

# ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ ЗАСОБАМИ КРОССФІТУ

*Карасевич С. А. к.п.н. ст. викладач  
кафедри спортивних дисциплін*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

***Анотація.** У даній статті розглянута інформація, яка ознайомлює нас з новою технологією виховання та навчання у фізичній культурі. Кроссфіт - метод колового тренування. Програма тренувань кроссфіту складається з функціональних вправ високої інтенсивності, які постійно змінюються.*

***Ключові слова:** кроссфіт, фітнес, тренування, фізичні вправи, студент.*

Як показує практика, в останні роки молодь все менше і менше займається спортом і фізичним вихованням, не дбаючи про своє здоров'я. Це свідчить про те, що потрібно розпочати пошук нових засобів і методів тренування, які б підвищили зацікавленість молоді та підвищили б їх рівень підготовленості [2].

Кроссфіт, по суті, на сьогоднішній день – один із світових бреднів в сфері занять фітнесу. Причиною цього є те, що кроссфіт дозволяє займатися різними вправами з одночасно високою щільністю вправ. При цьому використовується велика кількість різноманітного інвентарю.

Кроссфіт (розроблений колишнім гімназистом США Грегом Глассманом) в першу чергу націлений на розвиток і тренування як швидкості тіла та реакції, як витривалості, так і сили [3].

Система Глассмана було розроблена таким чином, щоб, не зважаючи на інтенсивність вправ та досить велике навантаження на організм, вправи змінювалися в тому порядку, в якому різні групи м'язів напружувались та розслаблялись по порядку.

Також всі вправи повинні повторюватися кілька раз, з невеликим відпочинком після кожного кола.

За рахунок своєї масштабності комплекс тренувань з кроссфіту є універсальним. Він цілком підходить для молоді з різним рівнем підготовки і різної статі. Як різновид фітнесу, кроссфіт полюбляють дівчата, які бажають отримати гарну фігуру. Одним словом програма кроссфіту з успіхом може застосовуватися абсолютно для всіх, навіть для спеціальних медичних груп.

Також варто відмітити, що кроссфіт дозволяє розвивати гнучкість та еластичність м'язів, міцність суглобів. Тобто кроссфіт дозволить спортсменам або просто молоді, що захоплюється спортом повернутися «в стрій» після травми або операції [1].

Одне коло тренувань дозволяє охопити велику частину м'язів за досить короткий відрізок часу (не більше 40-50 хв.)

Крім того, правильно поставлена програма (для чого потрібно займатися з тренером) дозволяє розвивати різні якості власного тіла (швидкість, реакція, витривалість, сила, стійкість)

Серед основних вправ кроссфіту важливу роль відіграють кардіо-тренування, що дозволяють розвивати серцево-судинну систему, поступово збільшуючи навантаження на організм [3].

Кроссфіт будується на чотирьох базових принципах:

1) Різноманітність. Зрозуміло, що для загального розвитку організмі ніколи не може зациклюватися лише на певних видах вправ. Кроссфіт широко застосовує методи і засоби з тренування легкоатлетів, штангістів, гімнастів, акробатів, веслярів – тобто людина має різнобічний фізичний розвиток.

2) Функціональних рухів. Велику, навіть одну з передових ролей, в кроссфіті відіграють тренажери та інший спортивний інвентар, призначений для покращення і пришвидшення розвитку фізичного здоров'я.

3) Поступовість і масштабованість вправ. Займатися (як вже зазначалося вище) потрібно з тренером, який складе для кожного програму з поступовим збільшенням вправ та швидкості їх виконання.

4) Інтенсивність. На тренуваннях, зрозуміло, треба бути сконцентрованим і не відволікатися на дрібниці. Всі завдання мають виконуватися на час, який

фіксується кожним учасником тренування, незалежно від рівня своєї підготовки. На тренуванні треба викладатися повністю [2].

Перед тим як розпочати займатися кроссфітом, потрібно проконсультуватись з лікарем та тренером, що ознайомить з правилами роботи та складе програму, на основі початкових фізичних даних.

Отже, з огляду на те, що кількість занять фізичного виховання в закладах ВНЗ не є достатньою для фізичного розвитку студентів, актуальним є відвідування студентами різних спортивних секцій, в тому числі й кроссфіту.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Мурашева М. В. Круговая тренировка (кроссфит) как инновационная 3. форма проведения занятий по физической культуре в условиях вуза [Текст] / М. В. Мурашева // Педагогический опыт: теория, методика, практика: материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 19 февр. 2016 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – № 1 (6). – С. 357–358.

2. Рыбакова Е. О. Совершенствование профессионального образования студентов физкультурного вуза средствами фитнеса / Е. О. Рыбакова, Т. Н. Шутова // Известия Тульского гос. ун-та. Физическая культура. Спорт. – 2015. – Вып. 3. – С. 58–63.

3. <http://faqkr.ru/sport-ifitnes/123893-vpravi-krossfit-krossfit-vpravi-kompleksi-krossfit.html>