

Копытова Виктория Эдуардовна

студентка

Рыбакова Елена Олеговна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Чайковский государственный

институт физической культуры»

г. Чайковский, Пермский край

КРОССФИТ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК

Аннотация: в статье рассматриваются особенности применения средств кроссфита в физическом воспитании студенток. В результате проведенного педагогического эксперимента была доказана эффективность разработанной программы занятий, положительно сказавшейся на уровне физической подготовленности студенток.

Ключевые слова: кроссфит, физическая подготовленность, студентки.

Актуальность. В настоящее время проблема воспитания здорового поколения приобретает первостепенное значение, как отмечает [1; 3] и другие это обусловлено ухудшением и дальнейшей дестабилизацией состояния здоровья, в том числе студенческой молодёжи. Особенности негативного изменения здоровья является снижение уровня абсолютно здоровых студентов и стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний. Одна из причин создавшегося положения заключается в несовершенстве программ и педагогических технологий, использующихся в процессе занятий физической культурой в вузе, а также в недооценке интересов студенток. В связи с этим все более актуальной становится проблема поиска идей обновления занятий физической культуре в вузе с целью укрепления здоровья, повышения физической подготовленности студенток, их мотивации к занятиям.

Кроссфит, как средство повышения физической подготовленности содержит классические принципы физической подготовки и инновационную эмоционально привлекательную форму проведения и содержание занятий, позволяющих адаптировать занятия под уровень физической подготовленности девушек, в результате чего создаются условия для развития физической и функциональной подготовленности девушек [4].

В целом, кроссфит относится к силовому виду фитнеса, и отличается экстремальной системой общей физической подготовки, основанной на чередующихся базовых движениях из различных видов спорта (гиревой спорт, тяжёлая атлетика, спортивная гимнастика, лёгкая атлетика). На занятиях чередуются упражнения гимнастики, прыжков, бега, гребли, лазания по канату, плавания, упражнений с гантелями, скалолазание, поэтому соревнования легко можно провести на базе школы, вуза, тренажёрного зала, открытой спортивной площадки. Кроссфит раскрывает методику тренировки для начинающих, подготовленных, профессиональных спортсменов, женский кроссфит, детский, а также силовой кроссфит, кроссфит для похудения [3].

Наряду с этим недостаточно знаний по структуре и содержанию процесса физической подготовки студенток на основе кроссфита, механизмов адаптации высокоинтенсивных тренировочных нагрузок, применяемых контрольных упражнений, технологий внедрения кроссфита в физическое воспитание студенческой молодёжи и кумулятивного оздоровительного эффекта занятий со студентками.

Таким образом, налицо противоречие между потребностью повышения физического состояния и физической подготовленности девушек в условиях снижения состояния здоровья и недостаточностью инновационных, адаптированных методик кроссфита, интегрирующих в себе спортивное, физкультурное воспитание, фитнес-технологии, эмоционально-привлекательные виды двигательной активности аэробной и силовой направленности.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры», в эксперименте приняли участие 16 студенток (по 8 человек в контрольной и эксперименталь-

ной группах) в возрасте от 18 до 22 лет, посещающие занятия по элективным дисциплинам по физической культуре и спорт «Фитнес». Занятия проводились согласно утвержденному расписанию 3 раза в неделю (табл.1).

Таблица 1

Сравнительная характеристика экспериментальной и контрольной групп

	<i>Контрольная группа (КГ)</i>	<i>Экспериментальная группа (ЭГ)</i>
<i>Количество человек</i>	8	8
<i>Возраст</i>	18–22 лет	
<i>Количество тренировок</i>	3 в неделю	3 в неделю
<i>Продолжительность одной тренировки</i>	60 минут	60 минут
<i>Содержание тренировочных занятий</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Body Pump; – РВ – ВВ (pump-аэробика и аэробика с бодибарами); – ABS (степ-аэробика + упражнения на силу с гантелями, эспандерами); – LB (упражнения направлены на бёдра, ягодицы, мышцы брюшного пресса); 	<ul style="list-style-type: none"> – Кэролайн; – Вилли; – Джейн; – Табата комплекс; – КК (круговая кардиотренировка); – КФТ (круговая функциональная тренировка); – ВФТР (высокоинтенсивная функциональная тренировка с элементами гребли); – ККТ (комбинированная круговая тренировка);

Результаты исследования и их обсуждение. Основная часть занятия в экспериментальной группе включала три блока упражнений в зависимости от антропометрических показателей, уровня физической подготовленности студентов: 1 блок – упражнения без оборудования, продолжительность 10 минут; 2 блок – упражнения с оборудованием (10 минут); 3 блок – упражнения с увеличением нагрузок (10–15 минут).

Разработанный нами комплекс тренировок функционального многоборья (кроссфита) оказал положительное влияние на уровень развития гибкости и силовой выносливости мышц верхних конечностей и брюшного пресса. Это подтверждается статистически достоверными изменениями соответственно количества сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу и числа поднимании туловища в положение сед из положения лёжа на спине, а также увеличением

глубины наклона вперёд из положения стоя. На изменение данных показателя «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» повлияли упражнения, развивающие взрывную силу, такие как запрыгивания на тумбу разной высоты, швунги штанги, толчок и рывок штанги в сед. Кроме того, в экспериментальной группе за данный период уменьшилась масса тела девушек, абсолютный и относительный объёмы жирового компонента массы тела. Также установлено, что нагрузка фитнес-упражнений оказала положительное влияние на функциональное состояние дыхательной системы и сердечно-сосудистой системы девушек.

Заключение. Исследование особенностей влияния систематических занятий кроссфитом на уровень физической подготовленности студенток позволило установить, что у девушек статистически достоверно улучшились показатели ловкости, силовой выносливости мышц верхних конечностей по количеству сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа на полу, силовой выносливости мышц брюшного пресса по количеству подъёмов туловища в сед из положения лёжа на спине, гибкости по глубине наклона вперёд из положения стоя.

Список литературы

1. Куликов В.А. Анализ эффективности физкультурно-оздоровительных занятий на основе атлетической гимнастики со студентками 18-25 лет / В.А. Куликов, В.В. Созинов, Е.О. Рыбакова // Актуальные вопросы науки и образования: сборник научных трудов I Международной научно-практической конференции. – Ульяновск, 2022. – С. 576–580. – EDN VPGRLD

2. Рыбакова Е.О. Функциональное состояние студенток, занимающихся высокоинтенсивным функциональным многоборьем (кроссфитом) / Е.О. Рыбакова // Развитие современного образования: теория, методика и практика. – 2016. – №4 (10). – С. 301–303. – EDN XBSXMH

3. Салахов И.М. Организационные аспекты занятий атлетической гимнастикой женщин в вузе с учетом индивидуальных потребностей / И.М. Салахов, М.Н. Маштакова, М.С. Коренева [и др.] // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №2–2. – С. 376. – EDN UZJDJN

4. Шутова Т.Н. Рекреационные компетенции в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры: учебное пособие / Т.Н. Шутова, Е.О. Рыбакова, М.А. Возисова [и др.]. – Москва, 2018. – EDN JDHIFE