

ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ КРОССФИТА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗАХ

Провалов В. Е., студент 4 курса факультета агротехнологий,
земельных ресурсов и пищевых производств
Научный руководитель – Макарова Е.В., кандидат педагогических
наук, доцент

***Ключевые слова:** упражнения, тренировки, спорт, сердечно-сосудистая система, организм.*

Данная Статья посвящена такой системе тренировок, как кроссфит с целью применения упражнений на занятиях физической культурой в высших учебных заведениях.

Введение. Кроссфит – система тренировок с высокой интенсивностью и постоянно меняющимися видами нагрузки, базу которой представляют гимнастические элементы, кардио-тренинг, упражнения из тяжелой атлетики, пауэрлифтинга и бодибилдинга, плиометрики и других видов фитнеса. Crossfit происходит от двух английских слов: cross – пересекаться, скрещивать, форсировать и fit – сокращение от fitness. Получается, что crossfit – это скрещенный интенсивный фитнес.

Цель работы. анализ применения элементов кроссфита на занятиях по физической культуре и спорту.

Результаты исследований. Кроссфит многофункционален, он развивает силу, тренирует выносливость, строит атлетичное телосложение. Тренировки в более мягком варианте применимы ко всем группам людей: беременным, детям, пожилым.

В первую очередь, данное направление служит для увеличения силовых показателей устойчивости организма к разным видам нагрузок. CrossFit Inc., родоначальники этой системы фитнеса, дают определение кроссфиту как непрерывно чередующимся, разнообразным по характеру нагрузкам, совершаемым в высоком темпе в разных временных промежутках и модальных доменах.

Кроссфит представляет собой комплекс упражнений, который длится 15-60 минут, сочетающий несколько разных по типу нагрузок и включающий в работу в той или иной степени каждую группу мышц. Эта система призвана совершенствовать тело во всех направлениях.

Функциональные тренировки влияют на все системы организма [1, 2, 3]. Благодаря аэробной нагрузке улучшается состояние сердца и сосудов, растет выносливость, ускоряется метаболизм. Гимнастика улучшает координацию и пластичность. Тяжелоатлетические упражнения сделают вас сильнее и немного увеличат мышцы, но не как в бодибилдинге. Система тренировок кроссфит позволит улучшить самочувствие, сон, укрепит мышцы и сухожилия, избавит от болей.

Отдельно к позитивным сторонам тренировок относятся:

- Невероятное разнообразие упражнений с разной степенью интенсивности, которые не дадут скучать.
- Групповые занятия приносят элемент азарта, желание обогнать и перегнать товарищей по спортзалу.

Отрицательные стороны кроссфита. Важно не переусердствовать, и вот почему:

- Есть мнение, что сердце получает слишком объемную нагрузку при занятиях кроссфитом. Избежать рисков можно, если соблюдать порядок тренировок и отдыха, не забывать про период восстановления.
- Травмоопасность обусловлена работой с отягощениями и быстрой выполнением многих движений. В любом активном спорте нужно соблюдать технику упражнений и тщательно подбирать рабочий вес, чтобы не получить травму.

Чего ожидать от кроссфит программы? Речь пойдет о трех главных составляющих функционального тренинга – аэробной части, упражнениях с собственным весом тела (гимнастике), тяжелой атлетике. Какую цель преследует каждая из них?

Аэробный компонент, который еще называют метаболическим, улучшает способность организма продолжительное время работать при низких нагрузках. Кардиоупражнения направлены на тренировку сердца и стимулируют рост выносливости. Вследствие нагрузок учащается сердцебиение и пульс, улучшается кровообращение. К ним относятся: бег в разном темпе, плавание, езда на велосипеде, лыжи.

Правильно выстроенная программа кардиотренировок способствует:

- Жиросжиганию и ускорению метаболизма, что в сочетании с силовой частью программы позволяет сделать и атлетам, и худеющим тело своей мечты.

- Увеличению жизненной емкости легких, более эффективному расходу кислорода.

- Укреплению сердца, что в свою очередь улучшает кровоток, доставляя, таким образом, кислород в самые отдаленные уголки тела.

- Кардио вместе с другими видами нагрузок снижает риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы, помогает привести в норму артериальное давление.

Упражнения этой части тренировки по кроссфиту выполняются при использовании веса собственного тела. Они хорошо развивают:

- Пластичность мышц и сухожилий.

- Координацию движений.

- Чувство равновесия.

- Двигательные рецепторы.

Заключение. Комплекс упражнений кроссфита помогает улучшить композицию тела. Упражнения гимнастического сета, часто выполняются на снарядах: кольцах, брусьях, перекладине или турнике, канате, при помощи, которых значительно укрепляются мышцы верхней части тела, а также мускулатура брюшного пресса. Помогая удерживать равновесие, в статическом режиме работают мышцы-стабилизаторы.

Библиографический список:

1. Макарова, Е.В. Физкультурно-спортивная деятельность студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы международной научно-практической конференции – Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. – Чебоксары, 20 мая 2019 г. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 28-32.

2. Макарова, Е.В. Исследование влияния двигательных режимов на морфологические особенности студентов (по результатам

лонгитудинальных исследований) / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов. – Орел, 24-26 октября 2018 г. – Орел: Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2018. – С. 208-211.

3. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.

THE USE OF CROSSFIT ELEMENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT UNIVERSITIES

Provalov V. E.

Scientific supervisor – Makarova E.V.

Ulyanovsk State Agrarian University

Keywords: Exercises, training, sports, cardiovascular system, body.

This article is devoted to such a training system as crossfit in order to apply exercises for physical education in higher educational institutions.