

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ КРОССФИТ  
И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЮНОШЕЙ»**

**АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 2 курса 204 группы  
направление подготовки 49.04.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Аль Махди Шавкат Эззат Абдуллах

**Научный руководитель**

кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

И.Ю. Водолагина

**Зав. кафедрой**

кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2019

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Кроссфит – это новое направление в фитнесе, которое становится очень популярным. Специфика кроссфита не имеет конкретной специализации, это некий «коктейль» из тяжелой атлетики, гимнастики, бега, гиревого спорта, упражнений с собственным весом<sup>1</sup>. Все это вносит разнообразие в тренировочный процесс и является эффективным средством физической подготовки.

**Объект исследования:** организация оздоровительной тренировки по системе «Кроссфит».

**Предмет исследования:** тренировочный процесс по системе «Кроссфит», направленный на развитие скоростно-силовых качеств у юношей 16 лет.

**Цель работы:** изучить влияние упражнений по системе «кроссфит» на развитие скоростно-силовых качеств юношей 16 лет как критерий эффективности разработанной программы.

**Гипотеза:** предполагаем, что разработанная нами программа тренировочного процесса по системе «Кроссфит» для юношей 16 лет имеет оздоравливающий эффект и способствует развитию их скоростно-силовых качеств.

### **Задачи:**

1) рассмотреть историю возникновения и развития метода функциональной тренировки «Кроссфит»; изучить содержание и направленность исследуемого метода;

2) определить принципы построения тренировок по системе «Кроссфит»;

3) оценить влияние разработанной программы по системе «Кроссфит» на развития скоростно-силовых способностей юношей 16 лет как критерий эффективности разработанной программы.

---

<sup>1</sup>Зиннатнуров, А.З. Кроссфит как направление совершенствования процесса физического воспитания в вузе / А.З. Зиннатнуров, И.И. Панов [Электронный ресурс]. URL <https://cyberleninka.ru/article/n/krossfit-kak-napravlenie-sovershenstvovaniya-protsessa-fizicheskogo-vospitaniya-v-vuze>(дата обращения 25.03.2019)

В качестве теоретической основы изучения в работе применялись труды и учебные пособия российских авторов по кроссфиту Г.В. Ханевской, А.З. Зиннатнурова, И.И. Панова, Е.М. Богачева, В.В. Волкова и других. В процессе написания выпускной квалификационной работы были рассмотрены различные официальные информационные источники: журнальные и газетные статьи, интернет-ресурсы.

**Методы исследования:** анализ источников информации научно-методического характера, беседа, педагогические наблюдения, диагностика работы кардиореспираторной системы с помощью пробы Штанге, пробы Генчи и определение физической работоспособности и работы сердца при физических нагрузках с помощью пробы Руфье-Диксона, тестирование.

**Научная новизна** работы заключается в том, что разработанные специальные средства и методы развития скоростно-силовых способностей юношей 16 лет по системе «Кроссфит», позволяют повысить эффективность учебно-тренировочного процесса и вносят некую новизну в устоявшиеся нормы правила.

**Теоретическая значимость** состоит в том, что учебно-тренировочный процесс дополняется теоретическими аспектами в области развития скоростно-силовых качеств и кроссфит-тренинга – дается подробное описание его как метода тренировочного процесса и как самостоятельная спортивная область, расширяющая познания о технике силовых и других видов спорта.

**Практическая значимость** данной магистерской работы заключается в том, что введенный нами в учебно-тренировочный процесс комплекс упражнений кроссфита может применяться на практике тренерами, преподавателями физической культуры в любых образовательных учреждениях.

**Магистерская работа** состоит из введения, двух глав с подпунктами, заключения и списка использованных источников из 24 наименований.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Для оценки влияния тренировочного процесса по системе «Кроссфит» на физическое состояние юношей 16 лет были разработаны программы тренировок.

Перед началом эксперимента была проведена:

- диагностика функциональной работоспособности юношей с помощью пробы Штанге, пробы Генчи и пробы Руфье-Диксона;
- тестирование физической подготовленности по контрольным упражнениям.

В конце эксперимента для оценки эффективности разработанной программы упражнений по системе «Кроссфит» была проведена повторная диагностика функциональной работоспособности юношей с помощью пробы Штанге и пробы Руфье-Диксона и тестирование физической подготовленности по контрольным упражнениям.

В контрольные упражнения входили:

- 1) Максимально количество двойных прыжков через скакалку за 1 подход.
- 2) Максимальное количество бросков набивного (6 кг) мяча в стену на высоту 2,5 метра за 45 секунд.
- 3) Максимальное количество подтягиваний киппингом за 1 подход

При обработке результатов помимо количественных показателей учитывались и качественные показатели, такие как: техника выполнения упражнения, соответствие выполнения упражнения с заданием и схемой движения, степень владения своим телом, способность или предрасположенность к какому-либо спортивному движению.

*Проба Штанге* - диагностика работы кардиореспираторной системы. Проба с задержкой дыхания на максимальном вдохе.

*Проба Генчи* - диагностика работы кардиореспираторной системы. Проба с задержкой дыхания на выдохе.

Данные пробы показывают адаптацию и устойчивость организма к недостатку кислорода, говорят об уровне тренированности человека и о кислородном обеспечении организма.

