

УДК 796.894

Влияние упражнений «кроссфита» на силовую подготовку студентов вуза

Воронкова Елена Валерьевна

Тольяттинский государственный университет, Тольятти

Аннотация. В последние годы кроссфит приобрел популярность среди молодёжи как комплексная фитнес-программа, сочетающая в себе элементы силовой тренировки, функционального тренинга, спортивной гимнастики, плиометрики, силового экстрима и других видов спорта. В статье представлено исследование по вопросам влияния упражнений «кроссфита» на силовую подготовку студентов вуза. Подобраны и включены в занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика» упражнения кроссфита для развития силовых способностей у студентов 1-2 курсов Тольяттинского государственного университета. Подбор упражнений кроссфита происходил с учётом физического развития студентов, уровня функциональных возможностей и индивидуальных особенностей. По окончании исследования отмечен положительный прирост показателей, что свидетельствует об эффективности влияния подобранных упражнений кроссфита на силовую подготовку студентов вуза.

Ключевые слова: кроссфит, физические упражнения, сила, силовая подготовка, физическое воспитание студентов.

The influence of crossfit exercises on the strength training of university students

Voronkova Elena Valeryevna

Tolyatti State University, Tolyatti

Abstract. In recent years, crossfit has gained popularity among young people as a comprehensive fitness program that combines elements of strength training, functional training, gymnastics, plyometrics, extreme strength and other sports. The article presents a study on the impact of crossfit exercises on the strength training of university students. Selected and included in the classes on the discipline "Elective courses in physical culture and sports. Athletic gymnastics" crossfit exercises for the development of strength abilities in students of 1-2 courses of Tolyatti State University. The selection of crossfit exercises took place taking into account the physical development of students, the level of functionality and individual characteristics. At the end of the study, a positive increase in indicators was noted, which indicates the effectiveness of the influence of selected crossfit exercises on the strength training of university students.

Keywords: crossfit, physical exercises, strength, strength training, physical education of students.

ВВЕДЕНИЕ. В наши дни система высшего образования совершенствуется и модернизируется, что подтверждается постоянными изменениями и нововведениями в учебных программах. Рабочая программа высшей школы по физической культуре направлена на развитие физических способностей студентов и совершенствование их в двигательной деятельности.

Учебно-тренировочные занятия по дисциплинам физической культуры и спорта предусмотрены программой вуза и играют важную роль в учебном процессе студента. Элективные курсы по атлетической гимнастике – это система силовых упражнений, включая кроссфит, направленных на развитие силовой подготовки студентов.

Кроссфит – это комбинированная тренировочная система, разработанная для развития общей и специальной физической подготовленности спортсменов. С.Г. Диц и другие пишут: «Кроссфит можно описать как программу тренировок, состоящую из постоянно варьирующихся функциональных упражнений высокой интенсивности» [1].

Ю.Н. Ермакова и другие считают, что «...упражнения, в связи со спецификой избранного вида спорта носят скоростно-силовую и силовую направленность, на развитие силовой выносливости необходимой взрывной силы, а также на развитие аэробных и анаэробных возможностей организма. Данные упражнения прово-

дятся в основном в динамическом режиме, что соответствует системе кроссфит-тренировок и предполагает всестороннюю физическую подготовку, кроме того, функциональное развитие организма» [2].

Тренировочная система кроссфита активно используется на занятиях в Тольяттинском государственном университете, что способствует поддержанию формы студентов, развитию физических качеств, например, силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, и при этом укреплению сердечно-сосудистой и иммунной систем.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В ходе исследования нами были использованы следующие методы:

1. Тестирование. Для определения уровня силовой подготовки студентов 1-2 курсов были взяты тесты на определение общей силы, силовой выносливости и скоростно-силовых качеств.

2. Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент был организован и проведен на базе Тольяттинского государственного университета со студентами 1-2 курсов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика». В эксперименте приняли участие юноши в количестве 30 человек. Участники эксперимента были поделены на контрольную и экспериментальную группы по 15 человек в каждой. Контрольная группа занималась по основной учебной программе вуза, экспериментальная группа занималась по той же программе, но с включением упражнений кроссфита. Студенты 1-2 курсов на момент исследования относились к основной группе здоровья, противопоказаний к занятиям не имели.

