

# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

УДК 796.035:796.011.1

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ КРОСФІТОМ НА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО РЕГУЛЯРНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Базилевич Н.О., Тонконог О.С.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди

У статті розкривається методика застосування Кросфіту в процесі формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом. Дані експериментального дослідження свідчать про позитивний вплив занять Кросфітом на фізичну підготовленість студентів, а також на зацікавленість молодих людей новим видом спорту, що закріпило звичку до регулярних занять фізичними вправами. Спираючись на результати дослідження можна відзначити, що формування позитивної мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом залежить від врахування індивідуальних особливостей студентів, пошуку нових підходів до організації занять, введення нових видів спорту до регулярних занять студентів.

**Ключові слова:** Кросфіт, мотивація, студенти, фізична культура, спорт.

**Постановка проблеми.** Інтенсифікація навчального процесу у вищих навчальних закладах освіти, активізація самостійної творчої роботи, збільшення психічних навантажень гостро поставили питання про впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури та спорту. Розвиток цивілізації породжує такі зміни в способі життя, які підвищують ступінь ризику виникнення в молодих людей захворювань серцево-судинної системи, онкологічних захворювань, ожиріння. Щоб вплинути на поведінку молодої людини з майже вже сформованим світоглядом, переконаннями, необхідні зусилля як зі сторони самої людини, так і зі сторони навчального закладу.

Природно, що мотивація залучення студентської молоді до фізичного виховання та спорту відіграє велику роль у її житті. Серед причин, які призводять до погіршення здоров'я молоді, – зниження рівня їх мотивації до фізичного виховання й спорту та до різних форм пропаганди фізкультурно-спортивної діяльності. У зв'язку з цим упровадження в режим навчання й відпочинку студентів новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій – один із важливих моментів організації навчального процесу у вищому навчальному закладі.

На нашу думку, саме Кросфіт, як новий вид спорту, може стати таким потужним стимулом до регулярних занять студентської молоді фізичною культурою і спортом. Однак наукових досліджень в даному напрямку ще досить невелика кількість. Вищезначене обумовлює потребу в більш детальному вивченні та експериментальній перевірці впливу занять Кросфітом на зміну мотивації до регулярних занять фізичною культурою і спортом студентів ВНЗ.

**Аналіз останніх досліджень.** Рівень стану здоров'я населення, особливо молоді, є показником рівня цивілізованої країни. Останні наукові

дослідження (І.В. Єфімова, 2006; Т.Ю. Круцевич, 2008) свідчать, що рівень здоров'я студентської молоді та випускників вищих навчальних закладів країни викликає тривогу [6]. За даними медичних обстежень та опитувань, із 10 студентів дев'ять мають відхилення в стані здоров'я; на 100 студентів припадає близько 95 і більше захворювань різної етіології, а 30 % перебуває на диспансерному обліку. Майже половина складу студентів (46,5 %) не відповідає середньому рівню нормативу фізичної підготовленості, що гарантує стабільне здоров'я.

Науковцями (Н.З. Завидівська, І.В. Ополонець, 2010) доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервову й психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів [4]. Дослідження науковців (М.М. Булатової, 2001; В.І. Білогур, 2011; О.М. Вацеби, 2007; Г.П. Грібан, 2012; Л.В. Волкова, 2016; В.Н. Платонова, 2012) показують, що система фізкультурно-спортивної роботи, яка існує в навчальних закладах, на жаль, не дає змоги в повному обсязі реалізувати величезний гуманістичний культурний потенціал фізкультурно-спортивної діяльності [3].

Аналіз вивченої літератури дав нам можливість виділити низку науковців, на результати досліджень яких у галузі педагогіки та фізичної культури ми спиралась у нашому дослідженні. Зокрема, це праці Л.В. Волкова, 2016; О.Д. Дубогай, 2001; А.М. Леонтьєва, 1987; Р.Р. Сіренко, 2006; В.І. Столяров, 2013; Б.М. Шияна, 2008 та ін. [3].

