

наук / Набатникова Марина Яковлевна. – Москва, 1974. – 52 с.

3. Мьякинченко, Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / Е.Б. Мьякинченко, В.Н. Селуянов. – Москва : ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.

4. Утяшева И.М. Влияние некоторых физических качеств на формирование выносливости у спортсменов-юношей в техническом вузе / Г.К. Хомяков, А.В., Вайнер-Кротов О.В. Яловенко, Г.В. Вишнякова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – С. 447–450.

REFERENCES

1. Verhoshanskiy, Yu.V. (1988), *Fundamentals of special physical training of athletes*, Physical Culture and sport, Moscow.

2. Nabatnikova, M.Ya. (1975), *Problem of improving the special endurance of an athlete during cyclic work of submaximal and high power*, dissertation, Moscow.

3. Myakinchenko, E.B. and Seluyanov, V.N. (2009), *Development of local muscular endurance in cyclic sports*, TBT Division, Moscow.

4. Utyasheva, I.M., Khomyakov, G.K., Weiner-Krotov, A.V., Yalovenko O.V. and Vishnyakova, G.V (2020), “The influence of some physical qualities on the formation of endurance among young athletes in a technical university”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (183), pp. 447–450.

Контактная информация: girya-irk60@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 15.02.2021

УДК 796.011.3

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА В КРОССФИТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Елена Валериевна Фомина, преподаватель, Кристина Александровна Муштай, преподаватель, Ольга Алексеевна Засыпкина, преподаватель, Сургутский государственный педагогический университет

Аннотация

Кроссфит в настоящее время набирает значительную известность и полностью изменяет понимание о традиционном представлении занятий физической культурой и спортом. В данной работе изучено влияние внедрения упражнений комплексов кроссфита в учебный процесс по физическому воспитанию в высшем учебном заведении. В начале и конце одного учебного года проведено исследование физической подготовленности обучающихся педагогического вуза, не спортивного факультета, занимающихся по системе кроссфит 2 раза в неделю. Выявлено, что занятия кроссфитом, в большей степени оказывают положительное влияние на показатели скоростной и силовой направленности, что отразилось в улучшении показателей «Бег на 30 м», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» и «Поднимание туловища из положения, лежа на спине».

Ключевые слова: обучающиеся вуза, физическая подготовленность, кроссфит, «Готов к труду и обороне», скоростно-силовые показатели.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.2.p346-349

SPEED-POWER TRAINING IN CROSSFIT OF STUDENTS OF PEDAGOGICAL UNIVERSITY

Elena Valerievna Fomina, the teacher, Kristina Aleksandrovna Mushtay, the teacher, Olga Alekseevna Zasypkina, the teacher, Surgut State Pedagogical University

Abstract

Crossfit is currently gaining significant prominence and is completely redefining the traditional view of physical culture and sports. In this work, the influence of the introduction of exercises of crossfit

complexes into the educational process of physical education in a higher educational institution is studied. At the beginning and at the end of one academic year, the study of the physical fitness of students of the pedagogical university, non-sports faculty, engaged in the crossfit system 2 times a week, was carried out. It was revealed that crossfit exercises, to a greater extent, have positive effect on the indicators of speed and strength orientation, which was reflected in the improvement of the indicators "Running for 30 m", "Flexion and extension of the arms in the support lying on the floor" and "Raising the body from a supine position"

Keywords: university students, physical fitness, crossfit, "Ready for labor and defense", speed-strength indicators.