3. Методы математической статистики применялись для обработки результатов до и после эксперимента. Оценка достоверности различий определялась по t-критерию Стьюдента.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В течение 1 семестра по учебному плану (32 часа) студенты КГ и ЭГ посещали учебные занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика», ЭГ занималась по той же программе, что и КГ, но с включением упражнений кроссфита.

На начальном этапе эксперимента в группах было проведено тестирование для определения уровня силовых способностей. Результаты представлены в таблице 1. Таблица 1 – Результаты тестирования силовых способностей у студентов 1-2 курсов, занимающихся атлетической гимнастикой, до педагогического эксперимента

Тесты силовых способностей	КГ ($M \pm m$)	ЭГ ($M \pm m$)	t	p
Прыжки через скакалку (количество раз за 1 мин)	89,8±9,79	90±9,54	0,06	>0,05
Подтягивание на перекладине (количество раз)	7,33±3,81	7,4±3,77	0,05	>0,05
Отжимания от пола (количество раз)	26,66±2,19	26,8±2,27	0,16	>0,05

В КГ и ЭГ установлены незначительные различия, что позволяет говорить о достоверности эксперимента. По результатам исходных показателей мы видим низкий уровень силовых способностей, как в контрольной, так и в экспериментальной группах.

По завершении педагогического эксперимента на конечном этапе исследования в КГ и ЭГ были проведены контрольные тестовые испытания для определения уровня силовых способностей. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты тестирования силовых способностей у студентов 1-2 курсов, занимающихся атлетической гимнастикой, после педагогического эксперимента

Тесты силовых способностей	КГ ($M \pm m$)	ЭГ ($M \pm m$)	t	p
Прыжки через скакалку (количество раз за 1 мин)	93,46 $\pm$ 7,32	107,66 $\pm$ 13,61	3,56	<0,05
Подтягивание на перекладине (количество раз)	8 $\pm$ 3,22	10,33 $\pm$ 2,43	2,23	<0,05
Отжимания от пола (количество раз)	28,06 $\pm$ 2,34	34,33 $\pm$ 5,1	4,32	<0,05

По результатам тестирования (таблица 2) в экспериментальной группе наблюдался положительный прирост показателей.

В итоге, по завершении педагогического эксперимента на конечном этапе исследования в ЭГ показатели силовых способностей у студентов 1-2 курсов, занимающихся атлетической гимнастикой, изменились следующим образом:

- прыжки через скакалку (количество раз за 1 мин) – результат улучшился на 17,66 раз;
- подтягивание на перекладине (количество раз) – результат улучшился на 2,93 раза;
- отжимания от пола (количество раз) – результат улучшился на 7,53 раз.

Таким образом, можно отметить, что упражнения кроссфита, включенные в занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика», влияют положительно на силовую подготовку студентов вуза.

ВЫВОДЫ. По завершении исследовательской работы можно сделать следующие выводы:

- на начальном этапе эксперимента в КГ и ЭГ был определен уровень силовых способностей, между группами установлены незначительные различия, что говорит о достоверности эксперимента;
- в течение 1 семестра в экспериментальной группе на учебных занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика» применялись упражнения кроссфита и по окончании исследования у студентов 1-2 курсов показатели силовых способностей улучшились, что доказывает эффективность и результативность тренировочной системы кроссфита.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Диц С. Г., Азизова И. Н., Никитина Л. М. Кроссфит в системе общей физической подготовки студентов. Казань : КФУ, 2018. 34 с.
2. Ермакова Ю. Н., Осокина Е. А., Тихомиров Ю. В. Применение кроссфит-тренировок у студентов, занимающихся силовым троеборьем на начальном этапе подготовки // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 3. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=24617> (дата обращения: 05.02.2024).

REFERENCES

1. Dietz S. G., Azizova I. N., Nikitina L. M. (2018), Crossfit in the system of general physical training of students: an educational and methodical manual, Kazan, KFU.
2. Ermakova Yu. N., Osokina E. A., Tikhomirov Yu. V. (2016), "The use of crossfit training for students engaged in power triathlon at the initial stage of training", Modern problems of science and education, N 3.

Информация об авторе: Воронкова Е. В., старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание», starschaja@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0004-6312-7313>

Поступила в редакцию 05.02.2024.

Принята к публикации 01.03.2024.