

Красуля А. В.

КРОССФИТ КАК НОВОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Кроссфит – это новое направление физической подготовки, которое набирает популярность во всем мире. Он включает в себя элементы тренировочной и соревновательной деятельности различных видов спорта, таких как тяжелая атлетика, гимнастика, легкая атлетика, плавание и др. Соревнования по кроссфиту требуют всестороннего физического развития, максимальной самоотдачи, стойкости, проявления морально-волевых качеств.

Как вид спорта, кроссфит требует незаурядной физической подготовки и предъявляет большие требования к атлету. Но если не ставить задачу добиться максимального результата, а просто использовать саму идею кроссфита – объединение элементов разных видов спорта в единое целое, то можно получить прекрасное средство фитнеса, позволяющее человеку развиваться максимально всесторонне, охватывать широкий круг интересов. Это направление фитнеса созвучно с целями и задачами, которые ставятся перед дисциплиной «Физическое воспитание» в вузе.

Можно выделить следующие положительные моменты использования кроссфита как средства физического воспитания в вузе:

- обеспечивается всестороннее, гармоничное развитие человека;
- использование элементов различных видов спорта открывает большие возможности для творчества при составлении тренировочных программ и позволяет максимально индивидуализировать тренировочный процесс;
- можно использовать ранее не использовавшиеся средства, что позволяет привнести чувство новизны в тренировочный процесс;
- большая вариативность тренировочных средств под имеющуюся материально-техническую базу, что позволяет сохранить эффективность занятий даже в стесненных условиях.