

Липаев В. Ф.,

ФГБОУ ВО «Петрозаводский Государственный университет», Петрозаводск,

e-mail: Lipaev@mail.ru

Кариаули А. С.,

ФГБОУ ВО «Петрозаводский Государственный университет», Петрозаводск,

e-mail: aniauli@mail.ru

СОРЕВНОВАНИЯ ПО КРОССФИТУ (ФУНКЦИОНАЛЬНОМУ МНОГОБОРЬЮ), КАК АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ПОДХОД МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: Авторами подготовлен анализ входящего тестирования физической подготовленности студентов первого курса; представлена программа соревнований по общефизической подготовке на основе упражнений кроссфита; показано влияние кросс-тренинга на функциональную подготовленность занимающихся.

Ключевые слова: кроссфит, соревнования, студенты, функциональная подготовленность.

Annotation: The authors prepared an analysis of the incoming testing of physical fitness of first-year students; a program of general physical training competitions based on crossfit exercises is presented; shows the effect of cross-training on the functional preparedness of the students

Keywords: crossfit, competitions, students, functional readiness.

Развитие физической подготовленности студентов, является одной из основных задач кафедры физической культуры (КФК) ПетрГУ [2].

Для проведения эффективной работы по повышению уровня физического развития студентов необходимо чётко представлять себе имеющийся на данный момент (исходный) уровень физической подготовленности современного студента. Решая эту задачу, КФК провела мониторинг физического развития первокурсников ПетрГУ, в котором приняло участие 1200 студентов.

В данной статье приведены данные, касающиеся только развития у первокурсников таких качеств, как выносливость и сила.

Мониторинг развития выносливости.

В целом, по ПетрГУ уровень развития выносливости у студентов – первокурсников показан на диаграмме 1 [1;4].



Диаграмма 1. Развитие физического качества – выносливость.

Общие результаты, выявленные в ходе тестирования **силовой подготовленности** первокурсников, представлены на диаграмме 2 [1].



Диаграмма 2. Развитие физического качества – сила.

Таким образом, проведенный мониторинг физического развития первокурсников, выявил достаточно низкий уровень развития основных физических качеств, особенно силы и выносливости.

Кроссфит или (многофункциональная подготовка) становится популярным направлением развития физических качеств среди молодёжи. Это становится значимым, особенно, в свете выявления неудовлетворительного развития у студентов ПетрГУ таких физических качеств как выносливость и сила.

Тем более, широко известно и доказано влияние занятий кроссфитом, направленное на повышение выносливости и силы.

На протяжении многих лет спортивный клуб ПетрГУ проводит соревнования только по физической подготовке (ФП) [3], которые включают в себя упражнения с собственным весом тела (отжимания, подтягивания, наклоны из положения лежа на полу), прыжки через скамейку, скакалку, прыжки в длину с места – скоростно – силовые упражнения.

В этих упражнениях использовалось разовое исполнение - на результат, т.е. одна попытка. И между выполнениями заданий студенты имели время на

восстановление (отдых). Спортсмены сборных команд институтов, имея хорошую физическую подготовку, показывали отличные результаты, но в этих соревнованиях мы не можем оценить функциональную подготовку спортсмена.

В 2017 году кафедрой физической культуры и спорта, спортклубом ПетрГУ было решено провести первенство ПетрГУ по функциональному многоборью.

Для того чтобы выявить функциональную подготовку участников соревнований были предложены следующие виды испытаний:

I комплекс: за определённое время (5 минут) спортсменам нужно было выполнить, как можно больше повторений (раундов) следующих упражнений:

- 10 отжиманий с отрывом ладоней от пола;
- 10 махов гири 16/12кг;
- 10 приседаний.

II комплекс: закончить как можно быстрее 3 раунда за ограниченное время 7 минут:

- 10 + 10 жим/швунг гири 16/12кг одной рукой;
- 20 выпадов с гирей на груди;
- 150 м. – бег (1 круг).

Результат оценивается в баллах при одинаковом количестве баллов по лучшему времени.

Анализ результатов (протоколов соревнований) показал, что спортсмены высших разрядов I р. КМС и т.д. с большим трудом, а некоторые и вообще не закончили задания и проигрывают спортсменам, которые регулярно не менее трёх раз в неделю занимаются многофункциональной подготовкой, т.е. в большинстве своём ребята оказались не готовые к выполнению силовых упражнений на фоне функциональной работы всех систем организма.

Кроссфит тренировки предполагают комплексное развитие всего тела спортсмена затрачивающие все физические характеристики.

Благодаря мощному набору упражнений и свойств эффективности кросстренинг обрёл большую популярность среди желающих развить свою функциональную подготовку.

Библиографический список:

1. Колосов Г. Н., Кремнева В. Н., Чуринов А. А. Аналитический обзор физического развития студентов в Петрозаводском Государственном университете // Глобальный научный потенциал. – Санкт-Петербург, 2018. - № 10 (91). - С. 18-23.

2. Кремнева В. Н. Кафедра физической культуры: становление, развитие, современность // Развитие физической культуры, спорта и туризма: опыт регионов. Материалы конференций Института физической культуры, спорта и туризма Петрозаводского государственного университета. Петрозаводск. - Петрозаводский государственный университет. - 2016. - С. 26-32.

3. Кремнева В. Н. Спортивный клуб Петрозаводского Государственного университета: история и современность // Развитие физической культуры, спорта и туризма: опыт регионов. Материалы конференций Института физической культуры, спорта и туризма Петрозаводского государственного университета. – Петрозаводск, Петрозаводский государственный университет. - 2016. - С. 32-36.

4. Липаев В. Ф. Оценка физического качества выносливость у студентов первого курса ПетрГУ [Текст] / В. Ф. Липаев, Н. В. Соловьева // Инновационные научные исследования: теория, методология, практика. Сборник статей XI Международной научно-практической конференции: в 2 ч. Пенза, 2017 Издательство: "Наука и Просвещение" (ИП Гуляев Г.Ю.) (Пенза). - г.Пенза, 2017. - С.241-243.