

многими другими двигательными способностями и функциональными возможностями позволяют баскетболисту качественнее и в более короткие сроки овладеть широким спектром технических приемов баскетбола и, соответственно, решать тактические задачи, стоящие как перед самим спортсменом, так и перед всей командой в нападении и в защите. Постоянная работа над функциональной, физической и технической подготовленностью имеет существенное значение для повышения соревновательной надежности баскетболиста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Копылова, Е. А. Развитие физических качеств баскетболистов: учеб.-метод. рекомендации / Е. А. Копылова. – Могилев: ГУВПО «Белорусско-Российский университет», 2011. – 16 с.
2. Современный баскетбол [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://kb-sport.ru/article/basket/7067-sovremennyj-basketbol>. 2022. – Дата доступа: 25.09.2023.
3. Тренажеры в баскетболе [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://glav-sport.ru/catalog/basketbol/basketbolnye-trenazhery/trenazher-broskov-sklz-double-double.html>. 2022. – Дата доступа: 20.09.2023.

УДК 796.093.613

М. В. Тапорчикова, ст. преп.
(БРУ г. Могилев)

КРОССФИТ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

В данной статье рассмотрена методика кроссфита, как средство для улучшения уровня физической подготовленности студентов вуза. В процессе работы по внедрению упражнений кроссфита в физическую культуру студентов были определены наиболее современные средства и методы силовой тренировки [1].

Кроссфит – это комплекс силовых упражнений, состоящих из программы различных функциональных упражнений высокой интенсивности, с конечным выводом улучшения общей физической формы тела, быстроты движений, выносливости и готовности к любой жизненной ситуации, включающую в себя правила самых разных спортивных направлений: тяжелая атлетика, легкая атлетика, гимнастика, пауэрлифтинг, фитнес [2].

Кроссфит – это отличный спортивный вид для студентов, так как он представляет возможность сочетать кардио-тренировки, сило-

вые упражнения и гибкость. Кроссфит тренировки могут быть адаптированы для различных уровней подготовки, что делает их доступными для всех студентов, независимо от их спортивного опыта.

Среди методов кроссфита для студентов можно выделить три основных: непрерывно-поточный, поточно-интервальный, интенсивно-интервальный.

Непрерывно-поточный, смысл которого заключается в выполнении упражнений вместе, одно за другим, с минимальным интервалом отдыха. Особенностью конкретно этого метода является постепенное повышение нагрузки за счет увеличения мощности работы и повышения количества упражнений в одном или нескольких этапах. Этот метод помогает эффективно повышению силовой выносливости.

Поточно-интервальный метод, который основывается на 25-45 секундном выполнении силовых и комбинированных упражнений общей направленности на каждой остановке с отдыхом в минимальном интервале. Этот режим тренировок является уникально-популярным и привычным в окружении студентов – ввиду преподавательской популярности и большого применения. Используя в тренировочном процессе данный метод занимающиеся могут эффективно повысить общую и силовую выносливость, а также развить работу дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Интенсивно-интервальный метод, в основе которого используется рост уровня общей и специальной физической подготовки студентов. Мощность его упражнений составляет 70-80% от максимальной и достигается путем усиления интенсивности и уменьшения времени занятий при базовом объеме и сохранением небольшого отдыха. Этот режим повышает уровень подготовленности занимающегося и увеличивает способность в выполнении максимально возможных усилий на протяжении очень разных временных ограничений, тем самым обеспечивает скоростную и силовую выносливость.

Основным принципом и правилом в кроссфите является высокая интенсивность тренировок. Весь этот комплекс тренировок выполняется на время и с небольшим перерывом на отдых. Перерыв между тренировками необходимо делать минимальным.

Вначале тренировок для студента тяжело выполнять работу на максимальном уровне и выкладываться на 100% своих возможностей. Поэтому оценив уровень физической подготовленности занимающегося, необходимо начинать тренировочный процесс с невысоко интенсивных упражнений с постепенным увеличением нагрузки в дальнейшем [3].

