

КРОССФИТ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

В данной статье рассмотрена методика кроссфита, как средство для улучшения уровня физической подготовленности студентов вуза. В процессе работы по внедрению упражнений кроссфита в физическую культуру студентов были определены наиболее современные средства и методы силовой тренировки [1].

Кроссфит – это комплекс силовых упражнений, состоящих из программы различных функциональных упражнений высокой интенсивности, с конечным выводом улучшения общей физической формы тела, быстроты движений, выносливости и готовности к любой жизненной ситуации, включающую в себя правила самых разных спортивных направлений: тяжелая атлетика, легкая атлетика, гимнастика, пауэрлифтинг, фитнес [2].

Кроссфит – это отличный спортивный вид для студентов, так как он представляет возможность сочетать кардио-тренировки, сило-

вые упражнения и гибкость. Кроссфит тренировки могут быть адаптированы для различных уровней подготовки, что делает их доступными для всех студентов, независимо от их спортивного опыта.

Среди методов кроссфита для студентов можно выделить три основных: непрерывно-поточный, поточно-интервальный, интенсивно-интервальный.

Непрерывно-поточный, смысл которого заключается в выполнении упражнений вместе, одно за другим, с минимальным интервалом отдыха. Особенностью конкретно этого метода является постепенное повышение нагрузки за счет увеличения мощности работы и повышения количества упражнений в одном или нескольких этапах. Этот метод помогает эффективному повышению силовой выносливости.

Поточно-интервальный метод, который основывается на 25-45 секундном выполнении силовых и комбинированных упражнений общей направленности на каждой остановке с отдыхом в минимальном интервале. Этот режим тренировок является уникально-популярным и привычным в окружении студентов – ввиду преподавательской популярности и большого применения. Используя в тренировочном процессе данный метод занимающиеся могут эффективно повысить общую и силовую выносливость, а также развить работу дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Интенсивно-интервальный метод, в основе которого используется рост уровня общей и специальной физической подготовки студентов. Мощность его упражнений составляет 70-80% от максимальной и достигается путем усиления интенсивности и уменьшения времени занятий при базовом объеме и сохранением небольшого отдыха. Этот режим повышает уровень подготовленности занимающегося и увеличивает способность в выполнении максимально возможных усилий на протяжении очень разных временных ограничений, тем самым обеспечивает скоростную и силовую выносливость.

Основным принципом и правилом в кроссфите является высокая интенсивность тренировок. Весь этот комплекс тренировок выполняется на время и с небольшим перерывом на отдых. Перерыв между тренировками необходимо делать минимальным.

Вначале тренировок для студента тяжело выполнять работу на максимальном уровне и выкладываться на 100% своих возможностей. Поэтому оценив уровень физической подготовленности занимающегося, необходимо начинать тренировочный процесс с невысоко интенсивных упражнений с постепенным увеличением нагрузки в дальнейшем [3].

После окончания физических упражнений происходят обратные изменения в организме, которые связаны с восстановлением. В этом периоде организм устраняет продукты метаболизма, восстанавливает запасы энергии, запасы белков, углеводов и другие пластические вещества, также ферменты, которые были использованы во время физической активности. Восстановление направлено на восстановление равновесного состояния организма, нарушенного в результате работы.

Важно отметить, что после выполнения комплекса таких упражнений, независимо от выбора метода тренировки, необходимо в заключительной части тренировки выполнить заминку, которая будет включать в себя умеренные, выполняемые в восстановительных целях упражнения на развитии гибкости, эффективным способом выступает применение современной методики растяжки «стретчинг».

В заключении стоит выделить следующие преимущества внедрения комплекса различных тренировочных методов кроссфита в процессе физического развития вузов:

1. Тренировки комплекса кроссфит занимают мало времени и имеют большую интенсивность (средняя тренировка 25-30 минут)
2. Тренировки по комплексу кроссфита можно вести на любой учебной базе, а также при ее отсутствии на стадионе при различных погодных условиях.
3. Проведение упражнений возможны при проведении тренировок включающие различные виды спорта, а также в процессе самостоятельной физической подготовки.
4. Индивидуальные тренировочные планы кроссфита дают возможность заниматься физической культурой со студентами разной физической подготовкой.
5. Варьирование упражнений в процессе тренировки дает возможность улучшить физические качества у студентов в минимальные сроки в соответствии с планами занятий.

Таким образом, применение различных методик упражнений кроссфита на занятиях по физической культуре в университете создает возможность для поддержания их здоровья и двигательной активности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бакурадзе, Н.С. Использование средств фитнес-аэробики для подготовки к выполнению норм ГТО / Н.С. Бакурадзе, С.В. Пахомова. – Текст: непосредственный // Актуальные задачи педагогики: материалы 12 Междунар. науч. Конф. (г. Краснодар, июль 2021 г.). – Краснодар: Новация, 2021. – С. 44-49.

- 2 Волков, В.В., Еремин С.А., Селуянов В.Н. Технология кросс-

фит: основы прикладности и условия уменьшения экстремальности высокоинтенсивной спортивной тренировки // Экстремальная деятельность человека. 2014 № 1 (30).

3. Романенко, В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой В.А. Романенко, В.А. Максимович. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 143с.