

УДК 37.1174

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ КРОССФИТА НА СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ СЛАБОСЛЫШАЩИХ ЮНОШЕЙ 17-18 ЛЕТ

Кадухина В. В.

Тольяттинский государственный университет,
г. Тольятти, Российская Федерация

E-mail: Валерия Кадухина kadukhina@internet.ru

***Аннотация.** В данной научной работе представлены результаты влияния кроссфита на развитие силовых способностей слабослышащих юношей 17-18 лет. Подобраны тесты для определения силовых способностей и представлены упражнения кроссфита, способствующие развитию силовых способностей. В исследовании приняло участие 16 слабослышащих юношей в возрасте 17-18 лет. Полученные результаты в конце исследования доказывают эффективность кроссфита.*

***Ключевые слова:** слабослышащие юноши, кроссфит, силовые способности.*

STUDY OF CROSSFIT INFLUENCE ON STRENGTH ABILITIES OF HEARING-IMPAIRED GIRLS BOYS 17-18

Valeria V. Kadukhina,

Togliatti State University,

Togliatti, Russian Federation

E-mail: Валерия Кадухина kadukhina@internet.ru

Abstract. This paper presents the results of crossfit influence on the development of power abilities of hearing-impaired boys aged 17-18. Tests are selected to determine strength abilities and crossfit exercises that contribute to the development of strength abilities are presented. The study involved 16 hearing-impaired young

men aged 17-18 years. The results obtained at the end of the study prove the effectiveness of CrossFit.

Keywords: hearing- impaired boys, crossfit, strength abilities.

Введение. По данным Росстата, в 2022 году в России зарегистрировано более 2 миллионов человек, имеющие отклонения в состоянии здоровья, в том более 400 тысяч людей с нарушением слуха. Нарушение слуха - это изменение функций слуховых органов, которые могут происходить по многим причинам. Это может быть врожденное расстройство, болезнь или последствия травмы. Как правило, слабослышащие люди в значительной степени не отличаются от здоровых людей, однако имеют свои особенности физического и психического развития.

Отставание в развитии силовых способностей слабослышащих юношей 17-18 лет нельзя рассматривать только как следствие их основного дефекта. Такое положение является также результатом не вполне удовлетворительной постановки процесса физического воспитания в школах, и недостаточной научной разработанности целого ряда проблем физического воспитания данной категории людей [1].

Кроссфит - это экстремальная система спортивной подготовки, которая объединяет элементы из разных видов спорта, таких как бег, спортивная гимнастика, тяжёлая атлетика. Она включает в себя разнообразные упражнения, которые направлены на развитие силы, выносливости, гибкости и координации [2].

Целью исследования является изучение влияния средств кроссфита на развитие силовых способностей слабослышащих юношей 17-18 лет.

Задачи исследования:

1. Определить уровень развития силовых способностей слабослышащих юношей 17-18 лет.

2. Подобрать упражнения кроссфита для занятий со слабослышащими юношами 17-18 лет.

3. Определить эффективность влияния кроссфита на развитие силовых способностей.

Методы и организация исследования.

Исследование проводилось на базе спортивного клуба Fitness House в городе Тольятти, в период с сентября 2022 года по февраль 2023 года. В исследовании приняли участие 16 слабослышащих юношей в возрасте 17-18 лет, которые были разделены на две группы: контрольная и экспериментальная группа. Все юноши посещали занятия по функциональным тренировкам три раза в неделю. В занятия с экспериментальной группы были включены подобранные упражнения кроссфитом и одна функциональная тренировка была заменена кроссфитом.

