

*Труль А.Р., кандидат педагогических наук,
старший преподаватель кафедры «Физической культуры»,
Северо-Западный государственный медицинский университет
имени И.И.Мечникова,
Россия, г.Санкт-Петербург
студентка
Мусаева Д. А.,
3 курса, лечебного факультета ,
Северо-Западный государственный медицинский университет имени
И.И.Мечникова,
Россия, г.Санкт-Петербург*

КРОССФИТ-КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ В ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

***Аннотация:** в статье рассматриваются система кроссфита, как одно из возможных направлений в организации и проведении учебных занятий по разделу физическая культура со студентами медицинского вуза.*

***Ключевые слова:** физические качества, учебные занятия, фитнес технологии, спортивные снаряды и тренажеры.*

***Annotation:** the article discusses the crossfit system as one of the possible directions in the organization and conduct of training sessions in the section of physical education with students of medical high school.*

***Key words:** physical qualities, training sessions, fitness technology, sports equipment and simulators.*

В настоящее время под словом «кроссфит» понимается спортивное движение, которое основано на философии многостороннего физического развития.

Эксперты определяют кроссфит как систему подготовки, развивающую все физические качества атлета – выносливость, силу, скорость, гибкость, координацию. При этом средства достижения данных качеств могут быть самыми разными.

Кроссфит-тренировки отличаются высокой интенсивностью, постоянной сменой упражнений и включают в себя элементы:

- тяжелой и легкой атлетики,
- бодибилдинга,
- пауэрлифтинга,
- фитнеса,
- классической гимнастики,
- гиревого спорта.

Цель занятий: развить физические качества, улучшить работоспособность сердца, сосудов, дыхательной системы, научить организм быстро адаптироваться к смене нагрузок.

Типичная кроссфит-тренировка может комбинировать такие виды спортивной деятельности как спринтерские забеги, занятия, имитирующие греблю (на специальных тренажерах), лазание по канату, работу с гантелями, штангами, гирями, гимнастические упражнения на кольцах, перекатывание огромных покрышек.

Основные принципы и правила тренировок

Занятия состоят из общей разминки, развивающего блока и 10-15 минут высокоинтенсивного тренинга. Сетевые фитнес залы, где практикуется кроссфит, обычно разрабатывают «тренировку дня», которая охватывает конкретную область физической подготовки или целевую группу мышц. Для

повышения мотивации участников применяются элементы соревнований, типа подсчёта баллов и достижения различных уровней.

Основные правила тренинга:

- Максимум интенсивности на каждой тренировке;
- Чем чаще вы тренируетесь, тем лучше;
- Минимум отдыха между упражнениями (а лучше – его полное отсутствие);
- Изменение направления нагрузок на каждом занятии.

Основные плюсы этого популярного спортивного направления:

*Развитие силы воли: бросать занятия на полпути, не закончив тренировку, — против правил кроссфита. Начатый круг упражнений (комплекс) нужно обязательно закончить, а желательно еще и побить вчерашний рекорд. Умение перебороть себя, сделать невозможное – обязательное качество для настоящего спортсмена.

*Преобразование тела. Высокая интенсивность занятий позволяет без труда сбросить лишний вес. За одну тренировку сжигается примерно 1000 калорий. Если при этом еще и правильно питаться, результаты не заставят себя долго ждать.

*Возможность занятий как в группе, так и индивидуально.

*Развитие выносливости и силы.

*Никаких ограничений по возрасту. Заниматься кроссфитом можно и после 50, главное, чтобы позволяло здоровье.

Для проведения занятий в стиле кроссфит студентов необходимо разделить на группы 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 обучаемых будут созданы комфортные условия для занятий физической культурой, то есть обучающиеся находятся в группе, где уровень

их подготовки примерно равен, и все упражнения будут под силу обучающемуся.

Проведение занятий в стиле кроссфит требует тщательной подготовки со стороны педагога: разработка упражнений для различных уровней подготовки, создание вариативных упражнений и умение правильно показать их. Для решения этих задач преподаватель должен не только профессионально уметь проводить занятия, но и самому держать себя в форме, соответствующей данной профессии. Главная задача педагога - правильно определить уровень физической подготовки каждого студента и в процессе выполнения упражнений следить за состоянием обучающихся.

Основная цель кроссфита: усовершенствование физических качеств человека, улучшение работоспособности, а также развитие быстрой адаптации к смене нагрузок. **Важной** особенностью кроссфита является вариативность, то есть каждая тренировка имеет новый комплекс упражнений. В кроссфите это называется «workout of the day», или WOD — задание на день, которое можно сделать составной частью программы физической подготовки студентов. Для повышения мотивации студентов возможно применение элементов соревнования — подсчёт баллов, работа в команде, достижение различных уровней. Основными правилами тренировки являются максимальная интенсивность, частота тренировок, минимальность или отсутствие отдыха, изменение направления нагрузок на каждом занятии. Главный недостаток кроссфита - это экстремальные нагрузки, сопровождаемые повышенной травматичностью и риском сердечно-сосудистых осложнений. Так как, выполняя упражнения, ориентация идет не на технику, а на скорость и большой вес, вероятность нанесения повреждений многократно увеличивается. Поэтому упражнения необходимо выполнять под присмотром преподавателя и комплексы упражнений должны быть подобраны индивидуально, с учетом состояния и группой здоровья студента.

Кроссфит для подавляющего большинства спортсменов и любителей — это философия здорового образа жизни, включающая занятия физической деятельностью, правильное питание, использование разнообразных научно обоснованных диет, определенный объем знаний, мотивацию к саморазвитию и всестороннему самосовершенствованию. Сегодня программа кроссфит адаптирована для любого человека, активно занимающегося физической деятельностью. Одновременно с этим, она максимальная функциональна и вариативна.

