

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПУТЁМ РАЦИОНАЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ СИСТЕМЫ КРОССФИТ

У статті представлена проблема підвищення рівня фізичної підготовленості школярів молодших класів засобами одного з сучасних видів фізичної діяльності - CrossFit. Тренувальні програми вводилися в основну частину уроку фізичної культури для учнів 3-х класів. Порівнювалися і аналізувалися традиційний метод кругового тренування і метод CrossFit. В результаті експерименту виявлено, що тренування по системі Кроссфіт вирішують проблему розвитку швидкокісно-силових якостей школярів більш ефективно в порівнянні з методом кругової тренування.

Ключові слова: Кроссфіт, кругова тренування, фізичні якості, урок фізичної культури.

Постановка проблеми. Развитие физических качеств и оздоровление учащихся средствами физической культуры – важнейшие задачи физического воспитания в школе. В последние годы наблюдается всплеск методических разработок в области фитнеса, направленных на решение этих задач, которые, к сожалению, не используются в школьной практике достаточно широко.

Вместе с тем, в настоящее время наблюдается резкое ухудшение общего состояния здоровья и уровня физической подготовленности школьников.

Особую тревогу вызывает состояние здоровья учащихся общеобразовательных учреждений. За время обучения уменьшается количество детей первой группы здоровья наряду с увеличением третьей группы здоровья.

Если в 1997 г. к 9 классу количество детей третьей группы здоровья составляло 13,0%, то в 2008 г. – 16%; количество детей первой группы в 1997 г. составляло 30,2 %, в 2008 г. – 24,5%. В 2008 г. показатели нарушения остроты зрения у школьников превышают показатели 1998 года на 6% у учащихся 1 классов и на 44% – у учащихся 9 классов, а показатели нарушения осанки – на 24,2% и 87,2% соответственно. По сравнению с детьми дошкольного возраста к 9 классу показатели нарушения остроты зрения ухудшились в 8,3 раза, по сравнению с 1997 г. – в 5,7 раз; показатели нарушения осанки соответственно в 11,1 раза (в 1997 г. – в 5,4 раза).

Специалисты в области школьного образования (В.А. Ермаков, 1996; А.Н. Беляев, 2000; В.А. Кудинова, 2002; Е.И. Лебедева, 2004; Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, 2006) отмечают существенное снижение параметров подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений, что неизбежно влечет за собой ухудшение уровня их здоровья [2].

В МГУ им. А. А. Кулешова среди студентов первого курса только 46,9% относятся к основной медицинской группе, 16,3% к подготовительной и 36,4% к специальной медицинской группе. В 2005/2006 учебном году количество студентов СМГ составляло 29,2%, в 2007/2008 – 30,1%, в 2009/2010 – 30,9%, к 2011/2012 году количество студентов с нарушениями здоровья выросло до 32,4% и до 32,5% в 2013/2014 году.

Причинами отрицательной динамики уровня здоровья многие авторы называют научно-технический прогресс, малоподвижный образ жизни, ухудшение экологической обстановки. Как следствие ухудшается и физическая подготовленность школьников. В настоящее время уроки физической культуры не могут в полной мере удовлетворить дефицит двигательной активности и развить все физические качества школьников.

В связи с этим обостряется необходимость проведения исследований, направленных на внедрение в школьную практику новых методик для интенсивного развития физических качеств, используя которые, можно было бы обеспечить рациональное дозирование нагрузок в процессе физического воспитания, повысить интерес школьников к урокам физической культуры и увеличить уровень физической подготовленности.

Одним из методов решения поставленных задач может стать введение в школьную практику системы тренировок кроссфит.

Анализ последних исследований и публикаций. Кроссфит (CrossFit) – тренировочная система, направленная на развитие всех физических качеств: силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости [4-13]. Кроссфит включает в себя множество различных программ подготовки и бесконечное количество упражнений, направленных частично на анаэробную работу организма (короткую и интенсивную).

Преимущество кроссфита в интенсивной, короткой, не скучной, но очень сложной работе.

Эксперты считают, что в этой системе не хватает указаний и рекомендаций для новичков. Отсутствие информации ведёт к тому, что новички работают в неправильной технике. Для тех, кто не может правильно выполнять основные упражнения кроссфита, существует несколько альтернатив. Несмотря на то, что кроссфит существует уже несколько лет, альтернативные упражнения всё ещё находятся на стадии разработки.

Принципы, лежащие в основе системы, позволяют легко адаптировать тренировки под физиологические особенности людей с различной физической подготовкой. При правильном подходе, кроссфит идеальный вариант динамического физического развития молодого поколения:

- программа предусматривает огромное количество разных упражнений;
- упражнения по своей сути очень просты в выполнении;
- одна тренировка предусматривает в себе не более 3-х упражнений;
- несмотря на свою простоту, за короткий период достигается максимальная нагрузка;
- упражнения имеют соревновательный характер, обусловленный временем при одинаковом количестве повторений;
- вносится разнообразие в тренировочный процесс [13].

