

Подъем туловища (кол. раз/30сек.)	19,5	3,40	1,96	24,0	3,40	1,96	1,62	> 0,05
в экспериментальной группе у девушек								
Бег 300м (сек.)	65,8	2,91	1,68	61,0	1,46	0,84	2,53	< 0,05
Бег 2000м (сек.)	573,3	10,1	4,5	552,1	11,4	5,1	3,1	< 0,05
Подъем туловища (кол. раз/30сек.)	18,8	3,40	1,96	24,8	2,43	1,40	2,49	< 0,05

По результатам тестирования достоверный прирост у юношей в контрольной группе наблюдается лишь по одному показателю - бег 3000 м ($P < 0,05$). Следовательно, применяемый метод непрерывного длительного бега с постоянной скоростью результативен для развития общей выносливости на уроках физической культуры у старшеклассников. Средний прирост в беге на 3000 м у юношей контрольной группы составил 28 секунд (от 12 мин 55 сек до 12 мин 27 сек). Однако, показатели, отражающие другие виды выносливости (скоростную, скоростно-силовую) не увеличились достоверно. В то же время у юношей экспериментальной группы достоверно увеличились два показателя: бег 3000 м ($P < 0,05$); бег 300 м ($P < 0,05$). При этом средний результат в беге на 3000 м улучшился на 36 секунд (от 12 мин 53 сек до 12 мин 17 сек), в то время как в контрольной на 28 секунд. Средний результат в беге на 300 м улучшился на 5 секунд, в то время как в контрольной - лишь на 1 секунду. Это позволяет говорить о том, что использование метода «фартлек» на уроках физической культуры у старшеклассников эффективней для развития общей выносливости, чем метод непрерывного длительного бега с постоянной скоростью. Кроме того, использование «фартлека» позволяет достоверно улучшить уровень скоростной выносливости (бег 300 м) у юношей старшего школьного возраста.

Аналогичная картина наблюдается и среди девушек, участвовавших в эксперименте.

У девушек контрольной группы произошло достоверное улучшение результата только в беге на 2000 м (результат улучшился на 19 секунд). В экспериментальной группе у девушек наблюдается достоверное улучшение показателей во всех контрольных упражнениях. В беге на 2000 м средний результат у девушек экспериментальной группы улучшился на 21 секунду (в контрольной – на 19). В беге на 300 м - на 6 секунд (в контрольной – на 2 сек). Более значимым оказалось увеличение результата в подъеме туловища за 30 секунд.

Таким образом метод «фартлек» является эффективным для развития выносливости на уроках физической культуры в старших классах как для девушек, так и для юношей.

Список литературы:

1. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов [Текст]: Пособие для учителя / А.В. Березин, А.А. Зданевич, Б.Д. Ионов и др.; Под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 1997. – 125 с., ил.
2. Холодов Ж.К., Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

CROSSFIT КАК НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНАЯ СИСТЕМА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Сеенов Д.В., Быконя С.Г.

Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

Crossfit - это круговой вид тренинга, подразумевающий выполнение нескольких упражнений одно за другим без отдыха или с минимальным интервалом отдыха в течении нескольких минут, это определённая тренировка силовой выносливости[1]. Данная система, направленная на всестороннее развитие физической подготовки. CrossFit можно описать как программу силовых упражнений состоящую из «постоянно меняющихся функциональных

упражнений высокой интенсивности». Цель программы CrossFit формулирует как физическое развитие человека по таким направлениям как выносливость, сила, гибкость, скорость, координация, точность, а также улучшение работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, быстрота адаптации к смене нагрузок и др.

Направление Crossfit, на данный момент, считается самой популярной и актуальной тренировочной программой так как система подготовки CrossFit подготавливает организм человека к общим, разноплановым, всеобъемлющим физическим нагрузкам, которая используется не только в соревновательной деятельности, но и в обычной повседневной жизни, это универсальная система физической подготовки, которая предназначена для развития функциональных качеств спортсменов любой категории, в том числе и полиции, пожарных, военных.

В большинстве своем представляет многофункциональные занятия, которые включают в себя различные элементы (упражнения) из разных дисциплин – гимнастики, тяжелой атлетики, бега и так далее. Crossfit состоит из различных типов активности, и направлен он на развитие большого количества физических качеств атлета одновременно. Особенности системы подготовки Crossfit является: постоянное варьирование нагрузок и функциональных движений; высокая интенсивность выполнения; связывание упражнений в длинные серии; минимальное время отдыха; легкая масштабируемость под физические возможности каждого человека[3].

