

**Гончарова В.В., Ткачева Е.Г., Андреевко Т.А.**

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград

## **Кроссфит как средство совершенствования процесса физической подготовки студентов в вузе**

На данном этапе развития, образование в Российской Федерации подвергается ряду значительных изменений. Эти изменения направлены на оптимизацию структур учебно-образовательного процесса, на развитие положительных сторон образовательной деятельности на разных ступенях образования.

Процесс реформирования затрагивает не только образование как единое целое, но и частные его элементы, отрасли, структуры, этапы. Это проявляется в серьёзных изменениях в области содержания педагогического процесса, оптимизации организационно-управленческих структур, постоянном поиске наиболее эффективных форм и методов организации учебной и методической работы, соответствующих современным требованиям к профессиональному уровню специалиста в области высшего образования [1].

Исходя из вышесказанного, в дисциплине физической культуры также остро поднимается вопрос об изменении и редактировании процесса преподавания предмета в ВУЗах. Для самих студентов превалирующую роль играет формирование на парах по данной дисциплине таких физических качеств, как выносливость, сила, ловкость. Однако же, в привычном процессе преподавания данной дисциплины не всегда удается достичь поставленных студентами результатов. Структура учебной программы не всегда подразумевает под собой те упражнения, которые в полной мере смогут удовлетворить потребности студентов в развитии вышеназванных качеств. Исходя из этого, включение в образовательный процесс системы упражнений Кроссфит даст студентам возможность в полноценном раскрытии своего физического потенциала.

Кроссфит – это программа упражнений на силу и выносливость, состоящая в основном из аэробных упражнений, гимнастики (упражнения с весом собственного тела) и тяжелой атлетики. CrossFit Inc. описывает свою программу как «постоянно варьируемые функциональные движения, выполняемые с высокой интенсивностью в различных временных интервалах и модальных доменах» с целью повышения тренированности [3].

Кроссфит – это обширная система упражнения, которая является подстраиваемой для людей, имеющих различный уровень готовности к физическим нагрузкам, следовательно, программу можно составить для каждой степени физической подготовки. Кардио упражнения являются подходящими для любых студентов (бег, скакалка, приседания с выпрыгиваниями, ассиметричные отжимания и т.д.).

Физическая подготовка в ВУЗах включает в себя разного рода кардио упражнения, однако, суть кроссфита заключается в том, чтобы создавать на организм очень интенсивную нагрузку, которая будет являться изматывающей. Исходя из этого, мы видим, что обычные кардио упражнения являются недостаточными, поскольку не задействуют все группы мышц [2].

Еще одним элементом кроссфита являются гимнастические упражнения. Задействование собственного веса тела во время тренировок также является эффективным способом получения нагрузок (выпады, планка, отжимания, турник).

Безусловно, изматывающие нагрузки также достигаются путем выполнения тяжелоатлетических упражнений. Однако, эта категория физических нагрузок доступна для более подготовленных студентов, выносливость которых уже находится не на низшем уровне. Занятия данными видом нагрузок нужно начинать крайне аккуратно, например, делая небольшое количество повторов и подходов, использовать наименьшие веса в спортивном инвентаре и прочее.

Также, необходимо остановить внимание на том, что кроссфит предполагает под собой частую смену выполняемых упражнений, которые

варьируются в интенсивности, продолжительности, характеру выполнения. То есть, он дает возможность реализации комплексного воздействия на организм человека, занимающегося им. То есть, у студентов совершенствуются физические качества, повышается работоспособность, модернизируется быстрота адаптации к смене нагрузок.

Важной особенностью кроссфита является вариативность, то есть каждая тренировка имеет новую программу. В кроссфите это называется «workout of the day», или WOD – задание на день, которое можно сделать составной частью программы физической подготовки студентов.

Помимо своих неоспоримых достоинств кроссфит имеет и ряд существенных недостатков [4]:

- экстремальные нагрузки на организм;
- повышенная травматичность;
- риск сердечно-сосудистых осложнений.

Несмотря на вышеперечисленное, если выполнять упражнения, допустимые при определенных уровнях физической подготовленности, делать их под присмотром тренера (преподавателя), то риск заработать какие-либо травмы, либо осложнения значительно снижается.

Для большинства людей-сторонников здорового образа жизни, кроссфит является не просто спортом, а определенного рода философией. Эта философия включает в себя занятия активной физической деятельностью, правильное питание, соблюдение режима, обращение к разного рода научно обоснованным диетам, некоторый объем знаний. Кроме того, философия кроссфита неоспоримо заключается и в таких важных аспектах, как мотивация к развитию и всестороннему самосовершенствованию.

Поскольку программа кроссфита на сегодняшний день максимально вариативна и адаптирована под разных людей, уровни подготовки и физическое развитие, она все больше и больше «набирает обороты» и выходит в массы. Примером может послужить деятельность видеоблоггеров в таком видеохостинге, как YouTube. Многие блоггеры включают в свою деятельность

кроссфит (как на постоянной основе, как и в опробационном варианте), поскольку философия здорового образа жизни в последние годы набирает популярность. Смотря на деятелей YouTube, молодые люди (в том числе и студенты ВУЗов) подвергаются пропаганде деятельности кроссфита, что помогает ему «пускать корни» в среду молодежи.

Система неспециализированной высокоинтенсивной подготовки кроссфит основательно влияет на уровень физической подготовки студентов. Посредством данной системы упражнений можно повысить мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности, что способствует освоению знаний современных подходов к организации физической подготовки, навыкам и умениям самостоятельной тренировки. Кроссфит вносит разнообразие и эффективность в физическую подготовку студентов высших учебных заведений.

#### *Список литературы*

1. Булкова Т.М. Инновационный подход к индивидуально ориентированному профессиональному образованию студентов вузов физической культуры: диссертация... кандидата педагогических наук: 13.00.04. – Смоленск, 2007. – 183 с.

2. Зиамбетов В.Ю. Кроссфит как способ повышения эффективности физической подготовки студентов вуза / В.Ю. Зиамбетов, Ю.С. Астраханкина // Молодой ученый. – 2016. – №7. – С. 1061-1063. – URL <https://moluch.ru/archive/111/27862/> (дата обращения: 11.04.2019).

3. Попов А.П. Кроссфит как инновационная физкультурно-оздоровительная технология / А.П. Попов, Е.Ю. Резниченко // Наука-2020: Совершенствование системы физического воспитания и спортивной подготовки: материалы Международной научно-практической конференции, Орел, 10 ноября 2018 г. – Орел: МАБИВ, 2018. – 6 (22). – С. 45-48

**Григорьев И.И., Ганина С.П.**

Курганский институт железнодорожного транспорта, г. Курган

### **Занятия физической культурой в пожилом возрасте**

Физическая культура в жизни каждого человека играет очень важную роль. Систематические физические упражнения укрепляют здоровье и развивают психические и физические качества личности.