Также разработчики тренировочной системы адаптируют основополагающие признаки программы для применения в детском возрасте.

Программа CrossFit kids была специально разработана для детей и подростков, чтобы делать тренировки у детей веселыми и увлекательными. Она предназначена для поддержания здоровья и хорошего физического состояния растущего организма, ориентирована на развитие конкретных потребностей (неврологических, когнитивных, моторных), а также помогает развивать любовь к спорту. Одними из главных критериев в кроссфите для детей являются постоянная вариативность, функциональность, безопасность и эффективность.

Цель исследования – совершенствование системы развития физических качеств учащихся на уроках физической культуры путём рационального использования средств и методов системы кроссфит.

Одной из **задач** являлось исследование эффективности внедрения в урок физической культуры различных видов тренировки, направленных на улучшение результатов в контрольных нормативах.

Результаты исследования. Две экспериментальные группы составляли каждая по 15 человек, учащихся 3 классов. Продолжительность эксперимента – 4 недели.

Тренировочные программы вводились в основную часть урока физической культуры.

Место проведения – спортивный зал СШ № 8 г. Могилева.

Контрольные испытания проводились в начале и в конце эксперимента в соответствии с контрольными нормативами для учащихся 3-х классов.

Методика тестирования предусматривала определение максимального результата в челночном беге, беге на 30 метров и прыжке в длину с места.

Контрольная группа работала по традиционной методике круговой тренировки. Экспериментальная группа работала по методике тренировки кроссфит.

Для проведения эксперимента использовались: гимнастические скамейки, скакалки, гимнастические мячи, баскетбольные и теннисные мячи, гимнастические стенки и маты, гантели весом 2,5 кг.

Все результаты эксперимента занесены в таблицу.

Таблица 1

Прирост результатов в контрольной и экспериментальной группах

Тест	Контрольная группа					Экспериментальная группа				
	Нач.	Кон.	Прирост результатов	Достоверность прироста		Нач.	Кон.	Прирост результатов	Достоверность прироста	
	$x \pm \sigma$	$x \pm \sigma$	$x \pm \sigma$	t	P	$x \pm \sigma$	$x \pm \sigma$	$x \pm \sigma$	t	P
Прыжок в длину с места (см.)	130,6 ± 12,37	131,66 ± 13,27	1,07 ± 2,34	1,76	> 0,05	131,67 ± 15,27	134,07 ± 16,13	2,40 ± 2,97	3,13	< 0,01
Челночный бег (сек.)	13,33 ± 1,6	13,22 ± 1,64	0,11 ± 0,18	2,31	< 0,05	12,47 ± 0,69	12,23 ± 0,77	0,24 ± 0,27	3,48	< 0,01
Бег 30 м. (сек.)	6,5 ± 0,33	6,39 ± 0,42	0,11 ± 0,2	2,24	< 0,05	6,44 ± 0,23	6,23 ± 0,37	0,21 ± 0,25	3,34	< 0,01

По данным таблицы, достоверность результатов по t-критерию Стьюдента в контрольной группе в челночном беге и беге на 30 м. подтверждается с вероятностью в 95%. Достоверность результатов в экспериментальной группе подтверждается с 99% вероятностью по всем контрольным тестам. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что тренировка по методике кроссфит является более эффективной для развития скоростно-силовых качеств, чем традиционная методика круговой тренировки.

Выводы и дальнейшие перспективы исследования. На основании экспериментальных исследований, выполненных с позиции системного подхода, можно сделать следующие обобщённые выводы:

1. Тренировки по системе кроссфит решают проблему развития скоростно-силовых качеств школьников.

2. Четырёхнедельная программа по системе круговой тренировки даёт достоверный рост результатов в челночном беге и беге на 30 м., тренировочная программа по системе кроссфит даёт достоверный рост результатов в прыжке в длину с места, челночном беге и беге на 30 м.

3. Достоверность роста результатов в контрольной и экспериментальной группе подтверждается T-критерием Стьюдента.

Методы тренировок кроссфит требуют дальнейшего изучения и испытания на практике, т.к. данная фитнес-система является мало изученной альтернативой общепринятым комплексам общефизической подготовки.

