

Министерство просвещения Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и национальных  
видов спорта

Галахова Анастасия Сергеевна

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**КРОССФИТ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ У  
СТАРШЕКЛАССНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы: Физическая культура

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ**

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ д.п.н, доцент М.Г. Янова

Научный руководитель \_\_\_\_\_ д.п.н, доцент Т.А.Мартиросова

Дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающейся \_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ КРОССФИТОМ .....	5
1.1. Понятие мотивации в современной педагогике и психологии.....	5
1.2. Формирование мотиваций обучающихся в процессе физического воспитания .....	11
1.3. Кроссфит как современное направление в физической подготовке старшеклассников .....	14
1.4. Особенности занятий старшеклассников с применением кроссфита как средства физической культуры.....	24
2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	30
2.1. Методы исследования.....	<b>Ошибка! Залкада не определена.</b>
2.2. Организация исследования .....	32
3. ОБОСНОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ КРОССФИТА КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, НАПРАВЛЕННОГО НА ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИЙ СТАРШЕКЛАССНИКОВ, ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ИХ ЭФФЕКТИВНОСТИ .....	34
3.1. Физические упражнения кроссфита в занятиях физической культурой старшеклассников .....	<b>Ошибка! Залкада не определена.</b>
3.2. Проверка эффективности разработанных комплексов физических упражнений кроссфита .....	<b>Ошибка! Залкада не определена.</b>
3.3. Методические рекомендации по организации и проведению учебных и тренировочных (секционных занятий) школьников с использованием кроссфита .....	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	53
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	53
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	60

## ВВЕДЕНИЕ

Научно-технический прогресс влечет большие изменения во многих областях человеческих знаний. Это приводит к дальнейшей интенсификации и усложнению процесса обучения в школе. Объем усвоенной информации, который ежегодно увеличивается, требует от обучающихся больших психических напряжений и физических усилий. От эффективности физического воспитания во многом зависит состояние здоровья, уровень работоспособности и даже профессиональное будущее учеников. Исследования в области физической культуры свидетельствуют, что у подрастающего поколения сейчас двигательная деятельность значительно снизилась. Учеными установлено, что обучающиеся общеобразовательных школ на занятиях по физической культуре имеют «двигательный голод», который не удовлетворяет минимальных потребностей организма детей в необходимом объеме выполнении двигательных действий. В связи с вышеизложенным привлечение молодежи к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом является постоянной и весьма актуальной проблемой.

Проблема целенаправленного формирования мотивации в современной психологии разработана недостаточно, но ее решение имеет большое значение для практики обучения и воспитания, особенно, подрастающего поколения. Следует отметить, что проблема формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом также недостаточно изучена в связи с малым объемом психолого-педагогических исследований, что и обусловило актуальность нашего исследования и выбора темы исследования: **«Кроссфит как средство повышения мотивации у старшеклассников к занятиям физической культурой».**

**Объект исследования:** учебные занятия по физической культуре старшеклассников в школе.

**Предмет исследования:** кроссфит как средство повышения мотивации у старшеклассников к занятиям физической культурой.

**Цель работы:** теоретически обосновать, разработать, внедрить в учебные занятия по физической культуре старшеклассников кроссфит как средство повышения их мотивации, в опытно-экспериментальной работе выявить его эффективность.

**Гипотеза исследования:** повышение мотивации у старшеклассников к занятиям физической культурой за счет внедрения кроссфита как средства физической культуры будет результативным, если будут:

- выявлены теоретические основы повышения мотивации у старшеклассников к занятиям физической культурой за счет внедрения кроссфита как средства физической культуры;
- внедрены физические упражнения кроссфита как средство физической культуры в занятия старшеклассников;
- определена опытно-экспериментальным путем эффективность внедрения физических упражнений кроссфита как средства физической культуры в занятия старшеклассников.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать и обобщить литературные источники, связанные формированием мотивации у старшеклассников к занятиям физической культурой за счет внедрения кроссфита как средства физической культуры;
2. Внедрить в занятия старшеклассников физические упражнения кроссфита как средства физической культуры;
3. Проверить опытно-экспериментальным путем эффективность внедрения физических упражнений кроссфита как средства физической культуры, формирующее мотивации старшеклассников к занятиям.

Структура работы: работа состоит из введения, трех глав, заключения и библиографического списка.

# **1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

## **1.1. Понятие мотивации в современной педагогике и психологии**

Слово «интерес» происходит от латинского *interest*, переводится как «важное». В научной литературе есть разные подходы к определению понятия «интерес». Так, в энциклопедии интерес рассматривается в трех аспектах - психологическом, социологическом и экономическом. Психологи рассматривают интерес как эмоциональное проявление познавательной потребности личности, социологи - как объективную причину деятельности субъекта, направленной на удовлетворение определенных потребностей, экономисты - с точки зрения экономических отношений между людьми.

Теоретические основы интереса раскрываются в работах психологов (Ананьева Б.Г., Выготского Л.С., Гордона, Л.А., Добрынина М.Ф., Додонова Б.И., Егорова Т., Ковалева А.Г., Левитова Н.Д., Мясищева В.Н., Платонова К.К., Рубинштейна С.Л., Теплова Б.М.), педагогов (Архипова А.П., Беляевой Н.А., Божович Л.И, Иванова В.Г., Морозовой Н.Г., Панкратова Т.К., Фортунатова Г.А., Щукиной Г.И.) и социологов (Архангельского Л.М., Здравомыслова А.Г., Шарова Ю.В.) и др.

В разработке теории интереса нет единого мнения, что обусловлено многоплановостью проблемы. С одной точки зрения, интерес представляет познавательную направленность, а с другой - интерес рассматривается как потребность личности. Так, например, В.С. Ильин и Д.А. Кикнадзе рассматривают интерес как особую форму или аспект, модификацию определенной социальной потребности. Д.А. Кикнадзе отмечал, что «интерес – это мотивированная необходимость, сознательная направленность личности к удовлетворению определенной потребности.

Интерес - это выборочная направленность социальной потребности [37, с. 60].

Иного мнения придерживались С.Л. Рубинштейн, В.Н. Мясищев, А. Ковалев, они утверждали, что интерес является специфической категорией, которая существенно отличается от потребности. Так, А. Ковалев указывал, что интерес и потребность нельзя отождествлять, а следует установить их взаимосвязь и взаимодействие [66, с. 101].

В своих работах Л.А. Гордон рассматривал интересы и потребности как мотивы человеческой деятельности. Он утверждал: «Чем выше степень осознания, тем все больше потребности приближаются к интересам, с одной стороны, а с другой - интересы, которые реализуются через соответствующую деятельность человека, приводят к возникновению новых потребностей» [66, с. 102]. Таким образом, Л. Гордон подчеркивал, что основу интересов составляют определенные потребности. Интерес является источником активизации и мотивом деятельности человека.

Более подробно раскрывал сущность интересов Б.И. Додонов, указывая, что потребность является источником активности интереса и его специфики. Интерес есть «потребностью в определенном предмете ради достижения желаемых эмоциональных переживаний» [54, с. 75]. Человек пытается пережить не только определенные эмоции, но и получить определенный результат. По мнению Б.И. Додонова, понятие интерес содержит, во-первых, эмоциональную окраску, а во-вторых - стремление достичь определенной цели.

Педагогический аспект интереса исследовали В. Иванов, Н. Морозова, Г. Щукина. Детальный психологический анализ познавательного интереса был сделан Н. Морозовой [Ошибка! Источник ссылки не найден.]. Автор определяет интерес как непосредственно мотивированное, эмоционально-познавательное отношение, которое имеет тенденцию переходить в эмоционально-познавательную направленность личности. От непосредственно мотивированного эмоционального отношения интерес, по мнению Н. Морозовой, отличается наличием эмоционально-познавательного отношения,

а от чувства долга и ответственности - наличием непосредственного мотива, о чем свидетельствует проявление радости познания.

Л.Н. Рогалева различает два вида интереса: эпизодический, временный с одной стороны, и постоянный, личностный с другой. Эпизодический интерес, по определению автора, характеризуется переживанием радости познания, которое затем обобщается по отношению к интересно представленному учебному материалу. Эпизодический интерес перестает существовать вместе с исчезновением деятельности и восприятия «интересного материала». Личностный интерес, наоборот, имеется постоянно и становится характеристикой личности [69].

Познавательный интерес получил разработку и в педагогических исследованиях. Концептуальной работой в этом направлении является монография И. Щукиной [Ошибка! Источник ссылки не найден.]. Автор исследует сущность познавательного интереса, анализирует деятельность как основу активизации обучения и формирования познавательных интересов учащихся, рассматривает проблемы взаимосвязи процесса обучения и познавательных интересов.

Научные исследования свидетельствуют о ярко выраженных возрастных особенностях мотивов и интересов человека [66]. В период детства, учебы в школе, в вузе физическое воспитание выполняет функцию построения фундамента личности: овладение знаниями, умениями, навыками, формирование мировоззрения и культуры, соотносится с улучшением физического развития, физической подготовленности, формирование эстетики тела и культуры движений. Основу мотивации на этом этапе составляет осознание себя как личности.

Интерес к материальным и духовным ценностям физической культуры может влиять и как следствие, и как один из интегральных проявлений сложных процессов мотивационной сферы. На данный момент мотивация является основой, источником, интерес же - следствием, проявлением процессов, происходящих в ней. Однако интерес, возникая на основе

первичной потребности ребенка в движениях, в новых впечатлениях, в новой информации, в процессе развития может перерасти в новую, вторичную (духовную) потребность - физического совершенствования, на основе которой будут возникать новые мотивы и интересы [Ошибка! Источник ссылки не найден.; Ошибка! Источник ссылки не найден.].

Интерес и мотивация связаны между собой и влияют друг на друга. Внутренняя мотивация возникает тогда, когда внешние мотивы и цель занятий физической культурой соответствуют возможностям тех, которые занимаются, то есть для них оптимальными (не слишком тяжелыми и не очень легкими), и когда они понимают субъективную ответственность за их реализацию. Успешная реализация таких мотивов и целей вызывает у учащихся вдохновение, желание продолжать занятия по собственной инициативе, то есть внутреннюю мотивацию и интерес. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда школьник почувствует удовлетворение от самого процесса, условий занятий, от характера взаимоотношений с педагогом, с членами коллектива во время этих занятий. Однако внутренняя и внешняя мотивации должны существовать в диалектическом единстве [37].

В процессе деятельности внешние мотивы должны подкрепляться внутренними (интересом, желанием, личным убеждениям), иначе они не обеспечат максимального эффекта.

С увеличением возраста школьников большую роль в мотивационной сфере играют социально значимые мотивы: быть здоровым, готовым к жизни, труду, военной службе. В то время как учебно-познавательные, результативные, процессуальные, оценочно-зачетные мотивы, мотивы благополучия и избежания неприятностей имеют разную силу на отдельных возрастных этапах развития личности ученика и зависят от особенностей воспитательных влияний и социально-экономических условий, изменение которых существенно ощущается на протяжении последних лет [26].



Личную физическую культуру можно воспитывать двумя путями: воздействуя целенаправленно на отдельные мотивы, на мотивационную сферу и личность школьника в целом. При этом уместно сочетание двух способов влияния на мотивацию: «сверху вниз» и «снизу вверх». При первой попытке ученикам объясняются общественно и личностно значимые мотивы занятий физической культурой (эталоны, образцы мотивации). При втором способе те, которые занимаются, включаются в различные виды физкультурной деятельности, где получают практический опыт нравственного отношения к личной физической культуре, к занятиям физическими упражнениями [Ошибка! Источник ссылки не найден.; 49].

С целью выяснения, какими мотивами (внешними или внутренними) руководствуются ученики, нужно предоставить им реальную возможность заниматься физическими упражнениями по собственной инициативе, и если они продолжают занятия, - это значит, что в основе этой двигательной деятельности лежат внутренние мотивы [49].

Для педагогической практики наиболее важным является определение средств, методов и методик воспитания мотивации школьников с целью воспитания у них желания заниматься физической культурой [11; 50].

Интерпретируя общепринятые понятия «средства, методы и методики воспитания в широком смысле слова», «средства, методы и методики воспитания отдельных моральных и физических качеств», мы к средствам, методам и методикам воспитания мотивации школьников с целью воспитания у них личной физической культуры включаем следующие компоненты педагогической реальности:

- 1) виды деятельности и их компоненты;
- 2) средства, методы, методические приемы обучения, воспитания и развития двигательных качеств;
- 3) компоненты содержания уроков, занятий;
- 4) структурные элементы уроков, занятий и учебно- воспитательного процесса в целом;

- 5) организационно-управленческие факторы;
- 6) организационные формы (рациональную организацию) обучения, воспитания и развития двигательных качеств;
- 7) результативность, эффективность средств, методов и методик обучения, воспитания и развития двигательных качеств, а также способы повышения этой эффективности и результативности;
- 8) наличие наглядности и материально-техническое оснащение процесса физкультурного воспитания;
- 9) средства пропаганды и агитации физической культуры и спорта [Ошибка! Источник ссылки не найден.; 49].

С помощью перечисленных компонентов педагогической реальности можно воспитывать личную физическую культуру у учащихся только в том случае, если при этом будут воспитываться внутренняя мотивация и интерес к материальным и духовным ценностям физической культуры, к личному физическому здоровью как результату собственной деятельности по его совершенствованию.

Ученики, молодые люди активно включены в процесс социализации, в котором формируется и проявляется направленность личности.

Исследования в области мотивационных установок личности актуальны для повышения эффективности системы физического воспитания молодого поколения [33] - анализ литературы показал, что существует ряд противоречий между наиболее сформированными мотивами к занятиям физическими упражнениями и существующей системой построения физического воспитания школьников. Ориентация учебного материала на недостаточно сформированные мотивы или даже мотивы, которые имеют отрицательное значение в системе личностных ориентаций молодежи, приводит к негативным последствиям. Так, у школьников разного возраста зафиксирован рост хронических заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата. Наблюдается ухудшение физического развития и двигательной подготовленности.

## **1.2. Формирование мотиваций обучающихся в процессе физического воспитания**

Современная система физического воспитания школьников базируется на широком комплексе научных данных, что является предпосылкой понимания и рационального использования законов, которым подчинено физическое воспитание. В добром здравии подрастающего поколения заинтересованы все - и родители, и учителя. Но практика показывает, что они применяют недостаточно усилий для его сохранения, придавая физической культуре второстепенный характер и недооценивая ее неограниченные возможности положительного всестороннего воздействия на личность учащихся.

Формирование мотивов находится под влиянием внешних и внутренних факторов. В качестве первых выступают условия (ситуации), в которых оказывается человек. В качестве вторых выступают желания, увлечения, интересы, убеждения личности. Довольно часто основными факторами, влияющими на формирование позитивного отношения школьников к занятиям физической культурой, на их мотивы считают средства массовой информации, занятия физической культурой в школе, в спортивных секциях, пример товарищей, советы родителей и др. [11].

Целенаправленные занятия любой деятельностью предусматривают наличие у человека мотивов - внутренних сил, которые побуждают к этой деятельности и направлены на удовлетворение потребности. В мотивах деятельности возникает отношение человека к вещам и явлениям действительности. Реально к деятельности человека побуждают не один, а несколько взаимосвязанных мотивов, совокупность которых называют мотивацией. Именно по уровню мотивации, по тому, носят ли мотивы общественный или ярко выраженный узко личностный характер, и оценивают деятельность людей.

