

УДК 796/799

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7461218>*Дронь А.Ю.**ORCID: 0000-0003-1633-5764, канд. биол. наук**Дронь Ю.А.**Чистова В.В.**ORCID: 0000-0002-9788-1865**Сургутский государственный педагогический университет**г. Сургут, Россия*

ТРЕНИРОВОЧНАЯ СИСТЕМА “CROSSFIT”, КАК ИННОВАЦИОННЫЙ КОМПОНЕНТ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности физической подготовки обучающихся педагогического ВУЗа, в качестве одного из направлений решения реализации функций физического воспитания предлагается применение достаточно молодого направления в фитнес индустрии – тренировочной системы “CROSSFIT”. В ходе проведенного эксперимента в целях повышения уровня развития физической подготовленности в процессе физического воспитания, внедрение в учебную программу физического воспитания обучающихся педагогического ВУЗа элементов тренировочной системы “CROSSFIT” свидетельствовала о положительном влиянии занятий на физическую подготовленность обучающихся ВУЗа.

Ключевые слова: обучающийся; вуз; круговая тренировка; кроссфит; инновационные методики

*Dron A.Y.**ORCID: 0000-0003-1633-5764, Ph.D.**Dron Y.A.**Chistova V.V.**ORCID: 0000-0002-9788-1865**Surgut State Pedagogical University**Surgut, Russia*

“CROSSFIT” TRAINING SYSTEM AS AN INNOVATIVE COMPONENT OF TECHNOLOGICAL EDUCATION OF STUDENTS OF PEDAGOGICAL UNIVERSITY

Abstract. This article considers the peculiarities of physical training of students of a pedagogical university, as one of the directions of solving the implementation of physical education functions, it is proposed to use a rather young direction in the fitness industry – the CROSSFIT training system. In the course of the experiment, in order to increase the level of development of physical fitness in the process of physical education, the introduction of elements of the CROSSFIT training system into the physical education curriculum of students of the pedagogical university testified to the positive impact of classes on the physical fitness of students of the university.

Keywords: Student; University; Circular training; Crossfit; Innovative techniques

Неотъемлемой частью образовательного процесса и стратегически важной задачей является физическое воспитание и подготовка студентов к новым условиям профессионально деятельности. На основе последних десятилетних медико-педагогических исследований

оценки состояния здоровья студентов, выявлено снижение функционального состояния организма и базовых показателей физических качеств.

Данная отрицательная статистика говорит о необходимости внедрения инновационных подходов, технологий и общеприкладных комплексов актуализации, в том числе и совершенствования программного и методического содержания физического воспитания студентов [1].

По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, физическая активность является одной из задач профилактики неинфекционных заболеваний. Поэтому вопрос об улучшении состояния здоровья и физической подготовленности студентов является важным. Фитнес-технологии являются популярным направлением и эффективными видами двигательной деятельности. Внедрение в практику фитнес-технологий для всестороннего развития физической подготовленности молодежи становится актуальным [4].

Современный процесс физического воспитания студентов, требует новых модернизированных подходов и интегративных технологий, которые комплексно и разносторонне готовят бы молодежь к будущей профессиональной и общественной деятельности [2].

На сегодняшний момент “Crossfit” стал очень популярным направлением тренировочной системы в современном мире, грамотно построенный тренировочный процесс и применение разносторонних тренировочных методик положительно влияют на функциональное состояние, всесторонне и гармонично развивают физические качества [3].

В настоящее время кроссфит получил всемирное признание среди занимающихся профессиональным спортом, а так же среди любителей, к их числу можно также отнести детей и пожилых людей.

Тренировочная система “Crossfit” является программой силовой и общей физической подготовки, созданной как попытка всесторонне развить организм и оптимизировать физическую подготовленность в каждом из общепризнанных физических показателей, которые необходимы будущему учителю физической культуры [2].

Одно из важнейших преимуществ тренировочной системы “Crossfit” – это отсутствие шаблонности и рутинного подхода к занятиям. Эта высокоэффективная тренировочная программа объединяет в себе упражнения из разных спортивных направлений, включает в себя микс из силовых упражнений в сочетании с аэробными нагрузками. Использование постоянных чередующих друг друга упражнений задействуют разные комплексы мышц, что позволяет всесторонне развивать организм [3].

