

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

Кафедра спортивных дисциплин

«КРОССФИТ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 515 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Думенко Светланы Викторовны

Научный руководитель

доцент

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2017

1. Общая характеристика работы

На современном этапе развития фитнес получил широкое распространение, как в мировой, так и в отечественной практике, как одно из популярных и эффективных средств физического воспитания, двигательной активности и методом повышения уровня здоровья.

Актуальность фитнеса заключается и в том, что его направления постоянно совершенствуются, развиваются и охватывают самые разнообразные формы двигательной активности. Именно фитнес как вид физической активности способен удовлетворить различные потребности занимающихся как детского, так и зрелого возраста.

В тоже время фитнес способствует не только повышению уровня здоровья, но и расширяет кругозор и повышает общий уровень культуры у людей, занимающихся фитнесом, так как на занятиях используются различные музыкальные произведения, культурные традиции многих фитнес-программ стран Востока и Запада.

Фитнес включает в себя более 200 видов двигательной активности, авторские оздоровительные методики и программы, различные физические упражнения и техники, а также инновационные технологии в оздоровлении.

На основании выше сказанного мы и определили *проблему* исследования: влияние кроссфита, как одного из инновационных направлений фитнеса, на развитие физических качеств занимающихся.

Тема исследования: «Кроссфит как инновационная технология развития физических качеств».

Объект исследования: тренировочные программы кроссфита.

Предмет исследования: процесс развития физических качеств у занимающихся кроссфитом.

Цель исследования: выявление влияния кроссфита на развитие физических качеств занимающихся.

В ходе исследования мы исходили из *гипотезы* о том, что занятия кроссфитом повышают уровень физической подготовленности.

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.

2. Кроссфит – как инновационная технология в фитнесе

В настоящее время отмечается рост популярности относительно новой спортивной дисциплины, которая называется «CrossFit», несмотря на споры среди экспертов фитнеса, врачей, тренеров, профессиональных спортсменов, которые вызывает данная система тренировок. Также называется и фитнес-компания, которую основали в 2000 году спортсмены Грег Глассман и Лорен Дженай. Грег Глассман, бывший профессиональный гимнаст, открыл первый зал для занятий кроссфитом в Калифорнии в 2001 году. На данный момент по всему миру уже открыто около 4 000 залов, в которых практикуется данное направление в силовом спорте. В некоторых странах кроссфит официально входит в программу занятий для специальных армейских подразделений, пожарных отрядов. Развивается даже направление CrossFit Kids, разработанное специально для детей. Компания готовит инструкторов и выдает лицензии спортивным залам, желающим стать частью всемирной сети CrossFit Inc. Филиалы могут разрабатывать свои собственные

методики тренировок и устанавливать цены, классическая методика, как правило, практикуются только в сети сертифицированных тренажерных залов.

Обычно основу занятий составляют быстро сменяющие друг друга круговые тренировки различной направленности, высокой интенсивности, постоянной сменой упражнений и включают в себя элементы из:

- тяжелой и легкой атлетики,
- бодибилдинга,
- пауэрлифтинга,
- фитнеса,
- классической гимнастики,
- гиревого спорта.

Целью занятий являются развитие физических качеств, улучшение работоспособности сердца, сосудов, дыхательной системы, адаптация организма к быстро сменяющимся нагрузкам.

Круговая тренировка – это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и в особенности их комплексных форм - силовой выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы.

Плюсы кроссфита, прежде всего, состоят во всестороннем физическом развитии занимающихся. У них, как правило, рельефная и твердая мускулатура, четкая прорисовка вен и выраженная мускульная сила.

Также занятия развивают волевые качества, поскольку одним из принципов тренировки является умение перебороть себя. Начатый комплекс упражнений нужно обязательно закончить, а желательно еще и превзойти предыдущий результат.

Кроме того, высокая интенсивность занятий способствует снижению лишнего веса, так как за одну тренировку сжигается примерно 1000 калорий.

При организации правильного питания результат проявляется еще более значительно. Максимум эффекта достигается за более короткое время по сравнению с другими видами физкультурной деятельности.

Занятия кроссфитом проводятся как в группе, так и индивидуально и не имеют возрастных границ. Заниматься кроссфитом можно в любом возрасте и даже участвовать в соревнованиях, главное, чтобы позволяло здоровье.

Упражнения кроссфита предназначены как для людей без специальной спортивной подготовки, так и для подготовленных атлетов; подразделяются на оздоровительные и более сложные, которые практикуются в соревновательных целях.

Специалисты определяют кроссфит как систему подготовки, способствующую развитию практически всех физических качеств – и выносливость, и силу, и скорость, и гибкость, и координацию.