Общеизвестные ученые-психологи В. Демин, Е. Ильин, Р. Пилон и А. Пуни придерживаются одного мнения относительно утверждения, что

мотивация –это психическое явление, которое направляет действия, деятельность и поступки человека. Мотивация не только является стержневой характеристикой личности человека, не только ведет ее к поставленной цели, но и влияет на характер всех процессов, происходящих в ее организме в ходе деятельности (работоспособности, реакции на нагрузку, восстановления). Главная же особенность мотивации - ее прямое влияние на эффективность деятельности людей, особенно в физической культуре и спорте [64].

Как отмечает И.Д. Бех, применение на уроках физической культуры подходов по формированию у учащихся морально-ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни, укрепление здоровья позволяют определить наилучшие пути воздействия на мотивационно - потребностную сферу учащихся с целью активного внедрения здорового образа жизни как важной социальной условия организации жизнедеятельности.

Ориентация на здоровый образ жизни, систематические занятия физической культурой и спортом, формируются в значительной степени в детском и подростковом возрасте. Возможность выбора спортивной специализации на основе личной заинтересованности подростков, конкуренция и соревнование на занятиях могут быть теми факторами, которые повышают интерес к физической культуре, а также способствуют формированию целеустремленности к занятиям физической культурой и спортом.

Воспитание у учащихся интереса к занятиям физической культурой являются предметом особого внимания, как в теории педагогики, так и в методике физического воспитания. Это связано с тем, что в школьном возрасте происходит переход от естественной потребности в движениях к осознанной необходимости занятий физическими упражнениями. Такой подход, как известно, требует волевых усилий учащихся, в которые школьном возрасте еще недостаточно сформированы. Поэтому в практической работе необходимо опираться на интерес, который с большой

движущей силой, может значительно усилить мотивы и поощрить школьников к регулярным занятиям физическими упражнениями.

По данным С. Л. Рубинштейна, А. Н. Леонтьева, П. В. Симонова и других ученых воспитания у учащихся интереса к любой деятельности во многом зависит от влияния на их интеллектуальную, эмоционально-волевою и мотивационную сферы. Руководствуясь этим теоретическим положением относительно воспитания интереса к занятиям физической культурой, в работе были определены следующие основные направления формирующего эксперимента:

- формирование у учащихся системы знаний о влиянии физических упражнений на развитие организма, умений и навыков самостоятельно заниматься физическими упражнениями на основе осуществления межпредметных связей физической культуры с биологией человека, валеологией и другими предметами;

- эмоционально-волевое воздействие на учащихся, направленное на формирование у них положительного отношения к занятиям физической культурой на основе широкого применения игрового метода;

- воздействие на мотивационную сферу учащихся с целью формирования у них положительных мотивов к физическому самосовершенствованию путем применения различных приемов стимулирования и мотивации [16].

Итак, интерес к занятиям физической культурой относится к мотивационной сфере личности. Его психологической основой является внутренняя мотивация, которая возникает в условиях внешней мотивации: требований преподавателя, определения цели занятий физическими упражнениями, необходимости подготовиться к занятиям и тому подобное.

То есть, интерес как внутренний мотив действует на учеников силой своей значимости и эмоциональной привлекательности, которая является выразителем эстетических потребностей личности. Наметив основные ориентиры воспитания у школьников устойчивого интереса к занятиям

физической культурой, мы стремились раскрыть их содержание, эффективность методов и приемов этой работы в школе и семье. На первом этапе было также обнаружено, факторы, которые негативно влияют на воспитание у учащихся интереса к занятиям физическими упражнениями.

### **1.3. Кроссфит как современное направление в физической подготовке старшеклассников**

В настоящее время термин «функциональные тренировки» является одним из самых популярных понятий, которое широко используется в спорте и фитнесе. Функциональные тренировки часто определяют как деятельность, обучающую движениям. При этом виде физической нагрузки осуществляется тренировка всех мышц, которые помогают осуществлять движения, необходимые в обычной жизни. Если привычные занятия в тренажерном зале главным образом направлены на проработку отдельных групп мышц, то функциональный тренинг задействует тело целиком. В зависимости от назначения, такие движения варьируют по степени сложности. Человек, который в своей подготовке использует функциональный тренинг, способен быстрее других научиться любым новым навыкам.

Термин «Functional» в переводе с английского означает «способность к действию, функционированию, или содействие в достижении назначенной цели». Сущность функциональной тренировки заключается в том, чтобы с помощью усвоения двигательных стереотипов той или иной деятельности теми, кто занимается, способствовать развитию у них умения рационально и эффективно использовать свои физические способности для решения конкретных двигательных задач [13].

Сначала функциональные тренировки использовались профессиональными спортсменами. Так, спринтеры с помощью комплекса специальных упражнений тренировали стартовый толчок, конькобежцы и фигуристы - чувство равновесия. Также считается, что одним из предвестников функциональной тренировки был пилатес.

Основной акцент в функциональной тренировке делается на умение выполнять движения с оптимальной амплитудой, проявляя необходимый уровень силовых возможностей, сохраняя динамическое равновесие, постоянно меняется и нарушается, в связи с влиянием внешних сил, действующих на тело при изменении его положения. В условиях тотальной гиподинамии, когда ограничение двигательных возможностей сказывается на выполнении профессиональных обязанностей, а иногда и обычных бытовых операций, занятия такого направления приобретают особую актуальность [19].

Функциональный тренинг – это тренировка, при которой используются только те естественные движения и нагрузки, с которыми человек сталкивается каждый день. Это движения, которые мы каждый день выполняем, занимаясь спортом, убирая квартиру, играя с детьми. Те движения, которые, несмотря на свою простоту и естественность, требуют от нас функциональной силы, гибкости, равновесия и координации [4].

Упражнения, используемые в функциональной тренировке, имитируют реальные движения. В работу вовлекается большее количество мышечных групп и волокон разного типа, создается оптимальная нагрузка на всю костную систему и связочный аппарат, способствует сжиганию большего количества калорий и равномерному распределению нагрузки на весь наш опорно-двигательный аппарат.

Одной из важнейших особенностей функционального тренинга является отсутствие излишнего напряжения в суставах, позвоночнике, что уменьшает вероятность травм, связанных с неестественным положением частей тела во время физической нагрузки.

Функциональный тренинг проводится и как отдельная тренировка, и как дополнение к традиционному силовому тренингу. Осложнение тренировки происходит не за счет увеличения веса отягощения, а за счет усложнения движений при помощи специального оборудования.

Как отмечают специалисты по данному направлению тренировки, можно выделить ряд преимуществ функциональной тренировки, а именно:

- возможность его проведения в группах, где эмоциональная и соревновательная составляющая мотивируют достичь поставленной цели гораздо быстрее;
  - отрабатываются движения, которые необходимы человеку в повседневной жизни;
  - содействие развитию основных двигательных качеств;
  - исправление и компенсация дефектов осанки и заболеваний опорно-двигательного аппарата, ограничивающих подвижность тела;
  - отсутствие излишнего напряжения в суставах, позвоночнике уменьшает вероятность появления травм, связанных с неестественным положением частей тела во время нагрузки.
  - использование свободного веса (собственного веса) или специальное спортивное оборудование;
  - сочетание аэробных нагрузок с силовыми упражнениями и др.
- [2,3].

Методик функциональных тренировок множество и построены они по-разному. К наиболее популярным можно отнести метод CrossFit, который включает в себя очень много движений и комбинирует их в самых разных сочетаниях [14].

Ведущей целью тренировок в кроссфите является подготовка всесторонне развитого человека, готового к любым экстремальным событиям (как на войне или в условиях выживания в экстремальных условиях и природных катаклизмов).

Кроссфит - это круговая тренировка, которая состоит в выполнении определенного комплекса упражнений за минимальное время. Она имеет принципиальные отличия от обычных круговых тренировок.

Во-первых, в комплексе используются нагрузки, направленные на развитие сразу нескольких физических качеств, таких как сила, выносливость



и ловкость. В связи с этим подготовку по системе Кроссфит обычно делят на три составные части: тяжелая атлетика, гимнастика и кардио.

Во-вторых, в этих тренировках используют изолированные упражнения как на тренажерах, так и со свободным весом. В Кроссфит тренировки максимально функциональны. В подготовку входят базовые тяжелоатлетические упражнения. Выполняются тяги, жимы, рывки, толчки, подъемы на грудь и комбинации этих упражнений с гирями, штангами и гантелями. Так же включаются упражнения с собственным весом (брусья, турник, кольца, прыжки, выпрыгивания, выпады) и упражнения на выносливость - это бег, скакалка, кардиотренажеры, плавание, велосипед.

В-третьих, в кроссфит не существует соревновательных упражнений. На турнирах спортсмены могут выполнять различные упражнения и их сочетание. Подготовка строится на обработке различных физических качеств в разные дни тренировок. Например, такое сочетание: сила и ловкость, выносливость и ловкость, выносливость и сила.

Тренировочную концепцию кроссфита можно назвать одной из лучших в развитии общей физической подготовки [5].

Таким образом, функциональная тренировка - это уникальная инновационная технология, которая имеет значительное благоприятное влияние на развитие физических качеств человека. В таких программах, как правило, применяются наиболее естественные для человека движения - разновидности ходьбы и бега, приседания, наклоны и повороты туловища, что делает эти занятия доступными для любых категорий населения. Предполагается, что именно программы этого направления перспективны в ближайший период развития фитнес-индустрии.

Отличительная особенность функционального тренинга (CrossFit) в том, что движения, которые используются в тренировке, имитируют повседневные движения, благодаря чему улучшается функциональная сила мышц, участвующих в нем. Оборудование, на котором происходит тренировка, позволяет совершать движения не по фиксированной

траектории, как на обычных тренажерах, а по свободной - это тяговые тренажеры, амортизаторы, мячи, свободные веса. Таким образом, мышцы работают и двигаются самым физиологичным для них образом, именно так, как это происходит в повседневной жизни [21].

Благодаря этому, пропадает излишнее напряжение в суставах и позвоночнике, уменьшается вероятность появления травм, связанных с неестественным положением частей тела во время физической нагрузки, как это бывает на обычных тренажерах. При этом тренировка становится более эффективной.

#### *Преимущества и недостатки Кроссфит - тренировки*

Как и любой другой вид нагрузок Кроссфит имеет свои плюсы и минусы.

К преимуществам данной тренировки можно отнести следующее:

– Универсальность кроссфитера: определенное построение Кроссфит тренировки позволяет оказать благоприятное воздействие на все мышечные группы спортсмена. В результате развитие тела позволяет человеку справляться с любыми повседневными трудностями и препятствиями на пути. Универсальность кроссфитера больше подходит для повседневной жизни, чем уровень подготовки узконаправленного атлета.

– Разнообразие нагрузок: Кроссфит станет настоящей находкой для непедантичных спортсменов, для тех, кто любит разнообразие и творческий подход. Составление ежедневной программы Кроссфит тренировки открывает возможность применения оригинального подхода. Кроме того, запрещается дополнять программу упражнениями по различным видам спорта.

– Не требует применения стероидов: при выборе тренировки Кроссфит смысл приема стероидных препаратов отпадает сам собой. Спортсмен-кроссфитер не ставит перед собой цель стремительного наращивания мышечной массы или максимизации силы.

– Сохранение и приумножение здоровья и выносливости: отсутствие узкой направленности тренировки позволяет осуществлять остановку в нужном месте. Ни для кого не секрет, что в профессиональных видах спорта человек вынужден ломать себя, рвать сухожилия для достижения большего результата.

– Подходит как для мужчин, так и для слабой половины человечества: благодаря отсутствию наращивания мышечной массы Кроссфит тренировки отлично подходят для девушек. Кроме того, программа кроссфита противостоит мышечной гипертрофии, благоприятное воздействие оказывается на все физические качества.

– Доступность: кроссфитом можно заниматься как в специализированном зале, так и в домашних условиях или на свежем воздухе.

– Функциональность: эффект от занятий кроссфитом не заставляет себя долго ждать.

– Наличие духа соперничества: Даже самостоятельные тренировки Кроссфит таят в себе атмосферу борьбы. Начинающий спортсмен, бросил себе вызов, стремится улучшить свои результаты.

Несмотря на множество преимуществ Кроссфит тренировки не обходятся без недостатков.

К недостаткам относятся отсутствие четкой специализации. Бесспорный плюс для одних может быть недостатком для других. Так отсутствие специализации оказывается камнем преткновения в развитии определенного параметра спортсмена, доведение его уровня до максимума. Кроссфитер никогда не догонит марафонца по уровню развития выносливости и пауэрлифтера по уровню развития силы. Кроссфит не подходит для желающих быстро нарастить мышечную массу; как и любая силовая физическая нагрузка Кроссфит тренировка имеет некоторое негативное влияние на сердце и мышцы.

Подход CrossFit заключается в разумном сочетании анаэробных и аэробных упражнениями в соответствии с тренировочными целями атлета. Предписание CrossFit относительно тренировок состоит в соблюдении требований специфичности, прогрессирования, вариативности и восстановления для оптимальных адаптации к нагрузкам [23].

Метод CrossFit устанавливает иерархию мер и отношений, которые строятся следующим образом:

Питание обеспечивает молекулярную основу подготовленности и здоровья.

Метаболические тренировки - развивают работоспособность всех трех энергетических систем, включающих окислительную, гликолитическую и фосфагенную системы.

Гимнастика - обеспечивает функциональную способность контроля над телом и развитие диапазона движения.

Тяжелая атлетика и метание предметов - развивает способность контролировать внешние объекты и мощь.

Спорт обеспечивает возможность применять приобретенные функциональные навыки в соревновательной атмосфере с более произвольными движениями и позволяет отрабатывать мастерство.

#### *Примеры упражнений в CrossFit*

Езда на велосипеде, бег, плавание и гребля в бесконечных вариациях. Тяжелоатлетический толчок, рывок, приседания, становая тяга, жим штанги стоя, жим лёжа и силовые взятия на грудь. Прыжки, броски и ловля медицинского мяча, отжимания, отжимания на кольцах и параллельных брусьях, отжимания в стойке на руках, выходы силой, подъемы корпуса, статические удержания. Мы регулярно используем велосипеды, беговые дорожки, гребные тренажеры и эргометры, олимпийские наборы весов, кольца, параллельные брусья, маты для свободных упражнений. перекладину, плиометрические коробки, медицинские мячи и скакалки [Ошибка! Неизвестный аргумент ключа.].

Нет ни одной программы, в которой работали бы с таким большим разнообразием инструментов, модальностей и навыков.

Философия тренировок кроссфита - это создание универсального спортсмена, который готов к любым нагрузкам. Основные упражнения тренинга направлены на выносливость, мышечную силу, равновесие, координацию движений и гибкость. Кроссфит - это тренировки без отдыха, когда вся программа нагрузок выполняется одна за другой с минимальным отдыхом (1-2 мин) или вообще без него. В ней используются базовые многосложные упражнения, которые вовлекают в работу большое количество мышц:

- отжимания;
- рывки;
- толчки;
- приседания;
- становая тяга и другие.

Основная программа тренировок в Кроссфит спорте разделена на группы:

Кардио-тренировки, которые развивают выносливость, улучшают гормональный фон, улучшают работу сердечной мышцы, легких. Этот сегмент включает в себя работу со скакалкой, гребля, велосипед, бег, плавание.