ВВЕДЕНИЕ

Известно, что основными задачами занятий физической культурой и спортом в высшем учебном заведении являются улучшение физической подготовленности, повышение функциональных возможностей, расширение адаптационного потенциала организма обучающихся, а также подготовка к выполнению всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне», как критерия динамики физических кондиций россиян [1]. Однако низкий уровень мотивации и несформированность потребности к занятиям физической культурой и спортом у обучающихся вузов, не позволяет полноценно выполнять данные задачи. В связи с этим становится необходимостью разработка и введение новых форм проведения занятий, позволяющих более эффективно реализовывать должное направление в высшем учебном заведении [2]. Одним из таких введений могут стать занятия кроссфитом, который в настоящее время набирает значительную известность и полностью изменяет понимание о традиционном представлении занятий физической культурой и спортом [3]. Целью данного исследования являлось изучение влияния введения комплексов упражнений системы кроссфит в учебный процесс обучающихся педагогического вуза на показатели физической подготовленности.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проходило в 2018-2019 учебном году, в котором приняли участие 23 девушки, обучающиеся на неспортивном факультете Сургутского государственного педагогического университета (СурГПУ) в возрасте 19-20 лет. Все испытуемые относились к основной медицинской группе. Занятия физической культурой по системе кроссфит проходили 2 раза в неделю по 1,5 часа. Контрольные тестирования, в которые вошли основные упражнения кроссфита и тесты ВФСК «ГТО» проходили дважды: в начале (октябрь 2018) и конце (апрель 2019) учебного года. Математическая обработка результатов осуществлялась с помощью программного продукта Statistica 10.0. Поскольку все данные были распределены нормально, применяли t-критерий Стьюдента для зависимых выборок. Результаты представляли в виде среднего значения (M) и среднеквадратического отклонения (σ). Различия считались значимыми при $p \leq 0,05$.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Сравнительная оценка результатов выполнения основных упражнений кроссфита в начале и конце учебного года свидетельствовала о положительном влиянии занятий физической культурой по системе кроссфита на физическую подготовленность обучающихся (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика выполнения основных упражнений кроссфита обучающихся СурГПУ

Показатели	Октябрь 2018, n=23	Апрель 2019, n=23	p
Бурпи, раз (1 мин)	12,57±3,07	16,39±3,19	$p \leq 0,001$
Двойные прыжки, раз (1 мин)	6,91±3,07	10,35±2,46	$p \leq 0,001$
Сит-ап, раз (1 мин)	18,22±10,31	25,26±10,29	$p \leq 0,001$
Отжимания (с отрывом ладной), раз (1 мин)	9,87±4,47	17,22±4,55	$p \leq 0,001$
Планка (максимальное время), сек	57,43±6,29	74,39±8,79	$p \leq 0,001$

Следует отметить, что приросты во всех упражнениях тестирования носили достоверный характер, при $p \leq 0,001$. Наибольшие изменения выявлены в тесте «Двойные прыжки», в котором прирост показателя к концу года составил 49,8%. Прирост остальных показателей был в диапазоне 30–40%.

Как следует из таблицы 2, внедрение упражнений комплексов кроссфита в учебный процесс по физическому воспитанию, способствовало развитию всех физических качеств, что подтверждалось положительной динамикой всех контрольных нормативов ВФСК «ГТО».

Таблица 2 – Динамика контрольных нормативов ВФСК ГТО обучающихся СурГПУ

Показатели	Октябрь 2018, n=23	Апрель 2019, n=23	p
Бег 2000 м, мин	14,09±1,20	14,13±1,08	$p \geq 0,05$
Бег на 30 м, сек	5,90±0,67	5,63±0,65	$p \leq 0,001$
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	12,39±3,69	17,70±3,66	$p \leq 0,001$
Наклон вперед, см	16,61±4,44	16,74±4,21	$p \geq 0,05$
Прыжки в длину с места, см	171,26±14,38	182,39±14,98	$p \leq 0,001$
Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз (30 сек)	31,96±5,68	34,61±5,80	$p \leq 0,001$

Статистически значимые изменения в конце года по сравнению с началом были выявлены в показателях, характеризующих скоростную, силовую и скоростно-силовую возможности. Так, за один учебный год уменьшилось время преодоления дистанции 30 м на 0,27 с ($p \leq 0,001$), чему способствовало включение в комплексы таких упражнений, как бег на 30, 60 и 100 м, челночный бег 4×9 м, челночный бег «Елочка», бег с барьерами. Частое включение в комплексы различных отжиманий от пола, различных скручиваний и упражнения сит-ап, как с собственным весом, так и с отягощением способствовало увеличению количества сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на полу и поднимания туловища из положения, лежа на спине в конце года по сравнению с началом более, чем на 5 и 2 раза соответственно ($p \leq 0,001$). Кроме того, нами зафиксирована положительная динамика в значениях прыжка в длину с места на 11,13 см ($p \leq 0,001$), что является результатом включения в комплексы различных прыжков и приседаний: прыжки через скакалку, двойные прыжки, приседания и выпады с собственным весом и отягощением, напрыгивания на тумбу. Результаты тестов «Бег на 2000 м» и «Наклон вперед» к концу года были незначительны. В таблице 3 представлена динамика распределения обучающихся по присвоению значков ГТО различной степени.

