

## КРОСФІТ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ РОЗВИТКУ СИЛИ СТАРШОКЛАСНИКІВ

**Постановка проблеми.** Демократизація системи освіти, надання їй національної спрямованості вимагають пошуку нових шляхів підготовки підростаючого покоління до активного творчого життя, значних розумових і фізичних навантажень [2].

Юнаки-випускники загальноосвітніх шкіл у майбутніх професіях можуть зіткнутися як з необхідністю прояву високого рівня рухових здібностей, так і з необхідністю протидіяти наслідкам малорухливого способу життя [1].

Сьогодні практично кожний учитель для зміцнення здоров'я дітей, гармонійного розвитку, підвищення працездатності їх організму і розширення функціональних можливостей, опірності організму до хвороб застосовує в своїй діяльності нетрадиційні форми навчання [4].

Відзначаючи зростаючий інтерес молоді до занять силовими видами спорту, дослідники [3; 5] вказують на необхідності їх застосування в урочній і позакласній роботі зі школярами, зокрема старшокласниками, оскільки в даний час в теорії та практиці фізичного виховання найбільш гостро стоїть саме проблема вдосконалення фізичної підготовленості юнаків в старшій школі [5].

Авторами звертається увага на розвиток силових здібностей юнаків у силових видах спорту (Безкоровайний Д.О., 2014; Л.Д. Гурман, 2013); актуальність розробки секційних занять з пауерліфтингу (Скрипка І.М., Черідніченко С.В., Лисяк М.О., 2018); необхідність оптимізації фізичної підготовки учнів старших класів засобами силової аеробіки (Санжарова Н.М., Кропивка Т.М, 2015); важливість використання занять у тренажерному залі (Галяс В.В., 2011; Літус Р.І., 2016).

Оскільки розвиток кросфіту в Україні почав набирати оберти, в літературних джерелах [4] наголошується на доцільності використовувати елементи цих тренувань на уроках фізкультури. Це допоможе учням ознайомитися з цим видом спорту і, можливо, зацікавитись ним у житті поза школою.

Специфіка кросфіта полягає саме у відмові від будь-якої спеціалізації. Комбінування важкої атлетики, гімнастики, бігу, гирьового спорту, вправ з власною вагою, плавання, веслування дає широкий спектр різних тренувань на кожен день, що дозволяють внести різноманітність і зробити заняття набагато цікавішим і ефективнішим. Принципи, що лежать в основі системи, дозволяють легко адаптувати кросфітівські елементи тренування для людей різного рівня фізичної підготовки [4].

Кінцевою метою занять кросфітом є поліпшення загальної фізичної форми, витривалості і готовності до будь-якої життєвої ситуації, що вимагає активних фізичних дій. Ця система тренувань допомагає розвивати силу, підвищує працездатність дихальної та серцево-судинної систем, покращує координацію і сприяє зниженню ваги і формуванню ідеальної фігури [4].

**Висновки.** Аналіз спеціальної літератури підтвердив нагальну потребу пошуку нових шляхів підготовки підростаючого покоління до активного творчого життя. Дослідники єдині в своїх судженнях щодо необхідності застосування елементів силових видів занять в урочній і позакласній роботі зі старшокласниками. Серед низки запропонованих ними ефективних засобів виділено кросфіт.

#### **Список використаних джерел.**

1. Гурман Л.Д. До проблеми силової підготовки школярів старших класів / Л.Д. Гурман // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2013. – Вип. 6. – С. 86-91. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vkpnuifv\\_2013\\_6\\_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vkpnuifv_2013_6_15).

2. Кокошко Роман Використання технічних засобів для розвитку силових здібностей на уроках фізичної культури / Р. Кокошко // Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві. – 2017. – С. 39-43.
3. Ніколаєв С.Ю. Розвиток силових здібностей в учнів старших класів засобами атлетичної гімнастики / С.Ю. Ніколаєв, В.С. Полюхович // Молодіжний науковий вісник. – 2009 – С. 8-11.
4. Слюсаренко В.В. Використання елементів тренувань з програми кросфіту на уроках фізкультури в загальноосвітній школі. / В.В. Слюсаренко // Методичний посібник. – Вінниця, 2017. – 60 с. – Режим доступу: <https://dorobok.edu.vn.ua/article/view/2451>
5. Царук О.В. Силова підготовка юнаків старших класів на уроках фізичної культури / О.В. Царук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012 – №7 – С. 111-114.