

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА В КРОССФИТЕ**

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 42К группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности
наименование факультета, института, колледжа
Лученкова Сергея Сергеевича
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат педагогических наук
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.
инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.
инициалы, фамилия

Балашов 2017

ВВЕДЕНИЕ

В современных социально-экономических условиях, которые сложились в государстве на протяжении последних лет, появилась тревожная тенденция ухудшения здоровья и физической подготовленности молодежи. Медики отмечают, что причинами этого является гиподинамия, неправильное и несбалансированное питание и тому подобное. Такая негативная тенденция требует поиска путей и средств решения этой проблемы.

Последнее десятилетие характеризуется появлением новых видов физических упражнений. Одним из таких видов является кроссфит (CrossFit). Цель занятий CrossFit состоит в развитии физических качеств, улучшении работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, научить организм быстро адаптироваться к изменению нагрузок.

Функциональный тренинг по системе Crossfit - это принципиально новый этап развития фитнеса, который предлагает широкие возможности для тренировок людям любого уровня подготовки, возраста, физиологических особенностей и самых потребностей в своей физической формы.

В связи с тем, что CrossFit имеет прикладную направленность, что позволяет формировать общеприкладные двигательные навыки, развивать физические качества, способствовать снижению жировой массы тела и повышению аэробной и анаэробной работоспособности, а тренировки разнообразны и интересны, нами предпринята попытка определить основные проблемы, способы их устранения, а также стратегию развития CrossFit как средства физической культуры, способствующего повышению функциональной и физической подготовленности различных групп населения.

Актуальность темы и степень её научного освещения определили цель данного бакалаврского исследования. Таким образом, **цель работы** заключается в разработке программы тренировки у мужчин 18-25 лет в

CrossFit и оценить эффективность.

В соответствии с указанной целью в работе поставлены следующие **задачи**:

1. Показать особенности тренировочного и соревновательного процесса в CrossFit.
2. Разработать программу тренировок подготовки у мужчин 18-25 лет.
3. Оценить эффективность реализации программ тренировок в CrossFit у мужчин 18-25 лет.

Объектом исследования является тренировочный процесс в CrossFit.

Предметом - стала организация и планирование тренировочного процесса в CrossFit для мужчин 18-25 лет в условиях спортивного зала.

Тема и задачи исследования обусловили выбор методов исследования: анализ, синтез и обобщение информации по проблеме исследования, планирование тренировочного процесса, педагогический эксперимент, метод подготовки тестирования уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов, математико-статистические методы исследования.

Структурно выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав «Кроссфит (CrossFit) как современное направление физической подготовки», «Организация и методы исследования» и «Экспериментальная работа по организации и планированию тренировочного процесса по системе «Кроссфит» у мужчин 18-25 лет», заключения и списка использованной литературы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Кроссфит (CrossFit) как современное направление физической подготовки» изучены понятия и характеристики «функциональных тренировок» и «кроссфита», а также сформулированы основные подходы к построению тренировочного процесса по системе

CrossFit.

Функциональная тренировка - это уникальная инновационная технология, которая имеет значительное благоприятное влияние на развитие физических качеств человека. В таких программах, как правило, применяются наиболее естественные для человека движения - разновидности ходьбы и бега, приседания, наклоны и повороты туловища, что делает эти занятия доступными для любых категорий населения. Предполагается, что именно программы этого направления перспективны в ближайший период развития фитнес-индустрии

CrossFit - программа, рассчитанная на увеличение функциональности организма. Данная программа создавалась с целью обеспечить настолько широкий адаптационный отклик, насколько это возможно. CrossFit - не специализированная программа физподготовки, но попытка оптимизировать физическую компетентность в каждом из десяти общепризнанных физических показателей – это кардиоваскулярная работоспособность, выносливость, сила, гибкость, мощность, скорость, координация, ловкость, равновесие и точность.