*Проба Руфье-Диксона* - определение физической работоспособности и работы сердца при физических нагрузках. Измеряется частота сердцебиения во время восстановления после небольших физических нагрузок.

*Исследование проходило в несколько этапов:*

*I этап* (сентябрь 2018 г.) – обзор и анализ научно–методической литературы по избранной теме.

*II этап* (октябрь 2018 г. – март 2019 г.) – проведение эксперимента. Перед началом эксперимента определили уровень сформированности физических качеств и физической работоспособности юношей 16 лет.

В исследовании принимали участие 24 юноши 16 лет. Исследование проводилось в течение полугода. Упражнения данной методики использовались три раза в неделю, через день. Как показывает практика, тренировки 3 раза в неделю - оптимальны для абсолютного большинства людей<sup>2</sup>. Все упражнения выполнялись неоднократно, техника повторялась еженедельно в качестве компонента разминки в различных вариациях.

*III этап* (1 половина мая 2019 г.) – контрольное подведение результатов. Для оценки эффективности разработанной программы упражнений по системе «Кроссфит» мы провели повторную диагностику функциональной работоспособности юношей с помощью пробы Штанге, пробы Генчи и пробы Руфье-Диксона и тестирование физической подготовленности по контрольным упражнениям.

*IV этап* (2 половина мая 2019 г.) – обработка полученных результатов данного исследования. Полученные результаты испытаний были сформированы в таблицы, для наглядности были построены диаграммы, на их основе сделаны выводы.

---

<sup>2</sup> Программа тренировок три раза в неделю [Электронный ресурс]. URL <https://steelsports.ru/vtoraya-trenirovochnaya-programma/>(дата обращения: 23.05.2019)

По результатам пробе Руфье 12 юношей имеют хороший уровень подготовки, 12 юношей – средний. Все до прохождения эксперимента занимались в тренажерном зале около 4 месяцев и половина из них дополнительно посещали групповые занятия кроссфит в течение 3 месяцев.

Показатели кардиореспираторной системы показали хорошее состояние участников эксперимента.

Контрольные упражнения проводились в начале и в конце исследования.

Для выполнения первого упражнения давалось 3 попытки, лучший результат занесен в таблицу. Второе упражнение было выполнено медленно с большими интервалами отдыха. В третьем упражнении также были большие интервалы отдыха, но каждый выполнил его до отказа. Прослеживается плохое понимание техники выполнения упражнений, не хватает навыка эстетично выполнять двигательные действия, некоторые занимающиеся выполняли это впервые. К тем занимающимся, результаты которых были худшими, будет применён более индивидуальный подход.

В течение шести месяцев юноши выполняли все указанные упражнения, также был применён индивидуальный подход к тем спортсменам, у которых появлялись затруднения в выполнении предложенных упражнений, проводился более детальный разбор того или иного элемента техники упражнений. В конце эксперимента были подведены итоги в тех же контрольных упражнениях.

С каждым месяцем эксперимента юноши улучшали свои показатели в выполнении комплексов и технической подготовленности. Такие комплексы включали в себя упражнение на развитие скоростно-силовых способностей. С помощью системы кроссфит комплексы легко реализовывались.

Нами был применён индивидуальный подход к тем спортсменам, у которых появлялись затруднения в выполнении предложенных упражнений, проводился более детальный разбор того или иного элемента техники упражнений.

Также улучшились показатели кардиореспираторной системы по пробе Штанге и Генчи.

После проведения тренировок по системе «Кроссфит» результаты по пробам Штанге и Генчи у 83,4% испытуемых улучшились

Прирост показателей наблюдается у всех испытуемых по всем трем контрольным упражнениям.

В среднем в первом упражнении показатели выросли на 137,7%, во втором упражнении – на 48,5%, в третьем – на 90%. Результат показывает, что данная программа тренировок оказывает положительный характер на развитие скоростно-силовых способностей юношей 16 лет. Также ребята, работая в команде, соперничая друг с другом, поднимали эмоционально-волевой настрой группы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

После применения разработанной программы тренировки по системе кроссфит для юношей 16 лет показатели контрольных упражнений улучшились почти у 90% испытуемых. Результаты педагогического эксперимента подтвердили гипотезу, что при регулярном выполнении предложенных программой упражнений, улучшились результаты не только в выполнении контрольных упражнений, но и также улучшились показатели (время, количество подходов) при выполнении целых комплексов предусматривающие развития собственно силы, силовой выносливости и конечно скоростно-силовых качеств.

Необходимо больше уделять времени и внимания индивидуальной подготовке занимающихся, так как при выполнении специфичных упражнений, при недостаточной уверенности в том или ином элементе, или на фоне усталости юношей во время выполнения комплекса, могут произойти травмы, эмоциональный спад или выполнение упражнений в комплексе с ошибками. В учебно-тренировочном процессе по системе кроссфит, элементы техники отрабатывались до автоматизма, чтобы свести к минимуму травматизм на занятии.

Правильная тренировка для подростка, проводимая в возрасте 16 лет, способна стать надежным подспорьем, способствующим ускорению роста, укреплению организма и заложению базы для дальнейшего развития.