

CROSSFIT AS A NEW CHAPTER IN SYSTEM OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

Dem'yanova L.M.¹, Podybailo A.A.² (Russian Federation)

Email: Dem'yanova540@scientifictext.ru

¹Dem'yanova Lyudmila Michailovna – Candidate of medical science, Acting Head of Department, Docent,
DEPARTMENT OF PHYSICAL CULTURE;

²Podybailo Anastasia Alexandrovna – Student,
INSTITUTE OF PHILOSOPHY AND SOCIAL POLITICAL SCIENCES
FEDERAL STATE AUTONOMOUS EDUCATIONAL INSTITUTION "SOUTHERN FEDERAL UNIVERSITY",
ROSTOV-ON-DON

Abstract: this article describes the popularity of crossfit today, its distribution among students and young people students age. It also describes reasons that can show us the effectiveness of the initiation of crossfit in the program of physical training of students of higher educational institutions. These reasons are confirmed with examples from the educational literature and research by authoritative publicists. We have carried out our own research to confirm the theory success of initiation of the crossfit-training in the educational process.

Keywords: crossfit, education, physical training, physical development, young College age, student environment.

КРОССФИТ КАК НОВАЯ ГЛАВА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Демьянова Л.М.¹, Подыбайло А.А.² (Российская Федерация)

¹Демьянова Людмила Михайловна – кандидат медицинских наук, исполняющий обязанности заведующего кафедрой,
доцент,

кафедра физической культуры;

²Подыбайло Анастасия Александровна – студент,

Институт философии и социально-политических наук

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования Южный федеральный университет,
г. Ростов-на-Дону

Аннотация: в статье рассматривается популярность кроссфита на сегодняшний день, его распространение среди студентов и молодежи нестуденческого возраста, а также выявлены причины, иллюстрирующие эффективность введения кроссфита в программы физической подготовки студентов высших учебных заведений. Данные причины подтверждены примерами из учебно-методической литературы и исследованиями авторитетных публицистов. Проведенным исследованием подтверждена теория успешности введения кроссфит-тренировок в учебный процесс.

Ключевые слова: кроссфит, система образования, физическая подготовка, физическое развитие, молодежь студенческого возраста, студенческая среда.

В современном мире большинству людей, которые хотят поддерживать себя в хорошей физической форме, недостаточно выйти на работу, как то было сотню лет назад. В последние десятилетия все больше людей связано с такими видами деятельности, которые не предполагают серьезных физических нагрузок, к примеру, практически любая работа в офисе не обязует человека даже вставать из-за своего рабочего места в течение всего рабочего дня. Так же, с развитием технологий человеку не требуется прилагать силу даже для того, чтобы прибыть от дома на работу. Мало, кто предпочтет автомобилю велосипед, или же мало, кто пройдет на работу пешком, если дорога занимает более 15-20 минут при ходьбе в спокойном темпе. В таких условиях, для поддержания хорошей физической формы появилась необходимость разработки программы тренировок, придерживаясь которой любой человек сможет иметь здоровое и спортивное телосложение, уделяя тренировкам лишь 1-2 часа как минимум 2 или 3 раза в неделю, и которая позволяет развивать в себе силу, скорость, гибкость и выносливость одновременно. С этой целью Грег Глассман в 2000 году начал разработку своей базы упражнений. Она получила название Кроссфит.

Кроссфит – это программа упражнений на силу и выносливость, состоящая в основном из аэробных упражнений, гимнастики (упражнения с весом собственного тела) и тяжелой атлетики.

Кроссфит направлен на «постоянно меняющиеся, высокоинтенсивные, функциональные движения», опираясь на такие дисциплины и упражнения как: гимнастика, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, стронгмен-упражнения, плиометрика, упражнения с весом собственного тела, гребля на специализированных тренажерах, аэробные упражнения, бег и плавание.

Программа Кроссфит децентрализована, ее общая методология используется тысячами частных аффилированных залов, подразделениями пожарной охраны, правоохранительными органами и военными организациями, в том числе датской Королевской лейб-гвардией, а также некоторыми американскими и канадскими школьными учителями физической культуры, спортивными командами школ и колледжей и бейсбольным клубом «Майами Марлинс».