Гимнастика, помогает улучшить владение собственным телом. Это упражнения на перекладине, брусьях, перекладине, гимнастических кольцах.

Силовые упражнения, которые призваны развивать мощность спортсмена. Тренировка этого сегмента включают в себя элементы пауэрлифтингу (работы со штангой), гиревому спорту и тяжелой атлетике. Детализация приведена в Таблице.1 (Приложение1).

В кроссфите программа тренировок направлена на силовые, жиросжигающие и координационные упражнения. Занятие строится так, чтобы предел выносливости атлета наступал позже. Комплекс ежедневных

тренировок состоит, как правило, из 2-6 основных упражнений. Половину времени занятия спортсмен проводит в аэробной зале (прыжки, бег), а половину – в силовом стиле с применением утяжеления (гири, штанга). Программа тренировок Кроссфит для девушек проходит на общих принципах тренинга с небольшими поправками на менее тяжелое силовой блок [Ошибка! Источник ссылки не найден.].

Занимаясь Кроссфит спортом, важно правильно питаться, чтобы сохранить полученные результаты. Основное питание для тренинга - это диета «палео», которая сосредоточена на потреблении только натуральных продуктов животного и растительного происхождения, и отказ от всех синтетических компонентов, которые принесла нам цивилизация. В меню спортсмена с программой тренировок Кроссфит должно быть большое количество нежирного мяса, морепродуктов, растительной пищи и полезных жиров. Основные принципы палео диеты:

- большое количество в рационе морепродуктов, нежирной рыбы, мяса;
- приветствуются все свежие фрукты и ягоды, кроме бананов, винограда, арбузов из-за большого содержания сахара;
- нужны в рационе некрахмалистые овощи: грибы, брокколи, свекла, салат, баклажаны, болгарский перец;
- обязательные к употреблению орехи, семечки, сухофрукты;
- обогащение рациона рыбьим жиром;
- отказ от майонеза, кетчупа, колбасных изделий, копченостей, солений, полуфабрикатов, мучного;
- отказ от молочной продукции;
- отказ от пшеницы и ее производных;
- ограниченное потребление картофеля.

Кроссфит - это непростой вид спорта, поэтому новичку будет сложно его освоить. Начинающему спортсмену нужно обратить внимание на то, что

во время выполнения любой программы тренинга приходится высокая нагрузка на сердечно-сосудистую систему, поскольку большинство приемов выполняются на время. Поэтому не следует сразу подвергать организм большим нагрузкам, а постепенно готовить его для полноценной программы тренировок Кроссфит. Для этого новичку следует в течение двух-трех недель совершать ежедневные пробежки на улице с ускорением на коротких участках [Ошибка! Источник ссылки не найден.].

Перед тем, как начинать занятия по кроссфиту в домашних условиях, нужно усвоить несколько правил, чтобы избежать травм:

- программу тренировок следует начинать с разминки;
- продолжительность одного занятия на начальном этапе не должна превышать 1:00;
- первые пару месяцев не стоит выполнять программу без перерывов;
- для определения времени отдыха на тренировках желательно использовать пульсометр, который будет контролировать частоту сердечных сокращений.

Кроссфит для начинающих - это оттачивание правильной техники различных приемов и повышение общефизической уровня человека. К базовой программе тренировок относят:

Отжимание.

Исходная поза - положение «планки». Лежа на животе, ладони подставьте под плечи, упритесь ступнями в пол и резко вытяните руки, поднимая вверх тело. Чтобы удержаться, надо хорошо напрячь пресс. Через несколько секунд согните в локтях руки, и коснитесь пола одновременно бедрами и грудью.

Скручивания.

Это самое эффективное упражнение на пресс. Лежа на спине, уберите руки за голову, поясницу максимально прижмите к полу, а плечи резко поднимите вверх. Спина должна немного округлиться, взгляд направлен в

пупок. Задержитесь на несколько секунд в этом положении, а затем медленно примите начальную позу.

Подтягивание.

Обязательно контролировать кистевой сустав, чтобы избежать растяжений. Подтягиваться нужно за счет широких мышц плеч и спины, а предплечья и кисти должны работать слаженно, как литые. Хорошо, если есть возможность использовать тренажер с опорой для ног - это намного облегчит выполнение подтягивания новичку.

Становая тяга.

Это мощная нагрузка на мышцы ягодиц, ног, спины. Лучше, если ее выполнять с утяжелением, иначе это будут классические наклоны. Поставить ноги на ширину плеч, немного сгибая в коленях, возьмите утяжеления и медленно выпрямляйтесь, чувствуя напряжение в ягодицах и задней поверхности бедра. Спина должна быть зафиксирована, а пятки максимально вдавленные в пол. Чтобы на начальном этапе не повредить поясничный отдел, осваивать становую тягу с малым весом.

#### **1.4. Особенности занятий старшеклассников с применением кроссфита как средства физической культуры**

Физическое воспитание можно рассматривать как вид деятельности, направленный на удовлетворение отдельных потребностей человека и общества. С позиции методологического подхода основным методом воспитания личной физической культуры у школьников признается воспитание ее в процессе различных видов физкультурной деятельности. Физическая культура рассматривается как деятельность, которая направлена на формирование самого человека [67; 68].

Исследования показывают, что потребности, мотивы и интересы в области физической воспитания имеют свои возрастные особенности и связанные с психологическим развитием, социальным формированием



личности, темпераментом, социально-экономическими условиями жизни конкретной семьи [67; 68].

Доминирование в определенный период жизни одной из каких-то потребностей, мотивация и выбор способа достижения цели определяются как природными задатками человека, так и социальными условиями (мораль, законы), и самое главное - воспитанием [Ошибка! Источник ссылки не найден.].

От детства к периоду обучения в высшем учебном заведении физическое воспитание играет роль создателя личности, усвоения знаний, умений, навыков, формирования мировоззрения, культуры, что связано с улучшением физического развития, физической подготовки, формирования эстетики тела и культуры движения. В основе мотивации на этом этапе лежит стремление осознать себя как личность.

Концепция мотивации базируется обычно как на биологических и социальных факторах, так и на факторах обучения, которые стимулируют, поддерживают и формируют целенаправленное поведение. Мотивация направлена в сторону уменьшения напряжения и формируется определенными потребностями а также объясняет, почему человек поступил именно так, а не иначе. Цель поведения удовлетворяет определенные базовые потребности индивида [12].

На формирование мотивов влияют различные факторы. Так, среди факторов, обуславливающих участие в программах двигательной активности ученые выделяют личностные, ситуативные, поведенческие, организационные.

В работе Круцевич Т.Ю. и Безверхняя В. [11; 43] выделили определенные мотивы, которыми руководствуются школьники в процессе физического воспитания:

I. Внутренние мотивы. Мотивы, связанные с процессом и содержанием деятельности (побуждением есть интерес, желание получить положительные эмоции, ощущение красоты и гармонии собственного тела).

II. Внешние мотивы.

## 1. Широкие социальные мотивы:

а) мотив долга и ответственности перед обществом, спортивной группой, классом, тренером, учителем;

б) мотив самоопределения и самосовершенствования;

Такие исследователи, как Т.Ю. Круцевич, В. Безверхняя, А.А. Артюшенко определяют коммуникативные, семейные, социально-экономические, личностные, которые можно распределить согласно источникам формирования на внешние и внутренние.

Мотивационная сфера всегда состоит из ряда побуждений: идеалов и ценностных ориентаций, потребностей, мотивов, целей, интересов и др. Эти побуждения выполняют различную роль в общей картине мотивации, которые на разных этапах возрастного развития получают то больше, то меньше значения, поэтому знание их поможет учителю и родителям влиять на мотивацию школьников к физическому самосовершенствованию.

В своих исследованиях Р.И. Цветкова [69] выделяет два основных фактора, определяющих уровень активности и влияющих на производительность учебной деятельности: интеллект и мотивацию, а также несколько этапов учебного познания, принимаемых им в качестве критериев оценки. При этом формирование мотивационной сферы личности позволяет рассмотреть не только условия и средства, но и механизмы ее развития (табл. 2., см. Прил.2).

В своей работе Безверхняя В. [11] изучала факторы, которые влияют на формирование мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом, и причины, которые препятствуют реализации желания систематически заниматься физическими упражнениями, что позволило определить их структуру, однако иерархия в разные возрастные периоды изменчива.

Как отмечают специалисты [38] для выяснения мотивации школьников в сфере физического воспитания и определения путей ее формирования

необходимо установить побуждения, которыми руководствуются дети в своих поступках, желаниях в условиях учебной и внеклассной деятельности.

Положительным эмоциональным стремлением человека к познанию и занятиям определенной деятельностью есть интересы. Заметим, что удовлетворение интереса (в отличие от обычного любопытства) не влечет его исчезновение. Напротив, интерес может укрепляться, развиваться, становиться более глубоким и разносторонним [61].

Некоторые специалисты [51] отмечают, что потребности, мотивы и интересы школьника к ценностям физической культуры и к систематическим занятиям физической культурой является психологическим механизмом преобразования общественных ценностей физической культуры в личные ценности.

Проанализированные результаты изучения интересов школьников к различным видам спорта демонстрируют снижение популярности традиционных видов, таких, как легкая атлетика, баскетбол, бокс, и рост заинтересованности атлетической гимнастикой, восточной борьбой, плаванием, футболом, аэробикой, шейпингом, аквааэробикой)

Динамика мотивов занятий физической культурой и спортом в возрастном аспекте неоднозначна и зависит от особенностей становления и формирования личности.

Одним из путей повышения эффективности системы физкультурного образования, физкультурно-оздоровительной деятельности школьников с формирования полноценной мотивации к занятиям.

Важнейший смысл учительского труда - научить учеников так, чтобы они не растерялись в бурном водовороте современной жизни. Школьники интересуются тем, что их окружает и для них доступно. Чтобы узнать новое, нужно желание. Надо заинтересовать учеников не только конкретным предметом, но и процессом получения знаний. Тогда обучение становится удовольствием [7].

На уроках нужно создавать такие условия, чтобы каждый мог сам приобретать знания. Молодое поколение должно научиться анализировать проблемные ситуации, находить рациональные способы ориентации в них, научиться полнее понимать мир, общество, себя, свое дело. По словам французского писателя, «учиться надо только весело, чтобы переварить знания, надо поглощать их с аппетитом».

Любая деятельность человека, в том числе и обучение, подчиняется общей схеме:

1. Необходимость - начало любой деятельности человека, то есть на уроке выдвигаются проблемы, которые надо решить.
2. Потребность (изучить новый материал или получить оценку).
3. Мотив (вызвать в ребенке желание заниматься проблемой).
4. Цель (те задачи, которые учитель ставил перед учениками и которые надо выполнить за урок).
5. План достижения цели.
6. Коррекция.
7. Оценка результатов.

По этой схеме можно моделировать уроки любого типа. Следует помнить, что на каждом этапе урока учащимся должно быть интересно. Надо при этом не забывать, что все дети разные. Учитель должен распознавать способности, помочь ребенку их развить, создать условия для проявления и формирования новых способностей. Старая поговорка говорит: «Учитель должен дать от себя, чтобы ученик пришел к себе».

Для выяснения мотивации школьников в сфере физического воспитания и определения путей ее формирования необходимо установить побуждения, которыми руководствуются дети в своих поступках, желаниях в условиях учебной и внеклассной деятельности. Мотивационная сфера всегда состоит из 3 рядов побуждений: идеалов и ценностных ориентаций, потребностей, мотивов, целей, интересов и др. Эти побуждения выполняют различную роль в общей картине мотивации, на разных этапах возрастного

развития получают то больше, то меньше значения, поэтому знание их поможет учителю и родителям влиять на мотивацию школьников к физическому самосовершенствованию.

Мотивационные факторы включают педагогические, коммуникативные, личностные и социально-экономические факторы. К педагогическим факторам относятся: семейное воспитание, учебный процесс в школе, внеурочное и внеклассное воспитание. Среди коммуникативных факторов необходимо отметить: телевидение, периодические издания, микро среду (друзья, одноклассники), получение информации при посещении соревнований. Личностные факторы включают наличие знаний о физической культуре и спорте, интереса к занятиям, желание заниматься физической культурой и спортом, состояние собственного здоровья, наличие свободного времени для занятий физической культурой и спортом. Показатели, характеризующие социально-экономические факторы включают оплату труда учителя физической культуры, материальный статус семьи и наличие спортивных сооружений вблизи дома.

Изучение факторов, влияющих на формирование мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом, и причин, которые препятствуют реализации желания систематически заниматься физическими упражнениями, позволяет определить их структуру, однако иерархия в разные возрастные периоды переменная. Именно потому целесообразно экспериментально изучить структуру мотивации на примере коллектива детей и по результатам определить основные направления мотивации школьников к занятиям физической культурой.

## **2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1 Методы исследования**

В работе применялись следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- анкетирование;
- метод математической статистики.

1. Анализ литературных источников - данный метод был использован для уточнения понятийного аппарата, получения информации о прошлом и современном состоянии проблемы применения методов при проведение занятий по кроссфиту, путей ее разрешения. Были проанализированы источники по проблеме понимания кроссфита, источники по физиологии детей, возрастных особенностей развития старшекласников.

#### **2. Педагогическое наблюдение.**

Педагогическое наблюдение представляет собой планомерный анализ и оценку индивидуального метода организации учебно-воспитательного процесса без вмешательства исследователя в ходе этого процесса. Педагогические наблюдения осуществлялись в процессе учебной деятельности старшекласников. Наблюдения проводились с целью определения эффективности применяемой методики, установления качественных и количественных показателей учебного процесса, объема и интенсивности нагрузок, выявления состава наиболее эффективных методов и средств кроссфита, с целью повышения мотивации у старшекласников к занятиям физической культурой.

#### **3. Педагогический эксперимент**

С целью повышения мотивации старшеклассников к занятиям физической культурой были проведены учебные занятия, с использованием игрового, переменного и равномерного методов.

В ходе исследования использовались такой метод как анкетирование. Перед анкетированием была проведена ознакомительная беседа, в ходе которой была разъяснена цель данного исследования и представлена анкета по методике Тропникова. Анкетирование позволило выявить специфику отношения обучающихся к физической культуре и выделить факторы, которые могут повлиять на мотивацию к занятиям физической культурой.

4. Методы математической статистики использовались для анализа полученных экспериментальных данных. Вычислялись следующие характеристики:

1. Средние арифметические величины  $\bar{X}$  для каждой группы в отдельности по следующей формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

где  $X_i$  – значение отдельного измерения;  $n$  – общее число измерений в группе.

2. Стандартное отклонение ( $\delta$ ) по следующей формуле:

$$\delta = \frac{X_{i \max} - X_{i \min}}{K}$$

где  $X_{i \max}$  – наибольший показатель;  $X_{i \min}$  – наименьший показатель;  $K$  – табличный коэффициент.

3. Стандартная ошибка среднего арифметического значения ( $m$ ) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}, \text{ когда } n < 30, \text{ и } m = \frac{\delta}{\sqrt{n}}, \text{ когда } n \geq 30$$

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}, \text{ когда } n < 30, \text{ и } m = \frac{\delta}{\sqrt{n}}, \text{ когда } n \geq 30$$

4. Средняя ошибка разности по формуле

$$t = \frac{\overline{X_э} - \overline{X_к}}{\sqrt{m_э^2 + m^2}}$$

По специальной таблице определялась достоверность различий.

