

ПЕРСПЕКТИВЫ ВНЕДРЕНИЯ КРОССФИТА В ПРОГРАММУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Хлусевич А.В.

УО «Витебский государственный университет им. П.М.Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

*Статья посвящена перспективам интеграции кроссфита в систему физического воспитания. Автор анализирует влияние высокоинтенсивного функционального тренинга на развитие силы, выносливости и координации обучающихся. Рассматриваются вопросы адаптации нагрузок под условия учебных заведений и роль методики в повышении мотивации к спорту. В работе обоснована эффективность кроссфита как средства интенсификации образовательного процесса и даны рекомендации по его безопасному внедрению. **Ключевые слова:** кроссфит, физическое воспитание, студенты, высшие учебные заведения, физическая подготовленность, здоровье, инновации.*

PROSPECTS FOR INTEGRATING CROSSFIT INTO THE PHYSICAL EDUCATION PROGRAM

Khlusevich A.V.

Vitebsk State University named after P.M. Masherov,
Vitebsk, Republic of Belarus

*The article explores the prospects of integrating CrossFit into the physical education system. The author analyzes the impact of high-intensity functional training on the development of students' strength, endurance, and coordination. The paper examines the adaptation of workloads to the conditions of educational institutions and the role of this method in increasing motivation for sports. The study substantiates the effectiveness of CrossFit as a means of intensifying the educational process and provides recommendations for its safe implementation. **Keywords:** CrossFit, physical education, students, higher educational institutions, physical fitness, health, innovations.*

Введение. Современный образовательный процесс предъявляет высокие требования к студентам, что в сочетании со снижением двигательной активности и стрессом ведет к ухудшению их физического и эмоционального здоровья и снижению академической успеваемости. Существующие методики физического воспитания в вузах не всегда обеспечивают должный уровень физической подготовленности. Это актуализирует поиск новых, более комплексных и мотивирующих форм двигательной активности. Набирающий популярность кроссфит,

отличающийся высокой интенсивностью и разнообразием упражнений, является перспективным кандидатом для интеграции в вузовские программы.

Целью данной статьи является анализ перспектив внедрения кроссфита в программу физического воспитания, оценка его потенциальных преимуществ и выявление возможных трудностей.

Материал и методы исследования. При подготовке исследования в качестве материала использовались публикации по теме исследования. В работе применены методы анализа и синтеза, обобщения.

Результаты исследования. Авторы Лигута В.Ф. и Шаповалов С.В. определяют кроссфит как прогрессивную тренировочную систему, направленную на достижение высокого уровня общей и функциональной физической подготовки. По их мнению, суть заключается в синергетическом объединении разнообразных движений, действий и упражнений из различных спортивных дисциплин, таких как тяжелая атлетика, гимнастика, гиревой спорт, пауэрлифтинг и плиометрика [1].

При этом, требуется отметить, что впервые кроссфит был сформирован Греггом Глассманом в 1995 году, однако активно начал применяться лишь к 2012 году [2]. В связи с этим, надлежит исследовать специфические особенности программы «кроссфит». Всестороннее развитие: Регулярная смена упражнений и высокая интенсивность способствуют модернизации физических навыков студентов. Эмоционально-скоростной режим: Фиксированный темп тренировок создает напряжение, стимулируя развитие скорости и выносливости. Коллективный эффект: Групповые занятия с соревновательным элементом повышают мотивацию и раскрывают спортивный потенциал.

Кроссфит – перспективное направление для вузов, обеспечивающее комплексное развитие физических и интеллектуальных способностей студентов через высокую концентрацию и многозадачность. Интеграция бега, атлетики и фитнеса позволяет эффективно отслеживать прогресс с помощью периодического тестирования (например, выполнение комплекса упражнений на время в начале и конце семестра).

Популярность системы обусловлена эффективностью метода круговой тренировки, применявшегося еще в СССР. Согласно мнению Панова Е.В. и Глубокого В.А., кроссфит как интенсивный функциональный тренинг обеспечивает максимальную адаптацию организма, развивая силу, скорость, координацию и баланс, а также решая эстетические задачи (коррекция состава тела) [3].

Помимо физической формы, кроссфит формирует стрессоустойчивость, волю и самодисциплину, необходимые для будущей профессиональной деятельности. Широкий спектр упражнений (тяги, рывки, толчки) развивает координацию и способность быстро принимать решения в стрессовых ситуациях [4].

Заключение. Включение кроссфита в программу физического воспитания студентов открывает перед вузами широкие перспективы.

Комплексный характер данной дисциплины способствует одновременному развитию всех ключевых физических качеств – выносливости, силы, снижению процента жира в организме, добавить быстроту, ловкость, гибкость, что особенно актуально для студентов, чей образ жизни зачастую характеризуется низкой физической активностью.

Инновационный подход кроссфита способствует повышению мотивации к занятиям физической культурой, привлекая даже тех, кто ранее был далек от традиционных спортивных дисциплин.

Правильно организованный процесс также играет важную роль в укреплении здоровья, способствуя профилактике ожирения, заболеваний сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, улучшая работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также ускоряя обмен веществ. Кроме физических преимуществ, высокоинтенсивные тренировки формируют психологическую устойчивость: преодоление трудностей, работу на пределе и командную поддержку развивают стрессоустойчивость, уверенность в себе и навыки сотрудничества, что является ценным для будущих специалистов.

Литература.

1. Лигута, В. Ф. Физическая подготовка сотрудников оперативной службы органов наркоконтроля: монография / В. Ф. Лигута, С. В. Шаповалов. – Хабаровск, 2013. – 141 с.

2. Куманцова, Е. С., Пряникова Н. Г., Коробова Е. В. Влияние занятий кроссфитом на уровень физической подготовленности студентов // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №4 (182). – 250 с.

3. Панов, Е. В. Физические упражнения, входящие в содержание тренировок по Кроссфиту / Е. В. Панов, В. А. Глубокий // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств : матер. Междунар. науч.-практ. конф. – Иркутск, 2013. – Т.2. – 258 с.

4. Постольник, Ю. А. Кроссфит как способ эффективности повышения физической подготовленности студенток вуза / Ю. А. Постольник, Д. В. Мальцев // Педагогико-психологические и медикобиологические проблемы физической культуры и спорта. 2020. № 4. 55 с.