

КРОССФИТ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Д. И. Тарасов

(Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова»,
кафедра физического воспитания и спорта)

От того, как построен образовательный процесс по физической культуре, зависит здоровье студенческой молодежи и их дальнейшая профессиональная деятельность. Поиск новых или ранее неиспользованных средств проведения занятий, с учетом мотивационной сферы занимающихся направлен на совершенствование преподавания предмета физического воспитания в вузе.

При анализе практики физического воспитания в вузах было выявлено снижение интереса студентов к физическим упражнениям из-за устаревших методов, подходов и способов организации занятий, недо-

статочного оснащения современным спортивным оборудованием и оборудованием для спортивных залов учреждений высшего образования. Нежелание студентов заниматься физкультурой отражается на их физическом и психическом состоянии, наблюдается снижение уровня здоровья и физического состояния с переходом на старшие курсы.

Несмотря на то, что одним из факторов, влияющих на повышение уровня здоровья студентов, является высокий показатель физической подготовленности, исследования, проводившиеся на протяжении нескольких лет, указывают на низкое развитие таких физических качеств, как сила, выносливость, быстрота, ловкость, обеспечивающих потенциал работоспособности и двигательные способности человека.

Единственной возможностью получить физическую нагрузку и развивать свои физические качества для многих студентов являются учебные занятия по физической культуре. Тем не менее, как показывает практика, традиционные занятия не могут обеспечить полноценную физическую подготовку студентов. Решением данной проблемы является внедрение в образовательный процесс по физической культуре кроссфит-тренировок.

Кроссфит – это высокоинтенсивная тренировочная система общей и функциональной и физической подготовки, в основе которой лежит сочетание движений и упражнений из различных видов спорта и спорт-методик (гимнастика, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт и многое другое). Отличительная черта кроссфита – отсутствие специализации [1]. Первоначальными направлениями в кроссфите являются гимнастика, тяжелая атлетика и различные аэробные нагрузки. Основой в овладении гимнастическими навыками считаются такие упражнения, как различные виды подтягиваний, отжимания. В кроссфите часто используются упражнения на развитие баланса: стойка на руках, ходьба на руках и отжимания на руках у стенки. Также из гимнастики в кроссфит пришло такое упражнение, как «угол».

Также в кроссфит пришли упражнения из тяжелой атлетики, такие как: рывок и толчок, упражнения: взятие на грудь, жимовой и толчковый швунг, разные виды тяг. А такие упражнения, как становая тяга, различные виды приседаний, жим штанги из-за головы и прочее используются также в пауэрлифтинге и бодибилдинге. Все это должно быть основой силового тренинга в кроссфите.

Не забываем про использование упражнений с собственным весом – приседания, отжимания, подтягивания, прыжки, выпады, выпрыгивания, упражнения с утяжелителями – тяги, рывки, толчки, подъемы, жимы, кардио-упражнения – бег, 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 на одном занятии. После каждого 5-го занятия количество раундов повышают.

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. Тренировку легко использовать как подводящее упражнение для зачетных нормативов

Перед проведением занятий в стиле кроссфит необходимо разделить студентов на подгруппы по уровням подготовленности. Упражнения комплекса должны учитывать не только физический уровень студентов, но иметь различные вариации, чтобы у преподавателя была возможность в любое время заменить невыполняемое задание на более легкое или вообще включить в индивидуальную программу такое, которое относится к другим группам мышц. Так для студентов будут созданы комфортные условия для занятий физической культурой, то есть обучающиеся находятся в подгруппе, где уровень их подготовки примерно равен и все упражнения будут под силу обучающемуся.

Большое значение для данных занятий, имеет правильность выполнения упражнений, поэтому для проведения занятий с использованием техники кроссфит, преподавателю необходимо провести несколько занятий для подробного разбора с обучающимися упражнений, которые будут входить в данный комплекс. Преподаватель должен владеть правильной и верной информацией, как выполняется то или иное упражнение, и корректировать работу студента во время занятий. Каждое движение или действие должно быть понято студентами и закреплено на практике. Задача педагога – правильно определить уровень физической подготовки каждого студента и в процессе выполнения упражнений следить за состоянием обучающихся и своевременно исправлять их ошибки.

Занятие в стиле кроссфит содержит элементы интервальных тренировок, многофункциональных занятий по гимнастике, легкой атлетике, бодибилдингу, пауэрлифтингу, гиревому спорту, аэробике, фитнесу. Программа тренировок кроссфита гармонично развивает все физические качества. Помимо развития физических качеств, повышения уровня физической подготовленности, занятия кроссфитом развивают волю к победе, желание добиться поставленных целей; тренируют дисциплину, характер.

Как итог данные занятия с использованием техники кроссфит благотворно влияют на работу сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, стимулирует ЦНС. 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, улучшается гормональный и эмоциональный фон, укрепляется иммунитет, а также повышается мотивация к занятиям по физической культуре.

Примеры тренировок на начальном этапе [1]:

Задача: 20 секунд работы и 10 секунд отдыха.

- Энни. Задача: кол-во раундов (начинаем от 3-х раундов, завершаем максимальным количеством раундов за 7 мин). Задание: 30 ит-ап, 30 прыжки на скакалке;
- Гаел. Задача: закончить задание за минимальное время. Выполнить: 3 раунда (конечный итог 10 раундов). Задание: 5 подтягиваний, 10 отжиманий, 15 сит-ап, 20 приседаний.

Литература

1. Леутко, В. К. Кроссфит : тренировочные программы для курса ПСМ : методические рекомендации (для студентов факультета физического воспитания) / В. К. Леутко. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2016. – 44 с.