Если  $P(t) > 0,05$ , то различия в группах эксперимента не являются достоверными.

Если  $P(t) < 0,05$ , то различия в группах достоверные. Кроме того, вычислялись:

- средний арифметический результат в группе;
  - разница в показателях до и после педагогического эксперимента;
- вычисление процентных изменений.

## 2.2. Организация исследования

Педагогический эксперимент проводился на лыжной базе «Снежинка», г. Сосновоборск с 01.09.2019 по 31.03.2020 гг. В эксперименте принимали участие старшеклассники. Обследование проходило во время уроков по физической культуре. Педагогический эксперимент состоял из двух этапов:

1 этап (сентябрь 2019 года) – на начальном этапе исследования была проанализирована научно-методическая литература, поставлены цель и задачи исследования, получена информация о каждом занимающемся, проведена оценка результатов тестирования группы в начале эксперимента у старшеклассников.

2 этап (октябрь 2019 года) – была организована и проведена работа по внедрению разработанной программы занятий по кроссфита для развития мотивации к занятию физической культурой.



3 этап (март 2020 года) – проведена оценка результатов тестирования в конце эксперимента у старшеклассников, занимающихся по разработанной программе. Результаты педагогического эксперимента были систематизированы, описаны и обобщены, подвергнуты количественному и качественному анализу, формулировались выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

## **Глава 3. ОБОСНОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ КРОССФИТА КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, НАПРАВЛЕННОГО НА ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИЙ СТАРШЕКЛАССНИКОВ, ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ИХ ЭФФЕКТИВНОСТИ**

### **3.1 Физические упражнения кроссфита в занятиях физической культурой старшеклассников**

Сейчас все больше и больше людей осознают пользу физической культуры, пытаются закаляться с ее помощью. Однако традиционные виды спорта уже НЕ удовлетворяют человека полной мере, поэтому появляется много новых, чрезвычайно увлекательных видов. Большинство из них сложным синтезом нескольких видов спорта или спортивных игр сразу. Одним из них является силовой функциональный тренинг - кроссфит.

Кроссфит, придуманный бывшим гимнастом Грегом Глассман, получил свой начало в городе Санта-Круз, в штате Калифорния, на западном побережье США. Необходимо отметить, что кроссфит зародился как направление в 1995 году и применялся исключительно для подготовки пожарных, полицейских и военных сил США. Но повсеместное распространение кроссфит получил только через 5 лет. Произошло это в 2000 году, когда Грег Глассман создал собственный сайт и начал размещать на нем программы тренировок.

Что же такое кроссфит ?

Кроссфит - это специальная система тренировок развития силы, состоит из постоянно меняющихся функциональных упражнений высокой интенсивности, назначение которой - получение отличной общей физической подготовки.

Условно кроссфит можно разделить на:

- фитнес для здоровья ;

- спорт.

Как фитнесом, им занимаются люди в всем мире, для них работает более 4000 кроссфит-залов. Такой кроссфит не просто фитнес, это уже определенная сообщество, объединенное общими интересами. Люди вместе тренируются, выполняют определенные задачи, делятся впечатлениями друг с другом, и таким образом могут стать хорошими друзьями. Главной целью таких тренировок является улучшение здоровья и физической формы.

Кроссфит для детей - одна из наиболее популярных методик физического развития детей. Это занятие включает в себя статические, акробатические, аэробные и игровые упражнения, которые помогают детям развивать ловкость, гибкость, силу, выносливость, скорость и лидерские способности. Программа кроссфиту была разработана таким образом, чтобы детские тренировки НЕ только приносили пользу для молодого организма, но и проходили в игровой форме, чтобы ребенку было интересно с первых и до последних минут тренировки.

Для применения элементов кроссфита как этапа урока желательно проводить эти упражнения в основной части урока. Элементы кроссфиту целесообразны в проведении модулей обще физической подготовки, гимнастики, легкой атлетики и др. Такая построение урока заинтересует детей и в дальнейшем они перенесут выполнения упражнений с кроссфитув внешкольное время.

Заниматься кроссфитом могут практически все желающие, ведь упражнения предусматривают нагрузку на разные группы мышц. Начинающие начинают с общих упражнений: приседания, выпады, отжимания, подтягивания и т.д. Впоследствии упражнения становятся более сложными, добавляется вес. И всего тогда, когда мышцы и суставы натренируются, даются нагрузки большие. Возрастная категория также колеблется от малейших (8-10 лет ) до уже достаточно взрослых людей (35-40 лет ). После кроссфиту можно заниматься любой которым видом спорта и достигать хороших результатов, ведь функциональный тренинг дает базовую

физическую подготовку, тренирует выносливость, силу мышц, развивает дыхательную систему. Особенно тренинг с кроссфиту эффективный как этап урока физкультуры.

Для детей применяется специальный курс тренировок, который отличается от взрослого. Программа CrossfitKids базируется на гимнастических упражнениях, таких как отжимания, приседания и игровых элементах, то есть перетягивание каната, прыжки, упражнения на координацию. Многие упражнения с гимнастическим мячом и легкими гириями. Детей до 10 лет учат делать разминку, выполнять атлетические упражнения, гимнастику. Малышей учат чувствовать свое тело. В этом возрасте закладывают основу для дальнейшего физического развития. Начиная с 10-11 лет, к занятиям добавляются более сложные упражнения, вес.

Кроссфит развивает в детях следующие физические качества :

*Сердечно сосудистая выносливость* - это способность организма эффективно использовать кислород. Бег, езда на велосипеде и прыжки через скакалку являются примерами сердечно-сосудистой деятельности. Иными словами - кардионагрузку.

*Выносливость* - это способность эффективно использовать энергию в сочетании с силой например, для поднятия определенной количества веса. Подъем по канату может также увеличить силу.

*Гибкость* - диапазон движений в суставе.

*Мощность* - что достигается в динамических или статических условиях под действием усилий мышц, но включает в себя применение максимальной силы за короткий промежуток времени. Прыжки на ящик так же является примером мощности.

*Скорость* - способность выполнять различные нагрузки за короткий промежуток времени.

*Координация* - согласованность движений и действий.

*Ловкость.* Любая деятельность, в которой ребенок выполняет быструю смену действий и направление.

*Баланс* - равновесие. Деятельность может включать прыжки на одной ноге при закрытых глазах, ходьба по бревну или сидения на большом резиновом мяче.

*Меткость* - это точность при попадании в цель.

Приобщать детей к спорту крайне необходимо, ведь с появлением современных гаджетов они ведут преимущественно сидячий образ жизни. В дальнейшем это может вызвать серьезные проблемы со здоровьем - сколиоз, ожирение, проблемы с сердцем и даже травмы.

### **Примеры комплексных физических упражнений кроссфита.**

Все упражнения в кроссфит спорте разделены на три основные группы :

- М - тренировки основных параметров метаболизма (« кардио »);
- G - гимнастика (работа с отягощением собственной тяжести);
- W - упражнения с весом ( гиревой спорт, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика)

Кардиоупражнения (М) развивают выносливость, улучшают работу легких, сосудов, сердечной мышцы и гормональный фон. Данный сегмент упражнений включает велосипед, бег, гребля, работу со скакалкой.

Гимнастика (G) помогает улучшить навыки владения собственным телом в условиях интенсивного нагрузки. Это упражнения на брусьях, гимнастических кольцах, перекладине. Комбинации движений различных упражнений ограничиваются только фантазией атлета: отжимания, подтягивания, скручивания, содержание, подъемы, выходы, бйорпи и др.

Силовые упражнения (W) призваны развить необходимую взрывную силу атлета, увеличить его возможности по работе с отягощениями различного типа. Круговые тренировки такого типа включают элементы гиревому спорту, тяжелой атлетике и пауэрлифтингу : становая тяга, приседания с весом, подъем штанги на грудь, швунг толчковый, махи гириями, жим штанги, рывок штанги и др.

Циклические тренировки состоят из координационных, жиросжигающих и силовых упражнений. Тренировка строится таким образом, чтобы граница выносливости была как можно более поздней. Каждое тренировки состоит от двух до шести базовых упражнений, 50% которых должны проводиться в аэробной стиле ( прыжки, бег ). Вторая половина – в силовом стиле. Все упражнения должны чередоваться в соответствии с видом нагрузки.

Программа кроссфит-тренировок строится по одному из трех принципов:

А) без учета времени.

Проведение тренировок с определенной количеством повторений в каждой вправе в пределах раунда. Главная цель - пройти определенную количество раундов в заданном темпе. Перерыв между раундами - 1-2 мин. Постепенно эту перерыв нужно уменьшать к тому времени, пока вы НЕ сможете делать все раунды без остановки. По такому принципу состоят тренировки для начинающих.

Б) С учетом времени. Такой же принцип, как и без учета времени, только прохождение всех раундов имеет хронометрироваться. Каждое тренировки должно быть направлено на контрактура времени выполнения всех раундов.

В) С учетом количества раундов. Задаются определенные временные рамки, в которых нужно выполнить максимальное количество раундов за заданный время. Цель таких тренировок - увеличение количества раундов при неизменном времени выполнения тренировки.

WOD - ( от англ. Workoutoftheday ) программа тренировок дня в кросс Фити предусматривает, что весь тренировочный процесс должен состоять из различных тренировочных дней, которые отличаются интенсивностью и направленностью. Кроссфитеры, как правило, называют такие дни женскими именами.

*например :*

Cindy : 15 приседаний, 10 отжиманий, 5 подтягиваний. Максимальная количество раундов за 20 мин.

Chelsea : 15 приседаний, 10 отжиманий, 5 подтягиваний. Выполнить 30 раундов за полчаса

Barbara 50 приседаний, 40 скручиваний на пресс, 30 отжиманий 20 подтягиваний. Сделать 5 раундов при отдыха между раундами НЕ больше 3 мин.

Frelen : 15 подтягиваний, 15 выпадов с гантелями, бег на 800м. 5 раундов на время.

Чтобы заниматься этим спортом, не обязательно покупать абонемент в зал. Выполнение комплексов упражнений на уроках и во внеурочное время помогут так же повысить возможность своего организма и укрепить свое здоровье, но нужно усвоить следующие правила кроссфиту :

- Первые тренировки продолжаются НЕ больше 20-ти минут ( контролируйте время )

- Заниматься нужно через день

- Во время тренировки НЕ следует пить воду, сделайте это через 15 минут после его завершения ;

- Составленная программа тренировок для кроссфиту не должна меняться чаще, чем раз в 4-6 недели ;

- В одной тренировке должно быть 4 упражнения : один - на ноги, вторая - тянущего характера (тяга штанги), третья - основана на рывке ( подтягивание на перекладине ), а четвертая - кардионагрузку. Они должны повторяться по кругу НЕ меньше 4-х раз - очень важно уложиться в отведенные 20 минут ;

- В кроссфите очень важно сокращать время отдыха. Сначала можно себе позволить несколько секунд отдыхать между циклами, но вы должны разработать свои легкие настолько, чтобы сохранять более или менее спокойное дыхание в течение всего тренировки.

Главное задание в кроссфите - сделать за 30 минут большинство повторов упражнений. НЕ можно увеличивать время, можно только ускорять и улучшать технику их выполнения. Нужно делать качественную разминку перед кроссфит - упражнениями, а также после них, упражнения на «растягивание».

В течение недели должно быть как минимум 3 разные тренировки, которые нужно повторять по кругу. Усложнять их можно за помощью использования Медбол или дополнительных движений в упражнении. Количество повторов каждой упражнения от 5-ти до 15-ти, в зависимости от физической подготовки человека. Базовые упражнения кроссфита НЕ должны вызвать тяжести и жжения в мышцах.

### **Схемы круговой тренировки с кроссфита для учеников 10-11 классов.**

Эти схемы стоит применять на уроках и внеурочных тренировках с учениками отличной физической формы.

Схема 1. Круговая тренировка по кроссфиту

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть</b> Разновидности ходьбы и бега по выбору. Передвижение в упоре присев, руки сзади, вперед, назад, в стороны. Упражнения на растягивание (стретчинг) по выбору	2 мин. 2 мин, 4 x10м 2 мин.	Ускорение и изменения направления по звуковым сигналам. Упражнения выполняют в темпе без рывков
<b>II станция</b> Приседания, руки вперед	15 раз	Упражнение выполняют с максимальной интенсивностью
<b>III станция</b> Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых руках	5 раз	Для увеличения нагрузки можно менять ширину хвата.



<b>ИИИ станция</b> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10 раз	Для увеличения нагрузки меняем п.п.: А) руки на ширине плеч ; б) широко разставлены.
--	--------	--

Максимальное количество раундов за 20 мин. Перерыв между раундами - 1-2 мин

**Заключительная часть: физические** упражнения на восстановление дыхания и растягивание (стретчинг).

Схема 2. Круговая тренировка кроссфита

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть</b> Разновидности ходьбы и бега по выбору. Комплекс общих развивающих упражнений по выбору. Упражнения на растягивание (стретчинг)	2 мин. 2 мин. 2 мин.	В равномерном темпе. Упражнения выполняют в медленном темпе без рывков
<b>И станция</b> Приседания с Медболом на груди, весом до 1 кг	10 раз	Упражнение выполняют со средней интенсивностью
<b>ИИ станция</b> В.П.- вис на перекладине. Подъем и опускание прямых ног к хвата руками.	5 раз	Упражнение выполняют со средней интенсивностью
<b>ИИИ станция</b> П.п. - о.с. гантели в опущенных вниз руках хватом снизу. Сгибание и разгибание рук.	7 раз	Упражнение выполняют с весом до 1 кг.

--	--	--

Максимальная количество раундов за 20 мин. Перерыв между раундами - 1-2 мин.

**Заключительная часть:** физические упражнения на восстановление дыхания и растягивание (стретчинг).

Схема 3. Круговая тренировка

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть</b> Разновидности ходьбы и бега по выбору.	2 мин.	В равномерном темпе.
Комплекс общеразвивающих упражнений с выбором.	2 мин.	Упражнения выполняют в медленном темпе без рывков
Упражнения на растягивание (стретчинг)	2 мин.	
<b>И станция</b> Двойные прыжки на скакалке	15 раз	Упражнение выполняют с средней интенсивностью
<b>ИИ станция</b> В.П.- лежа на полу, подъема и опускания прямых ног.	7 раз	Упражнение выполняют с средней интенсивностью
<b>ИИИ станция</b> Лазания по канату без помощи ног.	1 раз	Следить за качественным выполнением упражнения.

Максимальная количество раундов за 20 мин. Перерыв между раундами - 1-2 мин.

**Заключительная часть:** физические упражнения на восстановление дыхания и растягивание (стретчинг).

#### Схема 4. Круговая тренировка кроссфиту

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть</b> Разновидности ходьбы и бега по выбору. Комплекс общих развивающих упражнений по выбору. Упражнения на растягивание (стретчинг)	2 мин. 2 мин. 2 мин.	В равномерном темпе. Упражнения выполняют в медленном темпе без рывков
<b>I станция</b> Выпады с отягощением с весом до 1 кг ( гантели, бутылки с песком, водой и т. П.)	10 раз	Следить за техникой выполнения.
<b>II станция</b> Бурпи ( сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола, выпрыгивания вверх из упора присев, хлопок над головой).	7 раз	Упражнение выполняют средней интенсивностью
<b>III станция</b> Становая тяга с гирей 16 кг	5 раз	Следить за качественным выполнением упражнения.