Таблица 3 – Динамика распределения обучающихся СурГПУ по присвоению значков ГТО различной степени

Показатели	Период	Без значка	Бронза	Серебро	Золото
Бег 2000 м, мин	Октябрь 2018г.	91,3%	-	8,7%	-
	Апрель 2019г.	82,6%	8,7%	8,7%	-
Бег на 30 м, сек	Октябрь 2018г.	47,8%	17,4%	26,1%	8,7%
	Апрель 2019г.	21,7%*	8,7%	47,8%	21,7%
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	Октябрь 2018г.	21,7%	26,1%	34,8%	17,4%
	Апрель 2019г.	-	-	47,8%	52,3%**
Наклон вперед, см	Октябрь 2018г.	-	-	56,5%	43,5%
	Апрель 2019г.	-	-	60,9%	39,1%
Прыжки в длину с места, см	Октябрь 2018г.	56,5%	21,7%	13,0%	8,7%
	Апрель 2019г.	17,4%**	39,1%	26,1%	17,4%
Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз	Октябрь 2018г.	52,2%	13,0%	34,8%	-
	Апрель 2019г.	4,3%**	4,3%	43,5%	52,2%

Отмечено, что наибольшие изменения произошли в тестах «Бег на 30 м», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», и «Поднимание туловища из положения лежа на спине». Так, в тесте «Бег на 30 м» к концу года процент обучающихся, не выполнивших данный норматив снизился более, чем на 25% ($p \leq 0,05$), в то же время количество обучающихся, выполнивших его на «серебряный» и «золотой» значок увеличилось на

34,7%. К концу года количество обучающихся, не выполнивших норматив «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» снизилось с 21,7% до 0%, а выполнивших на «золото» увеличилось в 3 раза. Также отмечено, что в конце года данный норматив все исследуемые выполняли не ниже «серебряного» значка. Количество обучающихся, не выполнивших норматив теста «Прыжок в длину с места» к концу года снизилось более, чем в 3 раза (на 39,1%) за счет равномерного увеличения количества сдавших норматив на значки различного уровня. Особое внимание стоит уделить результатам теста «Поднимание туловища из положения, лежа на спине». Если в начале года ни одна из обучающихся не выполняла данный норматив на «золото», то уже к концу года «золотой» значок в данном тесте имела каждая вторая обучающаяся (52,2%). Количество девушек, не сдавших данный норматив с начала до конца года снизился на 47,9% ($p \leq 0,01$).

ВЫВОДЫ

Таким образом, внедрение комплексов кроссфита в процесс физического воспитания в высшем учебном заведении способствовало повышению физической подготовленности и развитию физических качеств у обучающихся, неспортивного факультета, что повлекло за собой более успешное выполнение нормативов ВФСК «ГТО». Наиболее значимые изменения произошли в тестах скоростной и силовой направленности, а именно «Бег на 30 м», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» и «Поднимание туловища из положения, лежа на спине».

ЛИТЕРАТУРА

1. Кокорев Д.А. Содержание физического воспитания студентов на основе функционального многоборья (кроссфита) / Д.А. Кокорев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 1. – С. 44–50.
2. Голубева С.Е. Кроссфит как направление совершенствования процесса физического воспитания в вузе / С.Е. Голубева // Новая наука: психолого-педагогический подход. – 2017. – № 3. – С. 32–34.
3. Обоснование содержания высокоинтенсивного многофункционального тренинга кроссфита / А.Г. Галимова, М.Д. Кудрявцев, В.А. Глубокий, Г.Я. Галимов // Вестник Бурятского государственного университета. – 2017. – № 1. – С. 143–148.

REFERENCES

1. Kokorev, D.A. (2017), "The content of physical education of students on the basis of functional all-around (crossfit)", *Bulletin of the Tula State University. Physical education. Sport.*, No. 1, pp. 44–50.
2. Golubeva S.E. (2017), "Crossfit as a direction of improving the process of physical education at a university", *New Science: Psychological and Pedagogical Approach*, No. 3, pp. 32–34.
3. Galimova, A.G. Kudryavcev, M.D., Glubokij, V.A., Galimov, G.Ya. (2017), "Substantiation of the content of high-intensity multifunctional crossfit training", *Bulletin of the Buryat State University*, No. 1, pp. 133–148.

Контактная информация: kris4450@mail.ru

Статья поступила в редакцию 02.02.2021

УДК 796.035

ИННОВАЦИОННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Анна Григорьевна Харьковская, кандидат педагогических наук, доцент, Татьяна Александровна Ильницкая, кандидат педагогических наук, доцент, Сергей Викторович Сень, доцент, Зинаида Васильевна Кузнецова, кандидат педагогических наук, доцент,