На думку спеціалістів (А.А. Атиля, 2003; Р.Х. Амінов, 2005; Н.О. Базилевич, 2016; А.З. Зиннатнуров, И.И. Панов, 2014), застосування Кросфіту на заняттях з фізичної культури сприятиме комплексному розвитку фізичних і психічних якостей [2; 5; 7]. Дослідження ряду авторів пока-

зують, що Кросфіт як вид спорту має свої характерні особливості – різнобічний характер впливу на організм і на розвиток спеціальних професійно-важливих якостей. Пошук раціональних підходів фізичного виховання та оздоровлення студентів із застосуванням Кросфіту у фізкультурно-оздоровчій роботі є, на наш погляд, одним із шляхів оптимізації навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів.

**Мета дослідження** – експериментально перевірити вплив занять Кросфітом на формування у студентської молоді позитивної мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

**Результати дослідження.** Даний вид фітнесу прийшов до нас із США. Засновником, Кросфіту є персональний тренер Грег Гласман, який в юності займався спортивною гімнастикою. Спочатку ідея комплексного виду фітнесу не отримала належної підтримки. Гласман знайшов місце для Кросфіта в студії бразильського джиу-джитсу, а в 1995 році відкрив власний зал «CrossFit Santa Cruz». Кросфіт розглядався як один з варіантів персональної програми тренувань, спрямований, перш за все на спалювання жиру і поліпшення функціонального стану. «CrossFit, Inc» – фітнес компанія була заснована Г. Гласманом і Л. Дженай в 2000 році [7].

Перші офіційні змагання з Кросфіту відбулися в окрузі Корсон (США) в 2007 році. Змагання стали потужним фактором популяризації Кросфіту серед власників клубів і різних спортивних фірм. Щорічно проходить велика кількість турнірів з Кросфіту, в тому числі чемпіонати Світу та Європи [7]. В останні роки Кросфіт став популярний і в Україні. Незважаючи на складність і різноманітність навантажень в Кросфіт, цей вид фітнесу з року в рік завойовує серця шанувальників спорту і здорового способу життя.

Кросфіт підрозділяється на «фізкультурний» (для більшості людей) і «змагальний» (для елітних атлетів, професійних спортсменів). Тренування включають в себе елементи з інтервальної роботи високої інтенсивності, важкої атлетики, легкої атлетики, плиометрики, пауерліфтингу, гімнастики, гіревого спорту та інших видів спорту і фізичної діяльності [2; 7].

Кросфіт – це колове тренування, сутність якого полягає у виконанні певного комплексу вправ за мінімальний час. Воно має принципові відмінності від звичайних колових тренувань [2; 5; 7].

*По-перше*, в комплексі використовуються навантаження, спрямовані на розвиток одразу декількох фізичних якостей, таких як сила, витривалість і спритність. У зв'язку з цим підготовку за системою Кросфіт зазвичай ділять на три складові частини: важка атлетика, гімнастика і кардіо. Дана система являє собою систему розвитку сили і загальної фізичної підготовки. У Кросфіті поєднуються різні вправи, мета яких – досягнення всіх рівнів фізичної підготовки в поєднанні з гармонійним розвитком всього тіла.

*По-друге*, в цих тренуваннях не використовують ізольованих вправ як на тренажерах, так і з вільною вагою. Кросфіт-тренування складаються із загальної розминки, розвиваючого блоку необхідних навичок і 10-20 хвилин високо інтенсивного тренінгу.

Експериментальне дослідження проводилось на базі НПУ ім. М.П Драгоманова, м. Київ зі студентами 2 курсу. Протягом усього педагогічного експерименту проводилися спостереження за фізичним станом студентів, відвідуванням основних занять, а також за відвідуванням секції з Кросфіту.

