

Назаренко Ирина Александровна

Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Мартинюк Светлана Владимировна

Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

КРОССФИТ КАК ДИСТАНЦИОННАЯ ФОРМА ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

В данной статье рассматриваются особенности организации дистанционных занятий по физическому воспитанию со студентами посредством кроссфита, рассмотрены вопросы повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями. Ключевые слова: физическое воспитание, кроссфит, кросс-тренинг, метод круговой тренировки, физические упражнения, антропометрические данные.

У даній статті розглядаються особливості організації дистанційних занять з фізичного виховання зі студентами за допомогою кросфіта, розглянуті питання підвищення мотивації до занять фізичними вправами. Ключові слова: фізичне виховання, кросфіт, крос-тренінг, метод кругового тренування, фізичні вправи, антропометричні дані.

Актуальность. В настоящее время эпидемиологическая ситуация вмешивается в образовательный процесс и в работу преподавателей по физическому воспитанию. Возникла необходимость дистанционного обучения.

Для улучшения организации учебного процесса в этих условиях, есть возможность ознакомить студентов с новым направлением фитнеса, которым можно заниматься в домашних условиях и даже без специального спортивного инвентаря. Для этого преподаватели могут предложить программу занятий в виде кроссфита и контролировать выполнение упражнений по видеосвязи с использованием специальных современных компьютерных программ.

Обзор источников. Кроссфит – система физической подготовки, которую создал и запатентовал американец Грег Глассман. Кроссфит-тренировки (кросс-тренинг) представляют собой систему физических упражнений из различных видов спорта (тяжёлой атлетики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта, легкой атлетики, плавания и др.), и применяется метод интервальных тренировок высокой интенсивности.

Кроссфит могут использовать профессиональные спортсмены, которым необходимы тренировки не только в рамках своего вида спорта, но и другие виды нагрузки для гармоничного физического развития. Однако он подойдет и для любителей, которые заинтересованы в развитии своих двигательных навыков [3].

На данный момент возникают дискуссии на тему, заимствовал ли Грег Глассман, создавая кроссфит, метод круговой тренировки, известный нам еще с времен СССР. Различия между двумя этими направлениями, конечно есть. Кроссфит – система смешанных тренировок, направленных на развитие разных физических качеств человека посредством упражнений из различных видов спорта и множества методов построения тренировочного занятия [3]. Круговая тренировка – это метод тренировочного процесса, при котором занимающийся несколько упражнений непрерывно (или с отдыхом) «по кругу». Основной принцип круговой тренировки – это цикличность [4]. Очевидно одно, что новое направление фитнеса – кроссфит – базируется на основе принципов круговой тренировки, но с использованием физических упражнений из различных видов спорта, других направлений фитнеса и ориентируется на достижение разнопланового развития человека посредством разнообразных методов тренировок.

Сильной стороной этого вида тренировок является их разнообразие, он подходит как опытным спортсменам, так и тем, кто давно не занимался спортом. Кроссфит также поможет всем, кто хочет потерять лишний вес или просто сохранить мышечную массу. Все это способствует сохранить мотивацию для занятий на длительный промежуток времени [3].

Формулирование целей статьи. Основной целью предлагаемой формы дистанционных занятий в виде кросс-тренинга является улучшение функционального состояния занимающихся за счет увеличения интенсивности тренировки посредством мобилизации всех мышц с коротким промежутком времени для восстановления. Предполагается, что этот вид фитнеса поможет укрепить мускулатуру, улучшит деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повысит выносливость, скорость, разовьет силу, гибкость, ловкость и координацию [1].

Организация исследования. В связи с тем, что введение карантинных мероприятий и дистанционного обучения не подлежит конкретным срокам и применяется по мере необходимости, то возникает вопрос, как проанализировать предложенную методику. Занимающимся предлагается самостоятельно провести замер антропометрических данных перед началом выполнения комплекса кросс-тренинга и по окончании дистанционного обучения.

Для характеристики развития мышц рекомендуется провести обхватные измерения туловища и конечностей и провести анализ данных [2].

Измерение обхватных размеров выполняется помощью сантиметровой ленты и важно учитывать ее правильное расположение:

- обхват груди – лента проходит сзади под нижними углами лопаток, спереди у мужчин и детей накладывается на уровне сосков, у женщин – по верхнему краю грудной железы (измерение проводится при глубоком вдохе, глубоком выдохе и в спокойном состоянии);
- обхват живота – лента накладывается на уровне пупочной точки в момент паузы между вдохом и выдохом;
- обхват талии – лента накладывается на 5-6 см выше подвздошных гребней;
- обхват бедра – спортсмен стоит, ноги на ширине плеч, лента накладывается на бедро под ягодичной складкой;
- обхват голени – лента проходит в месте наибольшего развития икроножной мышцы.
- обхват плеча – на 4-5 см выше надмыщелков плеча [2].