Для определения силовых способностей нами были выбраны следующие тесты:

Бросок набивного мяча (из положения сидя ноги врозь) (см);

Подтягивание на перекладине (кол-во раз);

Выпрыгивания из приседа (кол-во раз);

Подъем ног в висе (кол-во раз);

Жим штанги лежа (от груди);

Примерный комплекс упражнений кроссфитом:

- приседание со штангой – используем рабочий вес, делаем до 20 повторений за подход;

- тяга гантелей – 20 повторений за подход, можно одновременно задействовать одну руку или сразу обе;

- разведение гантелей в стороны в положении лежа – до 25 повторений за подход;

- жим штанги в положении сидя – 20 повторений за каждый подход;

- разгибание рук из-за головы – в среднем 25 повторений за подход;

- молоток с гантелями – до 25 повторений за каждый подход;
- разгибания ног на тренажере 2х14;
- сгибания ног на тренажере 2х14;
- тяга к груди на вертикальном блоке 1х14;
- тяга к животу на горизонтальном блоке 1х14;
- сгибания с гантелями на бицепс сидя (попеременно) 2х12;

Перед тем как приступить к занятиям кроссфитом проводилась разминка, включавшая в себя нагрузку аэробного характера и общеразвивающие упражнения.

Результаты и их обсуждение.

Первым этапом исследования было проведение тестирования, направленное на определения силовых способностей слабослышащих юношей. Тестирование обеих групп проводилось в равных условиях. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты тестирования в начале исследования.

Группа	Экспериментальная группа		Контрольная группа		t	P
	М	m	М	m		
Бросок набивного мяча (из положения сидя ноги врозь) (см)	351,23	9,29	352,21	10,1	0,9	>0,05
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8,2	1,55	8,6	1,6	0,1	>0,05
Выпрыгивания из приседа (кол-во раз)	9,3	1,75	9,7	1,9	0,4	>0,05
Подъем ног в висе (кол-во раз)	9,1	1,35	9	1,1	0,15	>0,05
Жим штанги лежа	15,3	2,45	16,1	2,65	0,9	>0,05

(от груди)						
------------	--	--	--	--	--	--

Примечание: $\bar{X}$ – среднее арифметическое; σ – среднее квадратичное отклонение; p – степень достоверности; t – коэффициент Стьюдента

Результаты тестирования силовых способностей слабослышащих юношей 17-18 лет в начале исследования показали, что группы подобраны правильно и имеют одинаковый уровень развития силовых способностей на начальном этапе.

В конце исследования мы вновь провели тестирование силовых способностей в двух испытуемых группах. Результаты повторного тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2. Результаты педагогического тестирования после эксперимента.

Группа	Экспериментальная группа		Контрольная группа		t	P
	M	m	M	m		
Бросок набивного мяча (из положения сидя ноги врозь) (см)	383,45	13,9	359,1	11,67	2,4	<0,05
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13,3	2,1	9,8	1,8	3,7	<0,05
Выпрыгивания из приседа (кол-во раз)	14,7	2,95	10,6	2	1,9	<0,05
Подъем ног в висе (кол-во раз)	14,1	2,26	10,6	2,1	4,15	<0,05
Жим штанги лежа (от груди)	20,5	3,14	17,1	2,9	3,2	<0,05

Примечание: $\bar{X}$ – среднее арифметическое; σ – среднее квадратичное отклонение; p – степень достоверности; t – коэффициент Стьюдента

Сравнивая полученные результаты в конце исследования, мы пришли к выводу, что группа, которая занималась кроссфитом показала результаты выше, чем группа, посещающая только функциональную тренировку.

Далее рассмотрим результаты по каждому тесту.

В тесте бросок набивного мяча экспериментальная и контрольная группа в начале исследования была на равном уровне, однако в конце исследования экспериментальная группа показала результат на 24,35 см больше, чем контрольная группа. Наглядно результаты представлены на рисунке 1.

