

## ОБРАЗОВАНИЕ В РОССИИ И АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

**Невмержицкая Екатерина Васильевна,**

старший преподаватель,  
ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»,  
г. Казань;

**Григорьев Артем Павлович,**

старший преподаватель,  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»,  
г. Казань;

**Залялова Эльмира Равильевна,**

старший преподаватель,  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»,  
г. Казань

### **CROSSFIT КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД**

**Аннотация.** В статье описано исследование совершенствования специальной физической подготовки волейболистов студенческой команды с применением CrossFit. Разработанные комплексы упражнений включали: 1 неделя микроцикла комплекс 1. Быстрота, специальная выносливость; комплекс 2. Скоростно-силовые способности, общая выносливость, 2 неделя микроцикла комплекс 3. Специальная выносливость, общая выносливость; комплекс 4. Координация, взрывная сила, 3 неделя микроцикла комплекс 5. Координация, быстрота; комплекс 6. Сила, общая выносливость. Для обеспечения высокой интенсивности и приближения режима работы волейболистов к игровой деятельности мы использовали круговой, интервальный и повторный методы. Представлены результаты проведенного исследования.

**Ключевые слова.** CrossFit, волейболисты, специальная физическая подготовленность.

## ОБРАЗОВАНИЕ В РОССИИ И АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

Спортивная деятельность волейболистов связана с высокой интенсивностью нагрузок. Эффективное выполнение игровых действий, технических приемов и тактических комбинаций на протяжении всей игры основано на высоком уровне развития двигательных способностей волейболистов [1,3]. Физическая подготовка в основном ориентирована на развитие быстроты, ловкости, общей выносливости, скоростно-силовых свойств. Когда идет упрочнение навыков в технике и тактике и их улучшение, физическая подготовка создает базу для повышения уровня овладения техникой и тактикой [2]. В настоящее время все чаще в тренировочный процесс внедряют различные фитнес направления, для развития физических качеств спортсменов. Одним из таких относительно новых направлений является CrossFit.

CrossFit – тренировки состоят из постоянно меняющихся функциональных движений, которые обеспечивает фитнес, который является более широким, всеобъемлющим и общим, масштабируемый под любой уровень участника. Такие упражнения, как бег, прыжки на скакалке и упражнения на тренажерах, являются доступными для студентов любого уровня подготовленности.

Цель исследования: разработать, внедрить и проверить эффективность применения комплексов упражнения для развития специальной физической подготовленности волейболистов студенческих команд с применением crossfit.

Экспериментальная работа проводилась на базе «ПГАФКСиТ» г. Казани. В исследовании принимали участие студенты мужской сборной команды по волейболу различного возраста и уровня спортивного мастерства.

## ОБРАЗОВАНИЕ В РОССИИ И АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

В течение шести месяцев на тренировочных занятиях 2 раза в неделю по 20 минут нами применялись комплексы упражнения для совершенствования специальной физической подготовленности волейболистов студенческой мужской команды по волейболу.

Разработанные комплексы упражнений включали в себя: 1 неделя микроцикла комплекс 1. Быстрота, специальная выносливость; комплекс 2. Скоростно-силовые способности, общая выносливость, 2 неделя микроцикла комплекс 3. Специальная выносливость, общая выносливость; комплекс 4. Координация, взрывная сила, 3 неделя микроцикла комплекс 5. Координация, быстрота; комплекс 6. Сила, общая выносливость. Для обеспечения высокой интенсивности и приближения режима работы волейболистов к игровой деятельности мы использовали круговой, интервальный и повторный методы (табл.1).

Таблица 1

### Порядок применения комплексов упражнений CrossFit

Микроцикл	Содержание комплексов упражнений	Методы
1 неделя микроцикла	Комплекс 1. Быстрота, специальная выносливость. Комплекс 2. Скоростно-силовые способности, общая выносливость.	Круговой метод
2 неделя микроцикла	Комплекс 3. Специальная выносливость, общая выносливость. Комплекс 4. Координация, взрывная сила.	Интервальный метод Повторный метод
3 неделя микроцикла	Комплекс 5. Координация, быстрота. Комплекс 6. Сила, общая выносливость.	Повторный метод

Педагогическое тестирование выполнялось с целью получения объективной информации об уровне и динамике различных сторон подготовленности на трех этапах исследования. Для выявления достоверности

## ОБРАЗОВАНИЕ В РОССИИ И АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

наблюдаемых различий в тестах мы определили  $t_p$  и сравнили его с  $t_{кр}$  Стьюдента.

Анализ физической подготовленности проводился по результатам контрольных упражнений. При проведении контрольных испытаний в конце первого этапа эксперимента волейболистов отмечалось статистически достоверное улучшение показателей в тестах «Челночный бег» ( $P < 0,05$ ), «Бег елочка 92м» ( $P < 0,05$ ), а в тестах «Бег к четырем точкам» и «Прыжок в высоту с места» результаты, показанные в декабрьском 2019 г. тестировании, уступают сентябрьским 2019 г. и являются статистически не значимыми ( $t_p 0,04 < t_{кр} 2,074$ ).

Данные тестирования по всем показателям, полученные в феврале 2020 г., в среднем по команде, опережают декабрьские 2019г.

По результатам исследования, было установлено, что применение упражнений CrossFit в тренировочном процессе, позволило повысить показатели специальной физической подготовленности волейболистов студенческих команд.

### **Список литературы**

1. *Беляева, А. В. Волейбол: учебник для высших учебных заведений / под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – М.: Физкультура, образование, наука, 2006. – 360 с.*
2. *Данилова, Г.Р. Теория и практика волейбола: краткий курс: учебное пособие / Г.Р. Данилова, Е.В. Невмержицкая, И.Е. Коновалов, К.А. Баранова В.А. Макаров. – Казань: Отечество, 2019. – 195 с.*
3. *Железняк, Ю. Д. Волейбол методическое пособие по обучению игре / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский, А. А. Чачин. – М. Терра-спорт, 2005. – 112 с.*