

РОЗВИТОК СИЛИ ТА ВИТРИВАЛОСТІ У СТУДЕНТОК ЗБІРНОЇ КОМАНДИ З АЕРОБІКИ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ

Кривенцова І.В.¹, Кривенцова О.В.², Семашко С.А.²

¹ *Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків,
Україна*

² *Харківський національний університет радіоелектроніки,
м. Харків, Україна*

Анотація. Визначена динаміка розвитку сили та витривалості студенток під впливом розробленої кросфіт-програми. У дослідженні взяли участь 14 студенток 1-3 курсів збірної команди ХНУРЕ з аеробіки та фітнесу. Дослідження тривало 6 місяців. Під впливом пропонованого комплексу спеціальних вправ відбулися позитивні зміни ($p < 0,01$) у показниках розвитку силових якостей та витривалості.

Ключові слова: студентки, сила, витривалість, кросфіт, аеробіка.

Вступ. Останнє десятиріччя фізичне виховання у вищій школі перебуває у стані реформування. Науковці галузі фізичного виховання і спорту (Архіпов О.А., Єрмаков С.С., Іващенко О.В., Козіна Ж.Л., Медведєва І.М., Носко М.О., Худолій О.М. та ін.) констатують тенденцію зниження рівня фізичної підготовленості студентської молоді. Як зазначає Платонов В.М. у своєму дослідженні сучасного стану здоров'я молоді, заклади вищої освіти (ЗВО) отримують 70 % хворих першокурсників і випускають 90 % хворих молодих фахівців [1]. Розвиток фізичних здібностей, як один з показників здоров'я і якості життя людини постійно досліджується фахівцями [2, 3, 4].

Члени збірних команд ЗВО потребують особливої уваги з боку викладачів. Студенти усіх ЗВО мають на рівних змагатися зі спортсменами факультетів фізичного виховання і спорту та інших профільних вишів. Утримати на тренувальних заняттях студентів, які обрали не фізкультурну освіту досить важко. Саме тому, викладачі-тренери займаються пошуком нових форм

організації занять та способів мотивації молоді до рухової активності. Включення до навчального процесу з фізичного виховання нових, сучасних, цікавих фізкультурно-оздоровчих вправ та видів спорту є гарним стимулом щодо залучення студентів до занять спортивною діяльністю.

Кросфіт (CrossFit) це програма для розвитку сили і витривалості, яка складається переважно з комплексів аеробних вправ. Заняття аеробікою та фітнесом поряд зі спритністю, гнучкістю і швидкістю потребують переважного розвитку саме сили і витривалості, що повністю узгоджується з програмою кросфіт тренування.

Метою дослідження є перевірка ефективності запропонованої кросфіт-програми задля розвитку сили і витривалості студентів секції спортивно-аеробіки та фітнесу.

Матеріал і методи. Робота виконана на базі кафедри фізичного виховання та спорту ХНУРЕ. У дослідженні взяли участь 14 студенток 1-3 курсів секції спортивно-аеробіки та

фітнесу. Вправи за розробленою програмою з використанням засобів кросфіту проводилися протягом 6 місяців, 3 рази на тиждень, як частина кожного тренувального заняття збірної команди.

Тестувався рівень розвитку сили та витривалості. Заміри проводилися на початку та наприкінці дослідження. Визначалися зрушення показників фізичної підготовленості студенток під впливом запропонованої програми.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; тестування фізичних якостей; методи математичної статистики.

Оцінювання сили та витривалості проводилося за наступними тестами: згинання-розгинання рук в упорі лежачи; підйом у сід з положення лежачи за 1 хвилину; утримання положення «планка» на зігнутих руках.

Статистичний аналіз отриманих даних проводився за допомогою ліцензійних пакетів електронних таблиць Excel. Визначалися показники описової статистики: середня арифметична, стандартне відхилення та похибка середньої величини. Достовірність відмінностей оцінювалася за допомогою параметричного показника (критерій Стьюденту).

Отримані результати. У якості загальної фізичної підготовки студенток збірної команди університету з аеробіки та фітнесу на усіх тренувальних заняттях пропонувалося послідовно виконувати вісім циклів комплексу аеробних вправ за методикою кросфіту. Завдання відбувалися за методом колового тренування. Для кожного кола обиралися 4 вправи. Між підходами існує 1 хвилина відпочинку, за яку викладач пояснює вправи іншого кола і здійснюється перехід до місць виконання вправ. У кожному циклі вид вправи змінюється, проте залишаються вправи на ту саму групу м'язів.

Приклад циклу, тривалість виконання кожної вправи – 1 хвилина:

1. Ходьба на степах;
2. Вправи на фітболі для м'язів верхнього пресу;
3. Ходьба на степах з виконанням вправ з гантелями;
4. Вправи на каріматах з використанням фітнес резини для черевних м'язів нижнього пресу.

Динаміка змін показників у тестуванні силових якостей та витривалості студенток збірної команди під впливом запропонованої програми представлена у Таблиці 1.

Таблиця 1.

Динаміка зміни показників сили та витривалості студенток

Тестові завдання	На початку (n=14)	Наприкінці (n=14)	t- тест	p
Згинання-розгинання рук в упорі лежачі, разів	18,14±5,4	24,35±7,6	0,000	< 0,001
Підйом тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв., разів	41,71±7	53,42±7,5	0,000	< 0,001
Утримання планки на зігнутих руках, сек.	70,71±10,4	119,28±22,2	0,000	< 0,001

Як видно з Таблиці 1., під впливом розроблених вправ кросфіт-програми у всіх тестах відбулися позитивні зміни. Хоча існують значні відмінності у кількісних показниках виконання вправ різними дівчатами, помітна достовірна різниця у динаміці показників ($p < 0,01$) усіх обраних тестів.

Висновки. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить про актуальність вибору програм задля підвищення розвитку фізичних якостей спортсменів збірних команд різного рівня з різних видів спорту.

Особливістю студентської збірної команди є неоднорідність підготовленості

її учасників, як у фізичній так і у технічній видах підготовки.

Доведено, що запропонована програма для розвитку силової витривалості студенток з використанням методики кросфіту є ефективною.

Перспективами подальших досліджень є перевірка функціональної підготовленості студенток збірної команди та пошук адекватних методик її розвитку.

Список літератури:

1. Грищенко С.В. Проблема рухового розвитку, рухової активності, рухових навичок у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Вісник НУЧК, 2019, 154 (1), С. 63-65.

2. Кривенцова О.В., Барибіна Л.М., Семашко С.А. Варіанти побудови програми занять з аеробіки і фітнесу для студентів. Актуальні проблеми фізкультурної освіти, 2017, 6 (22), 12, С. 3-9.

3. Кривенцова І.В., Клименченко В.Г., Іванов О.В. Методика розвитку фізичних якостей та функціональної підготовленості студенток секції фехтування педагогічного університету. Єдиноборства, 2020, 3(14), С. 22-30.

4. Кривенцова І.В., Клименченко В.Г., Хворост М.В. Розвиток витривалості у майбутніх педагогів на заняттях з фехтування, 2018, 8 (27), С. 117-120.