

УДК 796.011.3

КРОССФИТ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ

Светлана Леонидовна Усольцева, кандидат педагогических наук, доцент, Уральский государственный университет путей сообщения, Уральский государственный медицинский университет, Екатеринбург; Дмитрий Анатольевич Пшелуцкий, преподаватель-ассистент, Уральский государственный медицинский университет, Екатеринбург

Аннотация

В соответствии с новыми федеральными государственными образовательными стандартами, занятия по физической культуре и спорту, реализуемые в рамках элективных дисциплин (модулей) могут представлять собой как самостоятельную работу студентов, так и контактную работу совместно с преподавателем. По нашему мнению, приоритетным видом деятельности в рамках как учебных, так и самостоятельных занятий является такой вид функционального высокоинтенсивного тренинга как кроссфит. Для обоснования эффективности построения занятий по системе кроссфит в учебном процессе в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» нами был проведен педагогический эксперимент. Для этого были организованы две группы, одна из которых занималась по системе кроссфит, вторая по программе «волейбол» в вузе. В результате было выявлено, что в экспериментальной группе, занимающейся по программе кроссфита рост результатов в основном произошел за счет развития силовых качеств и повышения уровня функциональной готовности, в контрольной группе прирост результатов обусловлен за счет развития скоростно-силовых и координационных качеств. В итоге исследование показало, что занятия кроссфитом предпочтительнее для повышения уровня физической и функциональной подготовленности студентов во время обучения в вузе.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, вузы, студенты, кроссфит, уровень физической подготовленности, функциональная готовность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p431-434

CROSSFIT AS A MEANS OF INCREASING THE EFFICIENCY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AT THE UNIVERSITY

Svetlana Leonidovna Usoltseva, candidate of pedagogical sciences, docent, Ural State Transport University, Ural State Medical University, Ekaterinburg; Dmitry Anatolyevich Pshelutsky, teacher-assistant, Ural State Medical University, Ekaterinburg

Abstract

In accordance with the new federal state educational standards, physical culture and sports classes implemented within the framework of elective disciplines (modules) can be both independent work of students and contact work together with a teacher. In our opinion, such a type of functional high-intensity training as crossfit is a priority activity within the framework of both educational and independent classes. To substantiate the effectiveness of the construction of crossfit classes in the educational process in the framework of the discipline "Physical Culture and Sports", we conducted a pedagogical experiment. For this purpose, two groups were organized, one of which was engaged in the crossfit system, the second in the volleyball program at the university. As a result, it was revealed that in the experimental group engaged in the crossfit program, the increase in results was mainly due to the development of strength qualities and an increase in the level of functional readiness, in the control group, the increase in results was due to the development of speed-strength and coordination qualities. As a result, the study showed that crossfit classes are preferable for improving the level of physical and functional fitness of students during their studies at the university.

Keywords: physical culture and sports, universities, students, crossfit, level of physical fitness, functional readiness.

Актуальность. В процессе модернизации высшего образования специалистами отмечаются все более новые требования к организации учебного процесса в вузе, которые также коснулись и дисциплины «Физическая культура и спорт». В соответствии с новыми

федеральными государственными образовательными стандартами, занятия по физической культуре и спорту, реализуемые в рамках элективных дисциплин (модулей) могут представлять собой как самостоятельную работу студентов, так и контактную работу совместно с преподавателем. Данная трактовка дает возможность вузам определять объем часов контактной работы на свое усмотрение. Подобное положение привело к увеличению самостоятельной работы и сокращению урочных форм занятий в рамках расписания. Вместе с этим многочисленные исследования показывают удручающую картину по состоянию здоровья, уровню физической подготовленности студенческой молодежи. А ведь именно от их физического, психического и социального здоровья зависит их дальнейшая профессиональная деятельность и социально-экономическое благополучие нашей страны. В связи со сложившейся ситуацией преподавательская деятельность, в первую очередь направлена на поиск современных технологий организации учебного процесса путем создания условий для повышения уровня физической подготовленности студентов.

Одним из перспективных направлений при создании психолого-педагогических условий учебного процесса, повышающих эффективность физкультурных занятий, является формирование мотивации сохранения здоровья и навыка организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в течение дня. Для этого необходимо создать новое пространство для реализации потребностей и интересов студенческой молодежи.

