

Кокорев Денис Александрович

преподаватель

ФГБОУ ВО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Москва

КРОССФИТ ТРЕНИРОВКИ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ КОМПОНЕНТ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в данной статье продемонстрирован теоретический и практический материал по внедрению кроссфит тренировок в физическом воспитании студентов, так на базе экономического университета им. Г.В. Плеханова разработана инновационная программа по физической культуре с элементами кроссфита в повышении физической подготовленности юношей, в подготовке к сдаче нормативов ГТО, а также в привлечении к фитнес технологиям и культуре здоровья.

Ключевые слова: функциональное многоборье (кроссфит), физическое воспитание, юноши, физическая подготовленность, фитнес технологии.

Актуальность. На современном этапе развития физического воспитания студентов необходимы новые виды, средства и методы обучения, способные развивать функциональное состояние и физическую подготовленность молодежи, и как следствие укрепление и повышение состояния здоровья (О.В. Мамонова, Т.Н. Шутова, 2016) [2, с. 519]. Одними из наиболее популярных видов двигательной активности для юношей являются атлетическая гимнастика [4, с. 70], боевые искусства, спортивные игры, плавание, и в последние годы функциональное многоборье (кроссфит), как вид многофункционального тренинга, широко применяемого в условиях фитнес центров. Однако в практике физического воспитания студентов кроссфит пока не нашел своего научного обоснования, недостаточно адаптированных методик для урочных занятий физической культурой

[3, с. 30]. При этом недостаточно программ, отвечающих мотивационным интересам юношеской, программ и методик, позволяющих эффективно готовиться к нормативам ГТО.

Кроссфит отличается значительным влиянием на функциональное состояние занимающихся, развитием силовой выносливости, использованием разнообразных упражнений гиревого спорта, атлетизма, аэробной нагрузки. Кроссфит является одним из «брендов» фитнес-занятий, который приобрел популярность среди представителей мужского и женского пола, среди спортсменов, среди курсантов правоохранительных органов, студентов и клиентов фитнес клубов [2, с. 519; 4, с. 70]. Так CrossFit (автор Грег Глассман, 1982) – это тренировочные методики высокоинтенсивного, функционального тренинга, отличающегося короткими интенсивными тренировками 15–30 минут, в комплексе с подготовительной частью и заключительной частью 45–60 минут. Основной вид нагрузки – кардио тренировки и кардио с силовой тренировкой. Основа тренировки выполнение указанного объема работы за наименьший отрезок времени, или выполнение физической нагрузки в течение 30–60 сек (до 2 мин), или круговая тренировка (В.А. Глубокий, 2014) [1]. Соревнования по кроссфиту включают, три вида упражнений, а именно, на силу, силовую выносливость и общую выносливость. Поэтому тренировка кроссфитера содержит множество силовых и локальных силовых упражнений.

На сегодняшний день в физическом воспитании студентов следует выделить следующие *противоречия между:*

- потребностью российского общества в здоровой, физически подготовленной, социально-активной молодежи и недостаточностью урочных фитнес программ аэробной и силовой направленности, отвечающих целевым установкам юношеской;
- возрастающими требованиями по методике кроссфита в условиях снижения состояния здоровья молодежи и ухудшения физической подготовленности, и отсутствием практических рекомендаций, научных исследований, программ

подготовки по кроссфиту, как средства физической подготовки, и средства эффективной подготовки к сдаче нормативов ГТО.

Т.Н. Шутова (2015) отмечает, что к средствам повышения мотивации к занятиям кроссфитом относятся: повышение силовой подготовки и формирование отличной спортивной формы; улучшение мышечного компонента тела, престижность занятий силовыми видами спорта; проведение соревнований по кроссфиту, жиму штанги, по общей физической подготовленности; составление программ занятий, учитывая индивидуальные целевые установки занимающихся; формирование культуры здоровья [2, с. 519; 3, с. 30].

Организация исследования. Преобразование физического воспитания студентов на основе кроссфита реализовано на базе ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова», так в период с 2014 по 2015 учебный год проведены двухразовые урочные занятия с адаптированной методикой кроссфита. В педагогическом эксперименте приняли участие 40 юношей 1 курса, под руководством преподавателя Д.А. Кокорева.

