

*Автор:*

**Иванина Алина Алексеевна**

студентка

*Научный руководитель:*

**Соколова Ирина Юрьевна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

г. Вологда, Вологодская область

## **КРОССФИТ КАК СПОСОБ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

*Аннотация: влияние спортивной культуры на молодежи в последнее время колоссально. Студенты, следуя моде на здоровый образ жизни, хотят иметь стройное тело и крепкое физическое здоровье. Появляется много различных систем физической подготовки, программ и упражнений, которые всесторонне влияют на организм человека. К таким системам относится и направление кроссфит. Популярность этого направления обусловлена хорошо заметными результатами физической подготовки и недлительным временем тренировки. В свою очередь эти факторы хорошо вписываются в рамки занятий студентов в вузах.*

*Ключевые слова:* кроссфит, упражнения, функциональное многоборье, физическая подготовка.

Термин и идея кроссфита (или функционального многоборья) объяснил американец Грэг Глассман в 2000 году. По определению Кокарева Д.А., кроссфит – это совершенно новая система, направленная на всестороннее развитие физической подготовки. Система состоит из постоянно варьируемых функциональных движений, выполняемых с высокой интенсивностью [1]. Особенностями кроссфита являются:

1. Воздействие на организм оказывается со всех сторон, что способствует повышению физической подготовки студентов;

2. Интенсивность тренировок, смена различных упражнений помогает студентам учиться работать быстрее,

3. Практика кросфита помогает студентам справляться с эмоциональным напряжением, дисциплинирует и учит внутреннему контролю;

4. Тренировки учат студентов действовать максимально решительно и преодолевать трудности, кроме того отмечается присутствие духа соперничества.

Что же касается цели кроссфита – это, прежде всего, улучшение физических качеств человека, адаптация его к перемене нагрузок.

Программа тренировки по Кроссфит методике подходит для любого вида спорта (для людей различного уровня подготовки). В программе комбинируются такие виды деятельности как бег (спринтерские забеги), гребля (на специальных тренажерах), прыжки (со скакалкой или на препятствия), лазание по канату, работа со свободными весами (гантели, гири, штанга), упражнения на кольцах тяжелой и легкой атлетики, бодибилдинга, пауэрлифтинга, фитнеса, классической гимнастики, и многие другие. Типичный тренировочный день в тренажёрном зале включает в себя разминку, изучение и отработку новых движений, результаты достижений.

Чтобы добиться лучшего результата, рекомендуется совмещать силовые тренировки с несколько раз повторяющимися упражнениями с отягощениями или собственным весом. Такими упражнениями могут быть отжимания, подтягивания, приседания и т. д.). Для более подготовленных физически студентов в тренировочные комплексы следует включать тяжелоатлетические упражнения. В методике кроссфит обязательно должен присутствовать бег на 60, 100, 400 м. Существует два метода выполнения циклических упражнений комплекса кроссфита: непрерывное выполнение (однократно) и прерывное выполнение (многократно) [3]. Упражнения выполняются в разных режимах, а именно: статическом, динамическом, в режиме попеременных сопротивлений (в тренажерах, которые позволяют менять вес отягощений в разных частях упражнения) и динамическом с сопротивлением скорости.

Так как функциональное многоборье содержит в себе различные прикладные компоненты: аэробные нагрузки, бег, пауэрлифтинг, гимнастику и силовые нагрузки, считается целесообразным внесения данного вида систем тренировок в урочную и внеурочную подготовку студентов вузов.

Методика кроссфита является инновационной для вузов, однако она доказывает свою эффективность результатами функционального состояния студентов, повышением уровня компетентности в физической подготовке и в целостном отношении к направлению физического воспитания.

### ***Список литературы***

1. Кокорев Д.А. Методика использования функционального многоборья (кроссфита) в процессе физического воспитания студентов / Кокорев Д.А., Выприков Д.В., Везеницын О.В. [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №9. – С. 16–18.
2. Новиков А.Д. Теория и практика физической культуры. – М.: Моск. филос. фонд, 1995. – 322 с.
3. Шутова Т.Н. Практические рекомендации моделирования тренировочного процесса квалифицированных пауэрлифтеров // Современное образование, физическая культура и спорт. Материалы региональной научно-практической конференции, посв. 25-летию образования факультета зимних видов спорта и единоборств Уральского государственного университета физической культуры. – 2015. С. 215–218.
4. Уткин В.Л. ГТО: техника движений. – М.: Прогресс, 1987. – 110 с.