

ЦЕЛЕСООБРАЗНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРОССФИТА ДЛЯ ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

О.А. Сбитнева, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2018-10072

Аннотация. В статье обсуждаются проблемы здоровья, двигательной активности студентов. Рассматривается влияние кроссфита на состояние здоровья. Представлены комплексы тренировок для разных видов спорта. Перечислены требования к питанию в кроссфите. Даны рекомендации студентам при начальном уровне подготовки.

Ключевые слова: кроссфит, здоровье, физические качества, нагрузка, упражнения, физическая подготовка.

В настоящее время в условиях модернизации образовательного пространства, важное значение имеет уровень здоровья студентов. Состояние здоровья молодого поколения является важным показателем для активной, общественно-политической, творческой деятельности, устойчивого экономического роста, успешного перспективного будущего.

В связи с высокой заболеваемостью, снижением уровня психического и физического здоровья, требуется совместная работа преподавателей, тренеров, врачей, психологов, физиологов, социологов, биологов, экологов. Главной задачей современного образования в высшей школе является формирование всесторонней и гармонично развитой личности. Деятельность ВУЗа должна ориентироваться на воспитание ценностного отношения студентов к своему здоровью.

Новые условия обучения, микросреда, возрастание информационной нагрузки (объем, новизна, сложность), увеличение количества учебных дисциплин; экономические, экологические, политические, социальные причины ведут к повышению интенсификации учебного процесса в ВУЗах и как следствие к возрастанию психоэмоциональных нагрузок, физическому напряжению. Нагрузка на мозг, ССС, нервную систему увеличивается, мышечная система ослабевает. Недостаток двигательной активности ведет к нарушению

обмена веществ. Физические нагрузки необходимы для поддержания работоспособности мозга, что столь важно для умственного труда, занимающего большую часть учебного процесса студентов.

Здоровью и работоспособности предъявляются повышенные требования. Современные условия жизни и обучения студентов влияют на физическую активность. Результаты исследования показывают, что уровень физической активности невысокий, даже низкий, не соответствует требованиям. Все это ведет к снижению физического развития и физической подготовленности, что в дальнейшем отражается на учебном процессе, творческой деятельности, работоспособности. Правильно организованный процесс жизнедеятельности студентов позволяет сохранить и укрепить здоровье, предотвратить риск возникновения и развития заболеваний.

Благодаря совмещению кардио и силовых упражнений система тренировок кроссфит формирует всестороннее развитие физической подготовки. Кроссфит – это программа тренировок с поочередным выполнением упражнений, выполняемых с максимальной интенсивностью на разные группы мышц. Система тренировок состоит из упражнений, выполняемых с высокой интенсивностью, за установленное количество времени, на максимальное количество повторений. Интервалы отдыха ограничены или совсем отсутствуют. В

кроссфите используют упражнения с собственным весом (приседания, отжимания, подтягивания, прыжки, выпады, выпрыгивания), упражнения с утяжелителями (тяги, рывки, толчки, подъемы, жимы), кардиоупражнения (бег, степ, плавание, гребля, езда на велосипеде). В состав тренировки рекомендуют включать от 2-6 базовых упражнений. Кроме того 50% отводится упражнениям в аэробном стиле (бег, прыжки и т.д.), 50% в силовом стиле. В программу тренировок для начинающих не должно включаться более 3-х раундов в одном занятии. После каждой 5-й тренировки количество раундов повышают.

При подборе программы тренировок самостоятельно, рекомендуют включать в план базовые упражнения: выпады, скручивания, приседания, запрыгивания на возвышенность, махи с гантелями, отжимания, быстрый бег. Чередование базовых упражнений должно быть рассчитано на разные группы мышц. На каждой тренировке программу необходимо менять. Принято сочетать такие качества: сила и выносливость, сила и ловкость.

Направление кроссфит содержит элементы интервальных тренировок, многофункциональных занятий по гимнастике, легкой атлетике, тяжелой атлетике, бодибилдингу, пауэрлифтингу, гиревому спорту, аэробике, фитнесу. Программа тренировок кроссфита гармонично развивает физические качества: силу, выносливость, гибкость, скорость, координацию, точность. Помимо развития физических качеств, повышения уровня физической подготовленности, занятия кроссфитом развивают волю к победе, желание добиться поставленных целей; тренируют дисциплину, характер. Кроссфит благотворно влияет на работу ССС (улучшается кровоток), дыхательной системы (доступ кислорода), стимулирует ЦНС, опорно-двигательного аппарата. Улучшается и укрепляется вестибулярный аппарат. Происходит снижение риска возникновения инфарктов и инсультов, сахарного диабета, стабилизация АД. Улучшается метаболизм (ускоряется обмен веществ), повышается мышечный тонус, сжигается лишний жир. Улучшается самочувствие, нормализуется сон, улуч-

шается гормональный фон. Укрепляется иммунитет.

