

Висновки. Система фізичного виховання в Польщі є сучасною, динамічною та орієнтованою на потреби учнів. Вона поєднує традиційні методи з інноваційними підходами, що робить її ефективною моделлю для інших країн. Україна може запозичити ключові аспекти польського досвіду, зокрема у сфері державної підтримки, використання технологій та інклюзивності, для розвитку власної системи фізичного виховання. Успішна адаптація польського досвіду вимагає системного підходу та підтримки з боку держави, освітянської спільноти та місцевих громад. Така інтеграція може стати потужним кроком на шляху до здорової, фізично активної нації.

Список використаних джерел

1. Мозолев, О. (2018). Теоретичні засади імплементації європейського досвіду управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту. Молодь і ринок, (7), 23-27.
2. Мозолев, О., & Хмара, М. (2019). Компаративний аналіз ефективності польської та української базових програм навчання з фізичної культури учнів основної школи. Педагогічний дискурс, 27, 7-17. DOI:10.31475/ped.dys.2019.27.01
3. OLEXANDR, M. (2017). Comparative analysis of mechanisms of education development management in the sphere of physical culture and sports in Ukraine and Poland. News of Science and Education, (2), 045-050.
4. Kowalski, R. (2020). Physical Education in Polish Schools: Trends and Challenges. Journal of Sports Science and Education, 15(2), 45-59.
5. Мозолев, О. М. (2016). Методи управління розвитком освіти в сфері фізичної культури і спорту в Польщі. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: педагогіка, (1), 160-165.
6. Ministry of National Education of Poland. (2021). National Program for the Development of School Sports. Warsaw.
7. Nowak, A. (2019). Innovative Approaches to Physical Education in the EU. European Physical Education Review, 25(3), 112-128.
8. Wójcik, M. (2018). Digital Technologies in Physical Education: Polish Experience. Sport and Technology, 10(1), 34-48.

ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЗАСОБАМИ КРОСФІТ-ТРЕНУВАНЬ

Євтушенко Євген Григорович

кандидат педагогічних наук, доцент

Кафедра фізичного виховання

Сумський національний аграрний університет, Україна

Кросфіт є різновидом фітнесу з високоінтенсивним функціональним тренуванням, що поєднує в собі елементи важкої атлетики, гирьового спорту, веслування, гімнастики, кардіонавантажень та інших видів фізичної активності,

що в останні роки активно практикується в системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Заняття з кросфіту можна умовно поділити на фізкультурну направленість (для переважної більшості людей) і змагальну (для професійних атлетів) [1]. Його застосування в освітньому середовищі є результатом пошуку більш ефективної форми та змісту фізичного виховання та зумовлене прагненням підвищити інтерес до рівня загальної фізичної підготовленості студентської молоді, вдосконалення рухових якостей, поліпшення інших компонентів фізичного здоров'я [2].

Елемент змагання, який присутній у кросфіті, може пояснювати його популярність серед молоді. Кросфіт-тренування націлені на виконання максимального обсягу роботи за мінімальний час, що сприяє покращенню як аеробної витривалості, так і м'язової сили та нормалізації складу тіла вже після 15 занять. Це робить їх ефективним варіантом інтенсивних вправ за часом виконання і може бути особливо корисним для студентів з насиченою навчальною програмою, які мають дефіцит вільного часу [3].

Особливістю кросфіту є варіативність тренувальних комплексів, що дозволяє адаптувати навантаження під індивідуальні особливості та рівень фізичних якостей студента. На тлі зростання гіподинамії та зниження інтересу до традиційних форм фізичної культури, кросфіт демонструє потенціал як мотиваційний інструмент, що сприяє зацікавленості до занять [1].

Проведені дослідження серед студентів з секції футболу показують, що включення кросфіт-тренування до тренувальної програми, у порівнянні з традиційними методиками фізичної підготовки, більш позитивно впливає на їх фізичну підготовленість, функціональні можливості організму, у тому числі на показники м'язової витривалості, рівень фізичної працездатності та життєву ємність легень. Для отримання результатів у тренувальний процес в якості загальної фізичної підготовки додали засоби кросфіту, які виконувались студентами по 20 хвилин на кожному з трьох щотижневих тренувань з футболу [4].