Максимальная количество раундов за 20 ми. Перерыв между раундами - 1-2 мин.

**Заключительная часть:** физические упражнения на восстановление дыхания и растягивание (стретчинг).

Надо избегать постановки непосильных задач перед учащимися. Во время выполнения прыжков, приседаний, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягиваний следить за качеством выполнения упражнений. Стоит отметить, что гимнастические упражнения в лазании по канату значительно улучшают силовую подготовленность учащихся. Выполнение таких упражнений НЕ только развивает силу мышц рук и плечевого пояса, но и воспитывает волевые качества ученика. Очень важно чередовать эти упражнения и сокращать отдых между ними - в этом смысл кроссфита. При составлении тренировки не стоит рядом ставить упражнения на одну группу мышц, поскольку они не успеют отдохнуть и это скажется на качестве и результативности тренинга. Круговое тренировки в кроссфите имеет множество различных упражнений, которые в свою очередь имеют различные приемы и вариации их выполнения.

### **3.2 Проверка эффективности разработанных комплексов физических упражнений кроссфита**

Для определения общего уровня обнаружения целей, потребностей и интересов школьников было проведено анкетирование учащихся старших классов школы №2. В анкетировании приняли участие 30 школьников (возраст 16-17 лет). Исследование показало, что большинство школьников при определении цели не ограничиваются одним ответом, выбирая в 55% случаев две цели [37].

Для понимания сути интереса мы рассмотрим структуру мотивов к занятиям физической культурой.

Первое место, как у юношей, так и у девушек, занимает мотив совершенствования формы тела. У ребят этот мотив идет параллельно со спортивным мотивом, наблюдается положительная взаимосвязь, то есть занятия спортом ассоциируются с хорошей фигурой и здоровьем. У девушек в 3 раза выше мотив борьбы с лишним весом, чем у мужчин. Достаточно

стабильный мотив укрепления здоровья, который в среднем составляет 36,5% для мужчин и 34% для женщин. Мотивами рекреационного характера является «общение с друзьями» и «активный отдых», которые присущи и ребятам, и девушкам (20-25%).

Определенный процент школьников считает, что на формирование их интереса к физической культуре и спорту влияет учитель физической культуры: для мальчиков это количество находится в пределах 18%, для девочек 11%.

Влияние информационных ресурсов на формирование мотивов и интересов подростков очевиден. Большинство детей смотрит телепередачи ежедневно - 73,1 ± 1,8% юношей и 76,5 ± 1,6% девочек, причем, возрастные колебания незначительны. В будний день дети смотрят телепередачи в течение 2-3 часов, а в выходные более 4:00.

Ребят больше, чем девочек, привлекают передачи о соревнованиях, преимущественно по футболу и баскетболу. Парни любят смотреть соревнования и передачи о бодибилдинге (60%), однако их показывают очень редко. Девочки (20,9%) интересуются передачами о фитнесе и аэробике.

Читая прессу, ребята интересуются результатами соревнований (48,3%), информации о коррекции фигуры (31,4%), содержанием самостоятельных занятий (12,6%), диетой (4,2%), системой закаливания (3,5%).

Девочек больше интересует информация о коррекции фигуры (52,1%), оздоровительные программы занятий (17,1%), в соревновании (12,3%), диету (11,8%), содержание самостоятельных занятий (3,8%) и систему закаливания (2,9%).

Изучение интереса к рубрикам подтвердило вывод о том, что в большинстве ребят мотивы занятий физической культурой и спортом связаны с самосовершенствованием организма и оздоровлением. В то же время, проведенный анализ проявления интереса к занятиям физической

культурой и спортом у подростков показал, что независимо от контрольной переменной «пол», выявляются общие тенденции.

Анализ спортивных интересов школьников, позволяет утверждать, что благодаря информации, которые получают ученики с помощью телевидения, прессы, родителей, учителей физкультуры, можно выделить виды спорта, которые пользуются наибольшей популярностью. У ребят, в частности, это футбол (34%), баскетбол (23%), плавание (18%), бодибилдинг (11%), виды единоборств (9%), туризм, спортивное ориентирование, легкая атлетика, волейбол (5%). У девушек - аэробика (27%), плавание (19%), шейпинг (16%), баскетбол (14%), фитнес (11%), волейбол (8%), туризм, спортивное ориентирование (5%).

Негативным фактором, влияющим на интенсивность интереса к реализации цели самосовершенствования средствами физического воспитания является неудовлетворенность желаний подростков заниматься любимыми видами спорта как в системе урочных, так и внеурочных форм занятий. Это касается таких видов как: спортивные игры, плавание, аэробика, шейпинг, фитнес, бодибилдинг. Вместо этого им предлагают легкую атлетику, спортивную гимнастику, интерес к которым снижен.

Таким образом, проведенное исследование позволило определить структуру факторов, влияющих на интерес школьников к занятиям физической культурой, личную цель этих занятий, мотивы занятий физической культурой и спортом, а также степень выбора подростками наиболее значимых потребностей в организации двигательной активности на уроках физической культуры. Это позволяет внести определенные коррективы в организацию и содержание занятий уроков физической культуры, внешкольных мероприятий и спортивных секций.

С целью определения доминирующих мотивов занятий физической культурой подростков было проведено тестирование подростков с помощью методики В. Тропникова (таблица 1).

**Таблица 1.**

Результаты исследования мотивов, побуждающих подростков к занятиям физической культурой

Мотивы	Средний балл	Рейтинг	Прим.
Повышение престижа, стремление славы	3,45	1	Акт.
Приобретение полезных для жизни умений и качеств	3,44	2	Акт.
Улучшение самочувствия	3,42	3	Акт.
Физического совершенствования	3,22	4	Пас.
Познание	3,28	5	Акт.
Развитие характера и физических качеств	3,24	6	Пас.
Потребность в одобрении	3,21	7	Пас.
Коллективистская направленность	3,14	8	Пас.
Общение	3,08	9	Пас.
Материальная сторона	2,75	10	Пас.

С целью определения динамики интереса к различным видам физкультурно-спортивной деятельности подростков было проведено повторное тестирование подростков с помощью методики В. Тропникова (таблица 3, см. Приложение 3.).

Согласно структуре мотивов учащихся к занятиям физической культурой, мы видим, что наиболее интересны для них повышение престижа и стремление славы и приобретение полезных для жизни умений и качеств и улучшение самочувствия. Интерес детей к достижению данных состояний является активным, то есть готовым к воплощению в жизнь. Почти все остальные мотивы являются пассивными, то есть интерес к подобной деятельности не развит достаточно, дети не видят необходимости в этом.

В разные возрастные периоды влияние внешних факторов на формирование мотивации подростков и юношей к занятиям физическими

упражнениями с целью самосовершенствования неодинаков, и зависит от половых и психофизиологических особенностей формирования организма и их восприятие окружающей среды [5].

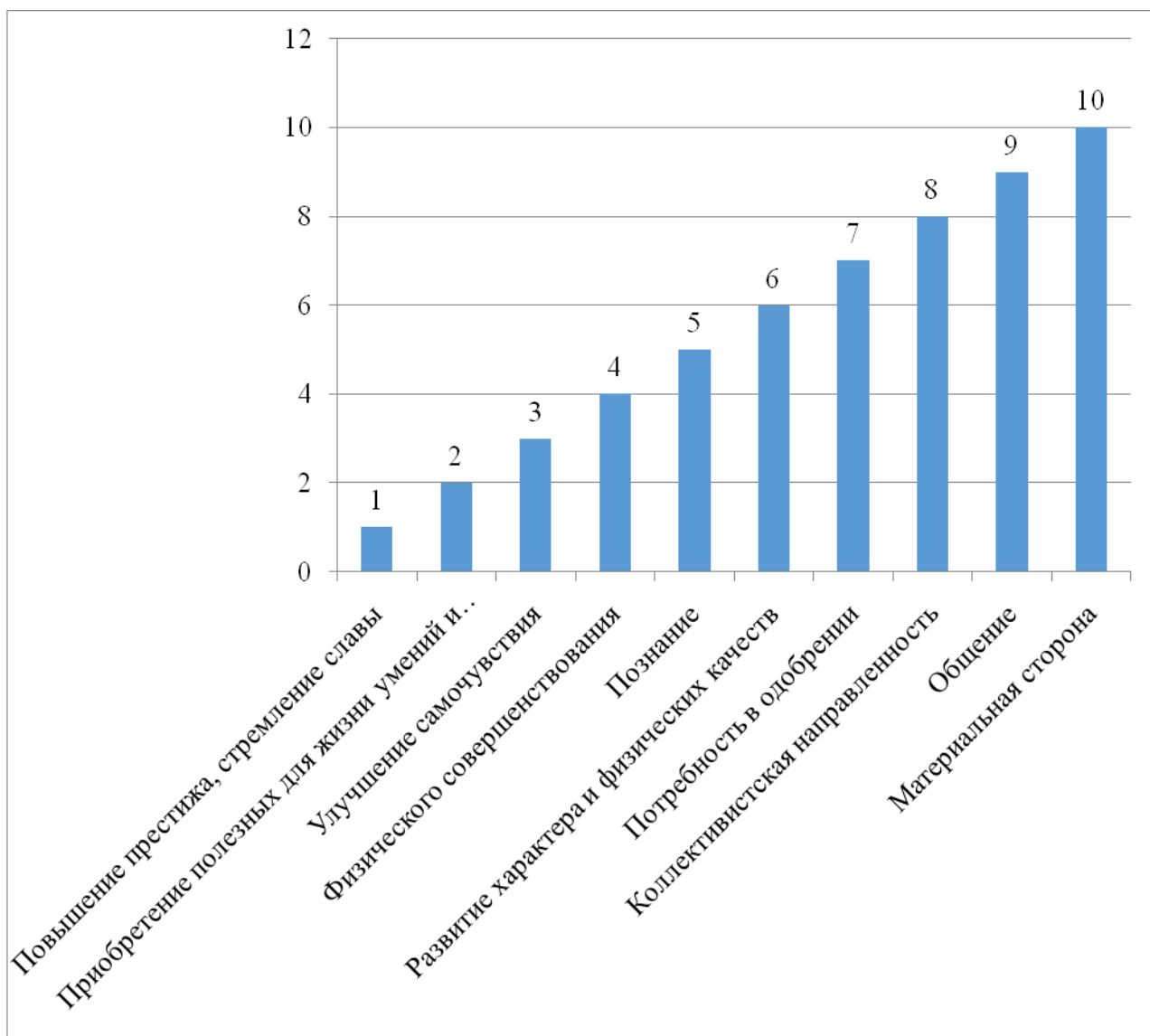


Рис.1. Структура мотивов к занятию физической культурой на констатирующем этапе

Согласно общему рейтингу факторов их иерархия определена в следующем порядке: у ребят на первом месте - советы родителей (23,5%), на втором знания о пользе упражнений (21,5%), на третьем - советы учителя физкультуры (19%) на четвертом - посещение соревнований (14%), на пятом - советы друзей (11,6%), на шестом - телепередачи (8%), на седьмом - чтение



прессы (2%); у девушек на первом месте - знания о пользе упражнений (26%), на втором - советы родителей (18%), на третьем - телепередачи (17%), на четвертом - советы друзей (15%), на пятом - советы учителя физической культуры (11%), на шестом- посещения соревнований (7%), на седьмом- чтения прессы (6%).

В то же время, распределение мотивов к занятиям физической культурой по их активностью показал доминирование пассивных мотивов над активными. Именно этот факт позволит оценить динамику формирования интереса к различным видам физкультурно-спортивных занятий

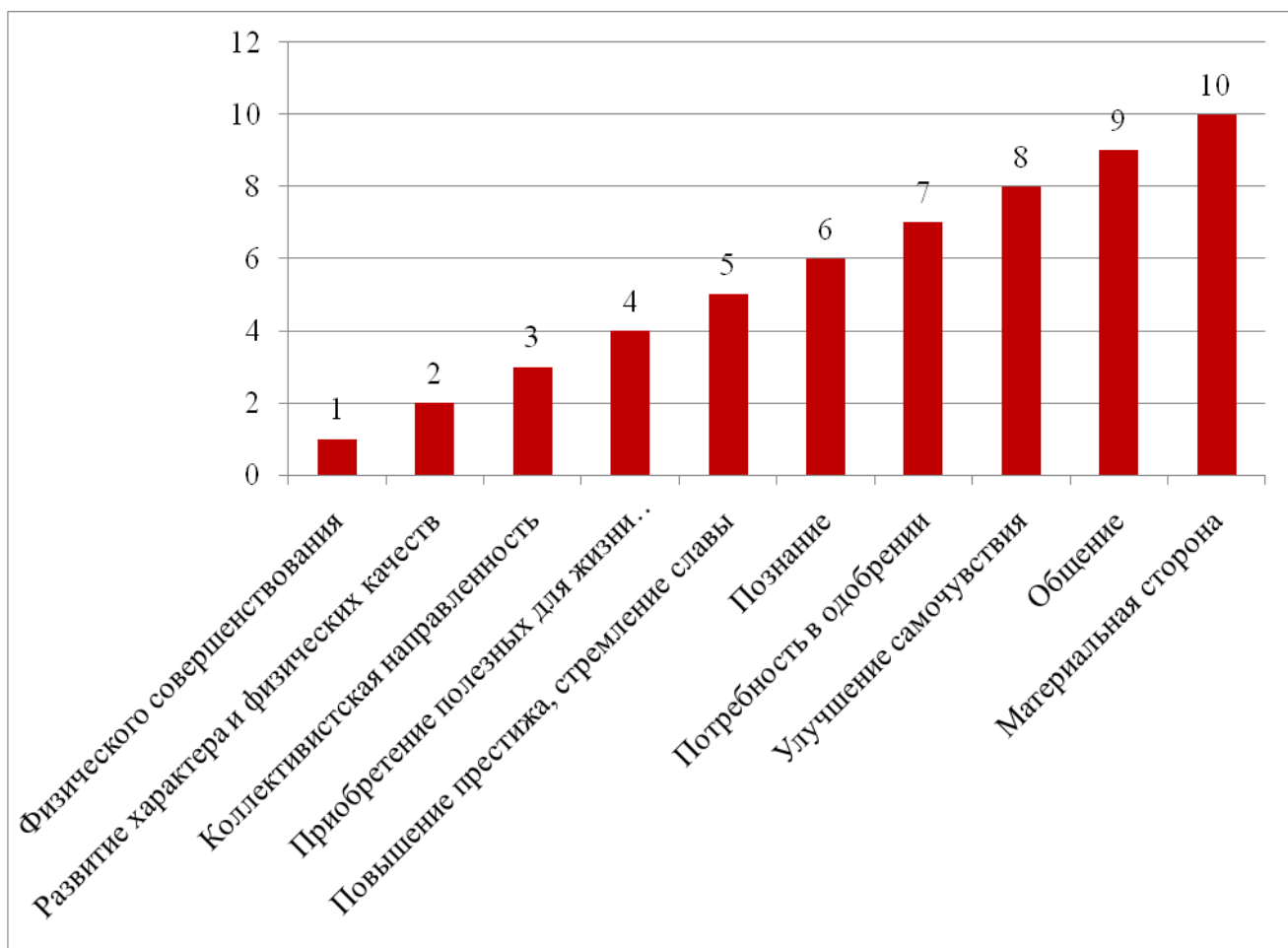


Рис.2. Структура мотивов к занятию физической культурой на контрольном этапе

На контрольном этапе распределение мотивов занятий физической культурой по их активности показало доминирование активных мотивов над пассивными в нашей исследовательской группе. Средний балл активной мотивации в группе - 3,48; по пассивной мотивации, то она выражается средним баллом - 3,22.