Подход CrossFit заключается в разумном сочетании анаэробных и аэробных упражнениями в соответствии с тренировочными целями атлета. Предписание CrossFit относительно тренировок состоит в соблюдении требований специфичности, прогрессирувания, вариативности и восстановления для оптимальных адаптации к нагрузкам.

Основная программа тренировок в CrossFit спорте разделена на группы:

Кардио-тренировки, которые развивают выносливость, улучшают гормональный фон, улучшают работу сердечной мышцы, легких. Этот сегмент включает в себя работу со скакалкой, гребля, велосипед, бег, плавание.

Гимнастика, помогает улучшить владение собственным телом. Это упражнения на перекладине, брусках, перекладине, гимнастических кольцах.

Силовые упражнения, которые призваны развивать мощност ь спортсмена. Тренировка этого сегмента включают в себя элементы пауэрлифтингу (работы со штангой), гиревому спорту и тяжелой атлетике.

Тренировка по CrossFit организуется по принципу последовательного выполнения упражнений без перерывов или с секундным отдыхом в зависимости от физической подготовки и состояния спортсмена. Как правило, CrossFit предусматривает задействование нескольких групп мышц при таких упражнениях, как, например, отжимания, приседания, толчки, рывки или тяги. Также можно применять и изолированные упражнения, однако базовая программа гораздо эффективнее через привлечение нескольких мышечных групп одновременно. Стоит помнить, что в CrossFit можно включить упражнения с собственным весом (прыжки, подтягивания) или аэробные нагрузки (велосипед, гребля, плавание, бег)

Главное правило программы тренировок CrossFit - отказ от любой специализации, чтобы спортсмен получал полноценное физическое развитие. Комбинирование гиревого спорта, гимнастики, тяжелой атлетики и бега позволяет сделать тренировочный процесс намного эффективнее и интереснее. Чтобы достичь хороших результатов, занимаясь по данной спортивной методике, надо соблюдать основные правила CrossFit: принцип вариативности, принцип осуществления приемов, принцип цикличности.

Во второй главе «Организация и методы проведения исследования» описаны методы исследования, используемые в работе: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистические методы.

Эксперимент проводился на базе спортивного зала «Атлетика» г.Люберцы,. экспериментальная группа составила 16 человек возрастом 18-25 лет (мужчины).

В ходе исследования мы проводили тестирование силы(вис на согнутых руках, отжимания от пола, подъем туловища в сед за 30с, раз,

прыжок в длину с места, см, подтягивание, раз), тестирование выносливости (бег на 3000 м), тестирование гибкости (наклон вперед), координационные способности (челночный бег 5*10м)

Исследование проводилось в период с 1 сентября 2013 г. по 27 мая 2015 г. во время тренировочных занятий в спортивном зале «Атлетика» г.Люберцы.

Проводилось 4 этапа:

Первый этап (сентябрь - ноябрь 2013 года) исследования предполагал обобщение и анализ имеющейся литературы на данную тему, после изучения которой, была разработана методика, включающая в себя изучение основных подходов к организации и планированию тренировок в CrossFit.

На втором этапе (декабрь 2013 года) было проведено тестирование для выявления уровня физических способностей экспериментальной группы, которые были сформированы из выбранных для исследования посещавших секцию мужчин/юношей 18-25 лет, до проведения эксперимента. Проводилось 2-3 тренировки в неделю в спортивном зале «Атлетика» г.Люберцы.

Целью третьего этапа (январь 2014 - март 2015 года) исследования было проведение педагогического эксперимента. Педагогический эксперимент, суть которого состояла в использовании системы CrossFit для физического развития, проходил Экспериментальная группа составила 16 человек. Педагогический эксперимент состоял в использовании метода CrossFit с тем, чтобы усовершенствовать их физическую подготовку (преимущественно силовую).

После завершения эксперимента было проведено повторное тестирование для определения уровня физических способностей, а так же для выявления эффективности применяемой методики построения тренировочного процесса с использованием разработанных комплексов, а так же средств после проведенного педагогического эксперимента.

