

КРОССФИТ КАК СОВРЕМЕННОЕ СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТА В ПОДРАЗДЕЛЕНИЯХ ВНГ РФ

Майоров Артём Александрович

*курсант факультета сил специального назначения,
Новосибирский ордена Жукова институт имени генерала армии ВНГ РФ,
РФ, г. Новосибирск*

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассматривается возможность использования кроссфита как средства физического воспитания курсантов высших учебных заведений. Дано широкое определение кроссфиту, рассмотрена актуальность использования такого направления физической подготовки и его эффективность.

Ключевые слова: кроссфит, физическая культура, спорт, фитнес, физическое воспитание, тяжелая атлетика, физическая подготовленность, заинтересованность курсантов.

Кроссфит – комплекс упражнений, отличающихся высокой интенсивностью, регулярной сменой упражнений, включающий в себя составляющие тяжелой и легкой атлетики, бодибилдинга, пауэрлифтинга, фитнеса, классической гимнастики, гиревого спорта. Впервые термин «кроссфит» фигурирует в 2000 году. Идея кроссфита принадлежит американцу Грегу Глассману его жене Лорен Дженай. Они в 2001 году в Калифорнии открывают первый кроссфит-зал со специальными снарядами. В настоящее время кроссфит это не только система тренировочных упражнений и спортивная дисциплина, но также самостоятельный бренд и коммерческий проект [1].

Данная система представляет собой комплекс тяжелоатлетических, гимнастических и упражнений скоростно-силового характера. Как известно, это направление применяется при подготовке квалифицированных спортсменов, но также широко используется и любителями спорта. Кроссфит включает в себя обширную программу физических упражнений, из которых можно составить программу для занимающегося любого уровня подготовленности. Такие

упражнения, как бег, прыжки на скакалке и упражнения на тренажерах, являются доступными для студентов любого уровня подготовленности. Современная система преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» в высших учебных заведениях предусматривает выполнение рассматриваемых физических упражнений на занятиях. Упражнения не станут для курсантов новинкой, так как включают элементы многих спортивных дисциплин, таких как, тяжелая и легкая атлетика, гимнастика, плавание, гиревой спорт и т.д. Следует учесть, что физическая нагрузка требует строго индивидуального подхода с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья занимающихся.

На наш взгляд, при таком подходе поиск рациональных подходов физического воспитания и оздоровления курсантов с применением кроссфита на занятиях по физической культуре может являться одним из эффективных путей оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию по следующим критериям:

- универсальность – одно из преимуществ системы физических упражнений, так как подходит для каждого занимающегося в соответствии с его целями и потребностями;
- индивидуальность – система тренировок, при которой строго учитываются уровень физической подготовленности и функциональные особенности организма;
- вариативность – это разнообразие тренировочных программ разной направленности с широким выбором выполнения комплексов физических упражнений;
- доступность – система занятий предусматривает использование знаний, двигательных умений и навыков, доступных и необходимых для занимающихся.

Кроссфит, как учебная и спортивная дисциплина, имеет ряд отличительных особенностей

- во первых, разносторонний характер воздействия на организм курсантов и развитие физических и специальных профессионально-прикладных качеств, способствующих повышению эффективности физической подготовленности;
- во вторых, быстрота смены условий, приемов, обстановки, заставляют занимающихся мгновенно оценивать ситуацию, действовать находчиво, быстро, инициативно, проявлять самостоятельность в действиях;
- в третьих, сочетание высокой эмоциональности и интенсивности выполнения движений поддерживается на фоне эмоционального напряжения, проявления сдержанности и самоконтроля;
- в четвертых, соревновательный характер и дух соперничества, стремление превзойти в быстроте и точности действий, в технической и тактической изобретательности приучает занимающихся мобилизовать свои возможности для действий с максимальным напряжением сил и преодолевать трудности.

Кроме того, существует и тяжелоатлетический вид физических упражнений. С данными упражнениями стоит быть аккуратнее, так как они требуют высокого уровня физической подготовленности занимающихся. Поэтому начинать необходимо с минимального количества подходов и повторений, а также использовать малые веса, постепенно увеличивая тренировочную нагрузку. К такому виду физических упражнений относятся тяги, жимы, рывки, толчки и подъемы на грудь из различных исходных положений (и.п.). Можно привести следующие примеры кроссфит-упражнений [2]:

- «толчок» — подъём штанги с пола и жим над головой;
- «бурпи» — начиная с и.п. стоя, быстро принять и.п. упор-лёжа и сделать одно отжимание, после чего быстро вскочить и выпрыгнуть вверх из приседа;
- «рывок» — мощный рывок штанги с пола, под которую нужно «подсесть», а затем выжимать из приседа.
- «трастер» — жим штанги с плеч, стоя, под которую нужно «подсесть», а затем выжимать над головой.

Пример одного из занятия по физической культуре в университете: 5 кругов по 5 упражнений (10 приседаний со штангой, жим штанги от груди стоя — 10 повторений, тяга штанги в наклоне — 10 повторений, отжимания от пола — 20 повторений, прыжки на скакалке — 30–60 секунд) [2].

Список литературы:

1. Ханевская Г.В. Кроссфит как форма проведения занятий по физической культуре в высших учебных заведениях / Г.В. Ханевская, В.Ю. Сметанина // Символ науки, 2016. – №52. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/krossfit-kak-forma-provedeniya-zanyatiy-pofizicheskoy-kulture-v-vysshih-uchebnyh-zavedeniyah>
2. Зиннатнуров А.З. Кроссфит как направление совершенствования процесса физического воспитания в вузе / А.З. Зиннатнуров, И.И. Панов // Известия ТулГУ. Физическая культура: Спорт, 2014. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/krossfit-kaknapravlenie-sovershenstvovaniya-protssessa-fizicheskogo-vospitaniya-v-vuze>
3. Макарова Г. Спортивная медицина: Учебник для вузов «Физ. Культура» - 2013.-480 с.
4. Абдуллина Р.Х. Использование высокоинтенсивного тренинга (на примере кроссфит) на занятиях физической культурой в вузе / Р.Х. Абдуллина, О.Л. Адова // Сб. статей междунар. научно-практ. конф. «Проблемы современных интеграционных процессов и пути их решения» (Сызрань, 28 мая 2016 г.): в 2 ч. Ч. 2 // Междунар. центр инновац. исследований «Омега Сайнс». – Уфа: МЦИИ ОМЕГА САЙНС, 2016. – С. 93-95.