

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

упражнения из кроссфита внедрены в процесс физического воспитания студентов. Для достижения цели автор ставит следующие задачи: применить в процесс физического воспитания студентов комплексные упражнения из кроссфита; повысить показатели общей физической готовности и физической работоспособности студентов. Для решения задач исследования определены две группы студентов по 42 человека, экспериментальная и контрольная. У студентов экспериментальной группы на занятиях использовались комплексные упражнения из кроссфита наряду с традиционными средствами физического развития, а у студентов контрольной группы без данных физических упражнений, но с большим объемом и интенсивностью общепринятых упражнений, предписанных рабочей программой. Исследование продолжалось в течение 6 месяцев, измерения уровня физической подготовленности проводились в начале и в конце эксперимента. Для определения физической подготовленности студентов применялись тест Купера и Гарвардский степ-тест. По результатам теста Купера в экспериментальной группе показатели общей выносливости в беге повысились на 521,8 м, а в контрольной группе только на 328,1 м. По результатам Гарвардского степ-теста индекс студентов экспериментальной группы повысился на 22,8 единицы, а в контрольной группе только на 8,9 единицы. Успешное решение исследовательских задач полностью подтвердили предположения автора. Данная работа имеет научную новизну и представляет не только значимость для науки в теории и методике физической культуры, но и практическую значимость в сфере профессионально-прикладной физической подготовки студентов как будущих профессионалов.

Ключевые слова: физические качества, здоровье, кроссфит, комплексные упражнения, работоспособность, физическая культура, общая физическая подготовленность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p132-135

DEVELOPMENT OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS BY THE MEANS OF COMPLEX EXERCISES FROM CROSSFIT

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

Abstract

The work emphasizes the importance of complex physical exercises from crossfit for general physical fitness and physical performance of a person. To this end, crossfit exercises have been introduced into the process of physical education of students. To achieve the goal, the author sets the following tasks: to apply complex exercises from crossfit in the process of physical education of students; increase the indicators of general physical readiness and physical performance of students. To solve the problems of the study, two groups of students of 42 people were identified, experimental and control. The students of the experimental group in the classroom used complex exercises from crossfit along with traditional means of physical development, and the students of the control group did not have these physical exercises, but with a large volume and intensity of generally accepted exercises prescribed by the work program. The study lasted for 6 months, measurements of the level of physical fitness were carried out at the beginning and at the end of the experiment. To determine the physical fitness of students, the Cooper test and the Harvard step test were used. According to the results of the Cooper test in the experimental group, the overall endurance indicators in running increased by 521.8 m, and in the control group only by 328.1 m. According to the results of the Harvard step test, the index of students in the experimental group increased by 22.8 units, and in the control group only by 8.9 units. The successful solution of research problems fully confirmed the assumptions of the author. This work is significant not only for the theory and methodology of physical culture, the results of the study are of practical importance in the field of professional and applied physical training of students as future professionals.

Keywords: physical qualities, health, crossfit, complex exercises, working capacity, physical culture, general physical fitness.

ВВЕДЕНИЕ

Хорошие показатели физической готовности являются одним из признаков хорошего здоровья человека. Физические упражнения направленные на развитие общей физической подготовки оказывают комплексное воздействие на функциональные системы организма и прямо влияют на работоспособность человека. Наиболее задействованными в

процессе общей физической подготовки являются кардио-респираторный и опорно-двигательный аппарат. Развитие физических способностей и сохранение здоровья человека всегда были и будут основными задачами специалистов, осуществляющих свою деятельность в сфере физической культуры и спорта [1]. Вопрос высокой физической работоспособности всегда актуален для сферы профессионального образования [3]. Значимость данной работы возрастает в «послепандемийный» период, когда наблюдается общий значительный спад показателей здоровья и физической подготовленности, даже у молодежи.

Автор работы предположил, что применение кроссфита в процессе физического воспитания студенческой молодежи будет способствовать эффективному развитию физических качеств и общей физической подготовленности. Поставлена цель исследования – применить комплексные упражнения из кроссфита для повышения физического развития и физической работоспособности студентов вуза. В связи с этим определены задачи исследования: применить в процесс физического воспитания студентов комплексные упражнения из кроссфита; повысить показатели общей физической готовности и физической работоспособности студентов. Такое необычное применение комплексных упражнений из кроссфита в процессе физической подготовки студентов показывает научную новизну, представляя не только значительную ценность для теории физической культуры, но и значение для методики физической подготовки студентов на практике.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Изучив литературные источники и используя интернет-ресурсы, нами был проведен эксперимент, а по результатам наблюдения и анализа полученных экспериментальных данных, мы делаем соответствующие выводы.

