

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«КРОССФИТ КАК СИСТЕМА РАЗНОСТОРОННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 404 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Худайкулыева Дидара Меретдурдыевича

Научный руководитель _____ В.Н. Мишагин
Доцент, кандидат педагогических наук подпись, дата

Зав. кафедрой _____ В.Н. Мишагин
Доцент, кандидат педагогических наук подпись, дата

Саратов 2023

Формирующий эксперимент

Организация и проведение формирующего эксперимента

Данный формирующийся эксперимент, направленный на выявление влияния кроссфита на развитие физических качеств занимающихся мы проводили в фитнес-клубе «Метро-фитнес». В данном клубе организована секция кроссфита, состав секции довольно разнообразен как по возрастному так и по половому признакам. Ее посещают и мужчины и женщины в возрасте от 16 до 40 лет с разным уровнем физической подготовленности и физических кондиций. Занимающиеся в данной секции приходят сюда с различными целями: кто-то желает набрать мышечную массу, кто-то наоборот ставит цель скорректировать фигуру, похудев. В любом случае активные занятия кроссфитом способствуют увеличению их силовых способностей и выносливости.

Наше исследование мы проводили в течение 2022-2023 года. Увеличение нагрузки происходило постепенно.

Представим комплекс упражнений, выполняемых нами на начальном этапе занятий.

1. Махи одной рукой. Это упражнение включает в работу ягодичы, ноги, спину, руки и плечи. Выполняется 2-4 сета по 8 повторений на каждую руку.

2. Медвежья проходка. Это упражнение задействует все тело. Выполняется по 30 шагов после выполнения каждого упражнения.

3. Махи двумя руками. Это упражнение задействует ягодичы, ноги, спину, руки и пресс. Выполняется 2-4 сета по 8 повторений.

4. Выпады с гантелью. Это упражнение задействует ягодичы, ноги, руки и пресс. Выполняется по 2 сета, чередуя ноги и меняя рабочую руку в середине каждого из них.

5. Тяга с гантелями в стиле сумо. Это упражнение задействует ноги, ягодичы, спину, плечи и бицепсы. Выполняется по 2 сета.

6. Прыжки через ящик. Это упражнение задействует ноги и ягодичы. Выполняется по 6-8 прыжков 1-2 раза за тренировку.

7. Отжимания на руках в L-позе. Это упражнение задействует руки, грудь, ягодичы и спину. Выполняется 2 подхода по максимуму.

8. «Бёрпи» («бурпи»), увеличивающее выносливость и взрывную силу мышц.

Также выполняются кардиоупражнения: бег либо езда на велосипеде в течение 15-20 минут.

Данные упражнения, естественно, включаются в комплексы упражнений практически всех занятий.

На последующих этапах тренировки происходит постепенный переход к классическим программам кроссфита.

Например, приведем *комплекс упражнений для работы без учета времени.*

Здесь мы выполняем несколько упражнений из группы G: подтягивания, отжимания и прыжки. Каждый трисет сопровождается 10-ю повторами подтягиваний, 20-ю повторениями отжимания от пола и 20-ю прыжками. Весь этот большой подход из 3-х упражнений мы делаем без отдыха (если программа, в виду каких-либо субъективных обстоятельств, на данный момент тяжело выполняемая, можно снизить каждое из движений на 5 повторений либо разбить подход на 2 части). Всего делаем 3-6 подходов. Это одна из самых обычных, но при этом наиболее действующих схем, ведь она заставляет работать 3 крупные мышечные группы (ноги, грудь и спину). В случае же если нагрузка по самочувствию слабая, к тренировке добавляются еще 2-3 упражнения, а количество подходов снижается до 3-4-х. Этими упражнениями могут быть:

- отжимания на брусьях,
- подъем ног на пресс,
- вис на перекладине,
- приседания (можно с гантелями)
- различные кардиоупражнения (бег, прыжки со скакалкой и прочее).

Как и ранее, в одном упражнении выполняется по 10-20 повторений. Все 5-6 упражнений разбиваются на 2 подхода, но главный принцип – не совмещать 2 упражнения, которые задействуют одну и ту же мышечную группу, например, нельзя делать вместе отжимания от пола и отжимания на брусьях, прыжки и приседания и т. п.

Следующий комплекс упражнений направлен на выполнение *бóльшего количества работы за одно и то же время:*

- 5 подходов по 5 упражнений: приседания со штангой (10 повторений);
- жим штанги лежа (10 повторений);
- тяга штанги в наклоне (10 повторений);
- отжимания от пола (10 повторений);
- 30 секунд со скакалкой (либо 10 повторений «бурпи»).

Как мы уже отмечали выше, нельзя совмещать в одном подходе упражнения на одну и ту же группу мышц.

В данном комплексе нельзя совмещать такие группы:

- «толкающие» (всевозможные отжимания, жимы штанги лежа и стоя и т. д.);
- «тянущие» (различные тяги и подтягивания);
- «ноги» (выпады, приседания и т. д.);
- «кардио» (бег, велосипед, прыжки на скакалке и т. д.).
- Необходимо всегда совмещать упражнения из 2-х разных групп.

Следующий комплекс включает в себя *комплекс упражнений, направленных на выполнение всей суммы запланированных повторений:*

- приседания с гантелями (20 повторений)
- тяга гантелей в упоре (10 повторений).

