

*Уткин Дмитрий Сергеевич*

студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный

университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **КРОССФИТ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

*Аннотация:* кроссфит в контексте учебного процесса по физической культуре рассматривается как один из методов, направленных на улучшение эффективности занятий и формирование потребностей в физическом развитии и самосовершенствовании студентов. При внедрении упражнений из кроссфита в процесс образования были определены оптимальные средства и методы силовой тренировки.

*Ключевые слова:* физическая подготовка, кроссфит, задание на день, студент, преподаватель.

В современных условиях образовательного процесса высшего учебного заведения постоянно происходят изменения. В результате оптимизации организационных структур и внедрения эффективных форм и методов учебно-воспитательной работы, повышается требовательность к методической подготовленности преподавателей и их работе по поиску путей улучшения эффективности преподавательской деятельности. Эти особенности актуальны и в области физической культуры и спорта в вузах. Кроссфит является рациональным подходом, способствующим физическому воспитанию и укреплению здоровья студентов. Даже в рамках ограниченного времени для занятий по физической культуре, кроссфит обеспечивает студентам более высокий эффект, проявляющийся в улучшении физической подготовки, работоспособности, а также здоровья в целом. Кроссфит включает в себя различные упражнения, такие как тяжелая и легкая атлетика, бодибилдинг, пауэрлифтинг, фитнес, гимнастика и гиревой спорт. Он характеризуется высокой интенсивностью и быстрой сменой упражнений [1].

Кроссфит был впервые представлен в 2000 году, когда американец Грег Глассман открыл первый кроссфит-зал с особыми тренажерами. Основными особенностями кроссфита являются всестороннее воздействие на организм, быстрота изменений, сочетание эмоциональности и активности, а также дух соперничества. Основной целью кроссфита является усовершенствование физических качеств и адаптация к смене нагрузок.

Кроссфит включает различные виды тренировок, такие как метаболические тренировки для улучшения работы сердечно-сосудистой системы и выносливости, гимнастика для контроля над собственным телом и тренировки с отягощениями, которые развивают навыки приложения силы к внешним объектам. Занятия кроссфитом подходят людям любого уровня физической подготовки и являются полноценными тренировками для различных видов спорта [3].

Для повышения мотивации студенток, занятия по физической культуре могут включать элементы соревнования и применение различных уровней достижений. Основными правилами тренировки в кроссфите являются максимальная интенсивность, частота тренировок, минимальный или отсутствие отдыха, а также изменение направления нагрузок на каждом занятии. Примеры упражнений включают толчок и бурпи.

Опрос студенток выявил, что основными целями занятий кроссфитом являются улучшение выносливости, похудение и набор мышечной массы. Кроссфит также предоставляет разнообразие программ тренировок.

В ходе научного исследования в Кубанском государственном аграрном университете было установлено, что кроссфит является наиболее актуальным, востребованным и эффективным методом общей физической подготовки для студенток. Вовлечение студенток в систему тренировок по кроссфиту способствует не только развитию мышц, но и укреплению дыхательной системы и выносливости организма в целом [2].

После быстрого встания из приседа, требующего большой силы в выполнении, следует совершить энергичный прыжок вверх. Рывок представляет собой мощный подъем штанги с пола, при котором необходимо принять положение

приседа, и затем поднимать груз. Трастеры, с другой стороны, представляют собой подъем штанги с плеч, стоя, при котором также необходимо присесть, а затем поднять ее над головой. Во время занятий кроссфитом используются разные инвентари, такие как гири, медицинские мячи, канаты, кольца, скакалки и тренажеры для гребли [5].

Вот пример одной из физических тренировок, проводимой в Оренбургском государственном университете: 5 кругов, составленных из 5 упражнений (10 приседаний со штангой, 10 повторений жима штанги от груди стоя, 10 повторений тяги штанги в наклоне, 20 повторений отжимания от пола, скакалка 30–60 секунд). Занятия кроссфитом, организованные по особой системе, имеют много преимуществ по сравнению с интервальной тренировкой. Интервальная тренировка представляет собой тренировку, основанную на смене рабочих станций в определенное время, где выполняются упражнения на конкретные мышечные группы. Ее целью является подготовка организма к выполнению работы высокой интенсивности за ограниченное время. Такой тип тренировки имеет ограничение по времени, количеству подходов и отдыху [3].

Кроссфит не только прост в выполнении, так как многие упражнения не требуют специального оборудования и достаточно стадиона и турника с брусками, но и универсален, предоставляя возможность достижения различных целей, таких как улучшение выносливости, похудение и набор мышечной массы. Благодаря широкому спектру упражнений кроссфит может постоянно разнообразить тренировки. Он также способствует равномерному и полноценному развитию физических качеств.

Однако главным недостатком кроссфита являются экстремальные нагрузки, которые сопровождаются повышенным риском получения травм и сердечно-сосудистых осложнений. Поскольку во время выполнения упражнений акцент делается на скорости и большом весе, вероятность получения травм увеличивается в несколько раз. Поэтому все упражнения необходимо выполнять под контролем инструктора. Для большинства спортсменов и любителей, занимаемых кроссфитом, он становится философией здорового образа жизни, включая физическую

активность, правильное питание, использование научно обоснованных диет, а также поддержку саморазвития и самосовершенствования. Программа кроссфита теперь доступна для любого человека, активно занимающегося физической деятельностью. Она функциональна и вариативна, поэтому может быть приспособлена под каждого [4].

Исследования показывают, что система высокоинтенсивной подготовки кроссфит положительно влияет на физическую готовность студентов, повышая их мотивацию к заниматься спортом и способствуя освоению современных подходов к физической тренировке, а также развитию умений самостоятельно заниматься физической подготовкой.

Таким образом, занятия кроссфитом удовлетворяют многочисленные потребности личности, развивают физические качества, двигательные навыки и способствуют удовлетворению социальных потребностей – стремлению к развитию, знаниям, общению, соревнованию, положительным эмоциям. Они также помогают достигать поставленных целей, развивать волю, нравственность и эстетические черты личности. Кроссфит приносит в физическую подготовку студентов высших учебных заведений эффективность и разнообразие.

### *Список литературы*

1. Зиамбетов В.Ю. Основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физической культуры: учебно-методическое пособие / В.Ю. Зиамбетов, С.И. Матявина, Г.Б. Холодова; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2015. – 103 с. EDN XQAJOR

2. Ковалева Т.В. Методика проведения занятий по плаванию в режиме дистанционного обучения / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Современные методологические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – №6. – Краснодар, 2021. – С. 323–324. EDN VMXALQ

3. Иванов А.Д. Спортивные травмы в художественной гимнастике / А.Д. Иванов, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // XXII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневаторского государственного университета. – Нижневаторск, 2021. – С. 65–68. – EDN FNXTKI

4. Ковалева Т.В. Организация практических занятий физической культуры со студентами, относящимися к специальным медицинским группам / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы национальной научно-практической конференции. – СПб., 2021. – С. 265–271. – EDN OZQOUC

5. Ковалева Т.В. Проблемы адаптивного плавания в высших учебных заведениях / Ковалева Т.В., Ильницкая Т.А. // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы на национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 751–758. – EDN XUKZYF