

УДК 796.011.3

***ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КРОССФИТА В ЗАНЯТИЯХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ
ЗАВЕДЕНИЙ***

Литвин А. В.

Студент,

Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Щеголева М. А.

Доцент кафедры физического воспитания,

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Аннотация.

В статье рассматривается понятие кроссфита и особенности применения его элементов на занятиях физической культурой с целью повышения физической подготовки студентов. Авторы анализируют особенности занятий кроссфитом и его возможности в повышении общего уровня физической подготовки. Авторы приходят к выводу о том, что занятия физической культурой с элементами кроссфита помогают усовершенствовать физическую форму обучающихся, выработать дисциплину, силу воли и духа, оказывают положительное влияние на психофизиологические процессы организма, препятствующие появлению утомления, усталости. Однако необходимо учитывать, что данные занятия не подходят для студентов с невысоким уровнем физической подготовки и требуют адаптации в соответствии с их возможностями.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, кроссфит, физические упражнения, оздоровительный эффект.

***POSSIBILITIES OF USING CROSSFIT IN PHYSICAL EDUCATION IF
UNIVERSITY STUDENTS***

Litvin A.V.

Student,

Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsy,

Russia, Kaluga

Shchegoleva M. A.

Docent of the Department of Physical Education,

Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky,

Russia, Kaluga

Abstract.

The article discusses the concept of crossfit and the features of using of its elements in physical education classes with the aim to improve the physical fitness of students. The authors analyze the features of CrossFit classes and its possibilities in increasing the overall level of physical fitness. The authors come to the conclusion that physical education classes with crossfit elements help to improve students' physical fitness, develop discipline, willpower and spirit, and have a positive effect on the psychophysiological processes of the body, which prevent the appearance of fatigue. However, it must be taken into account that these classes are not suitable for students with a low level of physical fitness and require adaptation in accordance with their capabilities.

Key words: physical culture, students, Crossfit, physical exercise, health benefits.

Актуальность. В настоящее время фитнес-технологии являются

популярными и востребованными, поскольку позволяют увеличить мотивацию к самосовершенствованию, а также предоставляют эффективные инструменты для достижения физических и психологических целей. Одной из таких инновационных технологий является кроссфит, который представляет собой высокоинтенсивную функциональную тренировку, сочетающую в себе элементы тяжелой атлетики, гимнастики и кардио-нагрузок.

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 [10]. Однако необходимо учитывать, что данное направление в силу высокой интенсивности подходит не всем категориям занимающихся и в некоторых случаях требует определенной модификации и адаптации упражнений.

Цель нашей работы: анализ возможностей использования кроссфита на занятиях физической культурой со студентами высших учебных заведений.

Для достижения цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Проанализировать научную и методическую литературу по теме исследования;
2. Выявить возможности кроссфита в повышении эффективности физической подготовки студентов;
3. Отметить сложности внедрения кроссфита в занятия физической культурой в высшем учебном заведении.

Ход работы. Кроссфит представляет собой высокоинтенсивную систему тренировок, которая характеризуется высоким разнообразием упражнений и включает в себя элементы различных видов спорта (тяжелой атлетики, бодибилдинга, пауэрлифтинга, фитнеса, гимнастики и пр.) Система создана в 2001 году, её основателем является Грэг Глоссман.

Основной целью кроссфита является всестороннее развитие организма и повышение физической подготовки. Важной особенностью этой системы является быстрая смена условий и приемов, что помогает занимающимся быть более активными и инициативными. В. Ю. Зиамбетов и Ю. С. Астраханкина отмечают, что кроссфит способствует развитию эмоционального контроля и духа соперничества среди студентов [6].

Основная цель кроссфита – это развитие физических качеств, повышение работоспособности и адаптация организма к различным нагрузкам. Исходя из названной цели, тренировки кроссфита могут быть разделены следующим образом [1]:

1. Тренировки, направленные на улучшение работы сердечно-сосудистой системы, повышение аэробной выносливости (метаболические тренировки). Примеры упражнений, повышающих метаболизм: бег, плавание, езда на велосипеде, прыжки на скакалке, занятия на гребных тренажерах.

2. Тренировки, способствующие улучшению контроля над телом и увеличению силы основных мышечных групп (гимнастические тренировки). Примеры упражнений, способствующих увеличению силы мышц: подтягивания, отжимания, приседания, выпады.