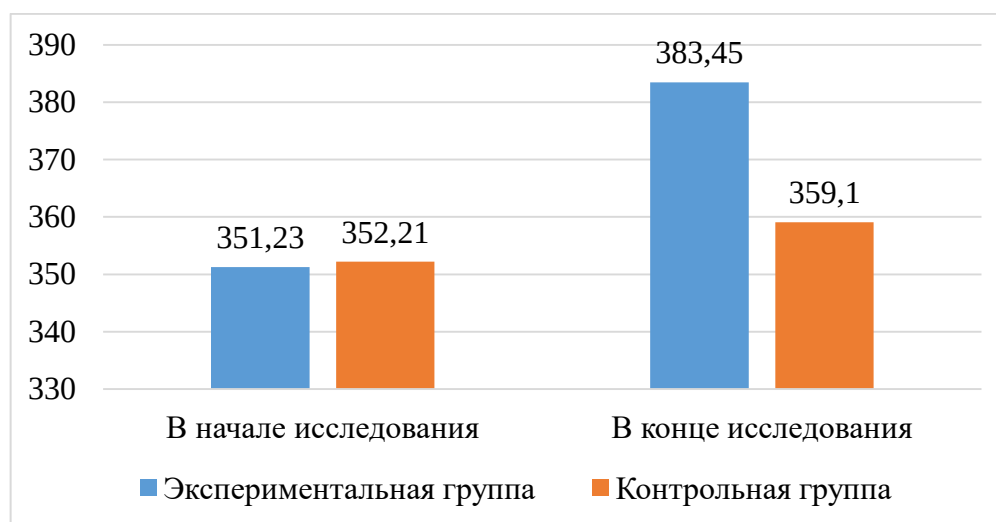


Рисунок 1 . Результаты по тесту бросок набивного мяча в начале и в конце исследования

Анализируя результаты по тесту подтягивание на перекладине нами было установлено, что в процессе исследования в экспериментальной группе средний показатель вырос 8,2 раз до 13,3 раз, прирост составляет 5,1 раз. В контрольной группе слабослышащих юношей результат улучшился с 8,6 раз до 9,8 раз, прирост составляет всего 1,2 раза. Разница в показателях в конце исследования свидетельствует об эффективности кроссфита. На рисунке 2 наглядно приставлены результаты.

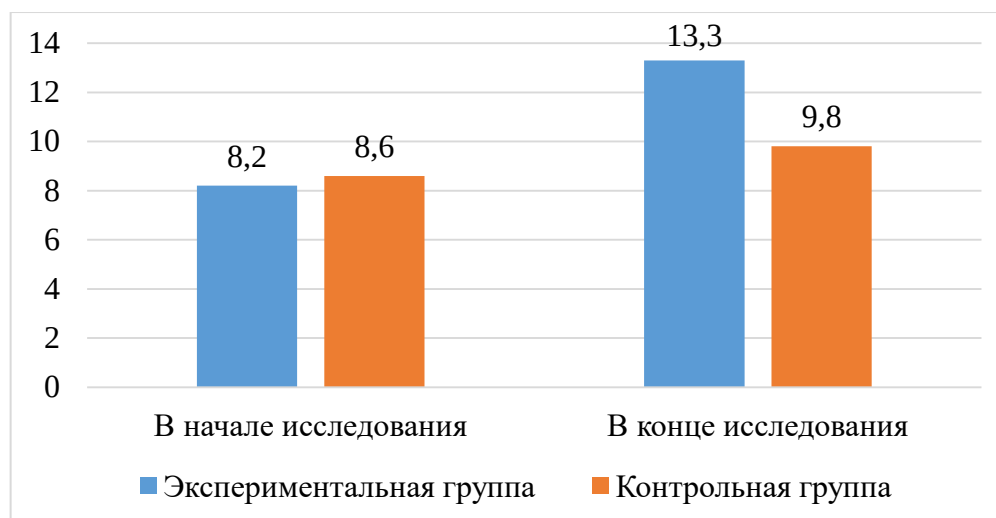


Рисунок 2. Результаты по тесту подтягивания на перекладине в начале и в конце исследования

Анализ полученных результатов по тесту выпрыгивания из приседа показал, что в экспериментальной группе результат в конце исследования выше чем у контрольной группы на 4,1 раз, что является подтверждением того, что кроссфит способствует развитию силовых способностей. В процессе исследования средний результат в экспериментальной группе улучшился с 9,3 раз до 14,7 раз. В контрольной группе средний результат улучшился с 9,7 раз до 10,6 раз. Таким образом, полученные результаты подтверждают эффективность применения кроссфита. Рисунок 3 наглядно демонстрирует динамику изменения показателей.