3. Структура работы

Бакалаврская работа Думенко Светланы Викторовны написана на актуальную тему: «Кроссфит как инновационная технология развития физических качеств».

Работа состоит из двух частей: теоретической, в которой автор анализирует литературные источники по обозначенной теме; и экспериментальной части «Формирующий эксперимент», где представлены основные аспекты организации и проведения формирующего эксперимента, его анализ, а также методические рекомендации по организации и проведению занятий кроссфитом.

В первой главе автор раскрывает понятие «фитнесс», его роль и место в физической культуре, а также разновидности фитнеса. Дает полную характеристику «Кроссфиту», средства и методы тренировки в кроссфите.

Все наблюдения проведены на достаточно высоком уровне. Выводы строятся на достоверных данных. Результаты эксперимента показывают, что эффективность развития таких физических качеств как гибкость, сила, выносливость, находятся в прямой зависимости от применяемых средств и

методов, что доказывает эффективность представленной нами системы кроссфит. В конце работы автор приводит список использованной литературы.

Выпускная квалификационная работа написана грамотно, логично.

В ходе выполнения выпускной бакалаврской работы Думенко С.В. проявила такие качества как вдумчивость, самостоятельность, что позволило ей успешно справиться с поставленной целью и задачами.

По результатам настоящей выпускной квалификационной работы Думенко С.В. возможно присудить квалификацию «Бакалавр» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура».

4. Экспериментальная часть

Целью данного исследования являлось: выявление влияния кроссфита на развитие физических качеств занимающихся.

В ходе исследования мы исходили из **гипотезы** о том, что занятия кроссфитом повышают уровень физической подготовленности.

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**:

5. Аналитический обзор литературы;
6. Формирующий эксперимент;
7. Контрольное тестирование;

8. Сравнительный анализ полученных данных.

Данный формирующийся эксперимент, направленный на выявление влияния кроссфита на развитие физических качеств занимающихся мы проводили в фитнес-клубе «Альфа-спорт». 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 2016-2017 года. Увеличение нагрузки происходило постепенно.

Представим комплекс упражнений, выполняемых нами на начальном этапе занятий.

1. Махи одной рукой.
2. Медвежья проходка.
3. Махи двумя руками.
4. Выпады с гантелью.
5. Тяга с гантелями в стиле сумо.
6. Прыжки через ящик.
7. Отжимания на руках в L-позе.
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.

берпи	10 раз за 23 мин.	500 раз за 52 мин.
становая тяга	30 кг x 10 раз	65 кг x 8 раз
отжимания	3 раза	15 раз
прыжок на тумбу	40 см x 10 раз	60 см x 30 раз/1 подход
бросок мяча в стену с приседом	5 кг	9 кг
поднимание ног к перекладине	10 раз до груди	10 раз выше уровня головы
двойные прыжки на скакалке	6-7 раз/ за 1 раз	30 раз/ за 1 раз
бросок мяча через плечо	0	30 кг x 10 раз
подъем по канату	0 раз	5 раз / высота 5 м

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

Упражнение	Результаты	
	входной контроль	итоговый контроль
присед со штангой на плечах	20 кг x 8 раз	50 кг x 8 раз
фронтальный присед	20 кг x 8 раз	45 кг x 8 раз
жим лежа	15 кг x 10 раз	30 кг x 8 раз
толчок гири (2 штуки)	правая рука – 6 кг левая рука – 6 кг	правая рука – 10 кг левая рука – 10 кг
подтягивания	0	10 раз

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

5. Заключение

1. Изучив и проведя анализ литературных источников и интернет-ресурсов по проблеме исследования, можно отметить, что кроссфит в

системе упражнений фитнеса является инновационной технологией физической деятельности, набирающий популярность в нашей стране.

2. 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.

3. Эффективность представленной нами методики доказано с помощью контрольных тестов, отражающих положительную динамику. А значит, мы можем констатировать, что данная методика развития физических качеств является эффективной и может быть рекомендована специалистам фитнеса в практической деятельности.

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 выносливость, и силу, и ловкость.

6. Список использованной литературы

1. Богачев Е.В., Карягин И.А. Кроссфит. Руководство по тренировкам. [Текст] / Е.В. Богачев, И.А. Карягин. М.: 2013. 142 с.
2. Герасимова Т. В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры [Текст] / Т. В. Герасимова // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 25-27

3. Глассман Грег. CrossFit. Руководство по тренировкам. [Текст] М.: Физкультура и спорт. 2016, 108 с.
4. Додсон Т. Вся правда о кроссфите. [Текст] / Т. Додсон, 2010. 10 с.
5. Евтюхов В.А. Формирование методики кроссфит [Текст] / В.А. Евтюхов // Материалы VII Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум» URL: www.scienceforum.ru/2015/841/14326