

забеги), гребля (на специальных тренажерах), прыжки (со скакалкой или на препятствия), лазание по канату, работа со свободными весами (гантели, гири, штанга), упражнения на кольцах тяжелой и легкой атлетики, бодибилдинга, пауэрлифтинга, фитнеса, классической гимнастики, и многие другие. Типичный тренировочный день в аффилированном зале включает в себя разминку, изучение и отработку новых движений, результаты достижений, работу над ошибками. Причем работа над ошибками проводится как индивидуально, так и коллективно, так как Кроссфит пропагандирует работу в слаженном коллективе. Результаты достижений записываются на доске для общего ознакомления, чтобы поддерживать «соревновательную атмосферу» в коллективе и мотивировать атлетов к улучшению своих результатов. Кроссфит рекомендуется всем, кто хочет быть в хорошей физической форме.

Есть программа CrossFit Kids, разработанная специально для детей. По сути, для тренировок совершенно не обязательно ходить в зал, большую часть комплексов можно выполнять на улице и даже дома.

Кроссфит-упражнения делятся на чисто физкультурные, предназначенные для людей без профессиональной спортивной подготовки, и более сложные, которые практикуют подготовленные атлеты в соревновательных целях.

Цель занятий: развить физические качества, улучшить работоспособность сердца, сосудов, дыхательной системы, научить организм быстро адаптироваться к смене нагрузок.

Если посмотреть и сравнить, то и цели и задачи совпадают полностью, помимо этого главным является на наш счет это доступность в применении упражнений Кроссфит, и если обучение будет проходить в институте, то самостоятельные занятия с рекомендациями, объяснениями, студент сможет выполнять и без преподавателя, ведя дневник самоконтроля.

ПРИМЕНЕНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА К СТУДЕНТАМ ВИСТЕХ

Фокина Е.Р., Гунько Т.И., Дмитриева Е.В.,
Юдина Н.М.

*Волжский институт строительства и технологий, филиал
ВолгГАСУ, Волжский, e-mail: dmitrievakat98@mail.ru*

Дифференциацию мы провели относительно студентов строительного вуза, в данном случае, ВИСТЕХа, выпускники которого специалисты различных специальностей, а именно: дизайнеры, инженеры городского и промышленного хозяйства и строительства, экономисты – менеджеры. Данные специальности имеют многофункциональный характер, поэтому для работы необходимо иметь различный уровень профессиональной и физической подготовленности. Бывший студент может работать на различных должностях и отраслях производства, которые имеют свои особенности. Так, например, инженер в строительстве, может работать простым строителем, прорабом, мастером, начальником какого-либо отдела. И здесь имеются свои особенности: строитель должен обладать достаточными физическими данными: силой, выносливостью, гибкостью, быстротой (сила мышц спины, рук, ног); прораб и мастер – скоростными качествами, ловкостью.

Экономист-менеджер может работать бухгалтером, экономистом, менеджером также в разных отраслях: работник на должности бухгалтера, экономиста должен обладать следующими качествами: гибкость, сила мышц спины, шеи, так как работа является сидячей; менеджер должен обладать скоростными качествами, гибкостью, выносливостью.

Работа дизайнера является спокойной, пассивной, сидячей, поэтому необходимо иметь сильные мышцы спины и рук, так как основная работа производится именно руками. Как видно, каждая специальность имеет свои особенности, поэтому в университете необходимо внедрение дифференцированного подхода к обучению. Это даст возможность подготовить студентов к работе по специальности и на разных должностях.

Мы составили комплекс упражнений, которые необходимы для развития физических качеств в соответствии со специальностью студента:

1. Упражнения для укрепления мышц спины и позвоночника: подъем верхней части туловища из положения лежа; скручивание – тренируем верхнюю часть брюшного пресса; подъем согнутых ног для нижней части брюшного пресса; pulldown – тяга вниз за голову или перед грудью на блочном тренажере; pullback – тяга к груди на блочном тренажере; подъем рук с отягощениями через стороны; жим штанги лежа на горизонтальной скамье; жим ногами на тренажере.

2. Упражнения для укрепления мышц ног: ходьба; бег трусцой или бег: 10 000 шагов в день; Такие упражнения позволяют сохранить здоровый вес, нарастить костную и мышечную массу. Выпады: выпады направлены на тренировку мышц ягодиц, особенно большой ягодичной мышцы.

3. Разминочные упражнения шеи: вращения головой вправо-влево; наклоны головой вперед-назад; наклоны головой вправо влево; повороты головой вправо-влево; упираясь ладонями рук в лоб, наклоны головой вперед-назад; упираясь ладонью руки, в боковую часть головы, наклоны головы в сторону; обхватив кистями рук затылочную область головы, наклоны вперед-назад; упираясь ладонями рук в лоб (ладонью руки, в боковую часть головы; обхватив кистями рук затылочную область головы), надавливать в течение нескольких секунд.

4. Укрепление мышц рук: отжимания; упражнения статистической направленности.

Результаты проведенных исследований показали, что наиболее важными признаками, отражающими индивидуальные особенности студентов, являются тип конституции и уровень физической подготовленности, а также выбор будущей профессии. Использование дифференцированной системы профессионально-прикладного обучения и воспитания, индивидуализация процесса физической подготовки студентов может содействовать определению резервных возможностей студентов в каждой из специализации, способствовать выявлению новых методологических подходов – для более быстрого и надежного освоения профессиональных умений и навыков разработать практические рекомендации по использованию системы физической подготовки студентов на основе их индивидуальных особенностей.