

*Степанов Роман Александрович*

преподаватель

*Попенова Анастасия Андреевна*

студентка

*Антонова Вера Владимировна*

студентка

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный

педагогический университет им. К. Минина»

г. Нижний Новгород, Нижегородская область

DOI 10.31483/r-100106

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ВУЗА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ, МЕТОДОМ КРОССФИТ**

*Аннотация:* в статье рассмотрено влияние метода Кроссфит на физическую подготовку студентов, занимающихся в секции по легкой атлетике. Актуальность исследования обусловлена тем, что спорт является незаменимой сферой нашей жизни и существует необходимость внедрения метода Кроссфит в образовательный процесс студентов вуза. Результатом исследования является разработанный комплекс упражнений для занятий по легкой атлетике с применением метода Кроссфит.

*Ключевые слова:* физическая культура, спорт, секции, методы, легкая атлетика, Кроссфит-тренировки, студенты.

Основа метода Кроссфит – это «постоянно варьируемые, высокоинтенсивные функциональные движения». Цель метода – это физическое развитие человека по таким направлениям как сила, скорость, гибкость, выносливость, точность, координация, а также улучшение работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, быстрота адаптации к смене нагрузок.

Кроссфит – программа общей физической подготовки, которая включает гимнастику, тяжелую атлетику, тренировки с гирями, плиометрику, бег, греблю и прицельное метание снарядов. Это, прежде всего программа, построенная на

постоянно варьируемых функциональных движениях, выполняемых с высокой интенсивностью. Кроссфит предполагает очень высокоинтенсивные комплексы кардио, либо гибридные тренировки на интенсивную работу в смешанном режиме (кардио/силовая) с максимальной мощностью. Данный вид тренинга построен таким образом, чтобы приводить к максимально сбалансированному развитию. Тренировочные комплексы в среднем включают от 1 до 10 движений.

Упражнение Кроссфит подразделяются на 4 группы:

1. Кардио – пробежки, занятия на велотренажере, скакалка, прыжки через штангу и остальные динамичные упражнения.
2. Тянущие – подтягивания, весь спектр тяг со штангой, упражнения с канатом.
3. Упор на ноги – приседания, запрыгивания на тумбу, выпады, зашагивания.
4. Толкающие – жим штанги, отжимания от колец или брусьев, простые отжимания от пола.

Применение кроссфит тренировок в аэробике способствует тренировке сердца, укреплению общей выносливости организма и улучшению метаболических процессов; в гимнастике способствует улучшению гибкости и координации тела; в тяжелой атлетике – развитие силы и рост мышц.

Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкоатлеты большое внимание уделяют кардио тренировкам и растяжкам, при этом меньше обращая внимание на силовую нагрузку. Поэтому занятия кроссфитом помогут в силовом развитии спортсменов.

*Цель исследовательской работы* – разработать комплекс упражнений для эффективного построения нагрузки с использованием метода Кроссфит для повышения скоростной выносливости у студентов, занимающихся легкой атлетикой.

*Задачи:*

1. Проанализировать научно-методическую литературу на тему эффективности методов Кроссфита для студентов ВУЗа.

2. Рассмотреть эффективность внедрения тренировок Кроссфит в образовательный процесс студентов ВУЗа.

3. Разработать программу эффективного построения нагрузки с использованием методики Кроссфит для повышения скоростной выносливости у студентов, занимающихся легкой атлетикой.

Таблица 1

Комплекс упражнений для занятий по легкой атлетике  
с применением метода Кроссфит

<i>Занятие 1.</i>	
Вводная часть	Разминка (беговые упражнения) Исходное положение: стойка руки вверх, упор присев, прыжком упор, лежа, прыжком упор присев, выпрыгнуть вверх, хлопок над головой – 20 раз.
Основная часть	1) Смешанное передвижение 2x250 м: 100 м бег со средней скоростью, 100 м быстрая ходьба, переходящая в бег -50 м; скорость на последнем отрезке несколько выше, чем на первом. Отдохнуть 3–4 минуты и повторить упражнение еще 2 раза. 2) Бег, высоко поднимая бедра, в упоре стоя – 2 раза по 30 секунд; 3) Бег с захлестом голени назад – 2 раза по 30 секунд.
Заключительная часть	Упражнения на восстановление дыхания Бег с темпом ниже среднего – 5–7 минут.
<i>Занятие 2.</i>	
Вводная часть	Разминка Прыжки на скакалке – 1 минут, отдых 1.5 минуты.
Основная часть	1) Берпи – 3 круга по 15 раз; 2) Запрыгивание на тумбу – 3 круга по 20 раз; 3) Ходьба вперед 8 счетов в четырех опорном положении (угол в коленном суставе 90 градусов) – 3 круга по 20 раз; 4) Бег с утяжелителями для ног – 500 метров.
Заключительная часть	Упражнения на растягивание мышц.
<i>Занятие 3.</i>	
Вводная часть	Разминка Широкие выпады – 5 кругов по 100 метров, отдых – 1 минута.
Основная часть	1) Прыжки, сгибая колени к груди – 5 кругов по 12 раз; 2) Упругие прыжки вперед-вверх с ноги на ногу – 5 кругов по 40 раз; 3) Прыжок в длину с места – 5 кругов по 10 раз, выполнение без перерыва; 4) Прыжки вверх из полу приседа с гантелей (3 кг) – 5 кругов по

