УДК 796.015.52:373.5.016

Вячеслав Жук
(Харків, Україна)

ВПЛИВ КРОСФІТУ НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Здійснено аналіз результатів прояву швидкісно-силових здібностей здобувачів освіти фахового коледжу під впливом модуля «Кросфіт». Проаналізовано дані у віковому та статевому аспектах до та після експерименту. Визначено позитивний вплив модуля «Кросфіт» на рівень розвитку швидкісно-силових здібностей досліджуваного контингенту.

Ключові слова: *фізичне виховання, рухова підготовленість, фізичні якості, фахові коледжі.*

The analysis of the results of speed-strength abilities in vocational college students under the influence of the "CrossFit" module has been conducted. Data were examined in terms of age and gender before and after the experiment. The positive impact of the "CrossFit" module on the development of speed-strength abilities in the studied group was determined.

Keywords: *physical education, motor preparedness, physical qualities, vocational colleges.*

Фізичне виховання в закладах фахової передвищої освіти є одним із провідних компонентів у підготовці фахівців нової формації. Його значимість проявляється через підвищення рухової активності, розумової працездатності, фізичної підготовленості, зміцнення та покращення здоров’я [1, с. 10].

Але, за даними ряду досліджень позитивний вплив фізичного виховання знижується і до цього призводять ряд чинників: зниження інтересу учнівської молоді до занять фізичними вправами, типовий зміст навчальних програм з фізичного виховання тощо [6, с. 70]. Вплинути на цю ситуацію можна за рахунок впровадження новочасних видів рухової діяльності, одним із яких є «Кросфіт». Цей вид рухової діяльності є популярним серед молоді [2; 3; 4], а його позитивний вплив на стан здоров’я доведено рядом досліджень [5, с. 192; 9, с. 960], на стан кардіореспіраторної системи [7, с. 45].

Однак, не дослідженою є проблема щодо оптимізації освітнього процесу з фізичного виховання в закладах фахової передвищої освіти за рахунок впровадження модуля «Кросфіт» задля підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти.

Таким чином, своєчасним є питання щодо визначення впливу модуля «Кросфіт» на рівень розвитку швидкісно-силових здібностей здобувачів освіти юнацького віку.

Мета дослідження – визначити ступінь впливу занять за модулем «Кросфіт» на рівень розвитку швидкісно-силовіих здібності здобувачів освіти 1-го та 2-го року навчання.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури; педагогічне тестування; педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний); методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проведено на базі Сумського фахового коледжу будівництва та архітектури. В ньому приймали участь здобувачи освіти 1-го та 2-го років навчання. З яких було сформовано 2 основні та 2 контрольні групи. В освітній процес з фізичного виховання здобувачів освіти основних груп було впроваджено розроблений нами модуль «Кросфіт». Усі учасники дослідження були практично здорові та знаходилися під наглядом медичного працівника фахового коледжу. Від батьків усіх здобувачів освіти було отримано згоду на участь у педагогічному експерименті. Рівень розвитку швидкісно-силових здібностей здобувачів освіти визначали за допомогою рухового тесту «Присідання за 20 с».

Результати дослідження. У результаті констатувального експерименту достовірних розрізнень в досліджуваних параметрах між основною та контрольною групами не виявлено (табл. 1).

Таблиця 1

Показники розвитку швидкісно-силових здібностей здобувачів освіти основних і контрольних груп до експерименту

Рік навчання		Групи				t	p
		n	Основні	n	Контрольні		
		Показники $\bar{X} \pm m$					
Присідання за 20 с (кількість разів)							
1 рік навчання	Ю	24	18,50 ± 0,20	27	18,67 ± 0,26	0,51	>0,05
	Д	23	14,52 ± 0,21	25	14,20 ± 0,26	0,97	>0,05
2 рік навчання	Ю	26	18,00 ± 0,24	25	18,52 ± 0,23	1,57	>0,05
	Д	27	14,52 ± 0,21	24	14,20 ± 0,26	0,97	>0,05

Аналіз первинних результатів виконання рухового тесту «присідання за 20 с» у віковому аспекті суттєвих розрізнень у показниках як хлопців, так і дівчат обох груп не виявив ($p>0,05$). У статевому аспекті, встановлено достовірне превалювання показників юнаків над даними дівча в усіх досліджуваних групах ($p<0,001$).

Співставлення отриманих даних з оціночною шкалою [8, с. 328], визначило, що показники дівчат основної та контрольної групи 1-го року навчання відповідають оцінці 2 бала (рівень нижче за середній), дівчат 2-го курсу і юнаків усіх досліджуваних груп – оцінці 1 бал (рівень низький).

Порівнюючи результати здобувачів освіти основних і контрольних груп (табл. 2), отримані після експерименту, встановлено, що показники здобувачів освіти основних груп суттєво вищі за дані контрольних груп, і ці відмінності статистично достовірні ($p<0,001$).