Такая же тенденция сохраняется соответственно и в показателях мотивации. По результатам исследования мотивации занятий физической культурой у подростков показатели активной мотивации находятся в пределах 3,11 + 3,81, пассивной - 2,75 + 3,64. Среднее арифметическое значение имеет следующие показатели: 3,48 и 3,22 (табл. 2).

Результаты исследования мотивации к занятиям физической культурой у подростков зафиксировали следующие значения:

- Активная мотивация, средний балл - 3,48;
- Пассивная мотивация, средний балл - 3,22.

При определении достоверности полученных результатов опытно-экспериментальной работы с помощью критерия Стьюдента были получены следующие результаты: изменения активной мотивации подростков к занятиям физической культурой достоверны ( $t = 6,09$  при  $p > 0,05$ ); изменения пассивной мотивации подростков в экспериментальной группе тоже достоверны ( $t = 7,068$  при  $p > 0,05$ ).

Итак, в современных условиях приоритетами, которыми руководствуется молодежь, является укрепление здоровья, воспитание соответствующих мотивационных и поведенческих характеристик, активной социальной ориентации на здоровый образ жизни. Среди основных положительных факторов, которые будут направлены на формирование положительных мотивов занятий физической культурой и спортом, считается: стремление к самосовершенствованию; стремление к самоутверждению и самовыражению; социальные учреждения; удовлетворения духовных и материальных потребностей. К негативным факторам, которые затрудняют развитие позитивного отношения к

физической культуре и спорта относятся: состояние учеников, их усталость от однообразия и постоянной необходимости делать уроки; отсутствие интереса к урокам физкультуры в связи с тем, что на них не удовлетворяются потребности и склонности учащихся; негативные отношения с учителем физкультуры; негодность учеников, обусловлена слабым физическим развитием и соответственно неадекватностью задач.

### **3.3 Методические рекомендации в организации по проведению учебных и тренировочных (секционных занятий) школьников с использованием кроссфит**

С целью варьирования комплекса с кроссфиту (через каждые 4-6 недель) рекомендуется следующие упражнения для разных мышечных групп. [ 2,7]

#### **Для развития мышц ног**

1. Прыжки через препятствия боком.
2. Прыжки вверх на тумбу высотой 40-50 см.
3. Прыжки с тумбы высотой 40-50 см.
4. Приседания руки вперед.
5. Приседания с отягощением на плечах (штанга, гантели).
6. Приседания с отягощением (с Медбол) на груди.
7. Приседания на одной ноге (пистолет).
8. Выпады ногами.
10. Двойные прыжки через скакалку.
11. Ходьба и бег на скорость, « челночный » бег.
12. Велотренажер.

#### **Для развития мышц рук и плечевого пояса**

1. Подтягивание различными способами: широкой хватом, рывками, волной, вдоль перекладины.
2. Лазание по канату без помощи ног.

3. Лазание по канату с содержанием угла прямыми ногами.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.
5. Бурпи(сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола, выпрыгивания вверх из упора присев, хлопок руками над головой).
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях.
7. В.П. - о.с. гантели в опущенных вниз руках хватом снизу. Сгибание и разгибание рук.
8. В.П. - о.с. гантели в опущенных вниз руках. Сгибая руки, поднять гантели к уровню подбородка.
9. Толчки набивного мяча двумя руками от груди вверх.
10. В.П.- стойка в упоре на руках, вниз головой, стопы ног прижаты к стене. Сгибание и разгибание рук в касание затылком пола.

#### **Для развития мышц туловища и брюшного пресса**

1. Наклон туловища вперед с отягощением ( у шеи на плечах).
2. Разгибание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны ( гиперэкстензия ).
3. В.П.- широкая стойка ноги врозь, тяга обеими руками гантели или гири в наклоне.
4. В.П. - о.с гантели в выпрямленных в стороны руках. Поочередные повороты туловища.
- 5.В.П.- лежа на полу, подъема и опускания прямых ног.
- 6.В.п.- вис в упоре на гимнастических кольцах, подъема ног до угла 90
7. В.П.- вис на перекладине. Подъем и опускание прямых ног к хвату руками.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Мотивация – это внутренний процесс, происходящий в человеке, вызванный его потребностями, которые стимулируют к действиям и достижениям результата. Мотивация – это многоуровневое явление, имеющее вертикальную и горизонтальную структуру. Данная структура имеет довольно гибкое сложное иерархическое строение. Иерархическая система может изменяться под влиянием изменений во внешней среде или изменениями самой личности. В зависимости от условий и характера деятельности мотивы могут сменять друг друга, могут вступать в конфликт или надстраиваться друг над другом. По своей роли элемент системы, то есть конкретный мотив, представляет собой предел деления мотивационной системы для решения конкретных задач.

Занятия физической культурой и спортом - это полимотивированная деятельность. Иерархия мотивов в ней определяется сочетанием и степенью выраженности потребностей школьника, и наиболее важные моменты становления его мотивационной сферы связаны со сменой типов ведущей деятельности. Формирование положительно устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом является предпосылкой воспитания личности учащегося. Кроссфит – это круговая тренировка (то есть, упражнения постоянно повторяются, как бы замыкаясь в цепочку), которая заключается в выполнении определенного комплекса упражнений за минимальное время. Она имеет принципиальные отличия от обычных круговых тренировок и имеет значительный потенциал в развитии мотивации обучающихся к занятиям спортом.

Мотивация к занятиям физкультурой и спортом существенным образом зависит от осознания их смысла, связанных с ними потребностей, целей и эмоций. Смысл занятий включает в себя понимание обучающимися их

объективной значимости и общественного мнения. Субъективная значимость для самого обучающегося зависит от уровня его притязаний. На основе выявленного смысла обучающиеся выбирают мотивы и цели. Под мотивом в данном случае понимается осознанное побуждение к занятиям физкультурой и спортом. Цель должна учитывать ориентацию обучающихся на промежуточный этап реализации интереса, при котором желательно достижение доступного результата. Потребность в физическом совершенствовании и других аспектах личностных качеств выступает как результат развития интереса к занятиям физкультурой и спортом.

Выявленное на констатирующем этапе исследования иерархическое построение системы физкультурно-спортивных интересов, потребностей и мотивов может изменяться в зависимости от пола и других факторов. Выявлена, например, тенденция снижения влияния всех факторов-побудителей в мотивационной сфере учащейся молодёжи по мере взросления.

Следует отметить, что уроки физкультуры с использованием новейшей универсальной системы физической подготовки - кроссфит делают увлекательным учебный процесс, способствуют появлению активного познавательного интереса школьников, формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков, общему развитию и укреплению организма человека, пониманию того, что физическая активность - это необходимость для дальнейшего жизни.

Исходя из проведенного исследования можно сделать вывод, что современное молодое поколение, его родители и учителя заинтересованы в повышении физической культуры и здоровья школьников. Однако, для реализации этой задачи необходимо использовать все мотивационные факторы, побуждающие учащихся к занятиям физической культурой и спортом. Среди таких факторов ведущее место занимают: государственная политика в области физической подготовки молодежи, учителя физической культуры, родители и информационные источники. При этом, среди мотивов,

которые играют ключевую роль в привлечении молодежи к занятиям спортом, выделяются: физическое совершенствование, стремление достичь высоких спортивных результатов, быть здоровым и иметь хорошую фигуру, общение с друзьями и активный отдых. Поэтому в процессе воспитания подростков учителя и родители должны использовать все мотивационные факторы с целью привлечения их к занятиям спортом, что создаст у молодого поколения положительное отношение к спорту и способствовать их здоровому образу жизни, общественной, физическом и культурном развитии.

Данные подходы были воплощены в ходе формирующего этапа.

Оценка эффективности проведенной работы показала, что переоценка иерархии интереса к физкультурно-спортивной деятельности, многие позиции, связанные с ней поднялись в своем ранге, кроме того, они стали активными, что однозначно указывает на позитивную динамику в развитии интереса к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью школьников и их физических качеств.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Разработанная экспериментальная методика проведения секционных занятий с применением средств кроссфит была включена в учебный процесс по физической культуре, отвечала принципам обучения и воспитания: системности - единство всех сторон подготовки; постепенности - постепенность обучения материала, повышение нагрузок; вариативности - доступность и индивидуализация программного материала; цикличности; сознания; активности; прочности.

Система кроссфит направлена на всестороннее развитие физических качеств и функциональных возможностей организма: сердечно-сосудистой системы (развитие аэробных и анаэробных возможностей организма), общей и специальной силовой выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

Экспериментальная методика была направлена на решение следующих задач:

1. Активное мотивационно-ценностное отношение к физкультурно-спортивной деятельности.
2. Ориентацию на физическое совершенствование, которое предусматривает комплексное развитие физических качеств, улучшение технической подготовленности, формирование культуры здоровья, культуры телосложения, двигательной культуры, соответствие физического развития критериям гармонии и красоты.
3. Физическое самосовершенствование, прогресс в физическом совершенствовании с учетом индивидуальных возможностей.
4. Овладение системой знаний, умений и навыков, обеспечивает достижение вышеуказанных целей.

При разработке методики мы подбирали такие упражнения из арсенала системы кроссфит, которые возможно использовать в подготовительной, основной и заключительной частях занятия в качестве: общеразвивающих



упражнений; специально развивающих упражнений; вспомогательных упражнений; упражнений развития физических качеств; упражнений совершенствования технической подготовленности.

Упражнения подбирались с учетом сформированности двигательных навыков обучающихся данного возраста, а также возможностью варьирования нагрузки при их выполнении в зависимости от физических возможностей каждого обучающегося.

Подобранные упражнения чередуются в зависимости от задействованных в работе мышц, то есть каждое последующее упражнение должно включать в работу другие, не задействованные мышцы.

Методами тренировки мы выбрали «круговой метод», интервальный и повторный метод.

Включение средств кроссфит в систему уроков по физической культуре происходило 3 раза в неделю согласно программе. Общее количество времени, которое отводится в каждом занятии на кроссфит-тренировке, составило 15-30 минут и включалось в различные части занятия в зависимости от поставленных задач.

Все подобранные упражнения, в связи со спецификой избранного вида спорта носили скоростно-силовую и силовую направленность, на развитие силовой выносливости, необходимой взрывной силы, а также на развитие аэробных и анаэробных возможностей организма. Упражнения выполнялись в основном в динамическом режиме с разной интенсивностью, что соответствует системе кроссфит-тренировок и предусматривает всестороннюю физическую подготовку и функциональный развитие организма.

При проведении кроссфит-тренировки круговым методом, мы подбирали упражнения, которые выполняются в определенной последовательности и с определенной количеством повторений. Переходы от одного упражнения к другому осуществлялось сразу после выполнения с минимальным отдыхом или без него. Количество повторений от одного до

трех, в зависимости от содержания упражнения. Данный метод может использоваться в подготовительной и основной частях занятия. Основная задача - выполнение упражнений кроссфита за минимальный промежуток времени.

При применении интервального метода в блокекросфита мы предлагали упражнения, которые выполнялись в определенной последовательности за определенное количество времени, и с определенным интервалом отдыха. Основная задача - выполнение наибольшего количества раз за отведенный промежуток времени. Использовали в конце подготовительной или основной части занятия. Это вспомогательные упражнения и специальные упражнения с элементами состязательности, выполняемые с партнером меньшего веса.

Повторный метод, так же как и интервальный, включал разное количество упражнений с определенной дозировкой. То есть предоставлялась определенная количество упражнений и количество раз повторений, необходимых для исполнения. Главное выполнить все задания. Дается возможность использовать различную последовательность выполнения упражнений и количество раз в повторях. Данный метод применялся для развития силовой выносливости и силы. Использовался в основном и заключительной частях занятия.

На занятии время, которое отводилось на кроссфит-тренировки, распределялся следующим образом: в подготовительной части занятия круговым методом 15-20 минут (100% от общего времени), интервальным методом - 7-10 минут (50% от общего времени); в основной части занятия 25-30 минут (40-50% от общего времени); в заключительной части занятия 10 минут (100% от общего времени) гимнастические упражнения без учета времени.

При построении занятий нами использовались следующие положения.

1. Использование во время каждого занятия средств кроссфит на развитие физических качеств.

2. Соответствие средств кроссфит уровню физической подготовленности обучающихся.

3. Постепенное увеличение нагрузки с учетом функциональных изменений и развития физических качеств.

4. Использование упражнений кроссфит в соответствии с двигательными умениями и навыками обучающихся.

5. Преимущественное использование средств скоростно-силовой направленности, что является необходимым условием для дальнейшего увеличения взрывной силы при выполнении соревновательных упражнений.

6. Использование можно большего арсенала упражнений системы кроссфит для большей эффективности по улучшению технической подготовленности.

7. Использование средств кроссфит в различных частях занятия с применением различных методов физического воспитания.

8. Чередование упражнений в зависимости от работы определенных мышечных групп.

Все средства кроссфит, которые мы использовали на занятиях, в зависимости от структуры их выполнения были нами разделены на четыре вида:

1. Упражнения с подтягиваниями и различные виды тяги.

2. Упражнения с отжиманиями и различные жимы.

3. Упражнения на развитие мышц ног: прыжки, приседания, выпады и др.

4. Кардиоупражнения: бег, прыжки через скакалку, велотренажер и др.

Кроссфит-тренировки, которые мы использовали во время уроков, строились по трем вариантам подбора нагрузок.

1. Упражнения выполняются без учета времени.

2. Выполнение упражнений по минимально возможное время.

3. Выполнение наибольшего количества раз за определенный промежуток времени.

Нагрузка дозируется с учетом выбранных упражнений и их последовательности в определенной части занятия: в подготовительной и заключительной части меньше, чем в основной. Чем больше упражнений, тем меньше количество раз их выполняют и, наоборот, меньше упражнений - большее количество раз выполнения.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Апанасенко О.Н. Культурная среда и ее использование в процессе формирования ценностных ориентиров школьников / О.Н. Апанасенко // Наука и образование: проблемы и перспективы: тезисы региональной научно-практической конференции аспирантов, студентов и учащихся. - Бийск, 2000.-С. 35.
2. Апиш Ф.Н. Технологии личностно-ориентированного обучения и мотивация учения / Ф.Н.Апиш, Н.В.Надеина.- Майкоп: Изд-во АГУ, 2004.-46 с.
3. Ахаев А.В. Формирование мотивационно-ценностного отношения школьников к физической культуре: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. иед. наук / Ахаев А.В.; Барнаульский ГПУ. - Барнаул, 1995. -19с.
4. Ашкинази С.М., Бобров М.М., Воронов И.А. Физическая культура, обучение и здоровье. Основы самостоятельной тренировки студентов вузов / С.М. Ашкинази, М.М. Бобров, И.А. Воронов.— СПбГУП, 2008.— 156 с.
5. Бабушкина, Г. Д., Смоленцева, В. Н. Психология физической культуры и спорта: Учебник для высших физкультурных учебных заведений. - Омск: СибГУФК, 2007. - 270 с.
6. Бакланова Н.К. Социально-культурная среда как фактор формирования физической культуры детей и подростков / Н.К. Бакланова, Л.П. Лосева // Созидательная миссия культуры: Сб. ст. молодых ученых. — Вып.2. - Часть первая. - М.: МГУКИ, 2002. - С. 110-115.
7. Бакланова Н.К. Социально-культурная среда как фактор формирования физической культуры детей и подростков / Н.К. Бакланова, Л.П. Лосева // Созидательная миссия культуры: Сб. ст. молодых ученых. — Вып.2. - Часть первая. - М.: МГУКИ, 2002. - С. 110-115.