«Кроссфит – не специализированная фитнес-программа, а целенаправленная попытка оптимизировать физические возможности человека в каждом из 10 фитнес-доменов» - говорит основатель Грег Глассман. Этими модальными фитнес-доменами являются: сердечно-сосудистая и дыхательная выносливость; мышечная выносливость; сила; гибкость; мощность; скорость; координация; ловкость; баланс; точность.

Американские ученые в штате Санта-Льюис выявили то, что большинство людей, которые ежедневно сидят на рабочем месте в одном положении, очень редко передвигаясь на дальние дистанции, зарабатывают себе такие болезни, как остеохондроз, сердечная недостаточность, вегето-сосудистая дистония, гипертонический криз и аритмия. И в совокупности всех перечисленных болезней, большинство людей подвергаются паническим атакам.

Как можно заметить, из-за неправильной физической подготовки в юном возрасте человек, достигнув пика своей рабочей активности, не способен использовать свой трудовой потенциал в полную силу.

В большинстве институтов России обучают студентов по устаревшей методике физической культуры, которая не дает стартового развития для будущих продвижений в физиологии мышечного прогресса и формирования полноценного здорового организма. Так как большинство упражнений основано на череде повторяющихся физических упражнений, поставленных по программе подходов.

Сегодня одними из наиболее популярных видов двигательной активности для молодежи являются атлетическая гимнастика, боевые искусства, спортивные игры, плавание и в последние годы – функциональное многоборье (кроссфит), как вид многофункционального тренинга, широко применяемого в условиях фитнес центров [7, с. 70-77], так как этот вид спортивной активности включил в себя остальные наиболее популярные виды спортивной деятельности. Однако в практике физического воспитания студентов кроссфит пока не нашел своего научного обоснования, недостаточно адаптированы методики для урочных занятий физической культурой [8, с.30-32]. Однако, в то же время, кроссфит является одним из направлений, внедряемых в системы оптимизации физического воспитания в вузе ФГОС третьего поколения [5, с. 131-135].

Системы образования высших учебных заведений постоянно претерпевают изменения. Современность диктует такие условия, в которых организационно-управленческие структуры постоянно подвергаются оптимизации, выведению более действенных форм и методов организации учебно-воспитательной работы со студентами. И данным изменениям подвержена и физкультурно-спортивная деятельность в вузе.

Для примера успешной реализации внедрения кроссфита в сферу студенческой физической подготовки приведем исследование Т.Н. Шутовой, которая в своей статье отмечает, что кроссфит повышает интерес к физическому развитию среди студентов. Так, преобразование физического воспитания студентов на основе кроссфита, реализованное на базе ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Плеханова» в период 2014-2015 учебного года, показало, что занятия кроссфитом эффективно повлияли на физическую подготовленность юношей, а занятия два раза в неделю позволили достоверно увеличить координационные качества, силовые, скоростно-силовые, силовой выносливости [4, с. 519; 8, с. 30].

За время исследования достигнуты достоверные различия в следующих контрольных упражнениях в экспериментальной группе: сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (динамика от 16 до 28,3), «отжимания» (от 33 до 66 раз), в упражнении «планка» (динамика от 56 до 135 сек.), в челночном беге 4×10 м (результат изменился от 15,6 до 10,7 сек.), подъем штанги из-за головы за 1 минуту (динамика от 21 до 46 раз). Уровень адаптации к кроссфит тренировкам в эксперименте изменился от 4,5 баллов до 8,1 баллов, юноши отметили, что на начальных этапах занятий оптимальное время высокоинтенсивного тренинга выдерживали 5–7 мин, а в его завершении 15–25 мин [2, с. 134-137].

Также интерес представляет концепция применения кроссфит-тренировок на занятиях в вузе, разработанная Ермаковой Ю.Н., Осокиной Е.А. и Тихомировым Ю.В. Авторы предлагают кроссфит в качестве начальной тренировки для студентов, основанной на комбинациях упражнений из тяжелой атлетики, гимнастики, легкой атлетики, упражнений с собственным весом, плавания и направленной на разностороннее развитие организма [3; 6].

Разработанная авторами экспериментальная методика проведения тренировочных занятий была включена в тренировочный процесс студентов первого курса Шуйского филиала «ИВГУ», соответствовала принципам обучения и воспитания физической культуры и спортивной тренировки. Результаты тестирования физических качеств студентов до и после введения в учебную программу кроссфит-тренировок показали значительный прогресс в развитии силы и выносливости учащихся, что свидетельствует о рентабельности построения тренировочного процесса на основе использования

средств кроссфита и о способствовании данного метода более эффективному развитию не только специальных физических качеств, но и разносторонней подготовки начинающего спортсмена [1, с. 277].