Структура тренувального процесу передбачає розвиток широкого спектра фізичних якостей, що відповідає завданням загальної фізичної підготовки. Під час кросфіт-навантажень до 95 % м'язів тіла можуть бути одночасно залучені у виконанні вправ за деякими комплексами [5]. Методика кросфіту сприяє формуванню у студентів дисципліни, цілеспрямованості та відповідальності за власне здоров'я. Крім того, заняття у групі підвищують рівень соціальної залученості, змагальний дух, командну взаємодію, формуються поняття колективізму [1].

Універсальність вправ, доступність обладнання, використання широкого кола тренувальних засобів дає можливість проведення занять у спортивних залах більшості ЗВО без спеціального матеріально-технічного забезпечення, оскільки дозволяє займатися будь-яким інвентарем і обладнанням [2]. Використання кросфіту вимагає дотримання методичних принципів побудови тренувального процесу, включаючи контроль за технікою виконання та прогресією навантажень. Також необхідно враховувати індивідуальні обмеження, включаючи стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості учасників.

Дослідження з порівняння ефективності застосування кросфіт-тренувань і традиційних фітнес-тренувань з обтяженнями були проведені колективом американських вчених із центру досліджень у галузі здоров'я пожежників, рятувальників і служб екстреної медичної допомоги та кафедри кінезіології університету штату Канзас протягом навчального року в одному з великих університетів Середнього Заходу США. Метою дослідження було вивчення змін у м'язовій силі, витривалості та складі тіла у студентів під час занять на двох різних напрямках фізичної активності: кросфіт та тренінг з обтяженнями. Припущення про те, що учасники групи кросфіту продемонструють такі ж чи найкращі результати щодо покращення сили та витривалості порівняно з тренінгом з обтяженнями, було частково підтверджено: в обох групах спостерігалось статистично значуще покращення показників м'язової витривалості (збільшення кількості віджимань та присідань на фінальному тестуванні). Крім того, учасники обох груп зберегли стабільний склад тіла, що є особливо важливим для студентської молоді, схильної до набору зайвої ваги [3]. Враховуючи більшу доступність кросфіт-тренувань у порівнянні з іншими заняттями, де умовою є дороговартісне, спеціалізоване обладнання, кросфіт має перевагу і перспективи стати одним із основних напрямків фізичної підготовки студентської молоді.

Практика показує, що кросфіт може бути інтегрований як до основної, так і до факультативної частини навчального плану. В умовах вищої освіти цей підхід сприяє як фізичному розвитку студентів, так і формуванню стійких звичок до регулярної рухової активності. Таким чином, кросфіт є перспективним напрямом у системі загальної фізичної підготовки студентів, що формує високий потенціал адаптації до освітнього середовища.

Список використаних джерел

1. Базилевич, Н. О., & Тонконог, О. С. (2017). Вплив занять кросфітом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом. Молодий вчений, (2), 113.
2. Шемчак, І., & Кулик, Д. (2019). Використання засобів crossfit у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Physical culture sports and health of the nation, (26), 117-121.
3. Hollerbach, B. S., Cosgrove, S. J., DeBlauw, J. A., Jitnarin, N., Poston, W. S., & Heinrich, K. M. (2021). Muscular strength, power, and endurance adaptations after two different university fitness classes. Sports, 9(8), 107.
4. Грабик, Н., Грубар, І., Гулька, О., & Вовчанська, В. (2021). Вплив кросфіт-тренувань на фізичний стан студентів-спортсменів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, (4), 24-29.
- Федечко, О., & Сіренко, Р. (2016). Застосування засобів системи CrossFit у фізичному вихованні студентів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць./гол. ред. ВМ Костюкевич, (1), 190-194.