Аналіз даних розвитку сили м’язів ніг за результатами виконання присідання за 20 с, отриманих після експерименту, свідчить про підвищення показників у юнаків основної групи першого року навчання на 3,04 одиниці, що у відсотковому співвідношенні становить 16,44%; другого року навчання – на 3,77 (20,94%); у дівчат – відповідно на 3,78 (26,05%) та 3,93 (28,12%). Таким чином, найбільший приріст результатів визначено у здобувачів освіти другого року навчання. Порівняння аналогічних показників здобувачів освіти контрольних груп, отриманих після експерименту вказує на те, що вони також дещо покращилися, але не суттєво ($p>0,05$).

Таблиця 2

Показники розвитку швидкісно-силових здібностей здобувачів освіти основних і контрольних груп до та після експерименту

Рік навчання		Групи				t	p
		n	Основні	n	Контрольні		
		Показники $\bar{X} \pm m$					
Присідання за 20 с (кількість разів)							
1 рік навчання	Ю	24	21,54 ± 0,30	27	18,78 ± 0,26	6,92	<0,001
	Д	23	18,30 ± 0,26	25	14,72 ± 0,29	9,16	<0,001
2 рік навчання	Ю	26	21,77 ± 0,21	25	19,12 ± 0,27	7,76	<0,001
	Д	27	17,89 ± 0,25	24	14,58 ± 0,28	8,86	<0,001

Проведений аналіз повторних даних здобувачів освіти основних та контрольних груп за віком та статтю, показав, що тенденція відмінностей, у порівнянні з первинним даними, суттєво не змінилася.

Співставлення повторних результатів виконання тесту «присідання за 20 с» здобувачів освіти основних груп з оцінювальною шкалою [8, с. 328], показало, що у юнаків та дівчат 1-го року навчання та юнаків 2-го року навчання рівень розвитку сили м'язів ніг підвищився на 1 бал, у дівчат 2-го року навчання – на 2 бали, і став відповідати оцінці 2 бала (нижчий за середній) у юнаків та 3 бала (середній) у дівчат.

Аналогічне порівняння повторних результатів здобувачів освіти контрольних груп не виявило змін за оцінювальною шкалою в жодної з досліджуваних груп.

Отже, впровадження модуля Кросфіт позитивно вплинуло на рівень розвитку швидкісно-силових якостей здобувачів освіти основних груп. Найбільший приріст зафіксовано у показниках здобувачів освіти 2-го року навчання.

Висновки.

1. На початку експерименту встановлено нижчий за середній рівень розвитку швидкісно-силових якостей у дівчат основної та контрольної групи 1-го року навчання, у дівчат 2-го курсу і юнаків усіх досліджуваних груп – низький.

Установлено, що за віком досліджувані показники суттєво не відрізняються ($p>0,05$), у статевому аспекті спостерігається достовірне превалювання показників юнаків над результатами дівча ($p<0,001$).

2. Ефективність авторської розробки підтверджує підвищення показників у юнаків основної групи першого року навчання на 3,04 одиниці, що у відсотковому співвідношенні становить 16,44%; другого року навчання – на 3,77 (20,94%); у дівчат – відповідно на 3,78 (26,05%) та 3,93 (28,12%) та достовірні розрізнення між показниками здобувачів освіти основних та контрольних групи ($p<0,001$).

3. Завдяки зазначеним змінам рівень розвитку швидкісно-силових якостей дівчат 1-го року навчання з нижчого за середній та 2-го року навчання з низького підвищився до середнього, хлопців 1-го та 2-го року навчання з низького – до нижчого за середній. За статтю та віком тенденція суттєво не змінилася. Показники здобувачів освіти контрольних груп не зазнали істотних змін.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бала Т. М, Сванадзе А. С, Кузьменко І. О. Рівень фізичної підготовленості школярів 10-11-х класів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* 2017. Вип. 6(88). С. 10−13.

2. Бала Т., Петрова А. Аналіз ставлення школярів старших класів до інноваційних видів рухової діяльності у системі шкільної фізичної освіти. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. Вип. 4(72). С. 33−37.

3. Жук В. О., Михайленко А. Аналіз ставлення здобувачів освіти до уроків фізичної культури та особистої навчальної діяльності у ЗВО. *Фізична культура спорт і здоров'я: стан проблеми та перспективи*. 2020. С. 23−24.

4. Жук В. Кросфіт у фізичному вихованні закладів освіти. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 2024. С. 126–141.

5. Мамешина М., Поспілько Л. Вплив вправ кросфіту на рівень фізичного здоров'я здобувачів освіти закладів фахової передвищої освіти. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення.* 2023. Вип. 5(31). С. 184−193.

6. Масляк І. П., Мамешина М. А., Жук В. О. Стан використання інноваційних підходів у фізичному виховання обласних загальноосвітніх навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2014. Вип. 6 (44). С. 69−72.

7. Петрова А, Бала Т. Стан кардіореспіраторної системи хлопців 10–11 класів після впровадження варіативного модуля «КРОСФІТ». *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2020. Вип. 3(77). С. 27−46.

8. Сергієнко В. М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання: монографія Суми: Сумський державний університет, 2015. 392 с.

9. Petrova A., Bala T., Masliak I., Mameshina M. The effect of CrossFit exercises on the physical health level of 16–17-year-old boys. *Journal of Physical Education and Sport.* 2022. Vol. 22, No. 6. PP.955–961.