Работа проводилась в течение 6 месяцев в экспериментальной группе (ЭГ) студентов-юношей 19-20 лет в количестве 42 человека. Результаты исследования сравнивались с контрольной группой (КГ) студентов, имеющих одинаковые возрастные и антропометрические показатели, а также исходные данные развития общей выносливости. Исследование осуществлялось в рамках физкультурно-оздоровительной работы со студентами университета. На занятиях со студентами ЭГ активно, систематически применялись разнообразные комплексы упражнений из кроссфита широко описанные в литературе и интернете, поэтому автор не акцентирует внимание на них в своей работе [2, 4]. Данная работа осуществлялась совместно с традиционными средствами развития физических качеств на занятиях по физической культуре и спорту со студентами, гармонично дополняя их. Занятия с КГ проводились в соответствии с принятой рабочей программой, с применением общепринятых средств общей физической подготовки студентов на занятиях, которые применялись с большим объемом и с большей интенсивностью, чем в ЭГ. Для определения показателей развития общей выносливости применялись также широко известные и достаточно хорошо описанные в литературе теста Купера (12-минутный бег) и Гарвардский степ-тест.

Физическая нагрузка от упражнений из кроссфита отличаются высоким интенсивным воздействием на организм занимающихся, поэтому при применении данных средств физической культуры важно осуществление четкого педагогического и медицинского контроля, а также строгое выполнение требований безопасности на тренировочных занятиях.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Среднестатистические показатели общей выносливости студентов определялись в начале и в конце эксперимента, они представлены в таблице.

Таблица – Показатели общей выносливости студентов

Тест	Эг		Кг		Р
	Начало	Окончание	Начало	Окончание	
Тест Купера, (м)	2067,5±0,04	2589,3±0,05	2104,7±0,01	2432,8±0,05	<0,05
Гарвардский степ-тест, (индекс)	51,7±0,01	74,5±0,07	53,2±0,05	62,1±0,75	<0,05

Результаты исследования полностью подтвердили наши предположения. По результатам теста Купера в ЭГ показатели общей выносливости в беге повысились на 521,8 м, а в КГ только на 328,1 м, что показывает большую эффективность экспериментальной работы по повышению показателей физической подготовленности. Конечные результаты КГ хоть и ниже, чем в ЭГ, но они также опадают в категорию «хорошо» по таблице оценки физической подготовленности теста Купера.

Большую эффективность в физической подготовке студентов ЭГ демонстрируют результаты Гарвардского степ-теста. В данном виде тестирования индекс студентов ЭГ повысился на 22,8 единицы, а в КГ только на 8,9 единицы. Конечные результаты ЭГ (74,5) соответствуют категории «выше среднего» по оценочной шкале данного теста, а конечные показатели КГ (62,1) соответствуют категории «ниже среднего». Все эти результаты исследования показывают, что у студентов ЭГ прошли более значимые изменения в их функциональном состоянии и физической готовности.

ВЫВОДЫ

Применение комплексных упражнений из кроссфита в процессе физического воспитания студентов вузов оказывает более эффективное влияние на повышение показателей общей физической подготовленности. Результаты исследований показывают эффективность и значимость данной работы для процесса повышения показателей физической работоспособности студентов как будущих профессионалов. Данная работа может быть успешно продолжена в рамках профессионально-прикладной физической подготовки студентов университетов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Выприков Д.В. Кроссфит в повышении физической подготовленности студентов / Д.В. Выприков // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 3. – С. 16.
2. Кокорев Д.А. Структура и содержание физической подготовки студентов на основе кроссфита / Д.А. Кокорев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 1. – С. 77–79.
3. Методика использования функционального многоборья (кроссфита) в процессе физического воспитания студентов / Д.А. Кокорев, Д.В. Выприков, О.В. Везеницин, И.М. Бодров // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 9. – С. 16–18.
4. Ростеванов А.Г. Функциональное многоборье (кроссфит) в подготовке к выполнению норм ГТО студентов / А.Г. Ростеванов, Н.Е. Копылова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1 (167). – С. 250–255.

REFERENCES

1. Vyprikov, D.V. (2017), "CrossFit in improving the physical fitness of students", Theory and practice of physical culture, No. 3, p. 16.
2. Kokorev, D.A. (2017), "The structure and content of physical training of students based on crossfit", Physical culture: education, training, No. 1, pp. 77–79.
3. Kokarev, D.A., Vyprikov, D.V., Vezenitsin, O.V. and Bodrov, I.M. (2016), "The method of using functional all-around (crossfit) in the process of physical education of students", Theory and practice of physical culture, No. 9, pp. 16–18.
4. Rostevanov, A.G. and Kopylova, N.E. (2019), "Functional all-around (crossfit) in preparation for the implementation of the norms of the GTO students", Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta, No. 1 (167), pp. 250–255.

Контактная информация: ziambetov@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.05.2023