УДК 796.011

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ КРОССФИТА КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

♦♦♦♦♦

ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF CROSSFIT AS A MEANS OF PHYSICAL TRAINING

Питкин Виктор Александрович
старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
irvik25@mail.ru

Попов Вадим Евгеньевич
студент группы 24-ЭБ-ЭК1,
Институт экономики, управления и бизнеса,
Кубанский государственный технологический университет
1wadik11524@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается кроссфит как современная форма физической активности, набирающая популярность в системе физического воспитания молодежи. Авторы анализируют особенности методики, её влияние на развитие физических качеств студентов, а также потенциальные риски и ограничения. Рассматриваются результаты исследований, подтверждающие эффективность кроссфита в повышении выносливости, силы, координации и психоэмоциональной устойчивости. Статья содержит педагогические рекомендации по внедрению кроссфита в образовательный процесс.

Ключевые слова: кроссфит, физическое воспитание, студенты, функциональный тренинг, физическое развитие, тренировка.

Pitkin Victor Alexandrovich
Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Popov Vadim Evgenievich
Student of group 24-EB-EK1,
Institute of Economics,
Management and Business,
Kuban State University of Technology
1wadik11524@mail.ru

Annotation. The article examines crossfit as a modern form of physical activity, which is gaining popularity in the system of physical education of young people. The authors analyze the features of the methodology, its impact on the development of students' physical qualities, as well as potential risks and limitations. The results of studies confirming the effectiveness of crossfit in increasing endurance, strength, coordination and psycho-emotional stability are considered. The article contains pedagogical recommendations for the introduction of crossfit into the educational process.

Keywords: crossfit, physical education, students, functional training, physical development, training.

Современная система высшего образования в России и за рубежом всё чаще рассматривает физическое воспитание как неотъемлемую составляющую целостного формирования личности. В условиях информационного общества, гиподинамии и роста психоэмоциональной нагрузки особую актуальность приобретают методики, направленные не только на развитие двигательной активности, но и на формирование устойчивого интереса к физкультуре и спорту. Однако, важно понимать, что физическая активность улучшает результаты обучения) [1].

Одним из наиболее эффективных и универсальных направлений в этом контексте является **кроссфит** – это экстремальная система общей физической подготовки, основанная на чередующихся базовых движениях из различных видов спорта (гиревой спорт, тяжелая атлетика, спортивная гимнастика, легкая атлетика) [2]. Несмотря на коммерческое происхождение, кроссфит активно внедряется в образовательную практику, особенно в вузах, где стоит задача не только обучить, но и воспитать физически развитую, дисциплинированную и мотивированную личность.

С педагогической точки зрения кроссфит можно рассматривать как интегративную методику, объединяющую элементы [3]:

- общей физической подготовки (ОФП);
- циклических видов спорта (бег, гребля, плавание);
- силовой и тяжёлой атлетики;
- гимнастики;
- интервального и кругового тренинга.

Кроссфит подходит как для начинающих, так и для подготовленных спортсменов, так как позволяет варьировать интенсивность, объём и сложность нагрузки.

С точки зрения физиологии, кроссфит стимулирует:

- анаэробную и аэробную выносливость;
- гипертрофию мышечных волокон;
- улучшение нейромышечной координации;
- активацию обменных процессов;
- стабилизацию психоэмоционального фона за счёт выброса эндорфинов после тренировки.

Внедрение кроссфита в систему физического воспитания студентов позволяет:

1. **Разнообразить учебный процесс.** В отличие от традиционных форм занятий, кроссфит не допускает однообразия, что снижает риск утраты интереса со стороны студентов.
2. **Стимулировать соревновательную активность.** Элементы соревнования, заложенные в философии кроссфита (счёт повторений, временные нормативы, личные рекорды), активизируют мотивацию и волевые качества обучающихся.
3. **Повысить уровень общей физической подготовленности.** Исследования показывают, что студенты, регулярно практикующие кроссфит, демонстрируют улучшение в таких показателях, как выносливость, сила, скорость реакции, гибкость и координация.
4. **Укрепить здоровье.** При грамотной организации тренировок наблюдается стабилизация артериального давления, улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также нормализация массы тела.

Уникальность данной системы заключается во всестороннем воздействие на организм студентов, способствующее повышению эффективности физической подготовки; способствует оперативности мышления и специфики выполняемого упражнения; повышается уровень эмоционального напряжения и выработка в себе контроля своих психоэмоциональных напряжений [4].

