

# КРОССФИТ КАК МЕТОД ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО

Выполнил: ученик 8 класса  
 Барабанский Григорий  
 Руководитель: учитель  
 физической культуры  
 Барабанский Н.Н.

Акана, 2022

**Актуальность** моей работы обусловлена поиском современных форм для улучшения результатов сдачи нормативов ВФСК «ГТО» по системе кроссфит, который мало изучен и практически не используется на практике.

**Объект исследования** – тренировочный процесс по системе кроссфит.

**Предмет исследования** – применение элементов упражнений Кроссфит в учебном процессе и дома.

**Цель работы:** разработать и обосновать комплекс упражнений кроссфит, повышающий физическую подготовленность учащихся для сдачи нормативов ВФСК «ГТО» средних классов.

В целях решения поставленной цели, определены задачи исследования:

1. Рассмотреть историю возникновения и развития комплекса ГТО
2. Раскрыть понятие «кроссфит» и изучить современное состояние Кроссфит, как эффективного средства совершенствования физической подготовленности.
3. Разработать методику применения элементов системы Кроссфит в образовательном процессе школы.
4. Дать обоснование эффективности использования упражнений из системы.

## Методы исследования:

- 1) Анализ методической и специальной литературы.
- 2) Наблюдение и сравнение весенних и нынешних результатов развития скоростно-силовых качеств.
- 3) Контрольное испытание по нормативам ГТО.

## Складка – одновременный подъем корпуса и ног на пресс



**Гипотеза исследования:** Я предположил, что использование упражнений кроссфит положительно влияет на мою физическую подготовленность и сформирует интерес к самостоятельным занятиям спортом и будет способствовать эффективной подготовке школьников к сдаче нормативов ВФСК «ГТО».

**Практическая значимость** работы заключается в разработке комплекса упражнений Кроссфит и его применение в домашних условиях.

## Подъем гантели с пола, придавая ей ускорение, в положение над головой.



## Контрольный тест

- Бег на 2 км
- Челночный бег 3\*10
- Прыжок в длину с места
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Поднимание туловища из положения лежа

## Результаты теста до и после эксперимента

Тест	До эксперимента	Рез-т знака	После эксперимента	Рез-т знака
Бег на 2 км	13 мин 56 сек	-	9 мин 50 сек	бронза
Челночный бег 3*10	9,04 сек	-	8,05 сек	бронза
Прыжок в длину с места	165 см	-	186 см	бронза
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10 раз	-	25 раз	серебро
Поднимание туловища из положения лежа	32 раза	-	45 раз	серебро



## Результаты теста до эксперимента экспериментальной группы

Ф.И.О. участника экспериментальной группы	Бег на 2 км	Рез-т знака	Челночный бег 3*10	Рез-т знака	Прыжок в длину с места	Рез-т знака	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Рез-т знака	Поднимание туловища из положения лежа	Рез-т знака
Либкина Трофим	10,58,45	-	9,01	-	100	серебро	18	-	37	бронза
Заваров Захар	11,07,86	-	8,16	-	175	бронза	20	бронза	36	бронза
Алексеев Юра	11,48,50	-	8,08	бронза	180	бронза	21	бронза	47	серебро
Ефремов Алан	11,28,66	-	8,20	-	169	-	22	бронза	38	бронза
Жовталева Уйгулжамал	13,01,12	-	9,47	-	150	бронза	12	-	40	серебро
Никольская Жана	11,57,10	-	8,52	серебро	160	серебро	10	серебро	30	-
Алексеева Полина	13,54,06	-	9,12	-	155	бронза	4	-	25	-

