

8) эквивалентная замена (замена единицы оригинала соответствующей ей единицей переводимого текста).

Таким образом, термин представляет собой специальную лексическую единицу, которая обладает множеством неотъемлемых свойств, которую можно классифицировать по различным признакам и при переводе которой необходимо использовать целый ряд переводческих трансформаций в зависимости от её формальной структуры [4].

В этой статье мы попытались рассмотреть некоторые проблемы перевода, которые могут возникать при обучении английскому языку, перевода научных статей, технической документации, а также привели основные приемы перевода, которыми нужно руководствоваться при переводе аутентичных текстов.

Библиографический список

1. Белоусова Н.А. Проблемы перевода на уроках английского языка / Язык и культура: XXII Межд. науч.-практ. конф. – Новосибирск. 2016. № 22. – С. 74–79.
2. Сыроваткин С.Н. Теория перевода в аспекте функциональной лингвистики. – Калинин, 1978.
3. Нуриев В.А. Адекватность перевода как лингвистическая проблема // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Лингвистика и межкультурная коммуникация. 2003. № 1. – С. 80–87.
4. Копытич И.Г., Лобанец И.И. Проблема адекватности перевода английской экологической терминологии на русский язык // Актуальные вопросы переводоведения и практики перевода: межд. сб. науч. статей. – Нижний Новгород. 2016. – С. 73–78.

УДК 371.7

Студ. В. В. Кожевина
Маг. Я.С. Коваль
Рук. Ю.С. Жданова
УГЛТУ, Екатеринбург

ВНЕДРЕНИЕ ПРОГРАММ КРОССФИТА В СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

В настоящее время специалисты в области физического воспитания и спорта постоянно ведут поиск новых средств и методов достижения физи-

ческого совершенствования людей и их оздоровления. Известные и хорошо зарекомендовавшие себя виды спорта традиционно остаются в арсенале средств физической культуры. Однако поиск путей повышения эффективности учебного процесса по физической культуре и формирования у студентов устойчивой потребности в двигательной активности предполагает использование нетрадиционных видов физических упражнений и спорта для тренировочных занятий.

Нетрадиционные виды спорта, как все новое и неизученное, вызывают большой интерес у студентов. Кроме того, немаловажную роль играет реклама новых видов спорта, чаще всего родившихся за рубежом, способствующая возрастающему интересу огромной студенческой аудитории. Некоторые из этих новых видов спорта появились на основе традиционных классических видов и в самом начале своего рождения не считались самостоятельными, а были лишь разновидностью того или иного вида спорта.

Так, к примеру, кроссфит появился тогда, когда встала острая необходимость в системе тренировок, подходящей для любого вида спорта и людей, различного уровня подготовки. Кроссфит использует методику, включающую в себя приемы различных спортивных направлений: *тяжелая атлетика, легкая атлетика, гимнастика, пауэрлифтинг, фитнес.*

Кроссфит – это программа силовых упражнений, состоящая из комплекса варьируемых функциональных упражнений высокой интенсивности, с конечной целью улучшения общей физической формы, быстроты движений, выносливости и готовности к любой жизненной ситуации, требующей активных физических действий.

В статье рассматривается новое направление кроссфит, как один из способов повышения эффективности учебных занятий по физической культуре, направленный на формирование потребностей в физическом совершенствовании студентов.

В ходе работы по внедрению упражнений из кроссфита в процесс физкультурного образования студентов определены наиболее оптимальные средства и методы силовой спортивной тренировки в данной области.

Образовательный процесс в вузе – это динамичная деятельность, в которой происходят постоянные изменения. На современном этапе идет оптимизация и подбор новых средств и методов организации учебно-воспитательной работы со студентами, которые предъявляют высокие требования к уровню методической подготовленности преподавателей в вузах [3].

