



**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА,  
БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

**УЛЬЯНОВСК 2022**

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ФГБОУ ВО «УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ И.Н. УЛЬЯНОВА»  
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА, БЕЗОПАСНОСТИ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с  
международным участием, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО  
«Ульяновский государственный педагогический университет  
имени И.Н. Ульянова (в 2 частях, часть 1)  
г. Ульяновск, 24 ноября 2022 г.

*Под редакцией д.п.н., доцента Л.И. Костюниной*

•

•

**Ульяновск 2022**

УДК 796 : 355  
ББК 75.1+ 68.9  
С 56

Печатается по решению редакционно –  
издательского совета ФГБОУ ВО  
«УлГПУ им. И.Н. Ульянова»

**Научный редактор:**

*Л.И. Костюнина*, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»

**Редколлегия:**

*В.В. Богданов*, кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»;

*О.Л. Быстрова*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»;

*А.Н. Илькин*, кандидат педагогических наук, декан факультета физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова»\$

*Н.А. Касаткина*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»;

*А.Ю. Умнов*, кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»;

*Н.Д. Кузнецова*, лаборант кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова».

**С 56 Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования:** материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова» (г. Ульяновск, 24 ноября 2022 г.) : в 2 частях, часть 1. / Под ред. Л.И. Костюниной – Ульяновск : УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2022. – 309 с.

В сборник включены материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования» посвященной 90-летию ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова». В 1 части сборника представлены результаты научных исследований; обобщен педагогический опыт ведущих ученых, специалистов, педагогов в области совершенствования физического воспитания в системе общего, среднего профессионального и высшего образования учащейся и студенческой молодежи; рассмотрены научные и образовательные проблемы в сфере безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни, современные подходы к методике преподавания безопасности жизнедеятельности, профессиональной подготовке специалистов МЧС. Сборник материалов может быть рекомендован специалистам физической культуры, безопасности жизнедеятельности; преподавателям вузов, средних специальных учебных заведений, учителям физической культуры и ОБЖ, а также студентам, магистрам, аспирантам факультетов физической культуры и спорта, слушателям курсов повышения квалификации, переподготовки.

*Тексты статей представлены в авторской редакции. За качество и достоверность представленных материалов ответственность несут авторы.*

УДК 796 : 355

ББК 75.1+ 68.9

© Авторский коллектив, 2022

© ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова», 2022

## РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ «ФУТБОЛ» НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ «КРОССФИТА»

*Гузаревич И.М.,  
преподаватель  
Шмолик С.П.  
преподаватель*

*УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»  
Брест, Республика Беларусь*

**Аннотация.** В статье представлены результаты использования современных технологий физического воспитания, в частности кроссфита на учебно-тренировочных занятиях в спортивном учебном отделении «Футбол». Анализ показателей физической подготовленности студентов позволяет констатировать эффективность разработанной методики кроссфита.

**Ключевые слова.** Кроссфит, физическая подготовленность, силовые способности, студенты, футбол.

**Актуальность.** Анализ научно-педагогической и специализированной литературы в области физического воспитания и спорта позволяет констатировать, что в последние годы все большую популярность среди студенческой молодежи набирает различные системы функционального тренинга [1, 2, 4]. Сегодня перед преподавателями, занимающимися со студентами спортивных учебных отделений, встает вопрос о поиске новых средств и методов, способствующих повышению физической подготовленности студентов. И несмотря на существующую потребность, они продолжают применять традиционные средства подготовки, оставляя без внимания современные фитнес программы, доказавшие свою эффективность в воспитании физических качеств и улучшении деятельности систем организма.

Поэтому в нашем исследовании одним из средств повышения показателей физической подготовленности студентов спортивного учебного отделения «Футбол» является современное направление фитнеса – «Crossfit».

**Цель исследования** – обосновать эффективность применения методики кроссфита, направленной на повышение силовых способностей в годичном цикле учебно-тренировочных занятиях со студентами спортивного учебного отделения «Футбол».

**Результаты исследования и их обсуждение.** «Crossfit» – система физических упражнений, включающая в себя элементы тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта, легкой атлетики [1, 2, 4]. В специализированной литературе в области спорта представлены результаты эффективности применения средств кроссфита в системе подготовки гребцов, дзюдоистов, гимнастов, хоккеистов. Однако недостаточно освещены вопросы использования кроссфита в подготовке студентов-футболистов, что подтверждает актуальность нашей работы.

**Методы и организация исследования.** В рамках нашего исследования нами были проанализированы именно силовые способности, которые в соответствии с учебной программой по дисциплине «Физическая культура» определяются следующими тестами:

- а) «сгибание, разгибание рук в упоре лёжа», (кол-во раз);
- б) «подтягивание в висе на перекладине», (кол-во раз);
- в) «поднимание туловища из положения лёжа на спине», (за 60 сек. кол-во раз);
- г) «прыжок в длину с места», (см).

