

ЛИТЕРАТУРА

1. Воронов Ю.С. Основы интеллектуальной подготовки в спортивном ориентировании / Ю.С. Воронов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9 (163). – С. 63–67.
2. Зеленский К.Г. Организационно-педагогическое обеспечение развития системы многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации: дис. ... д-ра пед. наук / Зеленский Константин Григорьевич. – Санкт-Петербург, 2021. – 494 с.

REFERENCES

1. Voronov, Yu.S. (2018), “Fundamentals of intellectual training in orienteering”, *Uchenye zapiski universiteta im P.F. Lesgafta*, No. 9 (163), pp. 63–67.
2. Zelensky, K.G. (2021), *Organizational and pedagogical support for the development of a system of long-term training in sports radio direction finding*, dissertation, St. Petersburg.

Контактная информация: ardf_zelenskii@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.07.2023

УДК 796.011.3

КРОССФИТ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Вадим Юсупович Зиамбетов, кандидат педагогических наук, доцент, Оренбургский государственный университет, Оренбург

Аннотация

В результате возрастания угроз безопасности российского государства на современном этапе автор подчеркивает значимость повышения физической готовности студентов допризывного возраста к выполнению своего воинского долга, поэтому ставит цель – применение кроссфита для повышения показателей военно-прикладной физической готовности студентов. Задачи исследования: применить упражнения из кроссфита на занятиях по физкультурно-оздоровительной работе со студентами в университете; разработать комплексное контрольное физическое упражнение для определения военно-прикладной физической готовности студента; повысить показатели военно-прикладной физической подготовленности. Со студентами группы «А» (42 юноши) занятия по физической подготовке проводятся с применением упражнений из кроссфита в течение 6 месяцев. Для контроля уровня военно-прикладной физической готовности используется прохождение единой полосы препятствий и разработанное автором комплексное контрольное упражнение по военно-прикладной физической подготовке. Контроль показателей проводился в начале и в конце эксперимента. По результатам прохождения единой полосы препятствий у студентов группы «А» повышение показателей к концу исследования составило 16,2 с, а в группе «Б», которая была в роли контрольной группы – 5,4 с. По результатам выполнения комплексного контрольного упражнения по военно-прикладной физической подготовке в группе «А» показатели повысились на 13,3 с, а в группе «Б» – 5,5 с. Полученные результаты исследования имеют научную новизну и представляют значимость не только для теории и методики физической культуры, но для педагогов, осуществляющих подготовку юношей к военной службе на практике.

Ключевые слова: кроссфит, военно-прикладная физическая подготовка, физические упражнения, боеготовность, студенты.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p129-132

CROSSFIT AS AN EFFECTIVE MEANS OF MILITARY-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

Vadim Yusupovich Ziambetov, candidate of pedagogical sciences, docent, Orenburg State University

Abstract

As a result of the increasing threats to the security of the Russian state at the present stage, the author emphasizes the importance of increasing the physical readiness of students of pre-conscription age to fulfill

their military duty, therefore, the goal is to use crossfit to increase the indicators of military-applied physical readiness of students. Objectives of the study: to apply the exercises from crossfit in the classroom for physical education and health work with students at the university; to develop a complex control physical exercise to determine the military-applied physical readiness of a student; to increase indicators of military-applied physical fitness. With students of group "A" (42 young men) physical training classes are held using crossfit exercises for 6 months. To control the level of military-applied physical readiness, the passage of a single obstacle course and the complex control exercise for military-applied physical training developed by the author are used. The indicators were monitored at the beginning and at the end of the experiment. According to the results of passing a single obstacle course, the students of group "A" had an increase in performance by the end of the study by 16.2 s, and in group "B", which was in the role of the control group – 5.4 s. According to the results of the complex control exercise in military-applied physical training, in group "A" the indicators increased by 13.3 s, and in group "B" – 5.5 s. The results of the study are significant not only for the theory and methodology of physical culture, but for teachers who prepare young men for military service in practice.

Keywords: crossfit, military-applied physical training, physical exercises, combat readiness, students.