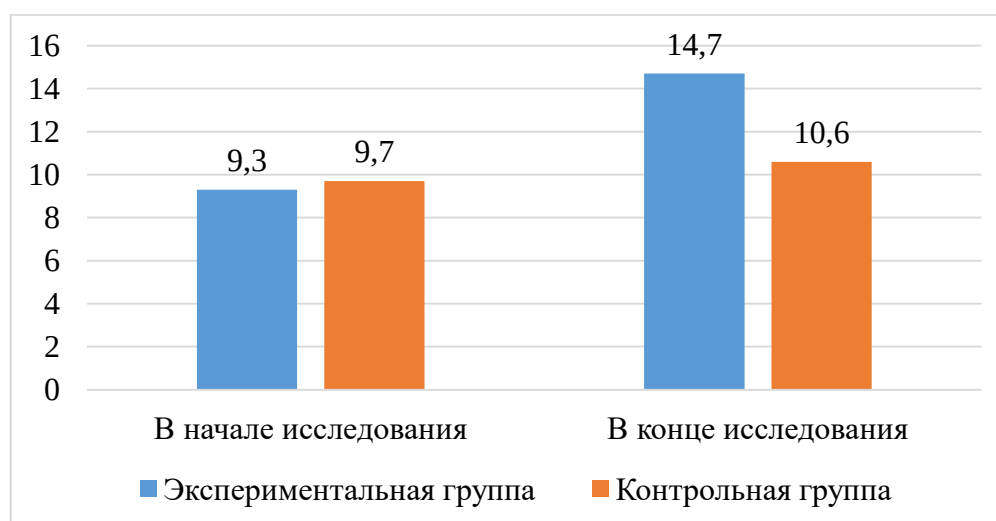


Рисунок 3 - результаты по тесту выпрыгивания из приседа в начале и в конце исследования

При сравнении полученных результатов по тесту подъем ног в висе нами было установлено, что результаты экспериментальной группы выше чем результаты контрольной в конце исследования. Разница между показателями в конце исследования составляет 3,5 раза. В процессе исследования в экспериментальной группе средний результат улучшился с 9,1 раз до 14,1 раз. За данный период в контрольной группе результат улучшился с 9 раз до 10,6 раз. На рисунке 4 наглядно представлены результаты по данному тесту.

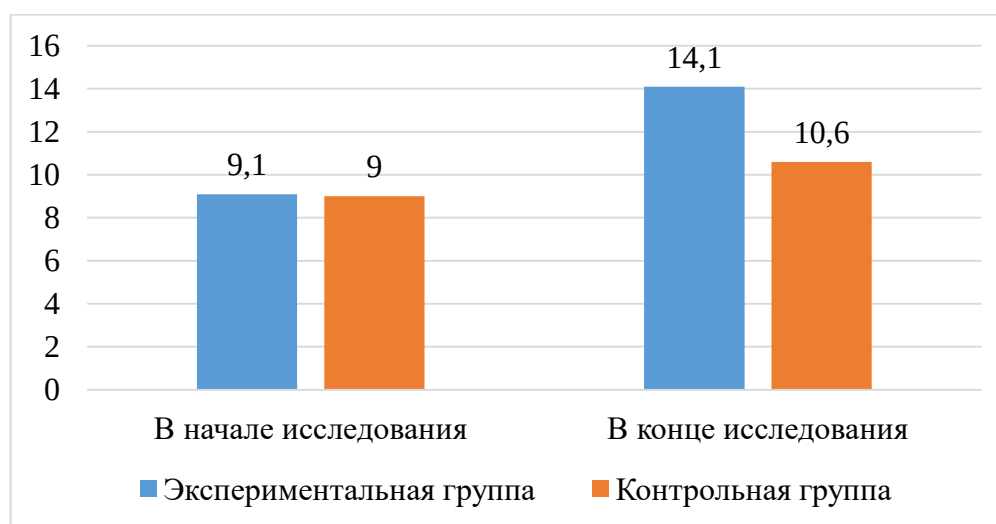


Рисунок 4 - результаты по тесту подъем ног в висе в начале и в конце исследования

Анализируя данные по тесту жим штанги лежа (от груди) нами установлено, что в процессе исследования в экспериментальной группе прирост показателя выше, чем в контрольной. В экспериментальной группе средний результат вырос с 15,3 раз до 20,5 раз. В контрольной группе средний результат изменился с 16,1 раз до 17,1 раз. Разница показателей на конец исследования составляет 3,4 раза. На рисунке 5 представлены результаты по данному тесту.