В результате исследования установлено, что система неспециализированной высокоинтенсивной подготовки кроссфит положительно влияет на уровень физической подготовленности студентов. Было замечено увеличение мотивации к физкультурно-спортивной деятельности, способствующее овладению знаниями современных подходов к организации физической подготовки, навыками и умениями самостоятельной физической тренировки во внеурочное время. Занятия кроссфитом удовлетворяют многообразные потребности личности, выполнение которых позволяет развивать физические качества, двигательные умения и навыки, а также содействует удовлетворению социально значимых потребностей личности — стремление к развитию, познанию, общению, соревнованию, положительным эмоциям; достижению конкретно поставленных целей; развитию волевых, нравственных и эстетических черт личности.

Гимнастические упражнения также являются неотъемлемой частью кроссфита. Они подразумевают под собой упражнения с собственным весом: брусья, перекладина, прыжки, выпады. Существует и тяжелоатлетический вид упражнений. При выполнении которых стоит быть аккуратнее: они требуют высокого уровня физической подготовленности. Поэтому начинать необходимо с малого количества подходов и повторов, а также использовать малые веса, постепенно увеличивая нагрузку. К такому виду упражнений относятся тяги, жимы, рывки, толчки и подъемы на грудь.

Так как кроссфит подразумевает под собой частое чередование упражнений, изменяющихся по интенсивности, продолжительности и характеру выполнения, с его помощью возможно реализовывать комплексное воздействие на организм студента. Он требует быстрой смены действий, что развивает реакцию занимающегося, быстроту и находчивость его действий. Присутствует и соревновательная «жилка» - желание превзойти остальных в быстроте и точности действий. Функции кроссфита действительно важны в современной системе образования. Он формирует всестороннюю физическую активность студентов, способствует развитию волевых качеств и дисциплинированности, а также вырабатывает стремление к достижению больших высот. Учитывая гибкость и обширность в выборе упражнений, можно создать такую систему занятий, которая не навредит здоровью учащихся и будет укреплять их физическую подготовленность.

Хотелось бы отметить, что стресс и утомленность, вызванные тренировками в таком интенсивном режиме, отбивают любое желание к пагубным привычкам, таким как курение, переедание или употребление спиртных напитков. Невозможно отрицать важность такого влияния на молодежь посредством физической нагрузки. Преподаватель способен донести до учащихся, насколько важен здоровый образ жизни и такой стиль занятий физической культурой.

Основные цели и задачи секции по кроссфиту:

Он предназначен для поддержания здоровья и хорошего физического состояния организма, ориентирован на развитие конкретных потребностей (неврологических, когнитивных, моторных), а также помогает развивать любовь к спорту. Одними из главных критериев в кроссфите являются постоянная вариативность, функциональность, безопасность и эффективность.

Основные задачи:

- образовательные
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- здоровьесберегающий ресурс

Движения в кроссфите для студентов безопасны и функциональны, что минимизирует риск травматизма. Одним из главных критериев в кроссфите являются постоянная вариативность, функциональность, безопасность и эффективность.

Во время занятий кроссфитом происходят положительные сдвиги в организме: укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, возрастает выносливость, ускоряется метаболизм и это далеко не все! Но самое главное, что круговая тренировка с элементами КроссФит никогда не будет скучной. Каждый урок физической культуры будет нести в себе новизну и варьироваться в зависимости от нужд и потребностей учащихся.

Эта тренировка развивает силу и выносливость, а в качестве побочного эффекта помогает приобрести стройное и рельефное тело. Любые физические нагрузки направлены на тренировку силы и выносливости того или иного вида.

Особенность CrossFit'a в том, что его действие не имеет узкой специализации, а распространяется на быструю, взрывную, медленную и статическую силу, динамическую и статическую выносливость.

Если брать метод круговой тренировки и кроссфит то это будет одна и та же система направленная на развитие физических качеств.

Заключение

Так как кроссфит подразумевает под собой частое чередование упражнений, изменяющихся по интенсивности, продолжительности и характеру выполнения, с его помощью возможно реализовывать комплексное воздействие на организм студента. Он требует быстрой смены действий, что

развивает реакцию занимающегося, быстроту и находчивость его действий. Присутствует и соревновательная “жилка” – желание превзойти остальных в быстроте и точности действий. Функции кроссфита действительно важны в современной системе образования. Он формирует всестороннюю физическую активность студентов, способствует развитию волевых качеств и дисциплинированности, а также вырабатывает стремление к достижению больших высот. Учитывая гибкость и обширность в выборе упражнений, можно создать такую систему занятий, которая не навредит здоровью учащихся и будет укреплять их физическую подготовленность.

Данное направление не в полной мере реализуется в современных подходах обучения физической культуре, хотя у него очень большой потенциал в повышении эффективности проведения занятий и увеличения интереса студентов в спортивной деятельности.

Литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2009
2. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений. Ростов н/Д.: Феникс, 2009. — 192 с. — (Феникс-Фитнес).
3. Сайкина Е.Г. Общие принципы фитнеса и их обоснование // Фитнес: теория и практика. - 2015. - № 4; [Электронный ресурс]
4. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь). Учебное пособие. — 2-е изд.-е — Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. — 284 с.
5. Доронцев А.В., Батырев Э.М. Формирование навыков профилактики заболеваний средствами физической культуры и спорта у студентов медицинских вузов. Астрахань, 2009 .С 171.