Благодаря правильному питанию, регулярным тренировкам и заботе о своем теле, можно достичь значительных результатов в улучшении физической формы и общего самочувствия независимо от возраста и пола, обратить внимание на свое здоровье и начать заниматься физической культурой, чтобы получить все преимущества, которые приносит активный образ жизни [5].

Для безопасного внедрения кроссфита в учебный процесс рекомендуется:

- проводить вводные занятия с элементами ОФП;
- обеспечивать медико-педагогическое сопровождение;
- использовать адаптированные комплексы тренировок (scaled workouts);
- контролировать технику выполнения с помощью видеоанализа или зеркал.

По данным опросов, проведённых среди студентов, практикующих кроссфит в течение 6–12 месяцев:

- 87 % отметили улучшение самочувствия и настроения;
- 72 % – рост интереса к физкультуре и регулярным тренировкам;
- 64 % сообщили об улучшении физической формы и выносливости;
- 90 % выразили готовность продолжать тренировки после окончания курса.

Кроссфит может быть эффективно интегрирован в вузовскую практику в следующих форматах:

- факультативные и элективные курсы;
- утренняя гимнастика и зарядка в общежитиях;
- спортивные секции и кружки;
- подготовка к сдаче нормативов ГТО;
- корпоративные тренировки преподавателей и студентов.

Для этого представляется целесообразным разнообразить занятия по физической культуре посредством включения в программу высших учебных заведений игрового и соревновательного методов, нетрадиционных видов физической культуры, которые позволят в процессе физической деятельности каждому студенту реализовать собственные потребности в движении [6].

Таким образом, кроссфит представляет собой инновационный и высокоэффективный метод физического воспитания, способствующий формированию у студентов не только крепкого здоровья и физической выносливости, но и волевых, коммуникативных и социальных навыков. Однако применение данной методики требует высокой педагогической квалификации, индивидуального подхода и регулярного контроля за безопасностью.

Литература

1. Питкин В.А. Влияние физической активности на образовательные способности студентов / В.А. Питкин, Г.Е. Калайчиев // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2022. – № 1. – С. 246–248.
2. Наралиев А.М. Воспитание силовых качеств у регбистов с использованием системы «кроссфит» / А.М. Наралиев, Н.А. Котляров // Вестник физической культуры и спорта. – 2020. – № 1(26). – С. 68–71.
3. Сидоренко И.Е. Кроссфит как система новой подготовки универсальных атлетов // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова, Белгород, 01–20 мая 2017 года. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2017. – С. 7403–7406.
4. Кроссфит как средство повышения мотивации к занятиям физической культурой студентов / П.П. Отставнов [и др.] // Современное научное знание: теория, методология, практика: Сборник научных трудов по материалам VI Международной научно-практической конференции, Смоленск, 31 октября 2018 года. – Смоленск : ООО «НОВАЛЕНСО», 2018. – С. 33–35.
5. Питкин В.А. Физическая культура и оздоровительные технологии в физическом воспитании студентов / В.А. Питкин, Л.А. Холодная, Ю.В. Сумарокова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7(209). – С. 321–327.
6. Питкин В.А. Методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8(222). – С. 266–269.

References

1. Pitkin V.A. The influence of physical activity on the educational abilities of students / V.A. Pitkin, G.E. Kalaychiev // Science. Engineering. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2022. – № 1. – P. 246–248.
2. Naraliev A.M. Development of strength qualities in rugby players using the «crossfit» system / A.M. Naraliev, N.A. Kotlyarov // Bulletin of Physical Culture and Sports. – 2020. – № 1(26). – P. 68–71.
3. Sidorenko I.E. Crossfit as a system of new training of universal athletes // International scientific and technical conference of young scientists of BSTU named after V.G. Shukhov, Belgorod, May 01–20, 2017. – Belgorod : Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhova, 2017. – P. 7403–7406.
4. CrossFit as a means of increasing students' motivation for physical education / P.P. Otstavnov [et al.] // Modern scientific knowledge: theory, methodology, practice: Collection of scientific papers based on the materials of the VI International scientific and practical conference, Smolensk, October 31, 2018. – Smolensk : Limited Liability Company «NOVALENSO», 2018. – P. 33–35.
5. Pitkin V.A. Physical culture and health technologies in students' physical education / V.A. Pitkin, L.A. Kholodnaya, Yu.V. Sumarokova // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2022. – № 7(209). – P. 321–327.
6. Pitkin V.A. Methods of body shaping using physical exercises. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. – 2023. – № 8(222). – P. 266–269.