На четвертом этапе (апрель - май 2015 года) была проведена математико-статистическая обработка данных, и написание выпускной квалификационной работы.

В третьей главе «Экспериментальная работа по организации и планированию тренировочного процесса по системе «Кроссфит» у мужчин 18-25 лет» представлена программа тренировочного процесса по системе CrossFit, силовой блок которой распределен на 3 месяца и включает в себя 5-6 комплексов упражнений в раунде (круге), надо было выполнить 5 раундов (кругов). В работе также разработаны методические рекомендации по организации и планированию тренировок по CrossFit.

Методология, которая управляет программой CrossFit, полностью эмпирична. Считается, что такие характеристики, как безопасность, эффективность и действенность (три наиболее важных и взаимосвязанных аспекта любой программы физической подготовки) могут оцениваться только на основе измеримых, ясных и повторяющихся фактов, то есть на данных. Методология CrossFit зависит от всеобщей доступности методов, результатов и критики, и с этой целью тренировки выкладываются в Интернет, а также различные локальные сети.

Как правило, в программировании CrossFit разделяют куплеты, триплеты и чиппер. Куплеты объединяют 2 разных движения в 1 суперсет. Например, можно взять какое-нибудь упражнение с W (работа с отягощениями), соединив его в комплекс с каким-либо движением с G (гимнастические) - WG. Если подумать, то перед нами будет большой выбор комбинирования (WG, WM, GM), учитывая огромное количество упражнений каждого типа (причем можно комбинировать MM, WW и GG).

Триплеты - это комбинирование 3-х различных движений (27 возможных комбинаций упражнений).

Последний тип программирования - это чиппер (Chipper), который предусматривает комбинацию 4-х и более движений. Это довольно тяжелая серия упражнений, где суммарно осуществляется по 30-50 повторений 4-х и

более упражнений. Чиппер полезно делать время от времени, однако в приоритете должны оставаться куплеты и триплеты.

В третьей главе также проведена оценка влияния разработанной программы на физическое состояние испытуемых как критерий эффективности разработанной программы

Указанное содержание занятий с использованием упражнений CrossFit позволило повысить силовые возможности молодых людей. По результатам, приведенным в таблице 1, видим, что средняя оценка за тест «бросок набивного (4 кг) мяч через голову» во время первого тестирования составляла 2,7 балла, а в конце эксперимента спортсмены выполнили броски в среднем на 3, 9 балла, то есть результат улучшился на 1,2 балла.

Таблица № 1. Оценка физических качеств спортсменов

	В начале эксперимента					В конце эксперимента				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Вис на согнутых руках, с	-	-	37,5	43,8	18,8	25,0	31,3	37,5	6,3	-
Отжимание	-	-	50,0	31,3	18,8	62,5	25,0	12,5	-	-
Подъем туловища в сед за 30с, раз	-	-	68,8	31,3	-	25	-	62,5	12,5	-
Прыжок в длину с места, см	6,3	18,8	31,3	18,8	25,0	25,0	50,0	25,0	-	-
Подтягивание на перекладине, раз	12,5	6,3	12,5	62,5	6,3	37,5	31,3	31,3	-	-
Челночный бег	-	12,5	12,5	43,5	31,5	12,5	25	50	12,5	-
Бег на 3000 м, с	-	6,25	25	56,25	12,5	25	12,5	50	6,25	6,25
Наклон в сиде, см	25	25	43,75	6,25	-	37,5	25	37,5	-	-

Индивидуальные оценки этот тест распределены в следующем порядке: 5 баллов не набрал ни один из мужчин, 4 балла получили 18,8% мужчин, 3 балла - 43,5%, 2 балла - 25,0% и 1 балл - 12,5% испытуемых. При повторном тестировании ни один из мужчин не получил 1 балл, лишь 12,5% испытуемых получили 2 балла. На 3 и 4 балла оценены по 25,0% мужчин, 5

баллов получили 37,5% респондентов.