По нашему мнению, приоритетным видом деятельности в рамках как учебных, так и самостоятельных занятий является такой вид функционального высокоинтенсивного тренинга как кроссфит. Он характеризуется быстрой сменой элементов различных видов спорта, используемых в рамках одного комплекса. Заниматься данным видом тренинга могут люди с различной степенью физической подготовленности независимо от возраста и пола. Главное, чтобы у человека не было отклонений в здоровье. Правильно подобранные комплексы упражнений развивают все физические качества, повышают функциональную готовность организма.

Цель нашего исследования определить и обосновать эффективность построения занятий по системе кроссфит в учебном процессе в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт».

Материалы исследования. Для проведения педагогического эксперимента было выделено две группы студентов третьего курса стоматологического факультета Уральского государственного медицинского университета (УГМУ), г. Екатеринбург. Экспериментальная группа (ЭГ) занималась по программе, включающей в себя элементы кроссфита. В контрольной группе занятия были построены с использованием упражнений волейбола. Для достижения уравненных условий при сдаче нормативов все тесты проводились в одном месте (в спортивном зале), в один и тот же день. Данное условие сказалось и на выборе тестов. В качестве контроля динамики уровня развития физических способностей применялись стандартные тесты (прыжок в длину с места; подтягивание, поднимание-опускание туловища из положения лежа; челночный бег; наклон вперед из положения стоя).

Для определения адаптации сердечной мышцы к физической нагрузке нами использовалась проба Руфье. Функциональные пробы используются для оценки общего состояния организма, определения его функциональных возможностей и адаптации систем и органов человека к физическим нагрузкам. Проба Руфье является одной из самых простых и доступных, включающей в себя дозированную физическую нагрузку, по реакции организма на которую можно определить, в том числе и функциональную работоспособность сердечно-сосудистой системы [1].

В экспериментальной группе (ЭГ) комплекс упражнений по программе кроссфита включал в себя четыре упражнения:

- сгибание-разгибание рук из упора на руках;
- берпи;
- поднимание-опускание туловища из положения, лежа на полу;

– «лодочка» (из положения, лежа на животе одновременное поднятие и опускание рук и ног).

При работе студентам предлагалось выполнить 5 серий, количество повторений в каждом упражнении было неизменным (6 раз). Интенсивность выполнения упражнения составляла примерно 7% повторного максимума (ПМ). После первых двух подходов интервал отдыха составлял 2 мин, после 3-4 по 3 мин, после пятого подхода – 4 мин. В конце занятия обязательно выполнялись упражнения стретчинга.

В контрольной группе (КГ) нами применялся стандартный набор упражнений, предусмотренный программой подготовки студентов отделения «волейбол» в вузе. Это были ускорения из различных стартовых положений, переменный, интервальный бег, сложнокоординационные упражнения; разновидности подач, передач и приемов мяча; изучение и совершенствование приемов игры в защите и нападении; двухсторонняя игра с применением технико-тактических действий.

Проведя анализ полученных данных по контрольному тестированию, было выявлено, что уровень физической подготовленности студентов на начало эксперимента внутри групп имел большие различия, но средние значения были примерно одинаковые и соответствовали уровню развития ниже среднего [2]. По всем исследуемым показателям различия не достигали статистически значимого уровня ($P > 0,05$).

На основе полученных результатов в конце эксперимента было выявлено, что средние значения в ЭГ и КГ по всем контрольным тестам улучшились и соответствовали среднему уровню развития. Однако показатели были выше в ЭГ и различия достигли статистически значимого уровня ($P < 0,05$).

Оценочная характеристика уровня работоспособности по пробе Руфье в обеих группах показала, что полученное среднее значение соответствует удовлетворительному результату (ЭГ – 8,6 б и КГ – 9,0 б соответственно), при этом 2% испытуемых показали хороший уровень, а 3% плохой.

В конце эксперимента полученные значения изменились, но все равно не перешли с удовлетворительного на хороший уровень (ЭГ – 6,0 б и КГ – 7,8 б). Хотя в ЭГ близко подошли к хорошему уровню.

Таким образом, в полученных данных стандартной пробы Руфье в конце исследования были обнаружены некоторые положительные сдвиги показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС). Это выражалось в урежении пульсовых показателей, что может свидетельствовать о экономизации сердечной деятельности, т. к. именно уменьшение частоты пульса может свидетельствовать о более рациональной реакции сердца на физическую нагрузку.