3. Тренировки с различными весами, способствующие развитию навыков приложения силы к объектам (средства силовых видов спорта: тяжелой атлетики, пауэрлифтинга и пр.) Примеры упражнений: приседания со штангой, жимы штанги, становая тяга.

В большинстве случаев, все эти средства практикуются в одной тренировочной программе и могут быть разделены на несколько этапов, которые выполняются в течение одной недели. Занятия кроссфитом сочетают в себе высокоинтенсивные средства, поэтому их часто внедряют в подготовку спортсменов, а также в специализированных учреждениях (например, среди курсантов).

Для занятий кроссфитом характерна разносторонность: беговые упражнения, занятия с весами, плавание в совокупности позволяют обеспечить всестороннее развитие и физическую подготовку [9], однако они требуют адаптации при работе с неподготовленным контингентом. Грамотно построенные тренировки позволяют укрепить мышцы, улучшить работу кардио-респираторной системы, повысить общую выносливость организма, что способствует его лучшей адаптации к неблагоприятным внешним условиям [4].

Исследования Д. А. Кокорева с соавт. доказали, что внедрение средств кроссфита в физическую подготовку студентов экономического университета позволяют улучшить показатели физической подготовленности: статистический прирост на завершающем этапе исследования был отмечен в выполнении упражнения «планка», «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «подъём штанги над головой», «выпрыгивания из положения присед» [8].

Аналогичные результаты показывают исследования Н. В. Казанцевой с соавт.: 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 4X10 [7].

Чтобы повысить мотивацию студентов, некоторые авторы рекомендуют использовать элементы соревнования – подсчет баллов и достижение разных уровней [4]. Вместе с тем, в практике физического воспитания студентов кроссфит пока не приобрёл широкой популярности, поскольку требуется научное обоснование его внедрения, а также разработка адаптированных для урочных занятий комплексов упражнений [9].

В типичной программе кроссфита нет ограничений по нагрузке, что может спровоцировать переутомление и увеличивает вероятность получения травм [3, 4]. 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 [7]. Для неподготовленного человека помимо фактора травматизации тренировки могут быть чреваты риском сердечно-сосудистых осложнений. 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 [4].

Вместе с тем, несмотря на явные «минусы» рассматриваемого направления, существуют и позитивные эффекты:

1. Развитие силы воли: в кроссфите нельзя бросать занятие на полпути или не закончить тренировку. Начатый комплекс упражнений должен быть обязательно завершен, при этом желательно, чтобы результаты были более высокими по сравнению с предыдущим днем. Умение преодолевать себя и делать то, что кажется невозможным, является важным качеством для любого человека.

2. Улучшение физической формы. Высокая интенсивность тренировок позволяет легко сбросить лишний вес. За одну тренировку может быть сожжено порядка 800 ккал (многое зависит от пола, возраста и веса занимающегося). Если при этом правильно питаться, то можно быстро достигнуть желаемых результатов.

3. Максимальная эффективность за короткое время. Возможность заниматься как в группе, так и самостоятельно. Развитие выносливости и силы.

Занятия физической культурой, организованные в формате кроссфита, значительно выигрывают по сравнению с тренировками по интервальному методу. Интервальный тренинг – это тип тренировки, основанный на временной смене станций, на каждой из которых выполняется определенное упражнение для конкретных групп мышц в течение определенного периода

времени. Основная цель такой тренировки – подготовить организм к работе высокой интенсивности за ограниченное время. Этот вид тренировки имеет строгие ограничения по времени выполнения подхода и количеству раундов.

Кроссфит и интервальная тренировка частично сходны между собой и имеют свои уникальные преимущества. Выбор между ними зависит от целей, предпочтений и физической подготовки спортсмена. Преимущества кроссфита перед интервальной тренировкой заключаются в следующем [5]:

1. Разнообразие: кроссфит предлагает широкий спектр упражнений, включая гимнастику, силовые тренировки, кардио и метаболические тренировки. Это позволяет развивать различные аспекты физической подготовки, такие как сила, выносливость, гибкость и координация.

2. Групповая атмосфера: кроссфит часто проводится в групповом формате, что создает поддерживающую и мотивирующую атмосферу, стимулирующую к достижению результатов.