Данные особенности актуальны и для физкультурно-спортивной деятельности в вузе. Кроссфит является одним из рациональных подходов, способствующих физическому воспитанию и оздоровлению студентов на занятиях по физической культуре. Благодаря кроссфиту, даже в пределах

строго лимитированных затрат времени на учебных занятиях по физическому воспитанию, студенты будут получать больший эффект, выраженный не только в повышении общего уровня работоспособности, но и показателей физической и психологической подготовленности студентов.

Кроссфит – это высокоинтенсивная тренировка различных групп мышц (иногда одновременно нескольких), которая направлена на развитие не только мускулатуры спортсмена, но и тренировки сердечной мышцы, дыхательной системы и общей выносливости организма.

CrossFit – слово английского происхождения. Cross – пересекать, совмещать, форсировать. Fit – в хорошей форме, сильный, здоровый. В общем кроссфит – это программа тренировок, комплекс фитнес упражнений, разработанный для проработки всех мышечных групп, воспитания силы и выносливости занимающегося [1].

Основными особенностями кроссфита являются:

- всестороннее воздействие на организм студентов, способствующее повышению эффективности физической подготовки;
- быстрота смены условий, приемов, обстановки, позволяет студентам работать быстрее, инициативнее, находчивее;
- сочетание высокой эмоциональности и активности с эмоциональным напряжением, проявление сдержанности и контроля;
- дух соперничества учит студентов действовать максимально напряженно, преодолевая все трудности [2].

Необходимость изучения научных основ воздействия тренировочных занятий по кроссфиту со студентами на уровень их физической подготовленности послужили основанием для проведения нашего исследования.

Исследованием были охвачены 4 группы студентов (70 человек). В качестве опытных площадок для проведения эксперимента выступали студенты, занимающиеся по различным программам кроссфита на учебных занятиях по физической культуре.

В ходе исследования вопросов организации и построения физической подготовки студентов в образовательном процессе Уральского государственного лесотехнического университета установлено, что система тренировки по направлению кроссфит является одной из наиболее актуальных, востребованных и эффективных методов общей физической подготовки студентов. По результатам опроса было выявлено, что основной целью занятий являются улучшение выносливости – 41 %, снижение веса – 32 %, увеличение мышечной массы – 20 %, другое – 7 %. Занятия по кроссфиту включают в себя: общую разминку, развивающий блок, который представляет 15–20-минутную высокоинтенсивную тренировку и заминку (восстановительную часть).

В течение 4 семестров регулярно проводилось комплексное тестирование студентов: фитнес-тестирование, тестирование показателей физической подготовленности и анкетирование занимающихся.

Проанализировав полученные результаты, можно констатировать, что тренировочные занятия кроссфитом способствуют улучшению уровня физической подготовленности студентов.

Таким образом, можно сделать вывод, что проводимые на базе лесотехнического вуза тренировочные занятия по кроссфиту принесли результаты. Студенты с огромным желанием посещают тренировки. Занимаясь по предлагаемой нами методике, студенты могут достигнуть оптимальной физической формы, укрепить здоровье, улучшить самочувствие.

Считаем, что результаты исследования могут быть использованы в преподавании физической культуры и в модернизации системы профессиональной подготовки будущих специалистов и бакалавров лесного комплекса.

В заключение отметим, что тренировочные занятия по различным кроссфит-программам как система формирования культуры здорового образа жизни студентов могут стать средством обновления педагогических форм и методов курса «Физическая культура» в вузе.

Библиографический список

1. Девис Б. Мини-энциклопедия «Фитнес»; пер. с англ. под ред. Т. Казьминой. – М.: «Олимп», 2000 – 79 с.
2. Мотивация в спорте: ключ к успеху. 2017 [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://vashsport.com/motivaciya-v-sporte/>.
3. Шилько В.Г. Модернизация системы физического воспитания студентов на основе лично-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности: дис. ... д-ра пед. наук / В.Г. Шилько. – Томск, 2003. – 488 с.