Оцінка ефективності експериментальної програми проводилась шляхом порівняльного аналізу рівня фізичного стану до і після експерименту; вивчення змін відношення студентів до змісту програми в ході педагогічного експерименту; зміни мотивації студентів до регулярних занять фізичними вправами.

Основний акцент у роботі з експериментальною групою робили на отримання оздоровчого ефекту від занять Кросфітом. А саме, виконували підбір оптимальних, відповідно до фізичного стану студентів, засобів, методів, форм Кросфіту і фізичних навантажень. В педагогічному експерименті широко використовували методичні прийоми з елементами змагань для формування позитивного емоційного стану, інтересу до виконання вправ Кросфіту.

В основу формування експериментальної методики нами були покладені три різні серії тренувань:

*І серія – робота без урахування часу.*

Підбирали кілька вправ, які нам дозволяли використовувати наявний інвентар та знання техніки – це три вправи (підтягування, віджимання, стрибки): підтягування 10 р.; віджимання від підлоги 20 р.; стрибки 20 р.

Починали з підтягування. Після того як студенти завершили 10 повторень відразу (без відпочинку) приймали упор лежачи і починали віджиматися. Зробивши 20 повторень юнаки ставали на ноги і починали робити стрибки в гору, теж 20 повторень. Ці три підходи в різних вправах, які студенти робили без відпочинку складали «одне коло» або «один раунд». Таких раундів робили декілька, в залежності від рівня фізичної підготовленості студентів.

Якщо не вистачало сил зробити заплановану кількість повторень в підході (наприклад, підтягнутися 10 раз), то ми розбивали підхід на частини. Припустимо деякі студенти підтягувалися тільки 7-м раз, то після відпочинку 10-15 секунд (якнайменше) вони доробляли ще 3 повторення. Після цього продовжували виконання наступних вправ за планом. Така серія вправ дуже корисна, тому що в ній задіяні три найбільші м'язові масиви (ноги + руки + тулуб). Однак загальне навантаження невелике.

При підборі вправ дотримувались наступного правила: не ставити поруч вправи, в яких задіяні одні й ті ж м'язові групи, тому що це сильно уповільнить просування до наступних вправ через закислення даної м'язової групи.

Перша серія – це самий простий варіант формування навантаження в Кросфіт, тому що вона не лімітована часом. Студент робить коло за колом, але якщо сил не вистачає, то може зупинитися на 10-15 секунд і продовжити після паузи. Однак, чим менше таких пауз, тим краще. В процесі тренувань пауз ставало все менше, аж до повного їх зникнення.

*II серія – вмістити більший обсяг роботи в один і той же час.*

Цей спосіб складніший, тому що жорсткіше прив'язаний до часу. Тут потрібно було виконати якомога більше раундів за час. Наприклад, за 20 хвилин виконати як можна більше повних кіл: 5 підтягувань; 10 віджимань; 15 вистрибувань.

Критерієм прогресу за цим варіантом було збільшення кількості повних кіл за один і той же час. Якщо перший раз студенти виконували 10 повних кіл, то через два місяці регулярних тренувань 20 повних кіл за один і той же час (20 хвилин), що говорить, що збільшення силової витривалості в два рази.

В цій серії дотримувались наступного правила: тільки після того, як була виконана запланована кількість повторень в підході будь-якої вправи, можна було переходити до наступної вправи. Тобто, тільки після того як студент закінчив повне коло (раунд), його зараховували і можна було перейти до наступного кола.

Обирали розумну кількість повторень в кожному підході в залежності від фізичної підготовленості студентів. Мета даної серії вправ не в тому, щоб зробити багато повторень в одному підході, а в тому щоб зробити багато самих підходів. Чим більше раундів за той самий час, тим краще.

*III серія – скоротити час виконання задано-го обсягу роботи.*

Задавали загальну кількість повторень кожної вправи, яку потрібно було виконати. Наприклад так: 50 підтягувань; 100 підйомів ніг (прес); 100 віджимань лежачи; 200 стрибків зі зміною ніг.