- разножки с гантелями (15 повторений на каждую сторону).
- бурпи (10 раз)
- медвежья проходка.
- ситап-пресс (15-20 повторений).

Как вариант можно выполнить:

- Жим штанги лежа (10-15 повторений).
- Переход в планку на прямых руках, с упором в платформу (10 повторений).
- JUMP «Разножка на степе» (15 повторений на каждую).
- Подъём коленей сидя (V-подъём) (15 повторений).

Ясно, что данные программы подойдут только абсолютно здоровым людям с определенным уровнем физической подготовки.

Анализ формирующего эксперимента

В качестве результатов контрольного тестирования мы приведем показатели по основным упражнениям программы в начале занятий и показатели, достигнутые нами за год занятий кроссфитом.

Таким образом, мы выявили положительную динамику в развитии таких физических качеств как гибкость, сила, выносливость, что доказывает эффективность представленной нами системы кроссфит.

Выводы и методические рекомендации

Целью настоящей квалификационной работы является выявление влияния кроссфита на развитие физических качеств занимающихся.

Задачи исследования:

- изучить и проанализировать литературные источники по обозначенной теме;
- представить кроссфит как новый подход к развитию аэробной, силовой выносливости, укреплению мышц, улучшению координации, снижению веса, улучшению антропометрических данных, развитию силы мышц, нормализации психофизического состояния.
- выявить влияние кроссфита на уровень развития физических качеств занимающихся.

В ходе нашего педагогического исследования мы использовали следующие *методы*:

1. Аналитический обзор литературы;
2. Формирующий эксперимент;
3. Контрольное тестирование;
4. Сравнительный анализ полученных данных.

Изучив и проведя анализ литературных источников и интернет-ресурсов по проблеме исследования мы выяснили, что кроссфит как система физической

тренировки является достаточно популярным видом физической деятельности в нашей стране.

Анализ теоретических основ и программ тренировочной системы кроссфит указывает на то, что занятия по данной системе могут заниматься люди разных возрастов и разным уровнем физической подготовки, после консультации с врачом, изменяя лишь методику нагрузки, но не саму систему тренировок.

Эффективность представленной нами методики развития физических качеств занимающихся мы доказали посредством контрольного тестирования, отражающего положительную динамику. А значит, мы можем констатировать, что данная методика развития физических качеств является эффективной, что подтверждает гипотезу исследования, что занятия кроссфитом повышают уровень физической подготовленности.

На основании выше сказанного начинающим заниматься кроссфитом мы рекомендуем:

1. не форсировать нагрузки с первых занятий, выполняя максимальное количество повторов и кругов,
2. дать организму постепенно адаптироваться к экстремальным условиям.
3. по мере адаптации к нагрузке, увеличитб количество занятий до трёх в неделю, постепенно заменяя им остальные тренировки.
4. обязательно чередовать дни кроссфита с днями отдыха, давая телу время на восстановление.
5. приступать к занятиям кроссфитом обязательно после консультации с врачом или экспертом по кроссфиту.

Заключение

Кроссфит (crossfit) — как разновидность фитнеса, относительно молодой вид спорта. В мире он существует уже почти 20 лет, а в России стал популярен совсем недавно – около пяти лет назад. Программа тренировок по кроссфиту позволяет в очень короткие сроки прийти в отличную физическую форму. Главной же задачей программы тренировок является комплексное улучшение физической формы, не ориентированное на конкретные навыки. Такие нагрузки, не направленные на определенные группы мышц и не ориентированные на развитие конкретных качеств, являются наиболее естественными для человеческого организма, способствуют укреплению сердечной мышцы, повышают и выносливость, и силу, и ловкость.

Кроссфит – доступный спорт, им может заниматься любой более или менее здоровый человек после обязательной консультации с врачом. Главное – разработать индивидуальную программу тренировок по кроссфиту с учетом пола, возраста, состояния здоровья и изначального уровня физической подготовки. Несмотря на то, что профессиональные занятия весьма сложные, программа для новичков будет достаточно простой. Новички начинают занятия с 20 минут. В первых тренировочных схемах (на месяц) обычно используются

такие упражнения с собственным весом (каждое упражнение требует строгого соблюдения техники):

- Приседания;
- Разгибание спины (гиперэкстензия);
- Отжимания;
- Прыжки;
- Выпады;
- Планка;
- Подъем ног или туловища вверх.

Со временем нагрузки увеличиваются. Это происходит путем увеличения количества повторов за интервал времени, уменьшения времени на некоторое количество упражнений и увеличением веса инвентаря. Нагрузки увеличиваются постепенно, параллельно развитию выносливости и повышению уровня физической подготовки. Не следует резко увеличивать нагрузку во избежание травм и излишней нагрузки на сердце и суставы. Обязательно нужно учитывать состояние здоровья и самочувствие. На начальном этапе занятия проводятся с тренером или хотя бы напарником.

Основным отличием кроссфита от привычных занятий в тренажерном зале является то, что одна тренировка длится всего 45-60 минут вместо привычных 90 минут в зале. Однако при этом занятия намного более интенсивные, чем обычно. Профессиональные спортсмены выполняют все упражнения кроссфита на пределе своих возможностей. Такая интенсивность и является главной причиной достижения максимально возможного результата в максимально короткие сроки.