

УДК 796.011

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/93>*Собко В.О.**ORCID: 0000-0002-0249-8653;**Коричко А.В.**канд. пед. наук**Нижневартровский государственный университет,**Нижневартовск, Россия*

## МЕТОДИКА «КРОССФИТ» В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

**Аннотация.** В данной статье проанализирована современная методика «Кроссфит» и аспекты данной системы в поточном процессе физического воспитания старшеклассников, ее актуальность и потенциальная эффективность в решении вопроса повышения функциональных возможностей обучающихся старшего школьного звена. Разобрана структура данной методики и процесс ее масштабирования в контексте педагогически-рационального применения – как основного средства развития физических качеств учащихся.

**Ключевые слова.** Кроссфит, круговая тренировка, физическое воспитание, физические упражнения, функциональные возможности.

*Sobko V.O.**ORCID: 0000-0002-0249-8653;**Korichko A.V.**Ph.D.**Nizhnevartovsk State University,**Nizhnevartovsk, Russia*

## THE “CROSSFIT” METHOD IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF OLDER PUPILS

**Annotation.** This article analyzes the modern “CrossFit” methodology and aspects of this system in the flow process of physical education of high school students, its relevance and potential effectiveness in addressing the issue of reducing the functional capabilities of senior school students. The structure of this methodology and the process of its scaling in the context of pedagogical and rational application, as the main means of developing the physical qualities of students, are analyzed.

**Keywords.** Crossfit, circuit training, physical education, exercise, functionality.

На сегодняшний день, в поточном процессе физического воспитания старших школьников отчетливо вырисовывается комплекс актуальных проблем. Отталкиваясь от статистики с широким охватом, можно тождественно говорить о том, что по уровню обособленной важности и приметности, на самом верху данного перечня фигурируют факты явного снижения общего уровня физических кондиций и снижения уровня развитости физических качеств обучающихся старшего школьного звена, а так же – проблема роста выявленных случаев острых и хронических заболеваний, развивающихся или осложняющихся на фоне систематической гиподинамии и недостатка вовлечения в процесс физического совершенствования [2; 7].

Деструктивные тенденции активного снижения вышеописанных показателей закрепляются в течение последних 5 лет. Многократно участились случаи выявления патологий и заболеваний, связанных с функционированием опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Также, в связи с общемировой пандемией COVID-19 – нарастающее за последние годы злободневное веяние моды на малоподвижные виды досуга подкрепилось вынужденным продолжительным переходом на дистанционный формат обучения и необходимыми глобальными ограничениями возможности посещения массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, общедоступных спортивных площадок, спортивных залов и прочих профильных мест реализации двигательной активности. Естественно, что предпринятые ограничительные меры (с целью соблюдения санитарно-гигиенических норм) были абсолютно оправданным и необходимым шагом, однако в совокупности фактов чистого влияния на уже имеющуюся проблему дисбаланса уровня физических возможностей старшеклассников – вопрос недостижимости стандартизированных нормативов физической подготовленности стал особенно злободневным, а разрыв между нормированными и действительными показателями уровня развития физических качеств старшеклассников стал очень явным [2].

Темп снижения вышеописанных показателей нарастает и статистически достигает критической точки. Негативное влияние данного явления выражается не только в сложности объективного оценивания, но и, что является самым важным – в поточной преобладности сниженных ориентиров. По причине формирующихся барьеров психологического типа – отчетливо прослеживается сопутствующее падение уровня мотивации к систематическим занятиям специфики физического воспитания и падение уровня фактического вовлечения школьников в любые формы проявления подобных занятий.

*Результат теоретического анализа.* Одним из актуальных решений данной проблемы может выступить рациональная интеграция адекватно масштабированной и адаптированной методической системы физических упражнений «Кроссфит» в поточный процесс физического воспитания старшеклассников. У основной массы школьников, в целом, мотивированный интерес к занятиям спортом возникает в переходном возрасте. Однако к этому времени оказываются пропущенными сенситивные периоды развития физических качеств. Поэтому большинству юношей и девушек с определенными трудностями дается достижение прогресса в сфере функциональных возможностей и спортивных результатов. Система «Кроссфит» помогает восполнить этот пробел в физическом развитии. Определяющими факторами для использования данной методики являются присущие ей практически качества – комплексность и рациональность сопряжений применяемых физических упражнений, которые позволяют обеспечить гармоничное повышение функциональных возможностей и всестороннее развитие физических качеств. Правильно подобранные и структурированные комплексы физических упражнений, характерные для данной методики могут быть рационально включены в урочные и внеурочные занятия школьников старшего звена в виде отдельных частей – основной (если это полноценный и объемный комплекс) или же заключительной (при условии оптимальной мощности и интенсивности для завершающей части занятия) [2; 4; 5; 8].

