

СЕКЦІЯ 8. РОЗВИТОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

DOI

КОЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ КРОСФІТУ ЯК ОДНА З ЕФЕКТИВНИХ ФОРМ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Бабич Т. М.

*старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Державного вищого навчального закладу «Приазовський державний
технічний університет»
м. Дніпро, Україна*

На сьогоднішній день сучасна система вищої освіти проходить процес реформування. Це проявляється у серйозних змінах в області педагогічного процесу, оптимізації організаційно-управлінських структур, постійному пошуку найбільш ефективних форм та методів організації навчальної та методичної роботи, яка б відповідала сучасним вимогам до професійного рівня спеціалістів в області вищої освіти.

Метою фізичного виховання молоді є формування у них фізичного, морального і психічного здоров'я, усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні, розвитку інтересу і звички до самостійних занять фізкультурою та спортом, набуття знань і вмінь здорового способу життя. Проблема фізичної підготовленості населення одна з найважливіших проблем зміцнення держави, оскільки рівень фізичної підготовленості великому ступені визначається рівнем функціонування систем організму, тобто станом здоров'я.

Кросфіт являє собою набір високоінтенсивних вправ, що виконуються сетами один за одним з максимальною віддачею. Ці сети були взяті із різних видів спорту: важкої та легкої атлетики, бігу та фітнесу.

Сутність кросфіту полягає у колових тренуваннях (тобто вправи постійно повторюються, замикаючись у ланцюжок), в яких необхідно виконувати певний комплекс вправ за мінімальний час. Ці тренування мають важливі відмінності від звичайних колових тренувань.

По-перше, у комплексі використовується навантаження, яке спрямоване на розвиток одразу декількох фізичних якостей, таких, як сила, витривалість та спритність.

У зв'язку з цим підготовку з системи кросфіт поділяють на три складові частини: важна атлетика, легка атлетика та кардіотренування.

По-друге, в цих тренуваннях не використовують ізольованих вправ, як на тренажерах так і з вільною вагою. У кросфіті тренування максимально функціональні. У підготовку входять базові важкоатлетичні вправи: жими, ривки, поштовхи, підйом на груди і комбінації цих вправ із гилями, штангою і гантелями. Також включають вправи з власною вагою (бруси, турнік, кільця стрибки, випади) і вправи на витривалість: біг, скакалка, кардіо тренажери, плавання, велосипед.

По-третє, у кросфіті на турнірах та змаганнях можуть виконуватися вправи та їх поєднання. Підготовка учасників базується на поєднанні різних фізичних якостей. Наприклад, сила і спритність, витривалість і спритність.

При організації занять колового тренування з елементами кросфіту (далі – тренування) студенти розподіляються за групами (2-3 людини) в залежності від рівня фізичної підготовки. На місці проведення занять визначаються «станції» для виконання фізичних вправ. Таким чином, вони переміщуються від «станції» до «станції», від приладу до приладу. У нашому випадку кількість станцій складає п'ять. Час виконання вправи варіюється залежно від віку й підготовленості студента. При складанні комплексів тренування ми робимо акцент на розвиток різних м'язових груп

План тренування допускає на першому занятті комплектування груп і ознайомлення їх з комплексами вправ на «станціях». На другому занятті визначається максимальна кількість повторів з урахуванням часу і без урахування часу. В подальшому в залежності від індивідуальних особливостей і конкретних задач студенти проходять 1–2 кола при кількості повторів.

У тренуванні добре поєднуються переваги вибірково направленої, загальної і комплексної дії, а також впорядкованої і варіативної дії. Зокрема, поряд з чіткою повторюваністю тренувальних факторів широко використовується ефект «переключення», що створює сприятливі умови для прояву високої працездатності та позитивних емоцій.

В комплекси тренування включають різноманітні фізичні вправи. Всі вони являють собою рухову діяльність, яка виконується відповідно до конкретних задач, закономірностей і методів тренування.

Шляхом фізичних вправ студент вступає в певну взаємодію з навколишнім середовищем і діє на свій організм і психіку. Змінюючи характер, час, інтенсивність роботи, тривалість і характер відпочинку, та інші параметри фізичних вправ, а також умови їх виконання, можна керувати характером і величиною цього впливу.

В залежності від м'язів та м'язових груп, що беруть участь у роботі, всі фізичні вправи класифікуються на локальні, регіональні та глобальні. Локальні вправи тренування вибірково впливають на окремі м'язові групи. При використанні таких вправ у тренуванні слід враховувати, що вони не викликають значної активності таких життєво важливих функцій як дихання, кровообіг, терморегуляція та ін.