Особливість цього способу навантаження полягала в тому, що кожен сам вирішував скільки кіл (раундів) зробити. Задавалась лише загальна кількість повторень вправи, яку потрібно зробити в сумі (у всіх колах) за підсумком. А скільки кіл у кожного студента вийде залежало від його фізичної підготовленості. Можна було робити навіть по одному повторенню у вправі на коло, якщо було важко.

На початковому етапі інтенсивність занять складала 50-60% від максимально допустимої частоти серцевих скорочень. На тиждень проводилось по 2 заняття тривалістю по 80 хвилин. Основна мета початкового етапу – дати можливість адаптуватися організму до навантажень і навчити студентів технічно правильно виконувати основні вправи. В міру покращення фізичної підготовленості досліджуваних на наступних етапах інтенсивність занять збільшувалася до 75-85%.

Навантаження в Кросфіт найчастіше мало гібридний характер в силу своєї тривалості, і крім сили тренували витривалість і кисневу ємкість. Крім того використовували метод одночасного задіяння аеробних і анаеробних енергетичних систем. Таким чином, весь процес побудови тренувань керувався наступними правилами:

- з огляду на способи енергозабезпечення, в більшості випадків планували багатоповторні (6-20 разів) підходи, тому що вони краще розвивали необхідні якості, ніж малоповторні (1-3 рази) підходи;

- не використовували принцип тренування до відмови, тому що відбувається заокислення

м'язів молочною кислотою і це призводить до зниження темпу і падіння сили;

- перед виконанням першого раунду робили якісну аеробну розминку, для того щоб допомогти організму легше перебудуватися на використання кисню під час тривалої силової роботи і знизити кисневий борг;

- відпочинок планували після серії раундів до повного відновлення запасів кисню в організмі, що сприяло виведенню молочної кислоти і відновленню сил;

- пропагували повну заборону тютюнопаління, тому що нікотин блокує здатність еритроцитів переносити молекули кисню по кров'яному руслу;

- не форсували збільшення ваги, тому що це призводить до більшого кисневого боргу в процесі виконання раундів;

- обов'язково використовували кардіороботу (біг, степер, скакалка і т.д.), тому що від аеробних можливостей організму багато в чому залежав успіх виконуваного силового тренування.

Після виконання експериментальної програми всі студенти відмітили основні переваги Кросфіту:

- *універсальність* – тренування сприяли як розвитку сили, так і силової витривалості, а також виховували вольові якості;

- *доступність* – робота не потребувала спеціалізованих спортивних залів, тренування проводили навіть біля гуртожитку;

- *різноманітність тренувань, варіативність* – Кросфіт включає максимальне розмаїття тренувань, причому не лише за наявності снарядів і тренажерів, але й зі своїм власним тілом. Можна включати додатково будь-які спеціалізовані навантаження, такі як плавання, боротьба, бокс, біг, скакалка;

- *оздоровлення* – за допомогою Кросфіту можна скласти помірну програму тренувань в стилі ЗФП і така програм ніколи не зашкодить здоров'ю. За одне тренування спалюється до 1000 ккал, що сприяє схудненню;

- *колективізм* – Кросфіт вимагав роботи у злагодженому колективі, створювався змагальний дух в групі, що мотивував до регулярних занять фізичними вправами і сприяв покращенню спортивного результату.

Таким чином, по-перше, стає очевидним, що використання засобів Кросфіту при мотивованому ставленні студентів до занять новим видом спорту, які проводилися на високому емоційному фоні, були значно ефективнішими, ніж ті, які проводилися за традиційними методиками.

По-друге, різний зміст занять в кожній серії, які створювали адекватні режими рухової активності, позитивно впливали на темпи розвитку основних фізичних здібностей.

