УДК 796.325

**Кроссфит как средство развития скоростно-силовых качеств у волейболистов**

Ю.С. Иванов

*Анотация.*

*В статье представлены данные педагогического эксперимента по применению системы кроссфита в учебно-тренировочных занятиях студентов волейболистов. В процессе тренировок использовались физические упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболистов.*

*Ключевые слова: кроссфит, эксперимент, физические упражнения ,тестирование,динамика.*

|  |
| --- |
| Yu.S. BudnikovCROSSFIT AS A MEANS OF DEVELOPING HIGH-SPEED QUALITIES IN STUDENTS OF VOLLEYBALL PLAYERSVolgograd State Medical University, Department of Physical Culture and HealthScientific Director: Yu.S. IvanovAnnotation.The article presents the data of the pedagogical experiment on the use of the crossfit system in the training sessions of students of volleyball players. In the process of training, physical exercises were used to develop the speed-strength qualities of volleyball players.Keywords: crossfit, experiment, exercise, testing, dynamics. |

**Введение.** Система кроссфит представляет собой полноценное и самостоятельное направление фитнеса, используемое людьми в большей мере для поддержания общего физического состояния на должном уровне для обеспечения здоровой жизнедеятельности. Отличительной чертой Кроссфит от множества других видов спорта является то, что он очень многообразный и вариативный [1]. Высшие спортивные достижения волейболистов зависят от их физической и технико-тактической подготовленности, поэтому целесообразно использовать нетрадиционные физические упражнения в процессе учебно-тренировочных занятий, с целью развития и совершенствования скоростно-силовых способностей волейболистов[2].

**Цель** - выявить эффективность использования нетрадиционных упражнений на развитие скоростно-силовых качеств волейболистов во время тренировочных занятий.

**Задачи исследования:**

1.Подобрать контрольные физические упражнения и применять их во время учебной тренировки.

2. Провести сравнительный анализ полученных данных эксперимента.

3.Выявить динамику развития скоростно-силовых способностей студентов волейболистов.

**Материалы и методы:** 1)Обзор научной литературы;2)педагогический эксперимент; 3) математико-статистическая обработка результатов.

**Результаты и обсуждение.** Эксперимент проводился в период с сентября по март 2020-2021 учебного года на спортивной базе Волг ГМУ.В нем принимали участие студенты, занимающиеся в секции по волейболу. В исследовании принимали участие 16 студентов, которые были определены в контрольную и экспериментальную группы. В эксперименте применялись следующие тесты: 1)прыжки на тумбу 60 см;2) челночный бег 4х9 м;3)подъем туловища из положения лежа ; 4) прыжки на скакалке.

В ходе эксперимента были получены следующие результаты подъема туловища из положения лежа за 30 сек у ЭГ в начале исследования составляли 41.1, в итоге – 48.5, динамика - 20,8%. В КГ на начальном тестировании результаты были 38.5, на контрольном увеличились до 42.7, прирост - 6.58%. Начальные показатели в челночном беге 4х9 м у ЭГ составляли 11.6, а итоговые – 9.8, рост составил - 13.9%. В КГ на первом тестировании данные составляли 11.1, на втором возросли до 11.9. Динамика составила 7.34%. Увеличились результаты в прыжках на тумбу высотой 60 см за 30 сек в ЭГ с 10.8 до 14.0, а у КГ с 11.5 до 12.0. Прирост показателей составил 31.7% в ЭГ и 5.33% в КГ. Исходные данные в прыжках на скакалке за 1 мин у ЭГ улучшились с 45.5 до 54.4, динамика 19.6%. В КГ данные возросли с 44.3 до 48.4. Прирост составил 8.55%.

**Выводы.** В данном эксперименте использовались нетрадиционные физические упражнения для студентов волейболистов в процессе учебных тренировок. Сравнительный анализ полученных данных педагогического эксперимента выявил положительную динамику роста показателей скоростно-силовых качеств волейболистов по всем контрольным тестам в обеих группах.

**Литература:**

**1**.Заимбетов В.Ю., Астраханкина Ю.С. Кроссфит как способ повышения эффективности физической подготовки студентов вуза // Молодой ученый. – 2016.-№7.- С.-101.

**2**.Иванов Ю.С., Динамика физической и технической подготовленности студентов занимающихся в секции по волейболу//Актуальные проблемы экспериментальной и клинической медицины.- 2020.- С.-348 .