После окончания физических упражнений происходят обратные изменения в организме, которые связаны с восстановлением. В этом периоде организм устраняет продукты метаболизма, восстанавливает запасы энергии, запасы белков, углеводов и другие пластические вещества, также ферменты, которые были использованы во время физической активности. Восстановление направлено на восстановление равновесного состояния организма, нарушенного в результате работы.

Важно отметить, что после выполнения комплекса таких упражнений, независимо от выбора метода тренировки, необходимо в заключительной части тренировки выполнить заминку, которая будет включать в себя умеренные, выполняемые в восстановительных целях упражнения на развитии гибкости, эффективным способом выступает применение современной методики растяжки «стретчинг».

В заключении стоит выделить следующие преимущества внедрения комплекса различных тренировочных методов кроссфита в процессе физического развития вузов:

1. Тренировки комплекса кроссфит занимают мало времени и имеют большую интенсивность (средняя тренировка 25-30 минут)
2. Тренировки по комплексу кроссфита можно вести на любой учебной базе, а также при ее отсутствии на стадионе при различных погодных условиях.
3. Проведение упражнений возможны при проведении тренировок включающие различные виды спорта, а также в процессе самостоятельной физической подготовки.
4. Индивидуальные тренировочные планы кроссфита дают возможность заниматься физической культурой со студентами разной физической подготовкой.
5. Варьирование упражнений в процессе тренировки дает возможность улучшить физические качества у студентов в минимальные сроки в соответствии с планами занятий.

Таким образом, применение различных методик упражнений кроссфита на занятиях по физической культуре в университете создает возможность для поддержания их здоровья и двигательной активности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бакурадзе, Н.С. Использование средств фитнес-аэробики для подготовки к выполнению норм ГТО / Н.С. Бакурадзе, С.В. Пахомова. – Текст: непосредственный // Актуальные задачи педагогики: материалы 12 Междунар. науч. Конф. (г. Краснодар, июль 2021 г.). – Краснодар: Новация, 2021. – С. 44-49.
- 2 Волков, В.В., Еремин С.А., Селуянов В.Н. Технология кросс-

фит: основы прикладности и условия уменьшения экстремальности высокоинтенсивной спортивной тренировки // Экстремальная деятельность человека. 2014 № 1 (30).

3. Романенко, В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой В.А. Романенко, В.А. Максимович. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 143с.

УДК 374.33:613.7

С. С. Кветинский, доц. канд. пед. наук
(БелГУТ, г. Гомель)

КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Ухудшение экологического состояния в нашей стране привело к значительному росту числа заболеваний у учащейся молодежи, ослаблению их здоровья и снижению в целом их физкультурного развития и подготовленности к жизнедеятельности.

Несмотря на устоявшееся мнение, что молодежь наиболее здоровая категория населения, именно в этом возрасте наблюдаются самые высокие темпы роста заболеваемости практически по всем классам болезней. Актуальность данной тематики обуславливается и тем, что в настоящих условиях остро стоит проблема профилактики, сохранения и укрепления психофизического здоровья учащейся молодежи в образовательной среде.

По оценкам Всемирной организации здравоохранения 10 % населения земного шара являются недееспособными, из них 100 млн. детей. Усиление техногенного и антропогенного пресса не обошло стороной и нашу страну.

Основные показатели состояния здоровья населения Республики Беларусь вызывают тревогу у специалистов. Рост общей смертности заставляют задуматься о судьбе нашей нации. По данным Всемирной организации здравоохранения на 50 % здоровье человека определяет его образ жизни. И если нормы поведения взрослых очень трудно изменить, то научить детей следить за своим здоровьем и сохранить его - одна из важнейших задач современной школы.

Практически все опрошенные учащиеся считают, что здоровье важно для человека. Из них 58 % хотят стать здоровыми, чтобы не быть слабыми и больными, 54 % - чтобы добиться успеха в жизни, 36 % – быть красивыми и сильными. Последствия Чернобыльской катастрофы подтвердили необходимость регулярного контроля и укрепления здоровья детей и определения системной работы по оказанию им помощи со стороны государственных и негосударственных организа-