Кроссфит – брендированная система физической подготовки, созданная Грегом Глассманом. Зарегистрирована в качестве торговой марки корпорацией CrossFit, Inc., основанной Грегом Глассманом и Лорен Дженай в 2000 году. Продвигается и как система физических упражнений, и как соревновательный вид спорта. Кроссфит-тренировки включают в себя элементы интервальных тренировок высокой интенсивности, тяжелой атлетики, плиометрики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта, упражнений из

силового экстрима (стронгмена), бега и других. Кроссфит практикуется членами более чем 13 тысяч специализированных тренажёрных залов, примерно половина из которых находится в Соединённых Штатах, а также в индивидуальном порядке в рамках так называемых «тренировок дня» (англ. *workoutsoftheday*, WOD) [1].

Сама методика «Кроссфит» доступна к оптимально необходимому масштабированию, также – программа «Кроссфит» децентрализована. В зависимости от поставленных целей и задач – виды, форма, используемые средства и другие характеристики могут сильно варьироваться и различаться, однако ее актуальность и эффективность подтверждается тем, что общая методология «Кроссфит» используется тысячами частных аффилированных залов, подразделениями пожарной охраны, правоохранительными органами и военными организациями, в том числе – датской Королевской лейб-гвардией, а также некоторыми американскими и канадскими школьными учителями физической культуры, спортивными командами школ и колледжей, профессиональными спортивными клубами (особенно в единоборствах, хоккее, американском футболе) [1].

Причиной такой явной популярности и востребованности данной системы физических упражнений выступает ее многогранность и многоуровневая структура. Вследствие чего, можно сделать вывод, что – путем рационального программирования, данный метод может эффективно интегрироваться систему физического воспитания школьников старшего звена и выступать основным, флагманским средством развития физических качеств и средством нейтрализации создавшегося дисбаланса функциональных возможностей школьников [4].

В отличие от соревновательно-ориентированных Кроссфит-комплексов, которые базируются на выполнении заданий в режимах максимальных мощностей или больших нагрузочных объемов и которые выполняются в рамках программных задач, например – закончить определенное количество раундов как можно быстрее, или выполнить в определенное временной промежуток как можно больше кругов/повторений – комплексы физических упражнений, подходящие для применения в поточном процессе физического воспитания школьников старшего звена в основном проецируются и модернизируются из классического метода круговой тренировки. Соблюдается данное правило как минимум до видимого прогресса в техническом исполнении многосуставных физических упражнениях и значительного прироста уровня функциональных возможностей. Также данный метод позволяет более централизованно вовлекать базовые, доступные средства для развития всех физических качеств учащихся, исключая дробление на точечную работу по отдельным направлениям, что влечет за собой более быстрый прирост общего уровня физических кондиций учащихся [4; 5].

Основная сущность модернизированной круговой тренировки заключается в том, что весь объем специально смоделированного комплекса упражнений подлежит нормированному выполнению в строго заданном временном интервале или обозначенном диапазоне повторений в определенной последовательности [3].

Непременным условием для рационального использования метода круговой тренировки является – постепенный переход к прогрессирующим нагрузкам с учетом индивидуальных особенностей уровня физической подготовленности и физического развития учащихся, где средствами варьирования нагрузки в круговой тренировке являются: интервалы отдыха между кругами; интервалы отдыха между «станциями»; интенсивность выполнения упражнений; количество кругов в одном занятии; количество «станций» в круге; количество повторений каждого упражнения.

В основе модернизированной системы круговых тренировок типа «Кроссфит» для старшеклассников лежит три метода:

Непрерывно-поточный, суть которого заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенностью данного метода является постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах. Этот метод способствует эффективному повышению уровня силовой выносливости [3; 6].

Поточно-интервальный, который базируется на 20–40 секундном выполнении кондиционных – силовых и комбинированных упражнений общей и специальной направленности на каждой станции с минимальным отдыхом. Такой режим работы является особенно педагогически-популярным и привычным на просторах стран СНГ – ввиду педагогической популярности и широкого применения в СССР. Данный метод позволяет эффективно развивать общую и силовую выносливость, а также – совершенствовать работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем [3].

