

**Левицкая Светлана Викторовна**

старший преподаватель

Высшая школа теории и методики

физической культуры и безопасности жизнедеятельности

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

**Егорова Алина Михайловна**

студентка

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **ОЦЕНКА ВОЗМОЖНОСТИ ВНЕДРЕНИЯ МЕТОДИКИ «КРОССФИТ» КАК СПОСОБА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗАХ**

***Аннотация:** в статье рассматривается понятие кроссфита и особенности его применения. Авторы анализируют особенности занятий кроссфитом и его возможности в повышении общего уровня физической подготовки как эффективного метода повышения выносливости и активизации интереса студентов к силовым видам физической активности.*

***Ключевые слова:** кроссфит, физическая культура, инновационные методики, интенсивные тренировки, физическая выносливость, физические упражнения.*

***Актуальность.** Современная система высшего образования характеризуется традиционностью и в настоящее время требует существенных изменений, направленных на реформирование процесса физического воспитания в вузах [1].*

Сегодня становится особенно актуальной задача интеграции современных педагогических технологий в процесс обучения дисциплине «Физическая культура» в вузах. В данном исследовательском контексте особое значение приобретает внедрение кроссфита как инновационной формы физической активности, направленной на комплексное развитие физических качеств.

В настоящее время фитнес-технологии являются популярными и востребованными среди студентов, поскольку позволяют увеличить мотивацию к самосовершенствованию, а также предоставляют эффективные инструменты для достижения физических и психологических целей. Студенты стремятся к всестороннему развитию физических качеств, однако устоявшиеся тренировочные программы не всегда позволяют добиться этого в кратковременный период занятий. Именно система занятий кроссфитом представляется эффективным решением данной проблемы.

Кроссфит является одним из рациональных подходов, способствующих улучшению физической подготовки и оздоровлению студентов на занятиях физической культурой. Благодаря кроссфиту, даже при небольших временных затратах занимающиеся могут получить значительный эффект, связанный с повышением работоспособности, улучшением показателей общей физической и функциональной подготовленности, стабилизацией эмоционального состояния и формированию необходимых физических навыков в максимально короткие сроки, что делает его особенно привлекательным и результативным для студентов.

Определение «кроссфит» впервые появилось в 2000 году его создали американец Грег Глассман и Лорен Дженай. Они запатентовали данную систему физической подготовки, которая в последствии была зарегистрирована в качестве торговой марки корпорацией CrossFit Inc.

Кроссфит представляет собой объединение тяжелоатлетических, гимнастических и кардиотренировочных упражнений, объединённых в единый учебно-тренировочный процесс. Эта концепция включает элементы тяжёлой и лёгкой атлетики, бодибилдинга, пауэрлифтинга, фитнеса, классической гимнастики и гиревого спорта, что обеспечивает всестороннее развитие физических качеств.

Основная цель кроссфита – это быстрая адаптация организма к работе высокой интенсивности в сжатые сроки и всестороннее развитие организма и повышение физической подготовки. При этом интервальные тренировки характеризуются строгим контролем продолжительности подходов, перерывов и

количества кругов, что ограничивает вариативность нагрузок и степень индивидуализации тренинга.

Исследования Д.А. Кокорева доказали, что внедрение средств кроссфита в физическую подготовку студентов экономического университета позволяют улучшить показатели физической подготовленности [5].

Аналогичные результаты показывают исследования Н.В. Казанцевой: внедрение системы кроссфит в физическую подготовку юношей «Байкальского государственного университета» позволили добиться улучшения в показателях бега на 60 и 200 метров, поднимания туловища из положения лёжа на спине, прыжка в длину с места, челночного бега [4].

Кроссфит классифицируется на следующие основные типы тренингов.

1. Метаболические тренировки, ориентированы на улучшение работы сердечно-сосудистой системы и повышение общей выносливости. Включают такие занятия, как бег, плавание, велосипед, гребля и прыжки на скакалке.