Процесс внедрения кроссфит занятий в физическое воспитание студентов связан с разработкой инновационной программы занятий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту. Использование занятий с элементами кроссфита направленных на повышение уровня физической подготовленности студентов, а также в привлечении их к фитнес-технологиям и культуре здоровья [2].

На современном этапе развития физического воспитания студентов необходимы новые виды, средства и методы обучения, способные развивать функциональное состояние и

физическую подготовленность молодого поколения, и как следствие укрепление и повышение состояния здоровья. “Crossfit” стал одним из наиболее популярным направлением среди других видов спорта и в последние годы эту программу широко применяют в фитнес центрах, а также внедряют в тренировочный процесс для физической подготовки спортсменов высокой квалификации.

Однако тренировочная система еще не нашла своего научного обоснования и на данный момент существует недостаточно адаптированных методик для внедрения фитнес технологий в процесс физического воспитания студентов.

Цель исследования – определение эффективности применения тренировочной системы “Crossfit” на занятиях у студентов педагогического ВУЗа.

Материалы и методы исследования. Исследование проходило в 2021-2022 учебном году. В исследовании приняло участие 16 обучающихся в возрасте от 20 до 23 лет Сургутского государственного педагогического университета. Эксперимент проводился в рамках дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Занятия проходили 1 раза в неделю по 2 академических часа. Для контроля физической нагрузки замеры ЧСС на протяжении всего занятия производились с помощью фитнес браслета Garmin vivosport. Для оценки уровня физической подготовленности за основу были взяты нормативы из Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» соответствующей возрастной ступени.

Результаты. В учебный процесс обучающихся были включены такие виды тренировок, как AMRAP (As many reps/rounds as possible), EMOM (Every minute of the minute), AFAP (as fast as possible). Комплексы упражнений составлялись на основе тренировочной системы “Crossfit” и содержали такие виды упражнений: берпи, выпады, приседания, приседания со штангой на спине, фронтальные приседания, броски мяча, становая тяга, жим штанги стоя, трастеры, а также различные вариации упражнений с гириями и гантелями.

Сравнительная оценка результатов оценки уровня физической подготовленности на основе нормативов комплекса «ГТО» до и после внедрения тренировочной системы “Crossfit” свидетельствовала о положительном влиянии занятий на физическую подготовленность обучающихся ВУЗа (таб.).

Таблица

Норматив	Начало эксперимента	В конце эксперимента	Прирост, %
Бег 3000 м., мин	14,89±0,33	14,19±0,28	4,7
Бег 30 м., сек	4,92±0,16	4,82±0,18	2
Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	8,53±1,51	12,23±0,98	43
Наклон вперед, см	4,00±1,69	7,00±0,88	75
Челночный бег 3×10 м., сек	8,92±0,16	8,22±0,25	7,85
Прыжки в длину с места, см	195±4,47	212±3,66	8,72
Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз (30 сек)	32,13±4,78	42,34±3,27	31,78

Нагрузка в группе выполнялась с ЧСС от 93 уд/мин до 166 уд/мин. На протяжении всего занятия ритм и интенсивность применяемых средств не изменялась, вся нагрузка была выполнена в аэробной зоне на протяжении всего тренировочного занятия.

Таким образом, применение комплексов тренировочной системы “Crossfit” в учебном процессе обучающихся педагогического ВУЗа способствовало повышению уровня развития физической подготовленности.

Литература

1. Знатнова Е.В., Мисюк И.Н., Кандаракова Н.А. Пути повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в вузе // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Ульяновск, 07 декабря 2018 года). Ульяновск, 2019. С. 209-212.
2. Кроссфит – система общей физической подготовки студентов // News of Science and Education. 2017. Vol. 4. No 6. P. 089-092.
3. Пигалова Л.В., Щербак К.П. Повышение уровня физической подготовленности курсантов военного вуза с использованием средств кроссфит технологии // Развитие науки и практики в глобально меняющемся мире в условиях рисков (шифр - МКРНП): Сборник материалов VIII международной научно-практической конференции (Москва, 20 января 2022 года). М., 2022. С. 7-10.
4. Привалова И.М. Фитнес и актуальные вопросы физического воспитания и оздоровления студентов высшей школы в современной учебно-методической и научной литературе // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей XV Международной научной конференции, посвященной 65-летию БГТУ им. В.Г. Шухова (Белгород, 16-17 апреля 2019 года). Белгород, 2019. С. 76-90.

© Дронь А.Ю., Дронь Ю.А., Чистова В.В., 2022