Интенсивно-интервальный, который используется с ростом уровня общей и специальной физической подготовленности занимающихся. Мощность его заданий составляет 75-80 % от максимальной и достигается за счет увеличения интенсивности и сокращения времени работы при стандартном объеме с сохранением временных параметров отдыха. Подобный режим эффективно развивает способность выполнения максимально возможных усилий на протяжении разнящихся временных отрезков, чем обеспечивает прирост скоростной и силовой выносливости [3].

Очень важно отметить, что после выполнения программных комплексов, составленных по вышеописанным методам работы (независимо от набора упражнений), обязательно нужно, чтобы учащиеся выполняли заминку – заключительную часть занятия, куда должны включаться умеренные, выполняемые в восстановительных целях, упражнения аэробной направленности – кардио-нагрузки, и упражнения на развитие гибкости, очень эффективным приемом выступает применение современной методики растяжки – «стретчинг» [4; 8].

Спектр применяемых физических упражнений в спроектированных Кроссфит-комплексах также очень обширен. В основном, используются базовые многосуставные упражнения, такие как: приседания, становая тяга и другие различные тяги, толчки/рывки (в том числе – гирь), подтягивания, отжимания и т. д. Помимо этого так же используются упражнения из других различных видов спорта (гиревой спорт, тяжёлая атлетика, спортивная гимнастика, гребля, легкая атлетика и т. д.), где упражнения выполняются с высокой интенсивностью. Данный перечень может быть множественно расширен в зависимости от такого важного фактора как – наличие подходящих спортивно-ориентированных помещений и прикладного спортивного инвентаря. Программные комплексы, которые педагогически-рационально составляются из вышеописанных средств физического воспитания, ввиду своей многогранности и разносторонности – влекут за собой эффективное повышение уровня развития физических качеств обучающихся [5; 6].

**Заключение.** Изучение литературных источников позволило сделать вывод о том, что симбиоз научного, современного, методически верного подхода и учет необходимого соотношения нагрузок и восстановления в процессе применения масштабированной системы физических упражнений «Кроссфит» в процессе физического воспитания старшеклассников – могут позволить обучающимся исключить дисбаланс в соответствии нормированных и действительных показателей функциональных возможностей, а также – добиться гармоничного и комплексного прогресса в развитии физических качеств. Рациональная и грамотная интеграция данной методики даст возможность старшеклассникам нивелировать существующую стагнацию кондиций и создать ресурс для оздоровления своего организма и потенциальных занятиях профильными спортивными дисциплинами в будущем.

### Литература

1. Барков А.Ю., Щелкунов И.И., Бекасова С.Н. и др. Актуальные вопросы физического воспитания и спорта: Сборник статей Всероссийской учебно-методической и научно-практической конференции (Москва, 19-20 июня 2014 г.) / Вып. 7. М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2014. 598 с.
2. Головкин Н.Г., Крамской С.И., Амельченко И.А. и др. Базовые основы развития физических качеств и совершенствования функциональных и психологических способностей у студентов - спортсменов в вузах. Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017. 194 с.
3. Волков В.В., Еремин С.А., Селуянов В.Н. Технология кроссфит: основы прикладности и условия уменьшения экстремальности высокоинтенсивной спортивной тренировки // Экстремальная деятельность человека. 2014. № 1(30).
4. Галимова А.Г., Кудрявцев М.Д., Глубокий В.А., Галимов Г.Я. Обоснование содержания высокоинтенсивного многофункционального тренинга кроссфита // Вестник БГУ. 2017. № 1.
5. Коричко А.В., Коричко Ю.В., Полушкина Л.Н. К вопросу о понятии современных технологий в физической культуре и спорте // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. 2013. С. 149-150.
6. Коричко Ю.В., Галеев А.Р. Эффективность применения разнообразных упражнений аэробики на физкультурно-оздоровительных занятиях // Мир науки. 2017. Т. 5. № 6. С. 28.
7. Фурсов А.В., Синявский Н.И. Педагогический контроль физической подготовленности обучающихся на основе применения онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО» // Физическая культура в школе. 2020. № 2. С. 16-21.
8. Claudino J.G., Gabbett T.J., Bourgeois F., Souza H.S., Miranda R.C., Mezêncio B., Soncin R., Cardoso Filho C.A., Bottaro M., Hernandez A.J., Amadio A.C., Serrão J.C. CrossFit Overview: Systematic Review and Meta-analysis. Sports Med Open. 2018 Feb 26;4(1):11. <https://doi.org/10.1186/s40798-018-0124-5>

© Собко В.О., Коричко А.В., 2021