8. Бакурова Т. П. Формирование ценностного отношения старших дошкольников к занятиям физической культурой посредством эмоциональной регуляции двигательной деятельности дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : 13.00.04 / Татьяна Петровна Бакурова; Сибирская государственная академия физической культуры. — Омск, 2001. - 20 с.

9. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе (монография) / В.К. Бальсевич. - М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта». — 2006. — 112 с.

10. Бахарева, Е. В., Иванова, Л. В., Коваленко, Е. А. «Формирование мотивации к занятиям физической культурой у школьников» // «Евразийский Научный Журнал». - 2015. - № 7. - С. 30 – 34; URL: <http://journalpro.ru/articles/formirovanie-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-u-shkolnikov/> (Дата обращения: 19.06.2017)

11. Безверхняя В. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом школьников 5-11 классов: Дис. на получение наук, степени канд. наук по физическому воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Г.В. Безверхняя. - Львов, 2004. - 258 с.

12. Белухин Д.А. Личностно ориентированная педагогика: учеб.пособие / Д.А.Белухин. - Воронеж: МОДЭК, 2005. - 448 с

13. Богачев Е.М. Функциональный интенсивный тренинг. Тенденции развития в России и за рубежом / Е.М. Богачев // Физическая культура и массовый спорт в основе здоровьесберегающих технологий: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием.- Москва.- 2014.- С.26-28.

14. Богачев И.В.. Карягин И.А. Кроссфит. Руководство по тренировкам/ И.В. Богачев, И.А. Карягин. М.: - 2013. - 142 с.

15. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте.СПб.: Питер, 2008.400 с.

16. Быков В.С. Теория и практика формирования потребности в физическом самовоспитании у школьников / В.С. Быков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000. - № 1. -С. 2-7.

17. Виленская Т.Е. Изменения мотивации младших школьников к физкультурно-спортивной деятельности в условиях реализации новой программы по физическому воспитанию / Т.Е. Виленская, А.В. Перков, К.Ю. Чернышенко // Здоровьеобеспечение учащихся в образовательном процессе современной школы: материалы региональной науч.-практич. конференции (9 апреля 2010 г.). - Краснодар: Кубанский гос. ун-т; КРО АПСН, 2010.-С. 163-166.

18. Волков В.В. Особенности комплексного контроля в функциональном интенсивном тренинге / В.В. Волков // Физическая культура и массовый спорт в основе здоровьесберегающих технологий: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием.- Москва.- 2014.- С.34-37.

19. Волков В.В. Технология кроссфит: основы прикладности и условия уменьшения экстремальности высокоинтенсивной спортивной тренировки / В.В. Волков, С.А. Еремин, В.Н. Селуянов // Экстремальная деятельность человека: научно-методический журнал.- 2014.- №1 (30).-С. 33-36.

20. Гелецкий В.М. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие Красноярск: ИПК СФУ, 2008. - 342 с.

21. Гласман Г. Статьи и журналы кроссфит. Теоретическая основа программ кроссфита/ Г. Гласман. 2006. 5 с.

22. Глубокий В.А. Кроссфит - новое направление силового фитнеса / В.А. Глубокий // Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма, состояние и перспективы формирования здорового образа жизни: материалы XV Традиционного международного симпозиума.- Красноярск: СибГАУ.- 2011.- С. 142-145.

23. Глубокий В.А. Кроссфит в физической подготовке студентов, курсантов, сотрудников СибЮИ ФСКН России / В.А. Глубокий // Физическая культура, спорт, туризм: научнометодическое сопровождение: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием.- Пермь.- 2014.- С.85-88.
24. Голуб А.М. Формирование ценностных ориентаций молодежи в процессе досуговой деятельности / А.М. Голуб // Вопросы психологии. - 2009. -№4.-С. 53-57.
25. ГрегГлассман.Руководство по проведению кроссфит тренировок; [Электронный ресурс]:[http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ\\_L1\\_Training\\_Guide\\_Russian.pdf](http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_Training_Guide_Russian.pdf)
26. Данилова Е.Е. Содержание и динамика мотивационных предпочтений современных младших школьников и младших подростков // Психологическая наука и образование. 2019. Том 24. № 4. С. 51–61. doi:10.17759/pse.2019240404
27. Дрибинский П. Л. Педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью у детей младшего и среднего школьного возраста :автореф. дис. на соискание нагнои степени канд. пед. наук: 13.00.01 / П.Л. Дрибинский. - Смоленск, 2009. - 18 с.
28. Дуркин, П. К. Формирование у школьников интереса к физической культуре: учеб.пособие. – Архангельск.гос. техн. ун-та, 2006. – 128 с.
29. Евтюхов В.А. Перевод статьи: CrossfitLivel 1[Электронный ресурс]:<https://www.regonline.com/builder/site/Default.aspx?EventID=1534527>
30. Евтюхов В.А. Формирование методики кроссфит // Материалы VII Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <http://www.scienceforum.ru/2015/841/14326>



31. Еремин С.А. Тестирование физической работоспособности в кроссфите / С.А. Еремин, В.В. Волков, В.Н. Селуянов // Теория и практика физической культуры.- 2014.- № 6.- С.24-26.
32. Еремин С.А. Тестирование физической работоспособности атлетов–кроссфитеров /С.А. Еремин, В.В. Волков, В.Н. Селуянов // Сборник трудов студентов и молодых ученых ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»: материалы научных конференций студентов и молодых ученых.–М.:ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014.– С.155-157.
33. Здоровье и поведение школьников: Социально-педагогический мониторинг здоровья, физической активности и образа жизни школьников: Уральский федеральный округ / Сост. А.И. Федоров, СБ. Шарманова. — Челябинск: УралГАФК, ЧГНОЦ Уро РАО. - 2004. - 88 с.
34. Здравомыслов А.Г. Потребности. Интересы. Ценности / А.Г. Здравомыслов. – М. : Политиздат, 1986. – С. 221.
35. Зиамбетов В. Ю., Астраханкина Ю. С. Кроссфит как способ повышения эффективности физической подготовки студентов вуза // Молодой ученый. — 2016. — №7. — С. 1061-1063.
36. Зиннатнуров А.З. Кроссфит как направление совершенствования процесса физического воспитания в вузе / А.З. Зиннатнуров, И.И. Панов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт.- 2014.- № 1.- С. 66-70.
37. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. - СПб.: Издательство «Питер». - 2006. - 508с.
38. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учеб.пос. / Е.П. Ильин. - СПб.: изд-во РГПУ им. А. И. Герцена. - 2000. - 486с.
39. Карпунина А.Д. Применение элементов функционального тренинга на занятиях по аэробике в ВУЗах / А.Д. Карпунина // Обучение и воспитание: методики и практика.- 2014.- № 13.-С. 168-174.

40. Кисапов, Н. Н. Формирование интереса школьников к физической культуре и спорту : учеб. пособие / Н. Н. Кисапов. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун–т, 2009. – 127 с.

41. Климкина Н.А. Методика развития общей физической подготовленности детей 10-12лет в тяжелой атлетике средствами кроссфита / Н.А. Климкина, Е.А. Земсков // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки. Электронный сборник статей по материалам XI студенческой международной заочной научно-практической конференции. - Москва: Изд. «МЦНО».-2014.-№4(11).- С.183-185 /[Электронный ресурс].- Режим доступа.- URL:[http://www.nauchforum.ru / archive/MNF\\_humanities/4\(11\).pdf](http://www.nauchforum.ru / archive/MNF_humanities/4(11).pdf)

42. Коляда А.В. Использование системы тренировок «Кроссфит» при подготовке единобоцев в сочетании со средствами биопедагогике / А.В. Коляда, А.А. Гришин, А.И. Завьялов // Научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии: материалы XV Международной заочной научно-практической конференции.- М.:Изд-во»Международный центр науки и образования, 2013.- Ч. 1.- С. 162-169.

43. Круцевич Т.Ю. Мотивация учащихся 6 - 9 классов к урокам физической культуры / Т.Ю. Круцевич, А.С. Ищенко, Т.В. Имасу // Спортивный вестник Приднепровья. - Днепропетровск, 2014. -№2. -С. 68-72.

44. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб.пособ. / Б. Х. Ланда. - М.: Советский спорт, 2008. - 244 с.

45. Лебедихина Т.М. Станкевич В.А. Тренировочная система кроссфит / Т.М. Лебедихина, В.А. Станкевич. Екатеринбург: УрФУ, 2013. 64-66с.

46. Леньшина М.В.; Словарь терминов и кратких пояснений по курсу «Теория и методика физической культуры» ;Воронеж:Физкультура и спорт; 2010. - 76 с.

47. Логан К. 7 Больших ошибок в кроссфите [Электронный ресурс]: <http://wodloft.ru/text/7-samykh-bolshikh-oshibok-v-crossfite.html>

48. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта / Л.И. Лубыша: Учеб. пособие. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия». - 2004. - 240 с.

49. Лубышева Л.И. Спортизация в общеобразовательной школе / под общ.ред. докт. пед. наук, профессора Л.И. Лубышевой. - М.: Научно издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2009. - 102 с.

50. Лысяк В. М. Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом у школьников 6- 11 классов: дис ... канд. наук по физическому.исх. и спорта / Лысяк Валентина Николаевна; 24.00.02 Харьковская гос. академия физической культуры. - Х., 2006. - 211с.

51. Макаренко В. К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом / В. К. Макаренко // Известия ПГПУ им. В.Г. Белинского 2008 №10 Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom>

52. Макаренко В. К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Известия ПГУ им. В.Г. Белинского. 2008. №10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom> (дата обращения: 05.03.2020).

53. Макаренко, В. К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом // журнал «Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского». // – 2008. - № 6 (10). – С. 140 – 143; URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom> (Дата обращения: 03.06.2017)

54. Макарычева Ирина Александровна Мотивационная сфера школьника. Общее понятие мотива и мотивации в учебной деятельности // Вестник науки и образования. 2018. №4 (40). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsionnaya-sfera-shkolnika-obschee->

ponyatie-motiva-i-motivatsii-v-uchebnoy-deyatelnosti (дата обращения: 05.03.2020).

55. Матковская, И. Г. Роль мотива в достижении цели. // Учитель. – 2007. - № 5. – С. 70-72.

56. Меньшикова Е.А. К вопросу о психолого-педагогической природе познавательной потребности // Сибирский педагогический журнал. 2008. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-psihologo-pedagogicheskoy-prirode-poznavatelnoy-potrebnosti> (дата обращения: 05.03.2020).

57. Михайлов А.С. Методика развития специальной выносливости средствами кроссфита: из опыта пермского института ФСИН России / А.С. Михайлов // Вестник Пермского института ФСИН России.- 2014.- № 3 (14).- С. 73-76.

58. Морозова Л. В., Морозов О. Г., Мельникова Т. И.. Кроссфит — эффективный функциональный тренинг Научные труды СЗИУ — филиала РАНХиГС. Том 6. Выпуск 5(22), 2015. – с.150-153.

59. Орландо Р. Царь кроссфита F. Орландо. 2012. 12 с.

60. Отпущенникова, К. В., Фалалеева Г. А. «Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом» // Научно-методический журнал «Педразвитие». – 2017. - № 3. – С. 34 – 39; URL: <http://pedrazvitie.ru/servisy/publik/publ?id=1555> (Дата обращения: 14.06.2017)

61. Плешков А.Н. Потребность в физической культуре как области деятельности / А. Н. Плешков, А. В. Лотоненко // Теория и практика физической культуры. - 2002. - №5. - С. 23-26.

62. Прохоров А.В. Crossfit (КроссФит) – круговая система тренировок [Электронный ресурс]:<http://wodcat.com/about-crossfit>

63. Роголёва, Л.Н. Мотивационная стратегия управления деятельностью старшеклассников. // Физическая культура в школе. – 2008. - № 2. – С. 24-27.

64. Роголёва, Л.Н. Мотивационная стратегия управления деятельностью старшеклассников. // Физическая культура в школе. – 2008. - №2. – С. 24-27.

65. Саитов Р.М. Что такое «функциональный тренинг» / Р.М. Саитов, Т.С. Лисицкая // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- 2013.- № 6.- С. 73-75.

66. Старков, С. В. Анализ подходов к сущности понятия «Мотивация» // Научно-методический журнал «Наука и образование: новое время». – 2016. - № 1. – С. 78 – 80; URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28859114> (Дата обращения: 16.06.2017)

67. Столяров В.И Теория и методология современного физического воспитания состояние разработки и авторская концепция : монография / В.И Столяров. - К.: Олимпийская литература, 2015. - 704с.

68. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов вузов, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 "Физическая культура" по специальности " Физическая культура и спорт" / ред. Ю.Ф. Курамшин. - 4-е изд., стер. - Москва : Советский спорт, 2010.-464 с.

69. Цветкова Р.И. Мотивационная сфера личности студента: условия и средства ее формирования / Р. И. Цветкова // Психологическая наука и образование. - 2006. - № 4. - С. 76-81.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Таблица 1.