2. Гимнастические упражнения, которые направлены на совершенствование контроля над собственным телом и его весом. К ним относятся подтягивания, отжимания, в том числе использование колец и брусьев, стойка на руках и другие.

3. Работа с утяжелителями, способствует развитию максимальной силы и навыков приложения силы к внешним объектам. Основу составляют элементы тяжелой атлетики и пауэрлифтинга, такие как приседания со штангой и жим штанги лежа.

Занятия по физической культуре, сформированные по системе кроссфит, имеют преимущества по сравнению с традиционной интервальной тренировкой. Он включает общую разминку, основной развивающий блок и 15–20 минут высокоинтенсивной тренировочной части. Разминка предназначена для подготовки организма к нагрузке, обеспечивая разогрев мышц и активацию сердечно-сосудистой системы.

Основной блок направлен на развитие физических качеств, таких как сила, выносливость и координация. Интервальная тренировка базируется на чередовании рабочих станций и на каждой из них выполняются упражнения, нацеленные

на развитие определённых мышечных групп, с жёстким временным регламентом выполнения и отдыха.

По словам авторов С.Г. Диц, И.Н. Азизова, применение кроссфита способствует всестороннему развитию как физических, так и психических качеств обучающихся. К ключевым принципам тренировочного процесса относятся: обеспечение максимальной интенсивности выполняемых упражнений, регулярность занятий для устойчивого спортивного прогресса, сокращение или полное исключение пауз между упражнениями, а также вариативность нагрузок путём изменения направления и характера упражнений на каждом занятии. Такой подход способствует комплексному развитию всех групп мышц, улучшает адаптационные возможности организма, предотвращает привыкание к однообразным тренировочным стимулам, усиливает мотивацию и способствует снижению травматизма [2].

Ряд исследований, написанных Л.В. Жилиной, выявляют специфические особенности этого вида спорта, которые делают его эффективным инструментом в создании комплексных умений и навыков заключаются в следующем [3].

1. Внезапные изменения условий выполнения упражнений и быстрая смена обстановки требуют мгновенного анализа ситуации, проявления находчивости, оперативности и самостоятельности при принятии решений, способствуют развитию психомоторных и когнитивных функций.

2. Высокий уровень эмоциональной активности во время тренировок, который требует контроль над своими действиями и эмоциональной сдержанности, стимулируя формирование самоконтроля и невозмутимость в стрессовых ситуациях.

3. Универсальность структуры физических упражнений, которая адаптируется под индивидуальные цели и потребности каждого обучающегося, что обеспечивает широкую применимость данной методики среди различных групп студентов.

4. Индивидуальность программы, построенная с учётом уровня физической подготовки, функциональных возможностей и особенностей организма каждого

студента, что позволяет максимально эффективно распределять нагрузку и минимизировать риск травматизма.

В настоящее время существуют исследования, подтверждающие относительную травмоопасность кроссфита: около 30% спортсменов, получают травмы при занятиях, при этом в группу риска входят занимающиеся первого года обучения и те, кто занимаются менее 3 дней в неделю [4].

Для неподготовленного человека помимо фактора травматизации тренировки могут быть чреваты риском сердечно-сосудистых осложнений. Значительно увеличивают вероятность возникновения растяжений связок, воспалительных процессов в суставах, вывихов и даже переломов.

Некоторые эксперты считают, что интенсивность тренинга может быть опасна не только для начинающих, но и для опытных спортсменов, поскольку при выполнении упражнений они склонны форсировать нагрузку, ориентируясь не на технику, а на скорость и значительный вес дополнительного оборудования. В результате вероятность нанесения повреждений многократно увеличивается [2].

Поэтому, перед началом занятий кроссфитом крайне важно пройти медицинское обследование и получить консультацию, которое позволит обнаружить противопоказания и подобрать оптимальный режим тренировки с учётом индивидуальных особенностей здоровья и спортивной подготовки.

