

ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ КРОСФІТОМ

В статті розглядаються питання вивчення особливості оцінки фізичного стану студентів, які займаються в секції кросфіту.

Ключові слова: кросфіт, фізичний стан, студенти.

The article considers the study of the peculiarities of the assessment of the physical condition of students engaged in the cross-fit section

Key words: crossfit, physical condition, students.

Вступ. На нинішньому етапі розвитку нашої країни і відродження нашої національної освіти питання збереження, а також зміцнення здоров'я студентів повинно бути основною культурною та освітньою, а з іншого боку й економічною та соціальною проблемою сьогодення. Студентська молодь України складає науковий, культурний, а також оборонно-спортивний потенціал держави, генофонд нації.

За даними багатьох дослідників дослідження оцінки фізичного стану студентської молоді впродовж їх навчання у вишах свідчить про стійку динаміку та тенденцію до його погіршення. Причиною цього може бути, за ствердженням учених, недостатня рухова активність студентів за весь час навчання у закладах вищої освіти, зменшення кількості навчальних годин із фізичного виховання, своєрідного способу життя та недостатній ефективності на сьогодні діючої системи фізичного виховання.

Вчені звертають увагу на те, що система фізичного виховання, яка існує на сьогодні недостатньо і не адекватно впливає на розвиток індивідуальних рухових якостей, формування в студентській молоді професійно-прикладних рухових умінь, а також навичок.

На думку фахівців, практика застосування новітніх підходів у фізичному вихованні студентської молоді дозволить комплексному розвитку фізичних та психічних якостей в них. Такий сучасний вид спорту як кросфіт повинен стати важливим і необхідним стимулом щодо відвідування і проведення регулярних занять студентською молоддю фізичним вихованням та спортом. З іншого боку на сьогодні ще досить мало наукових досліджень у цьому напрямку.

Таким чином дослідження впливу засобів кросфіту на фізичний стан молоді, зокрема на розвиток в них рухових якостей та функціональних можливостей є досить важливим завданням, і вирішення його буде сприяти зростанню обсягу рухової активності студентів, а також зміцненню їх здоров'я [1, 2].

Тому з огляду на аналіз науково-методичних джерел, а також пошук ефективних методів, засобів і форм фізичного виховання, для того, щоб оптимізувати фізичний стан студентів закладів вищої освіти, на сьогодні є досить актуальною проблемою.

Мета: дати оцінку фізичного стану студентів, які займаються кросфітом.

Результати дослідження. Обстеження проводилося на базі спортивного залу «Кросфіт-Заруба» м. Херсону у період жовтня 2019 року до березня 2020 року і для цього були задіяні 16 осіб віком від 19-22 роки, що на час дослідження були студентами закладів вищої освіти. До часу відвідування спортивного залу вони тренувались безсистемно, у домашніх умовах. Рівень фізичного стану обстежуваних на час початку дослідження знаходився на низькому та/або середньому рівні. Всі обстежувані мали навичками техніки виконання простих фізичних вправ, які застосовуються для кросфіту. Нами було виділено дві групи обстежуваних - це група юнаків 12 осіб та група із дівчат - 4 особи.

Визначення морфологічних і функціональних показників, які дозволяли визначати рівень їх соматичного здоров'я, тобто компонентів фізичного стану у студентів ми проводили двічі: перше - на початку дослідження (жовтень 2019 року); друге - після проходження п'яти місяців тренувань (березень 2020 року). Всі отримані результати вносилися до індивідуальних протоколів, а також опрацьовувалися статистично

В результаті дослідження встановлено, що при вивченні наукових та науково-методичних джерел літератури можна зробити заключення, що існує актуальна проблема, вона стосується зменшення загального обсягу рухової активності під час навчання у закладі вищої освіти, а це, в свою чергу, знижує рівень здоров'я, рівень фізичної підготовленості, а також працездатності студентів.

Тому метою підвищення вмотивованості студентів до занять фізичним вихованням слід впроваджувати сучасні підходи щодо застосування різноманітних засобів. На сьогодні існує ряд цікавих інноваційних різновидностей занять фітнесом, і сюди можна включити оздоровчий фітнес, фітбол-аеробіка, аеробіка, степ-аеробіки, а також черліндінг, атлетична гімнастика та вправи з кросфіту. Використання новітніх підходів у фізичному вихованні студентів із використанням інноваційних фітнес-технологій є досить актуальним, не лише у теоретичному, але й у практичному аспектах і є вивчено поки недостатньо.

Нами з'ясовано, що використання в якості засобу фізичного тренування студентів вправ із кросфіту сприяє покращенню їх фізичного стану. Виявлено, що за період між обома обстеженнями середні показники фізичного стану, що визначали за допомогою антропометричного методу здатні покращитися у юнаків на 1,9%-17,8%, у дівчат – на 0,3%-12,9%.

Встановлено, що систематичні заняття в секції крос фіту здатні позитивно вплинути на рівень соматичного здоров'я (визначали за методикою Г.Л.Апанасенка). Зокрема, застосування вправ із кросфіту сприяє підвищенню масо-зростового індексу в юнаків (1,8%), а у дівчат його зниження на 1,8%, зростання показників життєвого індексу (15,0%-15,9%), силового індексу (11,3%-11,4%), а також індексу Робінсона (4,8%-6,8%) та індексу Руфф'є (9,3%-16,75%).

Висновки. Середній показник загальної кількості балів, що свідчить про рівень соматичного здоров'я в групі юнаків під час II етапу обстеження становив 8,8 бали, і це на 2,4 бали більше, а ніж під час I етапу обстеження (37,5%), в групі дівчат цей показник становив під час II етапу обстеження 8,6 бали, і це на 1,6 бали більше, а ніж під час I етапу обстеження (22,9%).

ЛІТЕРАТУРА:

1. Базилевич Н.О. Вплив занять кросфітом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом / Н.О. Базилевич, О.С. Тонконог // «Молодий вчений» - № 2 (42), 2017 р. – С.113- 117. / Режим доступу: <http://ephsheir.phdpu.edu.ua:8081/xmlui/handle/8989898989/2059>

2. Матюшенко, М. М. Дослідження фізичного стану студентів, які займаються кросфітом = Investigation of the physical condition of students involved in crossfit / М. М. Матюшенко ; наук. керівник д.п.н., професор В. Л. Смутьський ; Міністерство освіти і науки України ; Херсонський держ. ун-т, Ф-т фізичного виховання та спорту, Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту . – Херсон : ХДУ, 2020. – 42 с.

Рекомендує до друку науковий керівник професор Пітин М.П.