

Секция «Исследования в области физической культуры и спорта»

## **Использование системы кроссфит в процессе физической подготовки молодежи**

**Бебенев Роман Алексеевич**

*Студент (бакалавр)*

Мордовский государственный педагогический университет им. М. Е. Евсевьева, Россия

*E-mail: bebenov2016@gmail.com*

Одним из приоритетов физического воспитания является сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование ценностей здорового образа жизни и мотивации к физической активности [4]. Сегодня актуальны инновационные методики физического воспитания, физкультурно-оздоровительной работы и методы формирования физической подготовленности, ориентированные на интегративный характер личностно-ценностного образования. К таким методикам относятся функциональное многоборье (CrossFit) как идеологическая установка на здоровый образ жизни, уникальные программы соревнований и комплекс упражнений для коррекции телосложения [2].

Кроссфит – это программно-методическая система физической подготовки, направленная на развитие общей физической подготовленности. Базовой программой кроссфита является тренировочный процесс, включающий в себя тренировки на силу, выносливость, гимнастику, акробатику, а также технику тяжелой атлетики. Каждый из этих компонентов представляет собой отдельный блок тренировок, которые в свою очередь могут быть разделены на более мелкие элементы [5].

Кроссфит обладает массой преимуществ перед другими видами физической подготовки. Он базируется на принципах функциональности, интенсивности и разнообразия. Все упражнения, входящие в кроссфит-тренировки, имеют реальное применение в жизни и в других видах спорта [1].

Кроссфит-тренировки способствуют формированию правильной осанки, укреплению мышц и связок, повышению силы, выносливости, улучшению координации и быстроты. Кроме того, кроссфит-тренировки помогают управлять эмоциями и стрессами, укреплять психическую устойчивость, ощущение уверенности и желания действовать. Таким образом, кроссфит-тренировки могут быть адаптированы для различных возрастных и физических групп – от начинающих до профессионалов [3].

Цель данной работы явилось изучение влияния системы кроссфит на повышение физической подготовленности молодежи.

В исследовании принимали участие 15 юношей в возрасте 18-22 лет., занимающиеся в течение 3 месяцев на базе тренажерного зала Muscle Pump.

Для анализа начальной физической подготовленности и оценки эффективности применения системы кроссфит было проведено тестирование, которое осуществлялось по следующим тестам: бег 3 км (мин.), бег 100 м (с), прыжок в длину с места (см), отжимание (количество раз), наклон вперед с прямыми ногами (см).

Одной из базовых программ кроссфита является ВОД (англ. WOD, Workout of the Day), которая предполагает выполнение определенного количества упражнений за определенное время. Суть ВОД заключается в том, чтобы выполнить максимальное количество повторений на определенном упражнении в течение заданного времени, например, 5 минут.

Принципы построения тренировочных программ в кроссфите основаны на концепции постоянно меняющегося функционального тренировочного режима. Это означает, что каждая тренировка разнообразна и включает в себя различные упражнения, комбинации упражнений и различные виды нагрузок.

Тренировки были нацелены на развитие всех физических качеств, таких как сила, выносливость, гибкость, координация. Для этого использовались различные методы тренировки, включая высокоинтенсивные интервальные тренировки, силовые тренировки, кардио-тренировки и технические тренировки. Кроме того, при построении тренировочных программ учитывались индивидуальные особенности каждого занимающегося, такие как возраст, пол, уровень физической подготовленности и наличие травм. Все тренировки проводились под наблюдением опытного тренера, который помогал занимающемуся правильно выполнять упражнения и тем самым предотвратить возможные травмы.

Тестирование показателей физической подготовленности по истечении 3 месяцев тренировки показало следующие результаты: показатели бега на 3 км улучшились на 4,13

Таким образом, использование системы кроссфит в процессе физической подготовки юношей позволило повысить уровень развития всех физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости) за сравнительно короткий промежуток времени.

Следовательно, можно сделать вывод, что система кроссфит является перспективным и эффективным инструментом для повышения физической подготовленности, воспитания здорового образа жизни и формирования культуры здоровья среди молодежи. Основными преимуществами кроссфита являются его функциональность, интенсивность и разнообразие упражнений, которые способствуют не только физическому, но и психологическому развитию, а также развитию командных качеств и сплоченности.

### Источники и литература

- 1) Белова Ю.В., Ткачева О.И., Смирнова Е.Ю. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности. Великие Луки: ВЛГАФК, 2022.
- 2) Казанцева Н.В., Казанцев В.С., Глазова Е.В., Кузьмина О.И., Швачун О.А. Внедрение кроссфита в образовательный процесс вуза // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. № 6. С. 105-108.
- 3) Методика тренировки в легкой атлетике / Т.П. Юшкевич [и др.]; под общ. ред. Т. П. Юшкевича. Минск: БГУФК, 2021.
- 4) Мякотных В.В. Теория и методика оздоровительной тренировки. М.: ФЛИНТА, 2021.
- 5) Сухинина К.В., Павлов А.Н., Ницина О.А. Основные физиологические и педагогические аспекты физической культуры и спорта. Иркутск: ИГУ, 2019.