Изложение основного материала. В интернете можно встретить различные электронные ресурсы с предложенными комплексами упражнений кросс-тренинга, но для начинающих очень сложно разобраться, какие упражнения им больше всего подойдут. Преподаватель по физическому воспитанию при организации таких занятий составит комплекс упражнений, рассчитает оптимальную нагрузку с учетом физической подготовленности студентов, разъяснит и проконтролирует технику выполнения различных упражнений, ведь самое главное – занятие должно быть безопасным и максимально эффективным. Противопоказаниями к занятиям кроссфитом являются те же, как и к обычным занятиям по физическому воспитанию. Преподаватель группы с отклонениями в здоровье при составлении комплексов должен это учитывать при дозировке нагрузки и подборе упражнений.

На первых этапах занимающимся кросс-тренингом наличие инвентаря необязательно, или его можно заменить на подручные средства. Гимнастический коврик можно заменить на сложенное вдвое покрывало, а разборные гантели на пластиковые бутылки с песком. Скакалка – полезный инвентарь для домашних занятий, и при желании можно приобрести «быструю» скакалку, которая доставит меньше шума соседям снизу. Но для дальнейшего развития в этом направлении потребуется дополнительный спортивный инвентарь.

Кросс-тренинг начинается с разминки. Этот этап помогает активизировать кровообращение, оптимизировать обмен веществ, работу дыхательной и нервной систем. Связки, сухожилия и мышцы становятся более эластичными, минимизируется риск получения травмы. По времени разминка должна занимать 5-10 минут. На этом этапе, например, включаются бег на месте или прыжки на скакалке (в домашних условиях занятия), но с низкой интенсивностью, знакомые с уроков физической культуры общеразвивающие упражнения. Далее выполняется непосредственно сам комплекс, направленный на развитие определенного навыка, соответствующий поставленной цели занятия (20-40 минут). И заканчивается кросс-тренинг упражнениями на развитие гибкости, стретчинга, пилатеса и др. в течение 5-10 минут. Они замедляют сердечный ритм, возвращают мышцы в спокойное и расслабленное состояние, оптимизируют процессы восстановления тканей и улучшают гибкость. Общая длительность кросс-тренинга не должна превышать 1 часа. Тренироваться необходимо 2-3 раза в неделю, через 1-2 дня отдыха.

Выводы. Применение кросс-тренинга на дистанционных занятиях по физическому воспитанию поможет повысить мотивацию к занятиям физической культурой, и в дальнейшем стать примером для самостоятельных занятий.

Не прерывается систематичность занятий, что способствует повышению уровня физической подготовленности и улучшению функционального состояния занимающихся [5].

Приведенная форма дистанционного обучения является начальным этапом в вопросе подбора средств и методов физической культуры для проведения дистанционных занятий.

Источники

1. Бондаренко, К.К. Мышечная и жировая массы тела как показатели долговременной адаптации / К.К. Бондаренко, П.В. Квашук, А.Е. Бондаренко // Известия Гомельского гос. ун-та им. Ф. Скорины. – 2007. – № 1 (40). – С. 86-88.
2. Врачебно-педагогический контроль в спорте и ФК: Методы: Спортивная морфология и антропометрия [Электронный ресурс] // media.ls.urfu.ru – Режим доступа <http://media.ls.urfu.ru>
3. Кроссфит – Википедия [Электронный ресурс] // ru.wikipedia.org – Режим доступа <https://ru.wikipedia.org/wiki>
4. Мартинович, С. В. Круговая тренировка: развитие силовых способностей: практическое пособие / С. В. Мартинович, М. Ю. Палашенко, И. А. Назаренко; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 40 с. <http://elib.gsu.by/jspui/handle/123456789/7660>
5. Хихлуха, Д.А. Средства физической культуры для улучшения здоровья студентов общих факультетов / Д.А. Хихлуха, Н.И. Литовкин // Материалы Международной научно-методической заочной конференции под.общ. ред. К.К.Бондаренко / ГГУ им. Ф. Скорины. – Гомель, 8-9 июня 2017. – С. 154-158.