Дослідження зміни мотивації до фізкультурно-спортивної діяльності здійснювалося шляхом повторного анкетування із перерахуванням можливих мотивів, а методика підрахунку дала змогу якісно оцінити рівень мотиваційних установок до фізкультурно-спортивної діяльності.

Мотиви розглядалися нами як, «психічні явища», що стають спонукуванням до певної діяльності [1]. Вивчення мотивів надало можливість виявити суб'єктивний погляд, а отже, і значимість фізкультурно-оздоровчої діяльності, особливості



орієнтації молоді на цю діяльність. Вивчення цих факторів та усунення причин, які викликають подібне ставлення до нових видів спорту було завданням нашого експерименту.

Вибір рухової активності, як правило, обмежувався умовами та можливостями ВНЗ, розвитком спортивної бази. Найчастіше респонденти займалися спортивними іграми, легкою атлетикою, плаванням, боротьбою й ритмічною гімнастикою. Тому студентам під час експериментальної роботи пропонувався новий вид фізкультурно-спортивної діяльності, а саме Кросфіт.

У цій діяльності створювалися найбільш сприятливі умови для формування таких особистісних характеристик студента, як світогляд, активна життєва позиція, колективна спрямованість, які передбачали єдність свідомості та діяльності. Широке використання різноманітних занять Кросфітом сприяло формуванню творчої індивідуальності та спортивній майстерності студентів, а їх участь у масових змаганнях, є результатом сформованості потреби в перевірці й оцінюванні своїх можливостей і здібностей.

Соціологічні дослідження проблеми дозволили розібратися у причинах недостатньої спортивної активності відповідної частини опитаних і індивідуального відношення другої частини студентів. На питання «Що Вам заважає займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю?» 70% студентів відповіли, що їм заважає відсутність часу, його поглинає навчання, тобто необхідність отримати професію. На поставлене питання 7,5% відповіли що не бажають взагалі займатися фізичними вправами. Розглядаючи цю ситуацію, ми нерідко зважаємо на об'єктивні причини: відсутність матеріальної бази, недостатнє фінансування заходів, відсутність кадрів та ін.

Аналіз результатів соціологічного опитування студентів засвідчив, що головна причина полягає не в об'єктивних, а в суб'єктивних факторах. До останніх студенти відносять: недостатній рівень організації фізкультурних і спортивно-масових заходів, і особливо, їх практичну відсутність в академічних групах. До числа найбільш популярних видів занять з фізкультурно-оздоровчої діяльності студенти назвали ігрові види спорту, фітнес, аква-фітнес, заняття на тренажерах.

Аналіз анкети показав, що на питання «Чи потрібні нові види спорту у вузах?» 94,6% студентів відповіли що вважають за необхідне введення таких занять. Натомість є відповіді які свідчать про негативне відношення до нових видів спорту в вузах, вони склали 5,4%. Розуміння студентами соціальної значимості регулярних занять фізичною культурою і спортом породжує в них

певний інтерес, потребу, що переходить у мотив фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Доведено ефективність запропонованої методики, яка засвідчує статистично достовірне поліпшення показників фізичної підготовленості, в експериментальній групі відбулися значні позитивні зрушення у стані фізичної підготовленості студентів ( $P < 0,001$ ).

Результати дослідження студентів контрольної та експериментальної груп показують, що визначним мотивом занять фізичною культурою та спортом у студентів є прагнення бажання поліпшити фігуру, поставу, схуднути, наростити м'язову масу, покращити своє здоров'я (44,7% відповідей), бажання розвивати фізичні якості, освоювати різні рухові вміння та навички (21,3%).

Серед мотивів які б спонукали до занять фізичною культурою та спортом 13,7% респондентів є прагнення до емоційної розвантаженні, отримання позитивних емоцій, спілкування, підтримка хорошого настрою, а 11,8% відповідей студентів відносяться до бажання самоствердження, розвиток морально-вольових якостей. Дещо нижча значимість комунікативного мотиву (можливість спілкування та засобів заповнення дозвілля – 7,4%), а також престижного мотиву (1,1%).