Оценка вися на согнутых руках в начале эксперимента у исследуемых составила 2,1 балла, а при повторном тестировании - 3,8 балла. Положительных оценок (5 и 4) не выявлено ни у одного из мужчин при первом тестировании, тогда как при повторном 25,0% получили 5 баллов и 31,3% - 4 балла.

Отжимание - 50,0% мужчин выполнили на 3 балла, 31,3% - на 2 балла, 37,5% - на 1 балл. 5 и 4 балла не получил ни один исследуемый. При повторном тестировании 62,5% ребят получили 5 баллов, 25,0% - 4 балла и 12,5% - 3 балла. Средняя оценка при первом тестировании равнялась 2,3 балла, а при повторном - 4,5 балла. По этим тестам при повторном тестировании обнаружено высший балл.

Результаты подъема в сед за 30 с в процессе эксперимента выросли в среднем на 0,7 балла. При первом тестировании средний результат равен 2,7 балла, а в конце эксперимента - 3,4 балла. Индивидуальные результаты показали, что при первом тестировании 1 балл не получил ни один из мужчин, но и 4 и 5 баллов также не было ни у одного. 68,8% составили тест на 3 балла и 31,2% - на 2 балла. При повторном тестировании 25,0% ребят получили высший балл, 62,5% - 3 балла и 12,5% - 2 балла.

Незначительно вырос результат по тестированию при прыжках в длину и подтягивании на перекладине. При первом тестировании средняя оценка прыжков в длину составляла 2,4 балла, а при повторном тестировании - 4 балла. Отличный балл во время первого тестирования получили 6,3% спортсменов, 18,8% получили 4 балла, 31,3% - 3 балла, 18,8% - 2 балла и 25% - 1 балл. Во время повторного тестирования индивидуальные оценки не имеют такого выраженного разброса, как при первом оценивании. Например, по 25,0% молодых людей получили 5 и 3 балла, 50,0% - 4 балла. Средний результат подтягивание на перекладине при первом тестировании равен 2,6 балла, а при повторном тестировании - 4 балла. По этому тесту 12,5% спортсмены во время первого тестирования получили 5 баллов, а при

повторном этот балл получили 37,5% испытуемых. 6,3% мужчин при первом тестировании получили 4 балла, 12,5% - 3 балла, 62,5% - 2 балла и 6,3% - 1 балл. При повторном тестировании низких оценок не выявлено. 37,5% исследуемых составили тест на 5 баллов, по 31,3% - на 4 балла.

В показателях челночного бега вначале не было обнаружено высокого уровня, а более 30% исследуемых показали низкий уровень. После проведения занятий по CrossFit мы выявили, что выполнить тест на высоком уровне смогли 12.5 человек, в то время, как все испытуемые смогли преодолеть низкий уровень. В тестировании в беге на 3000 м количество испытуемых с высоким уровнем возросло на 25%, но на низком осталось 6.5%. Половина исследуемых показала средний уровень.