Исследование показателей силовых способностей студентов физико-математического факультета проходило на базе БрГУ имени А.С. Пушкина, Контрольные испытания проводились среди студентов (юноши) 2-3 курсов дневной формы получения образования, в период 2020/2021 учебного года. Возраст испытуемых 17-19 лет, все испытуемые отнесены к основной группе здоровья. Общее количество респондентов составило 56 человек (2 курс – 28, и 3 курс – 28 человек) [3]. Оценка уровня физической подготовленности студентов спортивного учебного отделения «Футбол» осуществлялась в соответствии с нормативами ГФОК РБ третьей ступени «Физическое совершенство» для юношей 17–18 лет и четвертой ступени «Здоровье, сила и красота» для юношей 19–22 лет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Экспериментальная методика рассчитана на два учебных семестра, каждый из которых состоит из четырех мезоциклов: втягивающий, обще-подготовительный, специально-подготовительный и переходный. Каждый мезоцикл включает комплекс упражнений «кроссфита» с дозированными режимами отдыха, объемом и интенсивностью физической нагрузки. Комплекс упражнений кроссфита включает базовые упражнения без отягощений, а также с использованием инвентаря и отягощений, подобранных в определенном порядке для решения конкретных задач, выполняемых на каждом тренировочном занятии, в течение 25-30 минут. Основным методом организации занятия с целью развития силовых способностей являлся преимущественно круговой метод тренировки.

В течение годового цикла учебно-тренировочных занятий нами использовалась методика повышения силовых способностей студентов средствами кроссфита. Анализ уровня развития силовых способностей студентов-футболистов позволил нам констатировать изменения в уменьшении процента студентов, имеющих низкий уровень на всех контрольных испытаниях, а показатели среднего уровня во всех контрольных испытаниях увеличились в лучшую сторону.

В ходе педагогического эксперимента при анализе эффективности апробированной методики развития силовых способностей на основе применения средств кроссфита выявлены статистически значимые изменения в динамике исследуемых качеств у студентов-футболистов (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа), а также недостоверная положительная динамика силовых

показателей – подтягивание в висе на перекладине, поднятие туловища из положения лёжа на спине, прыжок в длину с места (табл.).

Таблица – Исходные и конечные показатели силовых способностей студентов спортивного учебного отделения «Футбол»

Тесты	Результаты						t-Стьюдента	
	Исходные			Конечные			t	P
	$\bar{x}$	$\pm m$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\pm m$	$\sigma$		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20,07	1,50	5,69	25,14	1,53	5,73	2,16	P<0,05
Подтягивание на высокой перекладине, раз	5,86	0,36	1,35	7,86	0,33	1,23	1,79	P>0,05
Поднятие туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	37,0	1,46	5,19	39,71	1,47	5,50	0,73	P>0,05
Прыжок в длину с места, см	209,28	3,82	14,3	211,1	3,43	12,8	1,07	P>0,05

Таким образом, можно отметить достоверную положительную динамику изменения в показателях силовой выносливости у студентов спортивного учебного отделения «Футбол» в годичном цикле учебно-тренировочных занятий.

**Заключение.** Результаты апробации методики развития силовых способностей средствами кроссфита позволяют нам обосновать эффективность разработанной нами методики, которая заключается в повышении уровня силовой подготовки студентов-футболистов по всем показателям, при этом выявлены достоверно значимые изменения только в показателе как «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа». Результаты исследования позволяют разработать практические рекомендации для совершенствования учебно-тренировочных занятий со студентами спортивного учебного отделения «Футбол».

#### *Список литературы:*

1. Коваль, А.Н. Применение средств кроссфита в подготовке гребцов-слаломистов / А.Н. Коваль // Роль экспериментальной и инновационной деятельности в развитии системы подготовки спортивного резерва: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Омск, 2019. – С. 155–160.
2. Грублене, Н.А. Эффективность применения тренировочных программ кроссфита для повышения уровня физической подготовленности студентов физкультурного вуза / Н.А. Грублене, И.В. Епишкин, Л.Л. Блонская // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2 (144). – С. 50–55.
3. Ворон, П.Г. Организационные и методические основы внедрения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса республики Беларусь в практику работы организаций: методические рекомендации / П.Г. Ворон, В.Ф. Касач. – Минск:

республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, 2016. – 84 с.

4. Прохорова, А.Ф. Повышение эффективности занятий по физической подготовке воспитанников суворовских училищ на основе кроссфита / А.Ф. Прохорова Л.И. Костюнина // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования. Сборник научных трудов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. - Ульяновск, 2020. - С. 99-105.