

Чкадуа Никита Юрьевич

бакалавр

Научный руководитель

Желтов Александр Алексеевич

старший преподаватель

Кубанский государственный аграрный университет

имени И.Т. Трубилина

г. Кубань, Краснодарский край

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** статья посвящена исследованию кроссовой подготовки студентов в контексте высшего образования. Данный вид подготовки, также известный как cross-training, включает в себя разнообразные физические упражнения, направленные на развитие различных групп мышц, повышение выносливости и улучшение общей физической подготовки. В статье рассматриваются основные составляющие кроссовой подготовки студентов.*

***Ключевые слова:** кроссовая подготовка, студенческий возраст, физическое развитие, формы тренинга.*

Кроссовая подготовка – комплексное направление физического развития, включающее в себя элементы различных видов спорта и фитнеса. Она приобретает все большую популярность среди студентов, так как помогает разнообразить тренировочные программы и улучшить общую физическую готовность. Этот вид тренинговой активности особенно полезен для молодежи, находящейся в процессе интенсивного интеллектуального обучения, поскольку он способствует как физическому, так и ментальному здоровью. Кроме того, это важный фактор физического развития и активного образа жизни, который становится все более популярным среди молодежи. В современном мире, где большую часть времени люди проводят за компьютерами и в офисах, необходимость в систематических тренировках для поддержания хорошей физической формы очевидна. Кроссовая

подготовка предлагает разнообразные возможности для улучшения выносливости, силы и скорости, а также для развития командного духа и самоорганизации.

Кроссовая подготовка представляет собой синтез различных видов двигательной активности: ходьбы и бега по пересеченной местности (марш-бросок), преодоления полосы препятствий с применением элементов легкой атлетики (бег, прыжки) и гимнастики [2].

Кроссовая подготовка студентов является важным элементом их всестороннего развития и здорового образа жизни. Введение в эту форму тренировки позволяет развить выносливость, силу и гибкость, а также улучшить общую физическую форму.

Основными принципами кроссовой подготовки являются постепенный увеличение нагрузки, вариативность и комплексность тренировок, а также регулярность занятий. Целью такой подготовки является формирование у студентов спортивного духа и умения работать в команде, а также повышение их общей физической активности [4].

Рассмотрим особенности кроссовой подготовки студентов.

Первым шагом перед началом тренировок является разминка, которая поможет уберечься от травм и подготовить тело к физическим нагрузкам. Разминка включает упражнения на растяжку, такие как выпады, планки, выпрыгивания и бег на месте.

После разминки следует начинать тренировки с умеренной интенсивностью. Бег является основным упражнением в кроссовой подготовке. Рекомендуется начинать с небольших дистанций и постепенно увеличивать их, подбирая под свою физическую форму. Также полезно включать в тренировки интервальные упражнения, когда вы бежите с высокой интенсивностью на определенное расстояние, а затем снижаете темп. Это поможет развить выносливость и улучшить общую физическую подготовку.

Кроссовая подготовка студентов требует не только физической выносливости, но и сильной психологической подготовки. Так, например, первоначально, студенты должны обозначить свои цели и мотивы для занятий кроссом. Четкое

представление о том, что они хотят достичь, поможет им сосредоточиться на тренировках и преодолеть любые трудности. Для поддержания мотивации студенты могут разработать планы действий, устанавливать небольшие цели и поощрения за достижения [6; 7].

Управление стрессом также играет важную роль в успешной кроссовой подготовке. Студенты могут использовать различные техники релаксации, такие как медитация или глубокое дыхание, чтобы снять накопившееся напряжение и снять стресс. Важно научиться распознавать свои эмоции и находить способы эффективно справляться с ними, чтобы не допустить переутомления или падения мотивации.

Психологическая подготовка студентов для успешной кроссовой тренировки играет решающую роль в их достижениях. Разработка методов формирования мотивации и управления стрессом помогает им сосредоточиться на целях и осуществлять эффективные тренировки [1].