Во время обширного исследования в интернет сообществе, используя информацию различных опросов и социальных данных с форумов о спорте и кроссфите, было выявлено, что большое количество людей на сегодняшний день серьезно интересуется данным видом физической активности. Как показывает статистика, молодые люди юношеского возраста проявляют интерес к кроссфиту в силу того, что он сочетает в себе как популярность, так и активность, позволяющую отдавать избыточную энергию в русло эффективного физиологического развития. Для молодежи студенческого возраста кроссфит привлекателен тем, что позволяет развивать физическую массу в игровой интерактивно-активной форме с положительным результатом. Для зрелой аудитории актуальность кроссфита в первую очередь заключается в поддержании здорового образа жизни и стимуляции мышечной активности и профилактики сердечно-сосудистых и легочных заболеваний.

Рейтинги социальных опросов показали динамичный рост интересующихся кроссфитом. Более 50% людей, занимающихся кроссфитом, открыли его для себя не более полугода назад. И лишь процент опрошенных уже являются профессионалами в этой культуре. По данным поисковых систем о динамике популярности кроссфита, в мире к 2015 году отмечается резкий скачок заинтересованных. В России этот показатель развивается с той же интенсивностью. Также численные показатели поисковых запросов («кроссфит программа» – 3 701 показ в месяц; «программа кроссфит для начинающих» – 412 показов в месяц; программа кроссфит для студентов – 894 показа в месяц).

Также был проведен опрос, выявивший соотношение мужской и женской аудитории в кроссфите. Как оказалось, среди мужчин кроссфит более популярен, нежели среди женщин.

Таким образом, становится очевидным тот факт, что кроссфит набирает все большую популярность в виду своей актуальности и эффективности программ не только в студенческой среде. Но именно в молодом возрасте подобные занятия имеют наибольшую популярность, и дело не только в поддержании здоровья с юношеских лет как такового, но и в том, что поддержание своего организма в хорошей физической подготовке превратилось в настоящий тренд. Так, система физической подготовки в вузе, включающая в себя такой перспективный вид спорта, как кроссфит, будет иметь успех среди студентов по многим причинам в самых разных аспектах.

Список литературы / References

1. *Ермакова Ю.Н., Осокина Е.А., Тихомиров Ю.В.* Применение кроссфит-тренировок у студентов, занимающихся силовым троеборьем на начальном этапе подготовки / Ермакова Ю.Н., Осокина Е.А., Тихомиров Ю.В. // *Современные проблемы науки и образования*. Пенза. Издательский Дом «Академия Естествознания», 2016. № 3. С. 277.
2. *Кокорев Д.А.* Кроссфит тренировки как инновационный компонент в физическом воспитании студентов / Д.А. Кокорев // *Приоритетные направления развития науки и образования : материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф.* (Чебоксары, 29 янв. 2016 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.]. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. № 1 (8). С. 134–137.
3. Кроссфит: фитнес, который всегда с тобой. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://fitfixed.com/training/advise/krossfit-fitness-kotoryj-vsegda-s-toboj/> (дата обращения: 29.09.2017).
4. *Мамонова О.В.* Совершенствование физического воспитания студентов в условиях снижения состояния здоровья / О.В. Мамонова, Т.Н. Шутова «Гуманитарное образование в экономическом вузе»: *Материалы IV Международ. науч.-практ. заоч. интернет-конф.*, 2016. С. 519.
5. *Хомичев Я.Ю.* Внедрение многофункционального интенсивного тренинга (кроссфита) в процесс физического воспитания студентов вуза // *Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений*. Омск, 2016. № 1. С. 131-135.
6. Что такое кроссфит? [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://steelsports.ru/chtotakoe-krossfit/> (дата обращения: 29.09.2017).
7. *Шутова Т.Н.* Содержание атлетической гимнастики и фитнеса в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп / Т.Н. Шутова, О.В. Везеницын, Д.В. Выприков [и др.] // *Известия Тульского гос. ун-та. Физическая культура. Спорт*. Вып. 4. Тула, 2015. С. 70–77.
8. *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.