#### *Система упражнений в кроссфите\**

Нагрузка	Упражнение (ENG)	Упражнение (RUS)	Необходимый инвентарь
W	LongCycle	Толчок двух гирь по длинному циклу	Гиря
G	AirSquat	Приседания «Воздушные»	
W	ARNI	АРНИ	
G	BackExtensions	Гиперэкстензия	Тренажер GHD (Гиперэкстензия)
W	BackSquat	Приседания со штангой на плечах	Штанга
G	Backtuck	Сальто назад	
W	BallSlams	Бросок мяча об пол	Медицинский мяч (МедБол)
G	BarMuscle-up	Выход на турнике	Турник
W	Barbellbenchpress	Жим штанги лёжа	Штанга
W	BarbellDeadlift	Становая тяга штанги	Штанга
W	BarbellSit-ups	Пресс (Ситап-пресс) с штангой	Штанга
W	BarbellSnatch	Рывок штанги	Штанга
G	Bearcrawl	Медвежья проходка	
G	BoxJump	Запрыгивание на ящик	Ящик для прыжков
G	BoxJumpOvers	Перепрыгивания через ящик	Ящик для прыжков
G	Burpee	Бёрпи	
G	BurpeeBarMuscle-ups	Берпи с выходом на турнике	Турник
G	Burpeeboxjump	Бёрпи с запрыгиванием на тумбу	Ящик для прыжков
G	BurpeeMuscleUps	Бёрпи с выходом силой на кольцах	Кольца гимнастические
G	BurpeesBar-Facing	Берпи с перепрыгиванием штанги	Штанга
W	Carrying	Доношение	Гиря, Штанга
G	Chest To Bar Pull-up	Подтягивания грудь к перекладине	Турник
W	Clean	Взятие штанги на грудь	Штанга
W	Cleanandjerk	Взятие на грудь и Толчок штанги	Штанга
W	Cluster	Кластер	Штанга
G	DevelopingPushups	Отжимания для новичков	
G	Dip	Отжимания на брусках	Бруска
M	DoubleUnders	Двойные прыжки на скакалке	Скакалка

Нагрузка	Упражнение (ENG)	Упражнение (RUS)	Необходимый инвентарь
W	DumbbellHangsplitsnatch	Рывок гантели в ножницы	Гантели
W	Dumbbellhangsquatchclean	Взятие гантель с вися на грудь в сед	Гантели
W	DumbbellSplitClean	Силовое взятие на грудь гантелей	Гантели
W	DumbBellThruster	Выбросы с гантелями	Гантели
W	DumbbellPowerSnatch	Силовой рывок гантели	Гантели
W	DumbbellSnatchtri-panel	Рывок с гантелей	Гантели
W	DumbbellSplitLifts	Упражнения с гантелями	Гантели
W	Farmer'swalk	Прогулка фермера	Гантели, Гиря
G	FloorWipers	Полотер	Штанга
W	FrontSquat	Приседания со штангой на груди	Штанга
G	GHD (Glute-Ham) Sit-up	Ситапы-пресс на тренажере гиперэкстензии	Тренажер GHD (Гиперэкстензия)
W	Groundtooverhead	Силовой подъем на грудь с толчком	Штанга
G	Handstand	Стойка на руках	
G	HandstandPush-ups	Отжимания в стойке на руках (вниз головой)	
W	HangClean	Взятие на грудь с вися	Штанга
W	HangPowerClean	Силовое взятие на грудь с вися	Штанга
W	HangPowerSnatch	Силовой рывок штанги с вися	Штанга
W	HangSnatch	Рывок штанги с вися	Штанга
W	HangSquatClean	Взятие на грудь с вися в полный сед	Штанга
W	Jerk	Толчок штанги	Штанга
G	JumpingPullups	Прыгающие подтягивания	Турник
G	JumpingSquats	Приседания с выпрыгиванием	Штанга
W	KettlebellFigure 8	8-ка с гирей	Гиря
W	Kettlebell press in the squat	Жим гири в приседе	Гиря
W	KettlebellSnatch	Рывок гири	Гиря
W	KettlebellSwing	Махи гири	Гиря
W	KettleBellTaters		Гиря
W	Kettlebellthruster	Выбросы с гирей	Гиря
G	KippingPull-ups	Подтягивания с раскачкой	Турник
G	KneestoElbows	Колени к локтям на перекладине	Турник
G	L-Pull-up	L-подтягивание	Турник
G	L-sit	Удержание Уголка	Брусья, Ящик для прыжков
G	L-sitonbar	Уголок на турнике	Турник
G	L-sitonrings	Удержания уголка на кольцах	Кольца гимнастические
W	MedicineBallCleans	Взятие медбола на грудь	Медицинский мяч (МедБол)
M	mountainclimber	Бег в упоре лежа	
W	Musclesnatch	Протяжка рывковым хватом	Штанга

Нагрузка	Упражнение (ENG)	Упражнение (RUS)	Необходимый инвентарь
G	Muscle-ups	Выход на кольцах	Кольца гимнастические
G	One Legged Squat (The Pistol)	Приседания на одной ноге (пистолетик)	
W	OverheadSquat	Приседания со штангой над головой	Штанга
W	Overheadwalk	Ходьба с штангой над головой	Штанга
G	Plank	Планка	
W	PowerClean	Силовое взятие на грудь штанги	Штанга
W	PowerSnatch	Силовой рывок штанги	Штанга
W	PressingSnatchBalance	Силовой рывковый баланс	Штанга
W	PushJerk	Швунгтолчковый от груди	Штанга
W	Pushjerkbehind	Швунгтолчковый (из-за головы)	Штанга
W	PushJerkKettlebell	Швунгтолчковый гири	Гиря
W	PushPress	Швунгжимовой	Штанга
W	PushPressBehind	Швунгжимовой из-за головы	Штанга
G	Push-upStandards	Отжимания стандартные	
G	Ringchestfly	Глубокие отжимания на кольцах	Кольца гимнастические
G	RingDips	Отжимания на кольцах	Кольца гимнастические
G	Ringhandstandpush-ups	Отжимания в стойке на кольцах (вниз головой)	Кольца гимнастические
G	Ringplankcrunches	Скручивания планки на кольцах	Кольца гимнастические
G	Ringpush-ups	Горизонтальные отжимания на кольцах	Кольца гимнастические
G	RingRows	Подтягивания на кольцах	Кольца гимнастические
G	RopeClimb	Подъёмы по канату	Канат
M	Rowing	Гребля	Тренажер Гребля
W	SandbagBearhugSquat	Медвежье приседания с мешком	Сумка для песка
	SandbagDeadlift	Становая тяга мешка	Сумка для песка
W	SandbagShouldering	Подъем мешка на плечо	Сумка для песка
W	ShoulderPress	Жим стоя	Штанга
W	ShouldertoOverhead (FS2OH)	Из положения с плеч в положение над головой	Штанга
M	Shuttlesprint	Челночный бег	
G	Sit-ups	Пресс (Ситап-пресс)	
W	Slamballovershoulder	Бросок мяча через плечо	Медицинский мяч (МедБол)
W	Snatch	Рывок	Штанга
W	SnatchBalance	Рывковый баланс	Штанга
W	SquatClean	Взятие штанги на грудь в сед	Штанга
W	SquatSnatches	Рывок в сед	Штанга
G	StandardPull-up	Подтягивания стандартные	Турник



Нагрузка	Упражнение (ENG)	Упражнение (RUS)	Необходимый инвентарь
M	Standingbroad-jump	Прыжок в длину	
W	Stiffleggeddeadlift	становая тяга от колен.	Штанга
W	Sumo Dead Lift High Pull	Становая тяга штанги из стойки сумо с подъемом до уровня плеч	Штанга
W	The slopes with a barbell on your shoulders	Наклоны со штангой на плечах	Штанга
W	Thruster	Выброс штанги	Штанга
G	ToestoBar	Подносы/ подъем носков к перекладине	Турник
G	TowelPullup	Подтягивание с полотенцем	Турник
M	Triple-Unders	Тройные прыжки на скакалке	Скакалка
W	TurkishGetUp	Турецкий подъем	Гиря, Штанга
G	TurkishGet-upSandbag	Турецкий подъем с сэндбэгом	Сумка для песка
W	TwoKettlebellSnatch	Рывок двух гирь	Гиря
W	Twokettlebellthruster	Выбросы двух гирь.	Гиря
G	V-situp	Складка	
W	WalkingLunges	Шагающие выпады	Гантели, Штанга
W	WallBall	Броски набивного мяча в цель	Медицинский мяч (МедБол)
W	Wallball 2fer1	Броски набивного мяча в цель «2-fer-1»	Медицинский мяч (МедБол)
G	WallWalk	Ходьба по стене	
M	Warm-up	Разминка	
G	WeightedPullup	Подтягивания с отягощением	Турник
G	Windshieldwipers	Дворники	Турник

\* W Тяжелая атлетика; G - гимнастика; M - кардио

## Формирование мотивационной сферы личности [69]

Мотивационная сфера личности						
ФАКТОРЫ		психологические условия		психологические средства		
БЛОКИ ФАКТОР ОВ	системооб разующие факторы	необходимые условия	Достаточ но условия	деятельн ые средства	коммуни кативные средства	Эмоцион ально- чувствен ные средства
гуманис тически е	Направле нность	активность личности	Удовлетв оренност ь	активная деятельн ость	взаимоот ношения	удовольс твие
потребн ость	активная самостоят ельность	стимулирован ие познавательн ой потребности	Успешно сть	субъекти вная активнос ть	намерени я	наслажд ение
обществ енные	Отношен ие	развитие мотивов	идентифи кация	диалогич еское пониман ие	Пониман ие в общении	адаптаци я
аналити ческие	Высокая потребнос ть в знаниях	Аналитическ и- синтетическа я деятельность	Пережива ния успеха и неудач	пониман ие в усвоении знаний	Речеумст венная деятельн ость	интеллек туальные пережив ания
эмоцион ально волевые	Самореал изация	творчество	эмоциона льная удовлетв оренност ь	Уверенно сть	Пережив ания во взаимоот ношения х	душевные волнения
самосоз нания	рефлексия	Самомотивац ия	личностн ый смысл	стиль самостоя тельности	саморегу ляция	самоусп окоения

## Результаты исследования мотивов, побуждающих подростков к занятиям физической культурой

Мотивы	Средний балл	Рейтинг	Прим.
Физического совершенствования	3,81	1	Акт.
Развитие характера и физических качеств	3,67	2	Акт.
Коллективистская направленность	3,64	3	Пас.
Приобретение полезных для жизни умений и качеств	3,54	4	Акт.
Повышение престижа, стремление славы	3,45	5	Пас.
Познание	3,28	6	Акт.
Потребность в одобрении	3,21	7	Пас.
Улучшение самочувствия	3,11	8	Акт.
Общение	3,08	9	Пас.
Материальная сторона	2,75	10	Пас.

План - конспект урока

Этот план - конспект целесообразно применять в модулях с гимнастики, легкой атлетике, футболу, волейболу, баскетболу и др.

задача :

1. Закрепить технику выполнения « челночного » бега ;
2. Повтори технику выполнения приседания ;
3. Повторить технику выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа;
4. Способствовать развитию ловкости, силы, координации движений, силовой выносливости круговым методом;
5. Виховувати морально волевые качества : силу воли, целеустремленность, настойчивость, дисциплинированность.

Место проведения : спортивный зал.

Инвентарь : скакалка, перекладина.

Содержание урока	дозировка	Организационно-методические указания
<p><b>Подготовительная часть</b></p> <p>1. Построение класса в шеренгу, опрос по состоянию здоровья, сообщение задач урока.</p> <p>2. Измерение ЧСС.</p>	<p><b>15 мин.</b></p> <p>1 мин.</p> <p>10с.</p>	<p>Обратить внимание на состояние здоровья учащихся и на готовность к уроку.</p> <p>Фронтальный метод.</p> <p>ЧСС должна не превышать 90 уд / мин.</p> <p>Если этот показатель выше, следует обратить</p>

	1 мин	внимание на этих учеников, выделить их в отдельную группу.
	1 мин.	Контролировать их нагрузки.
3. Правила безопасности жизнедеятельности на уроке.	15с. 15с. 10с.	Соблюдать техники выполнения упражнений.
4. Разновиды ходьбы с разным положением рук:	10с.	
- на носках, руки в стороны ;		
- на пятках, руки за головой,	10с.	Выполняют в колонне по одному, уделять внимание осанке.
- на внешнем и внутреннем стороне стопы, руки на поясе ;		
- в полуприседе, руки на поясе ;	1 мин.	
- приседе, руки на поясе.	30с. 15с. 15с.	
5. Разновидности бега :	4-6 раз	Упражнения выполняются в равномерном темпе без перерыва.
- на месте ;	30с.	
- с высоким подниманием бедра на месте ;		
- со скрещиванием прямых рук перед собой.		
6. Стрибки с изменением ног, руки на поясе.	3-4 раза	Способствовать

<p>7. Ходьба на месте.</p> <p>30с.</p> <p>30с.</p> <p>6-8 раз</p> <p>8. Загальнорозвивальні упражнения на месте :</p> <p>1). И. п. - о. с., руки на поясе :</p> <p>1- наклон головы слева ;</p> <p>2 наклон головы вправо ;</p> <p>3 наклон головы вперед;</p> <p>4 п.п..</p> <p>2). П.п.- о.с., Круговые обороты костями (к себе и от себя)</p> <p>3). П.п.- о.с., Круговые обороты предплечьями (к себе и от себя)</p> <p>4). П.п.- о.с., Круговые обороты прямыми руками</p>	<p>восстановлению показателей дыхания.</p> <p>30с.</p> <p>30с.</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>восстановлению показателей дыхания.</p> <p>Обороты только в локтевых суставах.</p> <p>С наращиванием темпа в плечевых суставах, руки не сгибать.</p> <p>Колени НЕ сгибать.</p>
---	--	---

вперед и назад;		
5). В. п.- ноги врозь, руки к плечам :	5-6 раз	
1-наклон туловища влево, правая рука над головой;		
2 наклон туловища вперед, руки вперед;	4-6 раз	
3-наклон туловища вправо, левая рука над головой;	10с.	
4 наклон туловища вперед, руки вперед;	<b>20- 25 мин</b>	
6). В. п.- ноги врозь, руки согнуты перед грудью :	1 раз	Спину держать ровно
1- поворот туловища влево, левая нога на носок, левая рука выпрямлена назад;	10 раз	
2 в. п.		
3 то именно в другой сторону ;		
4 п.п..	15с.	
7). В.П.- широкая стойка ноги врозь, носки в сторону, руки на поясе.	5 раз	
1- переносим вес тела к правой ноги	1 мин	Динамические движения в медленном темпе.
2 п.п..		
3 - переносим вес тела к левой ноги	10 раз	

4 - п.п..	5 раз	
8). П.п.- сид, ноги врозь, руки за головой.	10 раз	
1- наклон вправо, правым локтем достать пола под правым коленом ;	4 раза	
2 - п.п.;	1 мин	
3 - наклон влево, левым локтем достать пола под левым коленом ;	5 мин.	
4 п.п..	1 мин.	
9). П.п.- упор сидя сзади.		Туловище держать ровно.
1- упор лежа - прогнуться ;	1 мин.	
2 - п.п..	1 мин.	
9. Измерение ЧСС.	1 мин.	
	1 мин.	
<b>Основная часть</b>		Эти четыре упражнения выполняются без перерыва в три подхода. Между которыми можно сделать перерыв 30с.
<b>И комплекс.</b>		
1 станция:		
« Челночный » бег - 4х9м.;		
2 станция :		
Быстрые приседания - ноги примерно под углом 90гр., Руки вперед, чтобы сохранить равновесие ;		



<p>3 станция :</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра на месте ;</p> <p>4 станция :</p> <p>Приседания с выпрыгиванием вверх, хлопок над головой.</p> <p>Измерение ЧСС.</p> <p><b>III комплекс.</b></p> <p>1 станция :</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ;</p> <p>2 станция :</p> <p>подтягивание в висе на высокой перекладине</p> <p>3 станция :</p> <p>Прыжки на скакалке.</p> <p>4 станция С положения «планки», скачком подтягиваем ноги в руки, прыжком вернуться в «планку».</p> <p>Измерение ЧСС</p>		<p>Полное восстановление.</p> <p>Эти четыре упражнения выполняются без перерыва в три подхода.</p> <p>Между станциями можно сделать перерыв 30с.</p> <p>фронтальный метод</p> <p>Расслабить мышцы, контроль за быстрым восстановлением организма.</p> <p>Выявить лучших.</p> <p>Повторить сгибание и разгибание рук в упоре</p>
---	--	---

<b>заключительная часть</b> 1. Построение в шеренгу. 2. Упражнения на восстановление дыхания. 3.Измерение ЧСС. 4.Подведение итогов. 5.Домашнее задание.		лежа, 20 раз.
--	--	---------------