В исследования [2; 3] отмечается, что во время кроссовой подготовки студентов особое внимание следует уделять правильному питанию и режиму сна. Здоровый образ жизни становится важным фактором, который влияет на спортивные достижения и общее благополучие студентов. Правильное питание, богатое питательными веществами, помогает поддерживать энергию, силу и выносливость, необходимые для эффективной тренировки. Однако, не только качество пищи, но и регулярное питание важно.

Режим питания во время занятий должен быть регулярным и сбалансированным, с учетом потребностей организма во время тренировок. Кроме того, важно уделять внимание режиму сна. Во время сна тело восстанавливается, мышцы отдыхают, а органы внутреннего выделения восстанавливаются. Недостаток сна может привести к снижению физической и умственной производительности, а также повышению риска травм. Регулярный и полноценный сон позволяет студентам восстановиться после тренировок и сохранять хорошее здоровье. Поэтому, чтобы достичь успеха в кроссовой подготовке, студенты должны

придерживаться здорового образа жизни, правильно питаться и выделять достаточно времени для отдыха и сна [4].

Кроссовая подготовка студентов является важной составляющей их физического развития и общей активности. Однако, чтобы добиться эффективных результатов, необходимо применять индивидуальный подход к каждому студенту. Анализ результатов способен раскрыть сильные и слабые стороны каждого участника, а также позволит тренеру понять, какие моменты требуют улучшения. По итогам анализа составляется план дальнейших тренировок, основываясь на особенностях каждого студента. Важно учитывать не только физические показатели, но и психологические особенности, чтобы создать комфортные условия для развития каждого студента. Индивидуальный подход позволяет достичь оптимальных результатов и способствует саморазвитию студента как спортсмена.

Таким образом, кроссовая подготовка представляет собой эффективный метод физического развития студентов. Она не только улучшает физическую форму, но и помогает бороться со стрессом, развивать дисциплину и самоорганизацию. При грамотном подходе и поддержке преподавательского состава, эта форма тренинга может стать важным элементом в повседневной жизни каждого студента, способствуя его всестороннему развитию и активному образу жизни.

Список литературы

1. Апенина С.С. Физическая культура в жизни студентов / С.С. Апенина, Г.В. Федотова, Л.П. Федосова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sj.epomen.ru/ojs-3.3.0-4/index.php/medical/article/view/732> (дата обращения: 21.06.2024).

2. Кравцов А.В. Перспективы развития физкультуры в высших учебных заведениях / А.В. Кравцов, Л.П. Федосова, Г.В. Федотова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?edn=ooiyjb> (дата обращения: 21.06.2024).

3. Маркарян Э.Р. Воздействие физических упражнений на умственную деятельность студентов / Э.Р. Маркарян, Л.П. Федосова, А.И. Мельников

[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?edn=hajswy> (дата обращения: 21.06.2024).

4. Погорелый А.Е. Основные направления совершенствования механизма государственного управления развитием физической культуры и спорта / А.Е. Погорелый, Л.П. Федосова, Г.В. Федотова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnyie-napravleniya-sovershenstvovaniya-mehanizma-gosudarstvennogo-upravleniya-razvitiem-fizicheskoy-kultury-i-sporta> (дата обращения: 21.06.2024).

5. Федосова Л.П. Плавание как средство закаливания для студентов / Л.П. Федосова, К.С. Курганов, Д.А. Синегубов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/obkwxh> (дата обращения: 21.06.2024). – DOI 10.18411/trnio-06-2022-279. – EDN OBKWXH

6. Федотова Г.В. Повышение уровня функционального состояния организма средствами физической культуры / Г.В. Федотова, Л.П. Федосова, А.В. Ульфанова.

7. Федотова Г.В. Средства популяризации физической культуры в России / Г.В. Федотова, Л.П. Федосова, А.В. Ульфанова // Актуальные проблемы науки и образования в условиях современных вызовов: сборник материалов XVII Международной научно-практической конференции (Москва, 27 декабря 2022 года). – М.: Печатный цех, 2022. – С. 537–541. – EDN IAPKIR