Использованные источники

1. Вершинин М.А. Программно-методическое обеспечение физического воспитания младших школьников на основе дифференцированного подхода / М.А. Вершинин – Волгоград: ФГБОУ ВПО "ВГАФК", 2012. – 149 с.
2. Круговая тренировка: метод. пособие /сост. М.В. Щодро, В.П. Афанасьев, А.М. Бояринов. – СПб.: Изд-во ГМА им. адм. С.О. Макарова, 2011. – 20 с.
3. Круговая тренировка в физическом воспитании школьников и студентов: метод. рекомендации / В.Г. Иванов, Э.М. Вишняков, Л.М. Гейченко. – Могилёв: Изд-во МГУ им. А.А. Кулешова, 1999. – 15 с.
4. Дух спорта / Что такое Кроссфит [Электронный ресурс]. – 2007. – Режим доступа: <http://sportsp.ru/library.php?crossfit> Дата доступа: 06.05.2014
5. SportsWiki/ Кроссфит – программы, тренировки [Электронный ресурс]. – 2004. – Режим доступа: <http://sportswiki.ru/%D0%9A%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%84%D0%B8%D1%82> Дата доступа: 10.05.2014
6. CrossFit/ Руководство по тренировкам [Электронный ресурс]. – 2010.-Режим доступа: http://crossfitfan.ru/files/CrossFit_Guide_rus.pdf Дата доступа: 09.05.2014.
7. Школа борьбы\ Кроссфит. Иллюзия или новая методика? [Электронный ресурс].- 2009.- Режим доступа: <http://borba.ua/news/krossfit-illyuziya-ili-novaya-metodika/4768.html> – Дата доступа: 13.05.2014.
8. FixBody/ Теоретический образец программирования в CrossFit [Электронный ресурс].- 2008.- Режим доступа: <http://fixbody.ru/crossfit/training/445-teoreticheskij-obrazecz-programmirovaniya-v-crossfit.html> – Дата доступа: 13.05.2014.
9. FixBody/ Типы нагрузок в Кроссфите, или что такое WMG? [Электронный ресурс]. – 2008. – Режим доступа: <http://fixbody.ru/crossfit/articles/404-tipy-nagruzok-v-krossfite-ili-chto-takoe-wmg.html> – Дата доступа: 14.05.2014.
10. FixBody/ Классика тренировок в Кроссфите [Электронный ресурс]. – 2008. – Режим доступа: <http://fixbody.ru/crossfit/training/228-klassika-trenirovok-v-krossfite.html> – Дата доступа: 14.05.2014.
11. Crossfit Fan/ Правильное масштабирование: систематический метод планирования тренировок в Кроссфите [Электронный ресурс]. – 2008. – Режим доступа: <http://crossfitfan.ru/?p=12> – Дата доступа: 14.05.2014.
12. Кроссфит WOD\ Crossfit тренировки. Суть, особенности. Планирование программы [Электронный ресурс]. – 2011. – Режим доступа: <http://wodcat.com/crossfit/crossfit-training> – Дата доступа: 14.05.2014.
13. Кроссфит WOD\ Аэробное и анаэробное упражнение, в чём отличие? [Электронный ресурс]. – 2007. – Режим доступа: <http://wodcat.com/theory/wiki/aerobnoe-i-anaerobnoe-uprazhneniya-v-chem-otlichie> – Дата доступа: 09.05.2014.

Leutko V.

EDUCATION OF PHYSICAL QUALITIES OF PUPILS AT PHYSICAL TRAINING LESSONS THROUGH RATIONAL USE OF CROSSFIT'S METHODS

The article presents the problem of increasing the level of physical fitness of schoolchildren by means of one of the modern types of physical activity – CrossFit. We try to improve the system of physical qualities development of pupils at physical training lessons through rational use of tools and methods of CrossFit system.

CrossFit is a high-intensity cardio complexes loads or hybrid training on intensive work in mixed mode (gymnastics, cardio and weight training) with a maximum power. In these types of workouts main task put execute the specified program or for a certain minimum time, at the same time to reduce to the minimum rest between sets, or not resting at all.

Also, the training system developers adapt the basic features of the program for use in children. One of the main criteria in the CrossFit for children is a constant variability, functionality, safety and efficiency.

CrossFit for children using strength exercises with its own weight (sit-ups, pull-ups, push-ups), acrobatics, aerobic exercise in the form of a game.

OBJECT: To improve the system of physical qualities development of pupils at physical training lessons through rational use of tools and methods CrossFit system.

One of the objectives of the study was to investigate the effectiveness of the implementation of physical education class in different types of training aimed at improving the results of the control regulations.

In the experiment there were 30 students of third grade class, for health reasons ascribed to the primary health care group. The sex composition in the experimental group – 9 boys and 6 girls, in the control group – 10 boys and 5 girls. The duration of experiment – 4 weeks. Training programs were introduced into the main part of the lesson of physical culture. The place of the experiment – the gym of school № 8 in Mogilev. Control tests were performed at the beginning and end of the experiment in accordance with the supervisory regulations for the 3rd grade pupils.

Test procedure provided for determining the maximum result in the shuttle run, running 30 meters and the long jump from the place. We compare and analyze the traditional method of circuit training and CrossFit method. The experiment revealed that CrossFit workout system solves the problem of speed-power qualities of pupils more effectively in comparison with the method of circuit training. Also we developed guidelines for the use of auxiliary systems CrossFit techniques within the lesson of physical culture.

Key words: *CrossFit, circuit training, physical qualities, physical education class.*

Стаття надійшла до редакції 09.09.2016