Виконання регіональних та особливо глобальних вправ значно активує діяльність дихальної, серцево-судинної та інших систем. Ступінь їхньої активності залежить від інтенсивності, тривалості роботи, кількості м'язів та м'язових груп, що беруть участь у їх виконанні. Змінюючи частоту повторів, величину опору або обтяження, можна збільшити чи зменшити потужності роботи. Зі зміною потужності змінюється і граничний час виконання вправ. Ця залежність є загальною. Для всіх циклічних вправ, які потребують максимального прояву фізичних та психічних можливостей студента. При виборі вправ для комплексів тренування висуються певні вимоги до ступеню вивченості та координаційної складності вправ. Ці вимоги витікають з особливих рухових навиків – закріплених до автоматизму рухів.

У тренуванні все вправи виконуються в ускладнених умовах, що потребують прояву різноманітних фізичних якостей. Тому недостатньо вивчені вправи, які призводять до іррадіації нервових процесів, не варто включати до комплексу тренування. Тільки добре вивчену закріплену вправу можна виконувати у складних умовах, без ризику порушення техніки.

Перед заняттям варто розмітити станції виконання вправ. Для більш чіткої організації біля кожної станції варто розмістити табличку з графічним зображенням і коротким описанням вправи, яка буде виконуватися на цьому місці.

Послідовність проходження станцій встановлюється по колу, прямокутнику або квадрату в залежності від того, як раціональніше використовувати площу залу та обладнання. Намагаємося використати

всі снаряди та підручний інвентар, який знаходиться у залі. Вказуємо кожній групі, на якому місці вона починає вправи і в якому порядку переходить від станції до станції. В подальшому зберігається той самий порядок.

Пропонуємо комплекс з 8-10 відносно нескладних вправ. Кожна з них має впливати на певні групи м'язів рук, ніг та пресу. Простота рухів дозволяє повторювати їх багаторазово. Виконання вправ в різноманітному темпі і з різних початкових положень впливає на розвиток певних рухових якостей. Об'єднання окремих ациклічних рухів у штучно-циклічну структуру шляхом серійних повторів дає можливість комплексного розвитку рухових якостей і спричиняє підвищення загальної працездатності організму.

Завдяки кросфіту, навіть в умовах лімітованих затрат часу на навчальних заняттях з фізичного виховання, студенти будуть отримувати вагомий ефект, виявлений не тільки у підвищенні загального рівня працездатності, але й показників фізичної підготовки, естетичної складової здоров'я.

Таким чином, кросфіт може стати привабливою заміною іншим спортивним дисциплінам для студентів, котрі раніше нехтували заняттями з фізичної культури, та в цілому покращить ставлення молодих людей до занять спортом.

Накопичений до цього часу експериментальний матеріал доводить, що особливу значимість набуває процес розвитку рухових здібностей, які забезпечують оптимальний рівень фізичної підготовленості, необхідний для життєдіяльності. Найважливіша фізична якість, яка проявляється у професійній, спортивній практиці на повсякденному житті є витривалість. Вона відображає загальний рівень працездатності людини.

Організаційно-методична форма занять фізичними вправами, що відома як кругове тренування з елементами кросфіту, володіє багатьма перевагами і заслуговує самого широкого застосування на заняттях фізичного виховання. Результати дослідження розширюють теоретичні знання в основі пріоритетних шляхів використання тренування в учбових заняттях з юнаками 18–20 років, які мають різну фізичну підготовку, для підвищення рухових здібностей. Внеском в практику є розробка комплексів спеціальних вправ тренування для розвитку спеціальних рухових якостей – витривалості.

Дослідження, які підтверджують ефективність її застосування в навчально-тренувальному процесі, напрям навчального

та тренувального впливу заливаються актуальними і сьогодні. Тому велике значення має подальша розробка засобів і методів навчально-тренувального процесу безпосередньо в період проведення навчальних занять.

Література:

1. Гульянц А. Е Використання методів колового тренування у фізичному вихованні студентів. М.: Фізкультура і спорт, 2002.
2. Гуревич И. А. 1500 вправ для моделювання колового тренування. 2-ое узд. Минск : Вища школа, 1980.
3. Морган Р. Е., Адамсон Д. Т. Колове тренування. Лондон, 1958.
4. Солонкін А. А. Технологія використання колового тренування на навчальних заняттях. Смоленськ : СГПФК, 2002.
5. Чунін В. В., Філін В. П. Комплексно-колова форма занять з фізичної культури. М. : Теорія та практика фізичної культури, 2005.
6. Шиян. Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2007.