

- як елемент механізму керування інноваційним процесом в освіті. *Директор школи, ліцею, гімназії*. № 1. С. 31–37.
3. Буркова Л. В. Класифікація інновацій в освіті. *Теорія та методика управління освітою*. № 4. 2010. URL: <http://umo.edu.ua/katalogh-vidanj/elektronne-naukove-fakhove-vidannja-teorija-ta-metodika-upravlinnja-osvitoju-vipusk-4-2010> (дата звернення: 28.01.2022).
  4. Дубасенюк О. А. Інновації в сучасній освіті. *Інновації в освіті: інтеграція науки і практики*: збірник науково-методичних праць. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. С. 12–28.
  5. Інноваційні технології навчання фізики: навч. посіб. / Іваницький О. І. Запоріжжя: Диво, 2007. 99 с.
  6. Кремень В. Г. Філософсько-освітня діяльність: інноваційні аспекти. *Становлення і розвиток науковопедагогічних шкіл: проблеми, досвід, перспективи*: зб. наук. праць. Житомир, Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. С. 10–26.
  7. Кузьменко О. Інноваційні технології навчання фізики в контексті STEM освіти в закладах вищої освіти технічного профілю. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedbez\\_2018\\_3\\_2\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedbez_2018_3_2_9) (дата звернення: 14.01.2022).
  8. Підласий А. І. Педагогічні інновації. *Рідна школа*. 1998. № 12. С. 3.
  9. Про затвердження плану заходів щодо реалізації Концепції розвитку природничо-математичної освіти (STEM-освіти) до 2027 року. Розпорядження КМУ № 131-р від 13 січня 2021 р. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennya-planu-zahodiv-sh-a131r> (дата звернення: 15.01.2022).
  10. Хуторской А. В. Педагогическая инноватика: методология, теория, практика: научное издание. М.: Издво УНЦ ДО, 2005. 222 с.

**Оксана Ковальчук**

## **ВПЛИВ КРОСФІТУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ**

Особливу роль у вдосконаленні та зміцненні здоров'я студентів закладів вищої освіти відіграє зацікавлення за допомогою використання методів, які мають високу ефективність і не вимагають великих витрат часу та коштів на тренувальний процес. Серед таких все частіше вживається «Crossfit», який на сьогодні є модним та прийнятним у сучасному суспільстві.

Кросфіт – це «високоінтенсивна тренувальна система загальної та функціональної фізичної підготовленості, в основі якої лежить поєднання рухів, рухових дій, фізичних вправ з різних видів спорту та спортивних

методик» [3]. Хоча перевага віддається вправам силової направленості, проте протягом одного тренування застосовуються комбінації фізичної активності з різних напрямків та видів спорту [3].

Автори наукової статті «Засоби кросфіту в системі секційних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти» І. Степанова, Т. Дутко та О. Жорова вважають кросфіт методикою організації спортивного навантаження студентської молоді, «сучасним та перспективним» напрямком удосконалення та урізноманітнення занять з фізичного виховання. Дослідники вбачають у даній системі тренувань інструмент для «підвищення рівня фізичної, технічної підготовленості і покращення стану здоров'я» [3].

Українські науковці В. Тищенко, І. Шиманович після проведеного дослідження на базі Запорізького національного університету констатували високий вплив систематичних занять кросфітом на рівень адаптаційних можливостей серцево-судинної системи здобувачів вищої освіти 1 курсу. У зв'язку з цим автори рекомендують впроваджувати в освітній процес закладів вищої освіти означений вид рухової діяльності [4].

Проведені дослідження В. Ягодзінського, С. Русанівського, С. Безпалого, О. Запорожанова, С. Юр'єва, В. Штоми свідчать, що під впливом вправ кросфіту у курсантів 1–4-го курсів військової академії значно підвищилися показники рівня розвитку силових здібностей. Автори вказують на необхідність адаптації засобів кросфіту до різних форм фізичної підготовки курсантів академії з метою підвищення їх фізичної підготовки до майбутньої професійної діяльності [5].