3. Соревновательный элемент: многие кроссфит-занятия включают элементы соревнований, что выступает мотивирующим к достижению результатов фактором. По мнению некоторых авторов именно стресс, возникающий в контексте соревновательной деятельности, оказывает важное влияние на формирование важных качеств и свойств личности студента [11].

Одним из главных преимуществ кроссфита является возможность его адаптации в соответствии с уровнем физической подготовки человека. Это позволяет составлять индивидуальные программы тренировок. Вместе с тем, не все средства, используемые в кроссфите, могут быть доступны неподготовленным студентам. Так, в силу невысокой физической подготовленности обучающихся высших учебных заведений, некоторые авторы рекомендуют смещать нагрузку на практических занятиях в зону средней и низкой интенсивности [12, 13], поэтому интенсивные и изматывающие кардио-тренировки, свойственные кроссфиту, могут принести больше вреда, чем пользы. То же касается и силовых нагрузок с весами: они могут быть

использованы только для студентов, имеющих высокий уровень физической подготовленности. Занятия этим видом нагрузок следует начинать поэтапно, начиная с небольшого количества повторений и подходов, постепенно увеличивая интенсивность и вес спортивного оборудования [5].

Также стоит отметить, что кроссфит требует тщательного планирования и внимания к деталям. Каждая тренировка должна быть разработана с учетом индивидуальных особенностей и уровня подготовки каждого студента. Важно также контролировать технику выполнения упражнений и обеспечивать безопасность на занятиях [6].

Обычно комплексы в кроссфите включают в себя несколько упражнений, которые не повторяются. В зависимости от задач и уровня подготовки, выполнение тренировочной программы может занять несколько минут. Групповые тренировки создают соревновательную атмосферу, стимулирующую участников работать усерднее [1].

Как правило, для занятий кроссфитом используется следующий инвентарь [2]:

1. Гимнастическое оборудование: кроссфит-рамы, гимнастические кольца, перекладины, дорожка, яма с мягкими кубиками для акробатики, параллельные брусья, упоры для отжиманий;

2. Оборудование для тяжелой атлетики: штанги, резиновые блины, гири, гантели;

3. Аксессуары для общей физической подготовки: веревки, скакалки, петли TRX, утяжелённые мячи, сумки с песком.

4. Плиометрическое оборудование: тумбы для прыжков, платформы и боксы для плиометрических упражнений.

5. Кардио-тренажеры: велосипеды, гребные тренажёры, беговые дорожки.

Ниже представлены популярные упражнения, которые применяются в кроссфит-комплексах:

1. Прыжки со скакалкой – одиночные, двойные и тройные;

2. Прыжки через перекладину с отталкиванием двумя ногами;
3. Гребля на тренажере;
4. Бег – на короткие, средние и дальние дистанции;
5. Приседания со своим весом и с использованием утяжелений;
6. Гиперэкстензия – поднятие верхней части туловища на тренажере (в работу включаются мышцы спины);
7. Запрыгивание и спрыгивание с платформы (с обязательным отталкиванием от неё);
8. Бёрпи – переход из исходного положения (стоя) в положение «планка», подтягивание ног в «сед» и выпрыгивание с хлопком руками над головой в исходное положение;
9. Силовые подтягивания, «кипинг» (с раскачиванием) или «бабочка».
10. Подъемы верхней части туловища из положения «лежа на спине», ноги согнуты (для укрепления прямой мышцы живота).

Для начинающих тренировки по системе Кроссфит, рекомендуется следующий комплекс упражнений, который, в последующем, можно использовать как разминочный или подводящий [6]:

Таблица 1.

Комплекс упражнений для начинающих

№	Содержание материала	Дозировка	Методические указания
1.	И.п. упор лёжа: «переступание» ногами вокруг «точки» опоры на руки против часовой стрелки.	15–20 сек 20 сек – отдых	Контролировать осанку (держат спину ровно).
2.	И.п. лёжа на спине, ноги под скамьёй или под опорой, руки за головой соединены в замок: 1 – выполнить подъём верхней части туловища, 2 – вернуться в и.п.	15–20 сек 20 сек – отдых	Локти разведены в стороны, пальцы рук сомкнуты, подбородок направлен вверх, ноги согнуты в коленях.
3.	И.п. основная стойка: прыжки через скакалку.	15–20 сек 20 сек – отдых	Руки удерживать на линии талии, ноги сильно не сгибать.
4.	И.п. лёжа на животе руки вперёд: 1 – поднять верхнюю часть корпуса и ноги вверх	25 сек 20 сек – отдых	Стараться поднять руки выше головы, не сгибать ноги в коленях.