Занятия осуществлялись три раза в неделю по 1,5 часа, при этом реализована адаптация кроссфит тренировок для юношей со средней физической подготовленностью; разработаны специализированные упражнения со штангой, гилями, «гребным» тренажером, специальным оборудованием; постепенным увеличением продолжительности основной кроссфит нагрузки от 10 до 30 минут. Применяемые упражнения, такие как тяжелоатлетический рывок, приседания со штангой на груди и плечах, взятие штанги на грудь, подъем штанги на время, рывок гири 16кг (24), подтягивания, приседание и подъем гири над головой, челночный бег 4*10м, 10*10м, бег на беговой дорожке в высоком и среднем темпе, прыжки на тумбу высотой 60–70см, работа на петлях TRX (модификация гимнастических колец для силовой подготовки), велонагрузки и работа на «гребном» тренажере, упражнения с гантелями и гилями, упражнение «планка», прыжки с грифом штанги, прыжки на скакалке, упражнения для мышц брюшного пресса, разновидности выпрыгиваний и отжиманий, работа молотом по покрышкам [4, с. 70].

Результаты исследования. Исследование показало, что кроссфит занятия эффективно повлияли на физическую подготовленность юношей, так занятия два раза в неделю позволили достоверно увеличить координационные качества, силовые, скоростно-силовые, силовой выносливости (табл. 1).

Таблица 1

Результаты физической подготовленности юношей, занимающихся кроссфитом
на урочных занятиях физической культурой

Контрольные упражнения	До ($\bar{X} \pm \sigma$)	После ($\bar{X} \pm \sigma$)
Упражнение «планка» (сек.)	$56 \pm 7,7$	$135 \pm 6,6^*$
Челночный бег 4×10 м (сек.)	$15,6 \pm 4,7$	$10,7 \pm 2,8^*$
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	$16,0 \pm 5,3$	$28,3 \pm 5,5^*$
Подъем штанги над головой на время (кол-во раз за 1 мин.)	$21 \pm 8,2$	$46 \pm 5,6^*$
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	$33,0 \pm 5,6$	$66,0 \pm 3,3^*$

Примечание: \bar{X} – среднее арифметическое значение, σ – среднее квадратическое отклонение; * – достоверность различий ($p < 0,05$).

За время исследования достигнуты достоверные различия в следующих контрольных упражнениях в экспериментальной группе: сгибание -разгибание рук в упоре на брусьях (динамика от 16 до 28,3), «отжимания» (от 33 до 66 раз), в упражнении «планка» (динамика от 56 до 135 сек.), в челночном беге 4×10 м (результат изменился от 15,6 до 10,7 сек.), подъем штанги из-за головы за 1 минуту (динамика от 21 до 46 раз). Уровень адаптации к кроссфит тренировкам в эксперименте изменился от 4,5 баллов до 8,1 баллов, юноши отметили, что на начальных этапах занятий оптимальное время высокоинтенсивного тренинга выдерживали 5–7 мин, а в его завершении 15–25 мин.

Список литературы

1. Глубокий В.А. Кроссфит в физической подготовке студентов, курсантов, сотрудников СИБЮИ ФСКН России «Инновации и перспективы ФК и С в современном обществе: Материалы III студ. заоч. междунар. научн. конф. – Иркутск: ФГОУ НИ ИрГТУ, 2014. – Том 1. – С. 40–45.

2. Мамонова О.В. Совершенствование физического воспитания студентов в условиях снижения состояния здоровья / О.В. Мамонова, Т.Н. Шутова «Гуманистическое образование в экономическом вузе»: Материалы IV Международ. науч.-практ. заоч. интернет-конф. – 2016. – С. 519–526.
3. Шутова Т.Н. Технологии фитнеса в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова, И.М. Бодров, О.В. Мамонова [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – №1. – С. 30–32.
4. Шутова Т.Н. Содержание атлетической гимнастики и фитнеса в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп / Т.Н. Шутова, О.В. Везеницын, Д.В. Выпrikов [и др.] // Известия Тульского гос. ун-та. Физическая культура. Спорт. – Вып. 4. – Тула, 2015. – С. 70–77.