

## ВПЛИВ ЗАСОБІВ КРОСФІТУ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМУ ШКОЛЯРІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Ангеліна ПЕТРОВА, Тетяна БАЛА

*Харківська державна академія фізичної культури,  
м. Харків, Україна, e-mail: petrovaangelina@ukr.net*

**Вступ.** Проблема збереження та зміцнення здоров'я підлітків стає дедалі актуальнішою [1, 2, 5]. На здоров'я людини, як відомо, впливають багато чинників, але стан організму на 50% залежить від самої людини, насамперед від способу життя [2, 6].

Оскільки фізична культура – це невід'ємний чинник повноцінного розвитку індивіда, пріоритетним питанням сучасного фізичного виховання є пошук шляхів поліпшення та збереження здоров'я засобами фізичної культури [3]. Автори зазначають, що існує позитивний вплив спеціально спрямованих вправ на рівень фізичного здоров'я та фізичного розвитку молоді [1, 3, 4].

**Мета** – визначити вплив вправ кросфіту на стан серцево-судинної системи школярів.

**Методи:** теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, медико-біологічні методи, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати.** Рівень регуляції серцево-судинної системи школярів старших класів визначено за індексом Робінсона, зокрема досліджено показники частоти серцевих скорочень (ЧСС) та систолічного артеріального тиску (АТ<sub>сistol.</sub>).

Згідно з результатами, відсутні достовірні відмінності у показниках школярів контрольних та основних груп за всіма досліджуваними параметрами ( $p > 0,05$ ).

Дані первинних досліджень свідчать про «середній» рівень регуляції серцево-судинної системи (ССС) старших школярів (3 бали).

Під час аналізу результатів у віковому аспекті визначено недостовірне зниження показників частоти серцевих скорочень ( $p > 0,05$ ). За статевою ознакою спостерігається незначне превалювання результатів хлопців над даними дівчат ( $p > 0,05$ ).

Аналізуючи дані систолічного артеріального тиску у віковому аспекті, виявлено недостовірне збільшення результатів, виняток становлять дані хлопців основної групи, де показники з віком знижуються, однак вони також недостовірні ( $p > 0,05$ ). У статевому аспекті спостерігається недостовірне превалювання показників хлопців над даними дівчат ( $p > 0,05$ ).

Розглядаючи отримані дані після застосування в процесі фізичного виховання школярів 10–11 класів розробленого варіативного модуля «Кросфіт», встановлено достовірне поліпшення всіх досліджуваних показників школярів основної групи ( $p < 0,05–0,001$ ). Винятком є результати ЧСС дівчат 10 класу та хлопців 11 класу, де спостерігається недостовірне зниження показників ( $p > 0,05$ ).

Під час аналізу отриманих даних школярів контрольних груп виявлено несуттєві зміни в досліджуваних результатах.

У віковому і статевому аспектах тенденція відмінностей залишилась незмінною порівняно з початковими даними.

Визначаючи рівень регуляції серцево-судинної системи після впровадження кросфіту, виявлено, що він поліпшився на 1 бал і став дорівнювати 4 балам, що відповідає, вищому від середнього рівню.

**Обговорення і висновки.** Застосування в процесі фізичного виховання школярів 10–11 класів розробленого варіативного модуля «Кросфіт» позитивно вплинуло на стан регуляції ССС учнів основної групи.

**Ключові слова:** кросфіт, серцево-судинна система, школярі старших класів.

**Список використаних джерел**

1. Бала Т. Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 5–6-х класів під впливом вправ черлідінга / Тетяна Бала, Ірина Масляк // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2011. – Вип. 15, т. 2. – С. 10–15.
2. Іванов І. В. Вплив процесу фізичного виховання на фізичний розвиток, функціональний стан студенток 1–4 курсів спеціалізації фітнес / Іванов Іван Валентинович, Новицька Наталія Анатоліївна, Рубан Лариса Анатоліївна // International academy journal web of scholar. – 2018. – № 12 (30). – С. 48–52.
3. Криворучко Н. Вплив вправ чирлідінгу на показники фізичного розвитку студенток ВНЗ I–II рівня акредитації / Наталя Криворучко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 2. – С. 119–124.
4. Мамешина М. А. Стан та проблеми фізичного виховання в обласних загальноосвітніх навчальних закладах / Мамешина М. А., Масляк І. П., Жук В. О. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 3 (47). – С. 52–57.
5. Сороколіт Н. С. Ставлення учнів середнього шкільного віку до свого здоров'я та до уроків фізичної культури / Н. С. Сороколіт // Спортивна медицина. – 2014. – № 1. – С. 47–51.
6. Шиян О. Здорова школа: рухова активність : навч. посіб. / О. Шиян, Н. Скороліт, І. Турчик. – Львів : Кольорове небо, 2013. – 83 с.