Для оценки эффективности программы развития физических качеств студентов и оценки их мотивированности к занятиям кроссфитом в октябре 2025 года было проведено анкетирование на базе Тихоокеанского государственного университета ИСПТИК, 3 курса в возрасте от 20 до 23 лет в количестве 20 человек (Таблица 1).

Таблица 1

№ п/п	Вопрос	Да, (%)	Нет, (%)	Затрудняюсь ответить, (%)
1	Поддерживаете ли Вы введение кроссфита в программу физической культуры?	68%	12%	20%

2	Оцениваете ли Вы положительно влияние занятия физической культуры на Ваше самочувствие?	60%	10%	30%
3	Вы заинтересованы в введении занятий кроссфитом в образовательную программу физической культуры?	65%	13%	22%
4	Видите ли вы возможные трудности при введении занятий кроссфитом?	68%	17%	15%
5	Считаете ли вы, что занятия физической культурой влияют на ваше физическое состояние?	86%	5%	9%



Рис. 1. Диаграмма ответов на вопрос «Поддерживаете ли Вы введение кроссфита в программу физической культуры?»



Рис. 2. Диаграмма ответов на вопрос «Оцениваете ли Вы положительно влияние занятия физической культуры на Ваше самочувствие?»



Рис. 3. Диаграмма ответов на вопрос «Вы заинтересованы в введении занятий кроссфитом в образовательную программу физической культуры?»



Рис. 4. Диаграмма ответов на вопрос «Видите ли вы возможные трудности при введении занятий кроссфитом?»



Рис. 5. Диаграмма ответов на вопрос «Считаете ли вы, что занятия физической культурой влияют на ваше физическое состояние?»

По итогам теоретического анализа данных опроса среди студентов 3 курса Тихоокеанского государственного университета, была выявлена готовность и положительный отклик к внедрению методики развития программы «Кроссфит» в улучшении физической подготовленности студентов.

Таким образом, интеграция методики кроссфита в учебные программы по физической культуре может служить эффективным средством для существенного повышения уровня физической подготовленности студентов, а также для укрепления их общего здоровья. На основе эмпирических данных и теоретических положений, внедрение данной дисциплины способствует развитию основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и координации. В перспективе систематическое применение кроссфита в образовательном процессе способно значительно улучшить качество жизни обучающихся и повысить их мотивацию к регулярным занятиям физической активностью.

### *Список литературы*

1. Гараев А.Т. Эпидемиологический профиль травм спортсменов, занимающихся кроссфитом / А.Т. Гараев, М.А. Сахипов, Н.С. Суслов // Высокие технологии, наука и образование: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей IX Всероссийской научно-практической конференции. – Пенза, 2021. – С. 260–262. EDN BNSLQC
2. Особенности адаптации студентов вузов к выполнению физической нагрузки / Л.В. Жилина, М.О. Воробьёва, А.А. Нуисков [и др.] // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – №103-6. – С. 153–155. DOI 10.18411/trnio-11-2023-356. EDN LOCDNY
3. Внедрение кроссфита в образовательный процесс вуза / Н.В. Казанцева, В.С. Казанцев, Е.В. Глазова [и др.] // Ученые записки университета Лесгафта. – 2019. – №6. – С. 105–108. EDN XRQCSH
4. Механизм адаптации функционального многоборья (кроссфита) для физического воспитания студентов / Д.А. Кокорев, Д.В. Выприков, И.М. Бодров,

А.Г. Буров // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – №1. – С. 81–88. EDN YTTQEL

5. Сподобец Д.А. Занятия спортом как фактор эффективности для успешного становления личности студента / Д.А. Сподобец, Л.В. Жилина, А.А. Рожнов // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – №104-3. – С. 139–141. DOI 10.18411/trnio-12-2023-163. EDN XHGHUJ

6. Широкова Е.А. Особенности реализации физических возможностей студентов на занятиях с использованием фитнес-технологий на начальном этапе обучения / Е.А. Широкова, В.С. Макеева // Молодые ученые: материалы Межрегиональной научной конференции. – 2019. – С. 269–274. EDN NNEOHV