

2. Третьякова Н.В. Лечебная физическая культура и массаж: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. 357 с

3. Бочаров М. И., Берговина М. Л., Коншина М. В. Лечебная физическая культура. Практикум [Текст] : учеб. пособие / М. И. Бочаров, М. Л. Берговина, М. В. Коншина. – Ухта : УГТУ, 2015. 190с.

Силина А.Е.

ГКОУ СО «Екатеринбургская школа-интернат № 8,
реализующая адаптированные основные
общеобразовательные программы»
г. Екатеринбург, Россия

КРОССФИТ В УСЛОВИЯХ ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

Аннотация. В данной статье говорится о привитии любви к здоровому образу жизни, об особенностях внедрения кроссфита и его пользе.

Ключевые слова: кроссфит, сердечно-сосудистая система, ГТО.

Silina A. E.

Ekaterinburg boarding school № 8,
implements adapted the basic educational programs"
Ekaterinburg, Russia

CROSSFIT IN THE INTRODUCTION OF THE ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX TRP

Abstract. In this article it is spoken about instilling love for a healthy lifestyle, peculiarities of implementation of crossfit and its benefits.

Keywords: crossfit, cardio-vascular system, the TRP.

По мнению многих специалистов, к настоящему времени в нашей стране сложилась угрожающая ситуация с уровнем здоровья подрастающего поколения. Одной из причин данной ситуации называют недооценку роли физической культуры и спорта как органами государственной власти, так и среди молодежи. Однако государство принимает определенные шаги в данном направлении. Одним из таких шагов является внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, который является реальной гарантией максимального вовлечения людей в занятия физкультурой и приобщения к здоровому образу жизни. В связи с этим необходимо вводить новые технологии в систему физического воспитания в школах, вузах и доп. образовании.

Одним из таких нововведений является построение учебного процесса по системе кроссфит. Кроссфит – это функциональная тренировка с использованием собственного веса, с отягощениями. Привлекательность данной системы упражнений заключается в следующем: возможность занятий как на обязательных занятиях по физической культуре в вузе, так и самостоятельно, не требует специального технического оборудования, нагрузки в данном спортивном направлении имеют различную интенсивность, благодаря тому, что существуют программы, как для начинающих, так и для спортсменов высокого уровня.

Например, в г. Екатеринбурге 63 вуза, из них только три имеют свою спортивную базу. В школах вообще нет такого направления как кроссфит.

Учитывая выделенные моменты, внедрение системы кроссфит в образовательный процесс по физическому воспитанию в вузах, школах становится очень актуальным.

Цель исследования - введение комплексов упражнений системы кроссфит в учебно-тренировочный процесс, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов в условия внедрения ВФСК ГТО.

Задачи:

Определить сущность, структуру и содержание понятия кроссфит.

Выявить особенности работы в режиме работы по системе кроссфит при подготовке к сдаче норм ГТОи укреплению здоровья студентов.

Обосновать эффективность использования в процессе физического воспитания студентов упражнений по системе кроссфит, способствующей формированию положительной мотивации к регулярной двигательной активности.

Методика исследования.

Исследование, которое проведено на базе «школы-интернат №8», в течение нескольких месяцев 2015-2016 учебного года, у юношей подготовительной группы здоровья проводились занятия, включающие в себя комплексы упражнений по системе кроссфит.

В процессе разработки комплексов упражнений ставилась задача изучить эффективность их воздействия на формирование функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, как одного из показателей уровня здоровья. Комплексы упражнений составлялись в соответствии с местом проведения занятий. Для их выполнения обучающиеся располагались в заранее отведенном для каждого задания месте. Выполнение упражнений и смена мест занятий в подгруппе производилась одновременно всеми занимающимися. Дозировка нагрузки осуществлялась следующим образом: предварительно определялось максимально возможное для данного студента количество повторений упражнений (повторный максимум-ПМ). Впоследствии на каждом занятии упражнения того или иного комплекса выполнялись по следующей схеме: упражнения

с собственным весом дозировались по степени интенсивности выполнения (исходя из индивидуальных физических возможностей обучающихся), а для упражнений сотягощениями вес подбирали 50% от индивидуального максимума.

Результаты исследования и их обсуждение. Система кроссфит отличается значительным влиянием на функциональное состояние занимающихся, основной вид нагрузки – кардиотренировки и кардио + силовая тренировка. Поэтому в моем исследовании я посчитала возможным изучить влияние внедренных комплексов упражнений с элементами кроссфит на организм детей по реакции на стандартную пробу Руфье.

При первичном исследовании состояние занимающихся оценивалось как удовлетворительное, индекс = 11,3 балла. В конце исследования данный показатель равен 7,7 балла.

Полученные результаты стандартной пробы Руфье свидетельствуют о том, что в конечных исследованиях наблюдались положительные сдвиги показателей пульса. При первом исследовании отмечались менее благоприятные соотношения этих показателей, чем при втором. Показатели ЧСС у обучающихся в конце исследования уменьшились, это может говорить об экономизации сердечной деятельности. Понижение частоты пульса свидетельствует о рациональной реакции сердца на нагрузку, которая в конце исследования улучшилась. Значит, можно говорить об увеличении работоспособности, совершеннее стала деятельность регуляторных систем организма, что свидетельствует об эффективности проведенной работы.

На данном этапе работы я смогла доказать эффективность кроссфит программы на сердечно-сосудистую систему, а значит, можно говорить о повышении уровня здоровья испытуемых. Также, комплексы данных упражнений повышают выносливость, улучшают координацию (внутримышечную, межмышечную).

Основным преимуществом данной системы является тот факт, что для тренировок не понадобится какое-либо сложное оборудование. Заниматься кроссфитом можно где угодно и когда угодно. Главное оборудование - это тело человека. Для начинающих в кроссфите существует множество тренировочных схем. Для успешной реализации программы тренировок нужно каждый раз менять упражнения. Кроме того, необходимо всегда учитывать время проведения тренировки и постепенно стараться улучшать результаты, то есть делать быстрее.

Данная программа может являться не только подготовкой к сдаче норм ГТО, а целым спортивным движением. Привить любовь к здоровому образу жизни и систематизировать физическую активность, можно говорить о кроссфите как, безусловно заслуживающем внимания направлении, способном привлечь молодежь к активному образу жизни и занятиям.