	(упражнение «лодочка»), 2 – вернуться в и.п.		
5.	И.п. упор лёжа: 1 – правую руку отвести в сторону; 2 – и.п., 3 – левую руку отвести в сторону, 4 – и.п.	25 сек 20 сек – отдых	Стараться не прогибаться в пояснице, при отведении удерживаем руку параллельно полу, не опускать голову вниз.
6.	И.п. сидя на полу, руки в упоре сзади: 1 – ноги поднять до угла 35 градусов, 2 – вернуться в и.п.	25 сек 20 сек – отдых	При выполнении упражнения тянуться поясницей к полу, стараться не сгибать ноги в коленях.
7.	И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища: 1 – выполнить приседание. 2 – и.п.	25 сек 20 сек – отдых	Следить, чтобы при сгибании колени не выходили за линию стопы.
8.	И.п. ноги шире плеч, туловище подать вперёд, руки опустить вниз: 1 – Развести руки в стороны, 2 – вернуть в и.п.	25 сек 20 сек – отдых	При подъеме рук в стороны необходимо свести и направить вниз лопатки.

Выводы. Таким образом, анализ существующей научно-методической литературы по теме нашего исследования позволяет нам сделать вывод о большом разнообразии упражнений системы кроссфит. Она включает в себя как аэробные, так и силовые упражнения и отличается высокой интенсивностью, позволяет укрепить мышцы, улучшить работу кардиореспираторной системы, повысить общую выносливость организма, что способствует его лучшей адаптации к неблагоприятным внешним условиям. Вместе с тем, физическая подготовленность учащейся молодежи не всегда позволяет использовать средства кроссфита в занятиях физической культурой, поскольку в этом случае может возникнуть риск осложнений со стороны сердечно-сосудистой системы и увеличивается вероятность травматизации. Максимальную эффективность система может показать в случае использования ее средств со студентами, имеющими высокую физическую подготовленность, а также со спортсменами.

Библиографический список

1. Булкова, Т. М. Инновационный подход к индивидуально

ориентированному профессиональному образованию студентов вузов физической культуры: диссертация... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Т. М. Булкова. – Смоленск, 2007. – 183 с.

2. Галимова, А. Г. Обоснование содержания высокоинтенсивного многофункционального тренинга кроссфита / А. Г. Галимова, М. Д. Кудрявцев, В. А. Глубокий, Г. Я. Галимов // Вестник Байкальского государственного университета. – 2017. – № 1. – С. 143–148.

3. 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.

4. Диц, С. Г., Кроссфит в системе общей физической подготовки студентов: учебно-методическое пособие / С. Г. Диц, И. Н. Азизова, Л. М. Никитина. – Казань: КФУ, 2018. – 34 с.

5. Жилина, Л. В. Особенности адаптации студентов вузов к выполнению физической нагрузки / Л. В. Жилина, М. О. Воробьева, А. А. Нуисков, А. А. Рожнов, А. А. Рожнова // Тенденции развития науки и образования. 2023. – № 103-6. – С. 153–155.

6. 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.

7. Казанцева, Н. В. Внедрение кроссфита в образовательный процесс вуза / Н. В. Казанцева, В. С. Казанцев, Е. В. Глазова, О. И. Кузьмина, О. А. Швачун // Ученые записки университета Лесгафта. – 2019. – №6. – С. 105–108.

8. Кокорев, Д. А. Инновационная методика кроссфит в повышении физической подготовленности студентов экономического университета / Д. А. Кокорев, Т. Н. Шутова, Д. В. Выприков // Гуманитарное образование в

экономическом вузе: материалы V Международной научно-практической заочной интернет-конференции в 2 т. – Том 1. – 2017. – С. 225–233.

9. Кокорев, Д. А. 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.

10. 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: МАБИВ, 2018. – № 6 (22). – С. 45–48.

11. 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.

12. Хвалёбо, Г. В. Физическая культура как фактор укрепления здоровья студентов / Г. В. Хвалёбо // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. – 2012. – № 1. – С. 104–105.

13. 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.

Оригинальность 78%