Н. Базилевич, Т. Троценко та Т. Кравченко у своєму дослідженні до програми занять фізичним вихованням в експериментальній групі включили розроблені комплекси занять кросфітом для початківців: комплекс з власною вагою, комплекс з гантелями, комплекс для дівчат і комплекс для схуднення. Експериментальна методика занять кросфітом сприяла суттєвому підвищенню у студенток не лише показників фізичної підготовленості та покращенню статури, а й сприяла зміцненню здоров'я студентської молоді та залученню її до здорового способу життя [2].

Ряд дослідників погоджуються, що кросфіт та використання його елементів під час занять з інших видів спорту сприяє «комплексному розвитку фізичних і психічних якостей» та є «одним із шляхів оптимізації навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів» [1].

Нами було проведено дослідження на базі кафедри фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради. В експерименті брало участь 28 студентів першого курсу, які навчаються за спеціальністю «Початкова освіта». Здобувачів вищої освіти було поділено на дві групи – контрольну та експериментальну, які не мали достовірних розходжень у початкових

результатах тестування їх фізичної підготовленості. Учасники експериментальної групи (n=14) двічі на тиждень (протягом 2 місяців) відвідували заняття з фізичного виховання, на яких використовувались вправи з кросфіту, а в студентів контрольної групи – змістове наповнення занять характеризувалося традиційними вправами та методами виконання.

По завершенню експерименту було повторно проведено тестування розвитку фізичних якостей в обох групах. Порівнюючи показники досліджуваних виявили, що в експериментальній групі вдалося значно покращити результати за тестами «біг на 2000 м» і «біг на 100 м», ніж в контрольній. Натомість не було зафіксовано розбіжностей у результатах обох груп за підсумками тестів «вис на зігнутих руках», «підтягування на перекладині», «нахили тулуба вперед з положення сидячи» та «човниковий біг 4 x 9 м». Незначна перевага студентів експериментальної групи була за тестами «згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі», «піднімання всід за 1 хв», «стрибок у довжину з місця» та «стрибок вгору».

Таким чином, кросфіт як засіб фізичного виховання студентської молоді, позитивно вплинув на розвиток витривалості та швидкості у здобувачів вищої освіти.

#### Список використаних джерел

1. Базилевич Н. О., Токоног О. С. Вплив занять кросфітом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом. Молодий вчений. 2017. № 2(42). С. 113–117. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/2/27.pdf> (дата звернення: 11.01.2022).
2. Базилевич Н. О., Троценко Т. Ю., Кравченко Т. П. Вплив засобів Кросфіт на фізичну підготовленість студенток педагогічних ВНЗ. URL: [http://ephseir.phdpu.edu.ua/bitstream/handle/8989898989/4113/%D0%A2%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%A2.%D0%AE.%D0%9A%D0%B8%D1%97%D0%B2\\_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://ephseir.phdpu.edu.ua/bitstream/handle/8989898989/4113/%D0%A2%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%A2.%D0%AE.%D0%9A%D0%B8%D1%97%D0%B2_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y) (дата звернення: 11.01.2022).
3. Степанова І., Дутко Т., Жорова О. Засоби кросфіту в системі секційних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти. *Актуальные научные исследования в современном мире*. 2018. № 4 (36), Ч. 6. Р. 88–93. URL: <http://eadnurt.diit.edu.ua/bitstream/123456789/10515/1/Dutko.pdf> (дата звернення: 12.01.2022).
4. Тищенко В. А., Шиманович И. И. Кроссфит как средство изменения адаптивных возможностей организма студентов ЗНУ. *Вісник Запорізького національного університету*. Запоріжжя, 2018. 2. С. 24–29.
5. Ягодзінський В. П., Русанівський С. В., Безпалый С. М., Запорожанов О. В., Юр'єв С. О., Штома В. Д. Розвиток силових якостей у курсантів у процесі занять за системою «Кросфіт». *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Київ, 2020. 2(122). С. 198–201.