Результати повторного анкетування студентів щодо визначення мотивації до занять фізичною культурою та спортом свідчать, що в експериментальній групі 86% респондентів змінили своє ставлення в бік позитивного до занять фізичною культурою і спортом.

**Висновки.** Таким чином, регулярні заняття Кросфітом студентів зацікавили, сприяли їх фізичному удосконаленню та закріпили звичку до регулярних занять фізичною культурою і спортом. Спираючись на результати дослідження можна відзначити, що формування позитивної мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом залежить від ряду чинників: врахування індивідуальних особливостей студентів, пошуку нових підходів до організації занять, введення нових видів спорту до регулярних занять студентів.

Проведене дослідження не вичерпує всіх проблем, однак допускає рекомендувати ряд наступних заходів щодо покращення організації занять студентів з фізичного виховання з метою залучення та зацікавлення їх до фізкультурно-спортивної діяльності: популяризація та відкриття секцій з нових видів спорту; забезпечення студентів методичною літературою; досконале планування навчального процесу з урахуванням побажань студентів.

## Список літератури:

1. Алексейчук І. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі / І. Алексейчук, Н. Добровольська, О. Начата // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наукових праць. – Луцьк, 2002. – Т. 1. – С. 173-175.
2. Базилевич Н.О. Особливості використання нового виду спорту «Crossfit» у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів / Н.О. Базилевич, О.С. Тонконог // Гуманітарний Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хм. ДПУ імені Григорія Сковороди» Спецвипуск. – Переяслав-Хмельницький, ФОП Лукашевич О.М., 2016. – С. 136-142.
3. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту / Л.В. Волков. – К.: Освіта України, 2016. – 464 с.
4. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидівська, І. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 50-54.

5. Зиннатнуров А.З. Кроссфит как направление совершенствования процесса физического воспитания в вузе / А.З. Зиннатнуров, И.И. Панов. Известия Тульского государственного ун-та.: Физическая культура. Спорт. – № 1/2014. – С. 14-19.
6. Круцевич Т. Сформованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень ВУЗу / Т. Круцевич, О. Марченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – №3-4. – С. 103-106.
7. <http://journal.crossfit.com/2009/02/crossfit-new-definition-of-fitness-volume-under-the-curve-1.tpl>

**Базилевич Н.А., Тонконог А.С.**

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ КРОССФИТОМ НА ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К РЕГУЛЯРНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

### **Аннотация**

В статье раскрывается методика применения Кроссфита в процессе формирования мотивации студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Данные экспериментального исследования свидетельствуют о положительном влиянии занятий Кроссфитом на физическую подготовленность студентов, а также заинтересованность молодых людей новым видом спорта, закрепило привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями. Опираясь на результаты исследования можно отметить, что формирование положительной мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом зависит от учета индивидуальных особенностей студентов, поиска новых подходов к организации занятий, введение новых видов спорта в регулярные занятия студентов.

**Ключевые слова:** Кроссфит, мотивация, студенты, физическая культура, спорт.

**Bazylevych N.A., Tonkonog A.S.**

Pereyaslav-Khmelnytsky Gregory Skovoroda State Pedagogical University

## **INFLUENCE ON THE FORMATION OF STUDENTS CROSSFIT MOTIVATION OF STUDENTS TO REGULAR CLASSES PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

### **Summary**

In the article the technique of application of CrossFit in the formation of students' motivation to regular physical training and sports. These experimental studies demonstrate the positive impact of CrossFit training on physical fitness of students, as well as the interest of the young people a new sport, cemented the habit of regular physical exercise. Based on the results of the study can be noted that the formation of positive motivation of students to physical culture and sports depends on the individual characteristics of students, the search for new approaches to the organization of training, the introduction of new sports in the regular classes of students.

**Keywords:** CrossFit, motivation, students, physical education and sports.