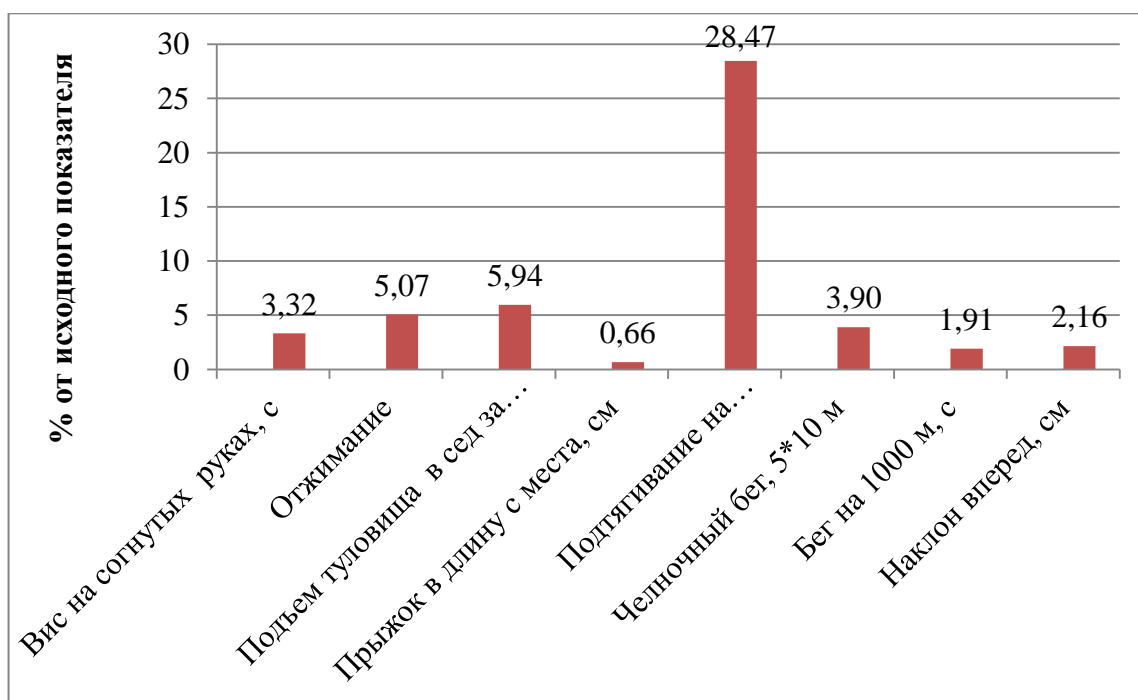


Рисунок 1. Оценка прироста показателей в сравнении с констатирующим этапом.

Если рассматривать непосредственные зафиксированные показатели (усредненные по всем 16-ти испытуемым), то мы выявили, что наибольший прирост выявлен в случае силовых характеристик. Ярким выражением был прирост по показателю подтягивания (около четверти), что свидетельствует об эффективности использования системы CrossFit в тренировочном

процессе, поскольку силовые параметры мужчин во многом улучшились.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

CrossFit - это специальная система тренировок развития силы, назначение которой, получения высокой физической подготовленности. CrossFit -тренировка развивает силу, силовую и общую выносливость и благодаря высокой интенсивности приносит быстрый и ощутимый эффект в улучшении физической формы. Важная особенность системы заключается в сочетании гимнастических силовых элементов, тяжелой атлетики и пауэрлифтинга, а также легкой атлетики (в виде беговых упражнений).

Нами была разработана программа по CrossFit для развития физических качеств мужчин 18-25 лет. В программу входили основные компоненты системы CrossFit - гимнастические, метаболические и силовые (поднятие тяжестей) тренировки. Содержание тренировок распределенно на 3 месяца, каждое занятие включало в себя 5-6 комплексов упражнений в раунде (круге), надо было выполнить 5 раундов (кругов), в неделю предусматривались 2 тренировки.

Эффективность работы по развитию физических качеств испытуемых с помощью системы CrossFit была оценена по ряду тестов, в том числе по результатам виса на согнутых руках, отжиманий, подъема в сид за 30 с, прыжков вверх и в длину, прыжок в длину, челночный бег 5*10м, бег 1000 м, наклоны. Реализация программы тренировок, составленной на основе основных принципов программы CrossFit, показала, что данная программа хорошо развивает спортсменов, у них улучшились как силовые, так и общие физические качества, прием наибольший прирост наблюдался в случае норматива «подтягивание» - 28.5%, отжиманий (5%) и подъема корпуса в сид (6%). Наименее эффективной программа оказалась для таких показателей как прыжки в длину и бег. Итак, выявление положительной динамики указывает нам на эффективность проведенной работы, а увеличение ее продолжительности позволит получить более ощутимые результаты.