

КРОСФІТ ЯК НАПРЯМ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО

Сеник В., студент 2 СТН спеціальність «Агрономія»

Керівник: викладач Хомовський О.І.

Подільський державний аграрно-технічний університет



На сьогоднішній день сучасна система вищої освіти знаходиться в постійному пошуку нових і ефективних форм і методів організації навчального процесу, що відповідають сучасним вимогам професійного рівня фахівця.

Що стосується сфери фізичного виховання, то в багатьох дослідженнях науковців ставиться акцент на те, що освітня частина завдання процесу фізичного виховання передбачає вдосконалення рухових якостей в обраному виді діяльності, оздоровча частина спрямована на збереження і зміцнення при цьому здоров'я, а виховна - сприяє формуванню моральних переконань і правил поведінки особистості. В цілому, - все це вказує на всебічну підготовку людини до життя.

Застосування кросфіту на заняттях з фізичного виховання сприяє комплексному розвитку фізичних і психічних якостей студента.

Результати багатьох досліджень вказують на те, що кросфіт як вид спорту має свої характерні особливості:

- різнобічний характер впливу на організм і на розвиток спеціальних професійно-важливих якостей. Чергування рухів і дій, які дуже часто змінюються по інтенсивності і різнобічності та тривала рухова діяльність, здійснюють загальний комплексний вплив на організм, сприяють розвитку і вдосконаленню у студентів основних фізичних якостей;

- раптова зміна умов проведення прийомів, швидка зміна обстановки, постійно мінливі рухи змушують особу миттєво оцінювати ситуацію, діяти спритно, швидко, ініціативно, проявляти самостійність;

- висока емоційність студента і висока активність виконання рухів підтримується на фоні емоційної напруги;

- змагальний характер, прагнення перевершити суперника привчають студента мобілізувати свої можливості для дій з максимальним напруженням сил і долати різні труднощі.

Застосування кросфіту на заняттях з фізичної культури є, на наш погляд, одним із ефективних шляхів оптимізації навчального процесу з фізичного виховання.

Кросфіт являє собою набір високоінтенсивних вправ які виконуються один за одним сетами з максимальною віддачею. Вправи не стануть новинкою, так як практично всі вони взяті з інших видів спорту. В залежності від мети, будь то схуднення, поліпшення витривалості або сили м'язової маси, кросфіт ділиться на кілька видів: тренування на витривалість; тренування на силу; кардіотренування. Але, в основному, всі ці тренування є частинами одного комплексу і виконуються окремо протягом тижня.

Можна з упевненістю сказати, що кросфіт - це новий напрямок, який стає дуже популярним. По своїй суті CrossFit є системою загальної фізичної підготовки, яка створена таким чином, щоб викликати максимально широку адаптаційну реакцію організму. Студент отримує рівномірний і повноцінний фізичний розвиток, тренування з кросфіту дуже короткі в порівнянні з іншими видами спорту, але це через те, що вони неймовірно інтенсивні. Цей вид спорту дуже універсальний, у нього немає чіткої спеціалізації. Все це вносить різноманітність і ефективність в тренувальний процес. Даним видом спорту може займатися будь-яка людина.

Таким чином, підводячи підсумок можна сказати, що кросфіт – це: просто, універсально, цікаво та досить ефективно.