ВВЕДЕНИЕ

Современная обстановка в мире и рост угроз национальной безопасности России на ее границах, все больше актуализируют вопросы повышения обороноспособности страны. Опыт осуществления специальной военной операции четко показывает, что неотъемлемой частью боевой готовности войск является общая и специальная готовность непосредственно каждого военнослужащего. Физическая подготовка солдата является основой боевой готовности, которая связывает воедино все виды боевой подготовки: тактическую, огневую, инженерную, медико-санитарную, защиту от оружия массового поражения, техническую. Без хорошей физической подготовленности солдата становятся бесполезными любые гениальные тактические замыслы, применение и использование наилучшего оружия, марши и маневры, разгрузка боеприпасов и эвакуация раненных, маскировка и сооружение инженерных укрытий. Важным является исходный уровень физической готовности призывника, чем больше багаж военно-прикладных знаний, двигательных умений и навыков, а также уровень развития военно-прикладных физических качеств, тем большего уровня готовности сможет добиться молодой солдат в рамках освоения программы боевой подготовки в войсках. А более высокий уровень готовности отдельно каждого солдата отражается на боеготовности подразделения и способствует повышению боеготовности воинской части (соединения) в целом. Поэтому является важной физической подготовка допризывной молодежи к защите Родины с оружием в руках, и не малая часть такой молодежи являются студентами.

Специфичность физической нагрузки в рамках военно-прикладной физической подготовки, заставила автора данной работы сделать предположение о том, что наиболее близкими и подходящими по характерным особенностям физической нагрузки в боевой обстановке являются физические упражнения из кроссфита. Поэтому автор ставит целью использовать кроссфит для повышения показателей военно-прикладной физической готовности студентов допризывного возраста. Задачи исследования: 1) применить упражнения из кроссфита на занятиях по физкультурно-оздоровительной работе со студентами в университете; 2) разработать комплексное контрольное физическое упражнения для определения военно-прикладной физической готовности студента; 3) повысить показатели военно-прикладной физической подготовленности. Данное применение кроссфита в военно-прикладной физической подготовке студентов демонстрирует научную новизну исследования, что имеет большое значение для теории и практики физической культуры, а также для педагогической деятельности по подготовке студенческой молодежи к военной службе.

На современном этапе кроссфит является видом спорта, представляющий синтез различных высокоинтенсивных упражнений из тяжелой атлетики, гимнастики, легкой атлетики, плиометрики и других видов спорта, которые выполняются в определенных

пространственно-временных условиях и отличаются высокой интенсивностью [1]. Это упражнения на различные группы мышц и требующие комплексного проявления физических способностей, а также комплекса двигательных умений и навыков. Они выполняются на месте и в движении, с отягощением и без, с массой партнера и с массой собственного тела. Данные упражнения широко описаны в литературе и в интернете, поэтому автор подробно не раскрывает их в статье при описании организации и хода исследования [2, 4, 5].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

После подробного изучения литературных данных, автором проведен эксперимент, научные результаты которого были тщательно проанализированы, дана сравнительная характеристика. В группе «А», с которой проводился эксперимент, насчитывала 42 студента 19-20 лет (юноши допризывного возраста), имели примерно одинаковые исходные показатели сформированности военно-прикладных физических качеств с такой же группой «Б», но которая была в роли контрольной группы. В течение 6 месяцев на занятиях по физической подготовке в рамках физической культуры в вузе у студентов группы «А» широко применялись разнообразные физические упражнения из кроссфита. Данная работа проводилась по согласованию и без ущерба реализации основной рабочей программы по дисциплине. Группа «Б» занималась согласно содержанию рабочей программы с использованием общепринятых средств физической культуры. Для определения военно-прикладной физической готовности применялось прохождение единой полосы препятствий и разработанное комплексное контрольное упражнение по военно-прикладной физической подготовке [3]. Контроль проводился в начале и в конце эксперимента.

Комплексное контрольное упражнение по военно-прикладной физической подготовке включало в себя: 1) имитация стрельбы в стойке с переходом в положение упор лежа, автомат на кистях, сгибание и разгибание рук с переходом обратно в стойку для стрельбы (10 повторений), одеть вещмешок с противогазной сумкой и шлемом; 2) укоренное передвижение 50 метров, автомат на плече с вещмешком за спиной; 3) выпрыгивание вверх, автомат вверх из упора присев с касанием автомата о землю (10 повторений); 4) переноска ящика «с 152-мм снарядом» на плече, автомат за спиной – 25 м; 5) приседание с ящиком на плече (5 повторений); 6) положить ящик, вещмешок и переползание 25 м; 7) встать, развернуться обратно и бег 50 м с «раненым» на спине; 8) опустить «раненого», одеть противогаз и ускоренный бег 50 метровому участку зараженной местности; 9) прыжок в окоп, снять противогаз, бросок гранаты не менее 15 м; 10) выйти из окопа, выстрел из пневматической винтовки в воздушный шарик на расстоянии 10 м до попадания. Всего 200 м, 100 м в одну сторону с условными заданиями и 100 м в обратную сторону, задача – пройти дистанцию правильно за минимальный отрезок времени.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Среднестатистические показатели военно-прикладной физической подготовленности студентов представлены в таблице.