	20 раз.
Заключительная часть	Упражнения на восстановление дыхания Бег с темпом ниже среднего – 5–7 минут.
<i>Занятие 4.</i>	
Вводная часть	Разминка Прыжки на скакалке – 1 минут, отдых 1.5 минуты.
Основная часть	1) Бег с высоким поднимаем бедра – 3 подхода по 30 метров; 2) Бег с захлестыванием голени – 3 подхода по 30 метров; 3) Бег прямыми ногами вперед – 3 подхода по 30 метров; 4) Многоскоки – 3 подхода по 30 метров; 5) Беговые упражнения 4 круга по 60 метров (с высокого старта), переход на темп ниже среднего – 30 метров, отдых – 40 секунд. 6) Поднимание ног на гимнастической стенке – 3 подхода по 30 секунд (максимальное количество раз), отдых – 30 секунд.
Заключительная часть	Упражнения на растягивание мышц.
<i>Занятие 5.</i>	
Вводная часть	Разминка Широкие выпады – 5 кругов по 100 метров, отдых – 1 минута.
Основная часть	1) Броски набитого мяча (2.5кг) в парах – 3 круга по 25 раз; 2) Приседания с грифом на плечах – 3 круга по 15 раз; 3) Броски набитого мяча (2.5кг) в парах – 3 круга по 30 раз; 4) Приседания с грифом на плечах – 3 круга по 20 раз; 5) Броски набитого мяча вверх над головой двумя руками – 3 круга по 35 раз; 6) Прыжки со сменой положения ног с грифом на плечах – 3 круга по 15 раз.
Заключительная часть	Упражнения на восстановление дыхания Бег с темпом ниже среднего – 5–7 минут.
<i>Занятие 6.</i>	
Вводная часть	Разминка (беговые упражнения) Исходное положение: стойка руки вверх, упор присев, прыжком упор, лежа, прыжком упор присев, выпрыгнуть вверх, хлопок над головой – 20 раз.
Основная часть	1) Подтягивания на низкой перекладине – максимальное количество раз, 3 круга; 2) Отжимания – максимальное количество раз, 3 круга; 3) Подъём корпуса из положения, лежа – 1 минуты; 4) Приседания – 1 минуты.
Заключительная часть	Упражнения на восстановление дыхания Бег с темпом ниже среднего – 5–7 минут.

*Вывод:* В заключение статьи хочется отметить, что метод Кроссфит наилучшим образом подходит для внедрения в образовательный процесс студентов, занимающихся в секции по легкой атлетике. Благодаря быстрой смене упражнений, частому повторению кругов и минимальному времени на отдых у

учащихся улучшается скоростная выносливость, тем самым они достигают лучших результатов в секции по легкой атлетике.

### *Список литературы*

1. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. – М: Профиздат, 2003.
2. Легкая атлетика: сборник научных трудов. – СПб: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2013. – С. 11–27.
3. Сорокин А.Н. Компетенции научно-образовательного центра: определение, перечень и структура / А.Н. Сорокин, Е.И. Яковлева, И.Ф. Фильченкова [и др.] // Вестник Мининского университета. – 2021. – Т. 9, №1 (34). – С. 4.
4. Bowles, Nellie Exclusive: On the Warpath with CrossFit's Greg Glassman. URL: <https://www.maxim.com/maxim-man/crossfit-greg-glassman-exclusive-2015-9>
5. CROSSFIT Trademark of CrossFit, Inc. – Registration Number 3007458 – Serial Number 78422177. URL: <https://www.crossfit.com>