичних якостей школярів як у контрольній, так і в експериментальній групах. Проте найбільш суттєві та статистично достовірні покращення ($p < 0,05$) зафіксовано саме в експериментальній групі під час виконання окремих вправ:

«Човниковий біг 4×9 м» – покращення результату на 4,5 % (з 10,74 до 10,27 с), $p < 0,05$, що свідчить про істотне зростання швидкісно-координаційних здібностей;

«Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» – приріст становив 28,5 %, $p < 0,05$, що вказує на виражене підвищення силових показників;

«Стрибок у довжину з місця» – покращення на 3,2 %, $p < 0,05$, підтверджує розвиток вибухової сили та координації;

«Біг на 100 м» – зростання на 2,2 %, $p < 0,05$, що демонструє суттєве підвищення швидкісних якостей.

В інших тестах («Нахил тулуба вперед», «Біг на 800 м», «Піднімання тулуба в сід за 30 с») спостерігалися лише позитивні тенденції без статистично значущих змін ($p > 0,05$).

Висновки. Отримані дані засвідчили ефективність впровадженої педагогічної технології з використанням елементів кросфіту. Експериментальна методика сприяла значному покращенню фізичної підготовленості школярів, особливо у вправах, що розвивають силу, швидкість і координацію. Це підтверджує доцільність її застосування у процесі фізичного виховання учнів.

Список використаної літератури.

1. Андрєєва, О. В., Дудко, М., Мартин, П., Єракова, Л. А., Соболюк, С., & Князєв-Шевчук, А. (2024). Рівень рухової активності, самооцінки фізичної підготовленості та фізичної працездатності учнівської молоді у сучасному вимірі. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (11(184)), 13–18. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).02)
2. Дудорова, Л., & Корольова, Н. (2020). Кросфіт як інноваційна форма проведення занять з фізичного виховання студентів. У Освітньоінноваційна інтерактивна платформа «Студентські підприємницькі ініціативи»: матеріали V Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції (3 грудня 2020 р., м. Київ) (с. 138–142). Київ: КНУТД.
3. Пилипчак, І., Лойко, О., & Римар, О. (2019). Кросфіт як засіб удосконалення фізичної підготовки курсантів військових закладів вищої освіти у польових умовах. Молода спортивна наука України, 2, 56–58.
4. Товстоног, О. Ф. (2018). Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/20261/1/Лекція%202.pdf>
5. Ягодзінський, В. П. (2020). Обґрунтування необхідності впровадження засобів кросфіту до системи фізичної підготовки майбутніх офіцерів Десантно-штурмових військ Збройних Сил України. У The 5th International scientific and practical conference «Eurasian scientific congress» (с. 498–504). Barcelona: Barca Academy Publishing.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЙОГОЮ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Безносюк Б.О.

*Вінницький національний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті досліджено вплив занять йогою на фізичне здоров'я студентів. Розглянуто теоретичні основи та практичні результати використання йоги у процесі фізичного виховання у вищих навчальних