Таблица – Показатели военно-прикладной физической готовности

Тест	Группа «А»		Группа «Б»		Р
	Начало	Окончание	Начало	Окончание	
Единая полоса препятствий, (мин)	2.45,4±0,07	2.29,2±0,05	2.42,7±0,07	2.37,3±0,03	<0,05
Комплексное контрольное упражнение, (мин)	1.58,8±0,01	1.45,5±0,07	1.56,6±0,05	1.51,1±0,04	<0,05

Данные, представленные в таблице, четко показывают преимущество студентов группы «А» в военно-прикладной физической готовности в конце эксперимента. По результатам прохождения единой полосы препятствий у студентов группы «А» повышение показателей к концу исследования составило 16,2 с, а в группе «Б» – 5,4 с. По результатам выполнения комплексного контрольного упражнения по военно-прикладной физической подготовке в группе «А» показатели повысились на 13,3 с, а в группе «Б» – 5,5 с. Такой

разрыв в показателях, на данных дистанциях и при выполнении таких упражнений, является значительным, показывая более значимые изменения в функциональном состоянии студентов группы «А» и большое преимущество в физической подготовленности.

ВЫВОДЫ

Таким образом, задачи исследования успешно решены, результаты эксперимента показывают эффективность применения физических упражнений из кроссфита для повышения результатов военно-прикладной физической готовности студента к прохождению военной службы в российской армии. Проведение военно-прикладной физической подготовки молодежи является социально значимой задачей, влияющей на обороноспособность страны. По большому счету, хоть результаты студентов группы «А» стали намного выше показателей студентов группы «Б», но даже они являются низкими для военнослужащих по призыву первого года службы. Это в очередной раз показывает значимость проведения военно-прикладной физической подготовки среди студенческой молодежи допризывного возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бобровский Е.А. Особенности занятий кроссфитом для спортсменов-любителей / Е.А. Бобровский // Региональный вестник. – 2020. – № 7 (46). – С. 30–32.
2. Дятлова В.В. Кроссфит как средство повышения физической готовности среди курсантов / В.В. Дятлова, Н.А. Махнев // Наука-2020. – 2020. – № 7 (43). – С. 113–117.
3. Зиамбетов В.Ю. Опыт применения полосы препятствий в военно-прикладной физической подготовке студентов вузов / В.Ю. Зиамбетов, Н.Н. Фунтиков // Экстремальная деятельность человека. – 2020. – № 4 (58). – С. 41–43.
4. Ольховская Е.Б. Кроссфит в физическом воспитании студентов / Е.Б. Ольховская // Современные научные исследования и разработки. – 2018. – № 10 (27). – С. 1093–1095.
5. Свиридова Н.В. Кроссфит как система развития soft skills сотрудника МЧС / Н.В. Свиридова // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 3 (83). – С. 81–85.

REFERENCES

1. Bobrovsky, E.A. (2020), “Features of crossfit training for amateur athletes”, Regional Bulletin, No. 7 (46), pp. 30–32.
2. Dyatlova, V.V. and Makhnev, N.A. (2020), “Crossfit as a means of increasing physical readiness among cadets”, Science-2020, No. 7 (43), pp. 113–117.
3. Ziambetov, V.Yu., and Funtikov, N.N. (2020), “Experience of using an obstacle course in the military-applied physical training of university students”, Extremal human activity, No. 4 (58), pp. 41–43.
4. Olkhovskaya, E.B. (2018), “CrossFit in the physical education of students”, Modern research and development, No. 10 (27), pp. 1093–1095.
5. Sviridova, N.V. (2022), “CrossFit as a system for developing soft skills of an employee of the Ministry of Emergency Situations”, Physical culture and health, No. 3 (83), pp. 81–85.

Контактная информация: ziambetov@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.05.2023

УДК 796.011.3

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВОМ КОМПЛЕКСНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ КРОССФИТА

Вадим Юсупович Зиамбетов, кандидат педагогических наук, доцент, Оренбургский государственный университет, Оренбург

Аннотация

В работе подчеркивается значимость комплексных физических упражнений из кроссфита для общей физической подготовленности и физической работоспособности человека. С этой целью