Спортсменам-новичкам рекомендуют заниматься 2 раза в неделю, с постепенным переходом на большее количество тренировок. В течение месяца происходит изучение техники базовых упражнений. Рекомендуемый базовый комплекс для новичков: приседания с гантелями в руках, отжимания от пола, выпады, скручивания на пресс, тяга гантелей стоя в наклоне. Режим круговой тренировки (3-4 подхода без остановки, в подходе 12-15 повторений).

Целеустремленные спортсмены и тренеры обязательно включают в тренировочный процесс кроссфит. В тренировочном процессе баскетболистов используются разнообразные функциональные тренировки. Кроссфит позволяет баскетболисту повысить выносливость, скорость, ловкость, координацию и взрывную силу. Примеры некоторых комплексов для баскетболистов:

1 – (20 подтягиваний, 30 отжиманий, 20 скручиваний, 50 приседаний. Без учета времени. 5 раундов с отдыхом между подходами 2 минуты).

2 – (6 становых тяг, 12 отжиманий, 15 прыжков на бокс. Максимальное количество кругов за 12 минут).

Тренировки в американском футболе направлены на развитие силы, скорости, ловкости, функциональных возможностей атлета. В кроссфит тренировки включают комплекс подтягиваний и толкание штанги. Выполнять 10 подходов, начиная с 10 раз. С каждым подходом уменьшать количество раз на 1. Также рекомендуют использовать комплекс, состоящий из 25 приседаний с собственным весом, 25 отжиманий, бег 400 метров, закончить раунд отжиманием и приседанием. Выполнить 5 раундов, отдых между раундами 1 минута). Регулярные тренировки по кроссфиту у футболистов развивают силу, скорость, выносливость, ловкость. С помощью штанги и утяжелителей развивается взрывная сила, необходимая футболисту. Комплексы для футболистов:

1 – (20 – подъем ног в висе на перекладине, 30 – отжимания от пола, 40 – присе-

дания с собственным весом, бег 400-500 метров или скакалка 30 секунд. Отдых минимальный – до 1 минуты).

2 – (5 – подтягивания, 10 – отжимания от пола, 15 – выпрыгивания (берпи). С каждым раундом упражнения выполнять быстрее, отдых сокращать.

Комплексы кроссфита для хоккеистов включают в тренировочный процесс в сезон (для поддержания физической формы), в межсезонье (на развитие физических качеств: силы, скорости, выносливости). Рекомендуются комплексы для хоккеистов:

1 – (10 – отжимания от пола, 10 – подтягивания, 10 – приседания. Выполнять максимальное количество раундов за 20 минут).

2 – (1 минута-толчок штанги, 1 минута бурпи (выпрыгивания). Отдых 1 минута. 5 раундов).

От того что, сколько и когда пьют и едят спортсмены, зависит результат, работоспособность. Рацион питания должен быть разнообразным и включать все необходимые полезные вещества. Рекомендуют сократить «быстрые» углеводы. Из простых следует исключить белый рис, картофель, хлеб. В меню включать гречне-

вую, овсяную, перловую кашу, макароны из твердых сортов пшеницы. Необходимо включать в свой рацион белковые продукты (курица, нежирная рыба, говядина, яйца, твердый сыр). Прекрасным источником энергии для тренировок является кокосовое масло. Фрукты и овощи незаменимы. Для восстановления организма после интенсивных упражнений рекомендуют употреблять шоколадное молоко. Также необходимо включить в рацион семечки и орехи. Рацион спортсмена может улучшить результат от занятий и также свести все усилия к нулю.

Тренировки в кроссфите энергозатратные и высокоинтенсивные. Необходимо соблюдать требования к питанию. Кроссфит является интересным времяпровождением, которое укрепляет здоровье; способствует гармоничному всестороннему развитию, совершенствованию функциональных возможностей, является верным путем развития силы духа. Кроссфит является популярным направлением физической подготовки. Его активно используют пожарные, военные, полицейские, спортсмены, спасатели.

Библиографический список

1. Гелецкий В.М. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
2. Земцова И.И. Спортивная физиология. Учебное пособие для студентов вузов. – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 219 с.
3. Леньшина М.В. Словарь терминов и кратких пояснений по курсу «Теория и методика физической культуры». – Воронеж: Физкультура и спорт, 2010. – 76 с.
4. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. – Изд-во: Советский спорт, 2010. – 390 с.
5. Шутова Т.Н. Технологии фитнеса в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова, И.М. Бодров, О.В. Мамонова [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – №1. – С. 30-32.

**FURTHER USE OF CROSS PHYTHES FOR THE COMPREHENSIVE
DEVELOPMENT OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS**

O.A. Sbitneva, *senior lecturer*

**Perm state agrarian and technological university named after academician
D.N. Pryanishnikov
(Russia, Perm)**

***Abstract.** The article discusses the problems of health, motor activity of students. The influence of crossfit on the state of healths. Training complexes for different sports are presented. Power requirements in crossfit are listed. Recommendations are given to students at the initial level of training.*

***Keywords:** crossfit, health, physical qualities, load, exercises, physical training.*