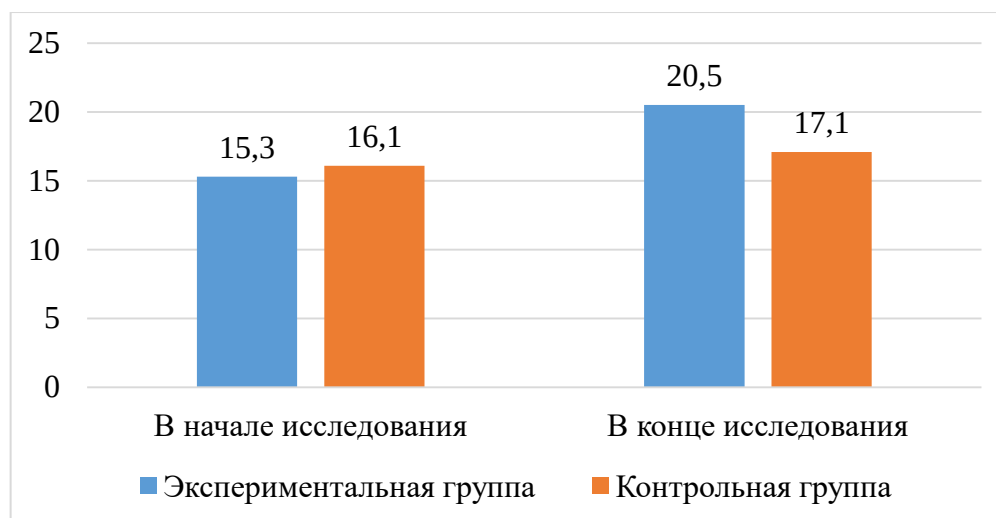


Рисунок 5 - результаты по тесту жим штанги лежа (от груди) в начале и в конце исследования

Выводы. Проанализировав литературные источники нами установлено, что существует мало исследований по развитию силовых способностей слабослышащих юношей средствами кроссфита. Различия в показателях силовых способностей между исследуемыми группами в конце исследования доказывают эффективность кроссфита.

Таким образом мы установили, что кроссфит является эффективным средством развития силовых способностей слабослышащих юношей 17-18 лет. Данное исследование имеет практическое значение для тренеров и педагогов по адаптивному физическому воспитанию.

Список использованной литературы

1. Бедрединова, С.В. Своеобразие личностных особенностей слабослышащих старшеклассников 16-18 лет // Здоровьесберегающие технологии в системе непрерывного образования. Ульяновск. ИП Кеньшенская Виктория Валерьевна (издательство "Зебра"). 2016. С. 217-231.
 2. Выприков, Д.В. Кроссфит в повышении физической подготовленности студентов // Теория и практика физической культуры. 2017. - №. 3. - С. 16-16.
 3. Зиннатнуров, А.З. Кроссфит как направление совершенствования процесса физического воспитания в вузе // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. - №. 1. - С. 66-70.
-

Информация об авторе

Кадухина Валерия Вячеславовна, магистрант Института Физической культуры и Спорта, Тольяттинский государственный университет.

Российская Федерация, 445667, г. Тольятти, ул. Белорусская 14.

Information about the author

Valeria V. Kadukhina, master student of the Institute of Physical Culture and Sports, Togliatti State University.

Russian Federation, 445667, Togliatti, st. Belarusian 14.

Поступила в редакцию / Received 03/04/2023.

Принята к публикации / Accepted 04/04/2023.

Опубликована / Published 07/04/2023.