

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ «КРОССФИТ»

Алимбоева Р.Д.

*Алимбоева Розия Давуловна - доцент,
кафедра «Общественно-гуманитарных наук»,
Ташкентский государственный университет узбекского языка и литературы им. Алишера Навои,
г.Ташкент, Республика Узбекистан*

Аннотация: в данной работе рассмотрена новая методика повышения уровня физической подготовленности у студентов методом круговой тренировки «Кроссфит».

Ключевые слова: кроссфит, физическая подготовленность, комплекс упражнений, студенты.

В нашей стране активно развивается новый вид спорта - кроссфит. Кроссфит - комплекс упражнений, отличающихся высокой интенсивностью, регулярной сменой упражнений, включающий в себя составляющие тяжелой и легкой атлетики, бодибилдинга, пауэрлифтинга, фитнеса, классической гимнастики, гиревого спорта. Основными характеристиками CrossFit являются, во-первых, его всестороннее воздействие на организм студента, способствующее повышению эффективности физической подготовки. Во-вторых, быстрая смена условий, техники и обстановки позволяет студентам работать быстрее, активнее и ресурснее. В-третьих, сочетание деятельности с высокой эмоциональностью и эмоциональным напряжением, выражение торможения и контроля. В-четвертых, дух соревнования учит студентов преодолевать любые трудности и действовать максимально напряженно.

Проведенный анализ учебного процесса по Физическому воспитанию и обзор научно-методической литературы показал, что в методике тренировки учащихся в ВУЗах отсутствует научно-обоснованная система повышения уровня физической подготовленности студентов. Вместе с тем, обзор научной литературы показал, что в нашей стране не проводились фундаментальных исследований в области физической подготовленности студентов. Комплексное развитие физических качеств является одной из важнейших составляющих на занятиях Физического воспитания. Основными компонентами физической подготовки студентов являются скорость, координация, сила, ловкость. Помимо этих качеств у студентов должны развивать гибкость, реакцию, чувство времени, точность, выносливость. Поэтому предлагается рассмотреть метод круговой тренировки «Кроссфит» для повышения уровня физической подготовленности студентов на занятиях Физического воспитания. Применение кроссфита на занятиях для студентов недостаточно изучено. На основе имеющихся исследований некоторых ученых мы можем сделать вывод, что в процессе занятий использовались лишь некоторые упражнения кроссфита, что не является достаточным для комплексного повышения уровня физической подготовленности.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать результативность методики повышения уровня физической подготовленности у студентов. Задачи исследования: разработать методику повышения уровня физической подготовленности для студентов.

В тренировках кроссфит может использоваться одно или несколько упражнений. В качестве средств используются упражнения различной направленности, составленные в комплекс таким образом, чтобы многогранно развивать все физические качества и функциональные системы организма. Эти упражнения чередуются в зависимости от того, какие мышцы задействованы в работе. Это означает, что каждое последующее упражнение должно быть включено в работу других, не задействованных мышц.

К методам тренировок кроссфит относятся: "круговой метод", метод интервальной тренировки и метод повторений, выполняемый в темповом режиме.

При разработке методики были выбраны упражнения из арсенала кроссфит для использования в подготовительной, основной и заключительной частях:

- Специальные разминки
- Подводные упражнения
- Развитие физических качеств.

Были подобраны упражнения, учитывающие формирование двигательных навыков у молодежи данной возрастной группы и позволяющие варьировать нагрузку в зависимости от физических возможностей каждого студента.

Анализ научно-методической литературы показал, что данный метод используется во многих видах спорта, в частности в единоборствах [2, 3]. Однако исследований, направленных на повышение физической подготовленности у студентов методом круговой тренировки «Кроссфит» недостаточно. Кроссфит состоит из постоянно варьирующихся функциональных упражнений высокой интенсивности. Учитывая необходимость всесторонней физической подготовленности занимающихся, методы и средства кроссфита позволяют развивать не только основные физические качества, но и в гармонии развивать организм молодежи, формировать двигательные умения и навыки силовой работы с отягощениями, собственного тела. Система упражнений кроссфита как средство и метод физической подготовки представлена упражнениями из гимнастики, тяжелой атлетики, легкой атлетики, плиометрики, специально-подготовительными и собственно-соревновательными упражнениями из вида спорта. Для достижения поставленной цели научного

исследования систематизированы комплексы упражнений с использованием кругового метода с элементами кроссфита для студентов. Комплексы упражнений с использованием кругового метода «Кроссфит» подбирались с учетом возрастных особенностей студентов данного возраста, уровня развития их физической подготовленности.

Кроссфит прост - большинство упражнений не требуют специального оборудования и могут выполняться со стадионом, турником и жгутом. Универсален - можно достичь любой цели, например, повысить выносливость, похудеть или увеличить мышечную массу. Интересно - огромное количество упражнений позволяет постоянно разнообразить тренировки. Эффективно - равномерное и полноценное физическое развитие. Основным недостатком Кроссфит является экстремальная нагрузка, которая несет в себе риск повышенного травматизма и сердечно-сосудистых осложнений. Акцент на скорость и большие веса, а не на технику при выполнении упражнений повышает вероятность травматизма. Поэтому все упражнения должны выполняться под контролем преподавателя [1].

Время, отведенное на тренировку по Кроссфит, распределяется следующим образом. Подготовительная часть: время 15-20 минут, тренировка Кроссфит по "круговой системе" (100% от общего времени), интервальная тренировка 10 минут (50% от общего времени); Основная часть: время 50-60 минут, тренировка Кроссфит по "круговой системе Кроссфит -тренировка, интервалы, еще 25-30 минут (50% от общего времени); заключительная часть: 10-15 минут; Кроссфит -тренировка (100% от общего времени тренировки) только с круговой системой или всегда повторная сборка нагрузки без учета времени, включены гимнастические упражнения.

Все средства, используемые в тренировочном процессе, были разделены на четыре типа по структуре эффективности.

- Упражнения с использованием подтягиваний и различных видов подвешивания.
- Упражнения с использованием отжиманий и различных видов жимов.
- Упражнения для развития мышц ног: прыжки, приседания, выпады, бёрпи и т.д.
- Аэробные упражнения: бег, скакалка, велотренажер и т.д.

Эффективность разработанной методики определялась по разным уровням развития специальных физических качеств: скоростно-силовых (прыжок в длину с места), мышечной выносливости (поднимание туловища из положения лежа), мышечной выносливости мышц верхнего плечевого пояса (подтягивания в висе на перекладине), специальных мышечных качеств (жим штанги лежа). Все измерения проводились дважды - в начале и в конце учебного года.

Исследование показало, что неспециализированная высокоинтенсивная система тренировок Кроссфит оказывает положительное влияние на уровень физической подготовленности студентов. Было установлено, что она повышает мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, способствует приобретению знаний о современных подходах к организации физического воспитания, а также навыков и умений самостоятельной физической подготовки.

Список литературы

1. *Ермакова Ю.Н., Осокина Е.А., Тихомиров Ю.В.* Применение кроссфит-тренировок у студентов, занимающихся силовым троеборьем на начальном этапе подготовки // *Современные проблемы науки и образования.* – 2016. – № 3.
2. *Жураковский Е.А.* Использование средств кроссфита у каратистов среднего школьного возраста / *Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения.* 2017. № 1. С. 37-42.
3. *Лимаренко О.В., Акулов В.Ю.* Использование круговой тренировки в повышении физической и функциональной подготовленности боксеров-новичков // *Педагогический ИМИДЖ.* 2018. № 3 (40). – С.99-106.