## Результаты теста после эксперимента экспериментальной группы

Ф.И.О. участника экспериментальной группы	Бег на 2 км	Рез-т знака	Челночный бег 3*10	Рез-т знака	Прыжок в длину с места	Рез-т знака	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Рез-т знака	Поднимание туловища из положения лежа	Рез-т знака
Либкина Трофим	10,58,45	-	8,40	-	193	серебро	19	-	38	бронза
Заваров Захар	11,07,86	-	8,03	бронза	175	бронза	21	бронза	37	бронза
Алексеев Юра	11,48,50	-	8,10	бронза	185	бронза	23	бронза	45	серебро
Ефремов Алан	11,28,66	-	8,13	-	174	бронза	22	бронза	38	бронза
Жовталева Уйгулжамал	13,01,12	-	9,0	бронза	150	бронза	12	-	40	серебро
Никольская Жана	11,57,10	-	8,16	серебро	160	серебро	10	серебро	30	-
Алексеева Полина	13,54,06	-	8,98	бронза	155	бронза	4	-	25	-

## Результаты теста до эксперимента экспериментальной группы

Ф.И.О. участника экспериментальной группы	Бег на 2 км	Рез-т знака	Челночный бег 3*10	Рез-т знака	Прыжок в длину с места	Рез-т знака	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Рез-т знака	Поднимание туловища из положения лежа	Рез-т знака
Барабанский Григорий	10,56,45	-	7,98	бронза	180	серебро	18	-	37	бронза
Афанасьев Роберт	10,07,86	-	7,81	серебро	225	золото	20	бронза	36	бронза
Шенгуз Ташмурат	11,48,50	-	8,08	бронза	180	бронза	21	бронза	45	серебро
Ефремов Борис	11,28,66	-	8,20	-	190	серебро	22	бронза	38	бронза
Торлоков Виктор	13,01,12	-	8,47	-	193	серебро	12	-	40	серебро
Семёнова Сайлаал	11,57,10	-	8,92	бронза	180	серебро	10	серебро	30	-
Салтыкова Полина	10,54,06	бронза	9,12	-	155	бронза	4	-	25	-

## Результаты теста после эксперимента экспериментальной группы

Ф.И.О. участника экспериментальной группы	Бег на 2 км	Рез-т знака	Челночный бег 3*10	Рез-т знака	Прыжок в длину с места	Рез-т знака	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Рез-т знака	Поднимание туловища из положения лежа	Рез-т знака
Барабанский Григорий	9,56,45	бронза	7,41	серебро	205	серебро	25	серебро	44	серебро
Афанасьев Роберт	9,07,86	серебро	6,82	золото	210	золото	40	золото	39	серебро
Шенгуз Ташмурат	9,48,50	бронза	7,40	серебро	200	бронза	25	серебро	57	золото
Ефремов Борис	9,28,66	серебро	7,68	серебро	220	золото	25	серебро	52	золото
Торлоков Виктор	10,01,12	-	8,03	бронза	208	серебро	22	бронза	43	серебро
Семёнова Сайлаал	10,51,10	серебро	8,71	серебро	172	серебро	16	золото	34	серебро
Салтыкова Полина	10,02,06	серебро	8,18	серебро	175	бронза	10	серебро	32	бронза

## Разработал недельный комплекс упражнений кроссфит

- 1 день
- Приседание с поднятием бедра (20 раз)
  - Выпады с поднятием бедра (10 раз на каждую ногу)
  - Складка (10 раз)
  - Планка (45 секунд)
- 2 день (кардио тренировка)
- Бег 400 м
  - Гребля (10 мин)
  - Скакалка (100 раз)
- 3 день
- Берпи 10 раз
  - Запрыгивание на тумбу 10 раз
  - Махи гирей перед собой 10 раз
  - Подъемы коленей к груди на висе 10 раз

Нужно постараться сделать 3 круга за короткое время или за 5-10 мин как можно больше кругов. Комплекс 1 и 3 можно выполнить в домашних условиях

## Выводы:

- комплекс ГТО являлся одним из средств, стимулирующих всестороннюю физическую подготовленность молодежи и взрослых, благодаря которому люди приобщаются к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- одной из признанных систем физических упражнений, позволяющей в короткие сроки повысить уровень физической подготовленности, является система кроссфит, оказывающая комплексное воздействие на организм.
- мои результаты тренировок подтверждают эффективность использованного комплекса упражнений и доказывают положительное влияние кроссфит на уровень физической подготовленности.
- разработал комплекс упражнений кроссфит.