Подводя итоги, следует отметить, что каждый вид физической деятельности оказывает общее воздействие на уровень развития физических качеств и функциональной готовности студентов. В экспериментальной группе рост результатов в основном произошел за счет развития силовых качеств и повышения уровня функциональной готовности, в контрольной группе прирост результатов обусловлен за счет развития скоростно-силовых и координационных качеств. Большее улучшение показателей было показано у тех студентов экспериментальной группы, которые добавили в свой недельный режим двигательной активности самостоятельную подготовку с использованием комплекса упражнений кроссфита. К сожалению, для студентов контрольной группы использование упражнений по программе волейбола в рамках самостоятельной подготовки оказалось затруднительным.

Таким образом, учитывая ограниченную контактную работу совместно с преподавателем в нашем вузе (занятия один раз в неделю в сетке расписания) применение в учебном процессе упражнений по системе кроссфит оказалось предпочтительнее по ряду факторов. Основным фактор – это конечно, возможность использования данного комплекса для самостоятельной подготовки. Рекомендуемый недельный двигательный режим для данной возрастной группы составляет 8–12 часов. И без введения дополнительных

самостоятельных занятий поддерживать оптимальное физическое состояние невозможно.

Следующий благоприятный фактор применения данного вида подготовки заключается в том, что этот комплекс упражнений подходит как для новичков, так и для более подготовленных студентов. Регулирование интенсивности получаемой нагрузки осуществляется по контролю ЧСС, что позволяет избежать перенапряжения организма.

Резюмируя вышесказанное, нами был сделан вывод, что введение в содержание занятий по физической культуре упражнений системы кроссфит имеет большое значение для повышения уровня физической и функциональной подготовленности студентов во время обучения в вузе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мальцев Д.Н. Диагностическое значение пробы Руфье / Д.Н. Мальцев, Е.В. Векшина // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта.* – 2019. – № 5 (16). – С. 113–120.
2. Екимова А.В. Тестирование физической подготовленности студентов : метод. рекомендации / А.В. Екимова, С.А. Марчук, Т.Ю. Степина. – Екатеринбург : УрГУПС, 2015. – 32 с.

REFERENCES

1. Maltsev, D.N. and Vekshina, E.V. (2019), “Diagnostic value of the sample Rufe”, *Health, Physical Culture and Sports*, No. 5 (16), pp. 113–120.
2. Ekimova, A.V., Marchuk S.A. and Stepina, T.U. (2015), *Testing of physical fitness of students, methodological recommendations*, Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg.

Контактная информация: atevss.75@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.06.2023

УДК 796.012.62

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕТОДЫ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СПРИНТЕРСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ИГРОКА В РЕГБИ

Иван Александрович Фатеев, бакалавр, тренер, спортивный клуб «Klokov & Baza Team», Москва

Аннотация

Регби является командным видом спорта, в котором ключевую роль играют короткие спринты высокой интенсивности, что требует от игроков высокого уровня силы, мощности и скорости, независимо от позиции на поле. В регби скорость – это способность игрока выполнять различные действия и применять свои игровые навыки со скоростью, обеспечивая наибольшую эффективность исполнения. Анализ игровых требований показывает, что большинство спринтов в регби обычно составляют менее 30 метров, при этом сообщают, что средняя дистанция спринта для нападающих составляла 14,7 метра, а для защитников – 19,5 метра. Это показывает важность развития способности к ускорению. Кроме того, модель игры состоит из множества ускорений и спринтов, которые чередуются с низкоинтенсивными усилиями. Цель данной статьи состоит в том, чтобы дать подробное описание научно обоснованных и практических методов тренировки для улучшения спринтерских характеристик игрока в регби. Результаты показали, что для улучшения спринтерских характеристик игрока в регби, тренеру по физической подготовке необходимо включать в тренировочную программу плиометрические упражнения, приседания со штангой, толкание саней и работу над совершенствованием техники бега. Именно эти практические и научно-доказанные методы имеют эффективный перенос на спринтерские характеристики игрока на поле.

Ключевые слова: спринт, ускорение, регби, плиометрика, физическая подготовка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p434-438

TRAINING METHODS FOR IMPROVING RUGBY PLAYER SPRINTER PERFORMANCE

Ivan Aleksandrovich Fateev, bachelor, coach, sports club “Klokov & Baza Team”, Moscow