Концепция этого вида физической активности подразумевает развитие атлета по всем направлениям его подготовленности. То есть если бодибилдинг направлен только на проработку мышц, пауэрлифтинг – на развитие одномоментной взрывной силы атлета, то система подготовки Crossfit призвана гармонично развивать все 10 физических качеств человека. К ним относятся: 1.Сила; 2.Выносливость; 3.Гибкость; 4.Мощь; 5.Скорость; 6.Координация; 7.Баланс; 8.Точность; 9.Скорость адаптации к нагрузкам; 10.Работоспособность дыхательной и сердечно - сосудистой системы.

Этот функциональный тренинг закладывает (на всю жизнь) фундамент физической подготовки человека. Он позволяет решать различные задачи в широком временном диапазоне.

Одна из особенностей направления Crossfit, принципиальная, заключается в том, что Crossfit это не специализированная программа физической подготовки. С точки зрения спортивной физиологии давно доказано что соединение разноплановых нагрузок таких как тяжелая атлетика, лёгкая атлетика, велосипед и так далее, дают по итогу слабовыраженный усреднённый результат по каждому из этих параметров[2]. Но, данная универсальность, усреднённость показателей это именно то, что чаще всего используется в обычной повседневной жизни. Узкая специализация интересна только для профессионального спортсмена во время соревнований. Для большинства обычных людей востребованы другие вещи в жизни, например, пробежать 300 метров до автобуса, выкопать яму, работать на даче или строить её, все эти нагрузки будут гораздо ближе к направлению Crossfit чем к любому другому профессиональному виду спорта.

Crossfit тренировка

Одной из важных особенностей тренировочной программы Crossfit отличающие особенность тренировки от многих других заключается в вариативности. В направлении Crossfit программа тренировок на день может меняться каждый раз, каждый день новая программа тренировок. В программе Crossfit это называется Workout Of the Day (WOD), что в переводе означает программа тренировки на день. То есть каждый день в тренировочном процессе могут использоваться новые WOD, что в принципе немыслимо для других видов спорта. Crossfit программа может меняться каждый день. Таких программ существует бесчисленное количество[4].

Существует три основные концепции построения программы тренировок Crossfit, три концепции с точки зрения нагрузки: 1. Временной интервал условно не учитывается; 2.

Определённый интервал времени в который входит максимальная нагрузка; 3. Постоянный объём нагрузки выполняемый за минимальное время.

В программе CrossFit спортсмен заставляет организм выполнять нагрузку более динамично, чем во всех других видах спорта, так как происходит вмешательство в энергообеспечение, спортсмен заставляет организм выполнять с одной стороны силовые способы такие как гликолиз, а с другой стороны аэробные, окислительные способы[1]. Успешность профессионального спортсмена занимающимся направлением CrossFit, заключается в универсальности, когда спортсмен научится активно использовать и тот и другой способ вместе тогда он может показать высокие результаты, рекорды во время выполнения CrossFit нагрузок[5].

Плюсы:

Универсальность. Спортсмен, занимающийся данной программой тренировок, так называемый «кроссфитер», может выполнять высокую нагрузку со штангой и кросс пробежать с высокой интенсивностью. И в этом он принципиально отличается от всех других атлетов. Данный вид физической активности отлично подходит разнообразной спортивной детальности, для использования в повседневной жизни, подходит для активного образа жизни в силу своей универсальности.

Разнообразие. В тренировочной программе CrossFit на каждый день новые WOD, которые можно составить в бесчисленном количестве и с огромной разнообразностью. Можно составлять тренировки взяв упражнения из различных видов спорта, без ограничения. Большинству спортсменов гораздо легче и приятней заниматься данным видом физической активности в силу этого разнообразия.

Отсутствие стероидов. Кроссфитеру в общей сложности бессмысленно принимать разнообразные виды стероидов, так как CrossFit не ставит своей главной целью наращивание мышечной массы или максимальной силы для которой традиционно используются стероиды.

Здоровье. Так как в направлении CrossFit нет определённой специализации по физическому параметру – по максимуму силовой мощности, или аэробной выносливости, то соответственно благодаря тому, что мы не достигаем этого максимума, мы больше бережем свое здоровье.

Литература:

1. Волков Н. И. Энергетический обмен и работоспособность человека при напряженной мышечной деятельности: Автореф. дис. канд. биол. наук. М.: 1969.-51 с.
2. Земцова И.И. Спортивная физиология. Учебное пособие для студентов вузов. – Киев: Олимпийская литература. 2010. – 219 с.
3. Herz J.C. "The 3 Reasons People Are Obsessed With Crossfit". June 17, 2014. – 104 p.
4. Greg Glassman. Guidelines for CrossFit workouts, 2008. – 124 p.
Martin Cath. "The CrossFit that takes the concept literally". Christian Today. Retrieved June 9, 2014. – 53 p.

ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Люжанова О.А.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 32 города Белово», Россия

Внеурочная деятельность является важным компонентом всего учебно - воспитательного процесса в школе, который организуется с учетом свободного времени учащихся.

Под внеурочной деятельностью в рамках реализации Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования понимается образовательная