

4. Эльконин Д.Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст]/Д.Б. Эльконин. М.: Издательский центр «Академия», 2007. 384 с.

#### **THE LITERATURE**

1. Baranov A. A. Physiology of growth and development of children and adolescents (theoretical and clinical questions): a guide to physician: In 2 volumes. [Text]/A. A. Baranov, L. A. Shalygina. M:GEOTAR Media, 2006. Т. 2. 464 p.

2. Mukhin V.S. Developmental psychology[Text]/ V.S. Mukhin. M.: Publishing center "Academy", 1999. 456 p.

3. Gorbunov G. D. Psychology of physical education and sport: a textbook for higher education students [Text]/ G. D. Gorbunov, E. N. Gogunov. M.: Publishing center "Academy", 2014. 272 p.

4. Elkonin D. B. Child psychology: textbook for students [Text]/ D.B. Elkonin. M.: Publishing center "Academy", 2007. 384 p.

### **PHYSIOLOGICAL AND PSYCHOPHYSIOLOGICAL FEATURES OF PRESCHOOL CHILDREN IN SPORT TRAINING**

*L. I. Sokolova, student, Ural State Medical University,*

*A. V. Zakharova, associate professor, Ph.D.,*

*Ural Federal University*

**УДК 796.8:796.015**

### **ИСТОРИЯ СИСТЕМЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА СПОРТСМЕНОВ КРОССФИТ**

*Массалитов Михаил Валерьевич,*

*магистрант,*

*Уральский федеральный университет имени*

*первого Президента России Б.Н. Ельцина*

*Екатеринбург, Россия*

*Аннотация.* Статья содержит информацию об истории возникновения системы Кроссфит как средства развития функциональной подготовленности спортсменов, её распространении в мире и в России, в частности.

*Ключевые слова:* Кроссфит, функциональная подготовка, история развития.

*Abstract.* The article contains information of Crossfit as a system of functional athletes enhancement. Historic data about Crossfit emergence, development and distribution in the world and in Russia, in particular, are considered.

*Index items:* Crossfit, functional training, development history.

Важнейшей задачей всей спортивной подготовки является формирование высокого уровня функциональных возможностей занимающихся, так как он выступает основой для роста спортивного мастерства и специальной физической работоспособности, являясь предпосылкой способности организма эффективно приспосабливаться к предъявляемым соревновательным и тренировочным нагрузкам (Ю.В.Верхошанский, 1966, 1970; 1988; В.С.Фомин, 1985).

На данный момент, во многих видах спорта (игровые командные виды, единоборства, циклические виды и т.д.) функциональной подготовленности

уделяется особое внимание как фактору, во многом определяющему исход соревновательной деятельности.

Считается, что функциональная подготовленность спортсменов – это относительно установившееся состояние организма, интегрально определяемое уровнем развития ключевых для данного вида спортивной деятельности функций и их специализированных свойств, которые прямо или косвенно обуславливают эффективность соревновательной деятельности (В.С. Мищенко, 1990). Функциональная подготовленность спортсменов представляет собой базовое, комплексное, многокомпонентное свойство организма, сущностью которого является уровень совершенства физиологических механизмов, их готовность обеспечить на данный момент проявления всех необходимых для спортивной деятельности качеств, обуславливающее, прямо или косвенно, физическую работоспособность в рамках специфического регламентированного двигательного акта (И.Н.Солопов, 2007).

Функциональная подготовка – это планомерный, многофакторный процесс управления индивидуальными биологическими резервами организма человека с использованием различных средств и методов физической, технической, тактической и психической подготовки. Целью функциональной подготовки в спорте является расширение границ функциональной адаптации, позволяющей без ущерба для здоровья переносить повышенные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, достигая при этом высокого спортивного мастерства (Л.Р. Кудашова, 2000).

Однако следует отметить, что на данный момент, функциональная подготовка спортсменов в отечественном спорте не рассматривается как целостная система, а составляет лишь определенную часть общего времени тренировочного процесса. Исключением являются лишь некоторые виды единоборств (бокс, дзюдо и др.). Кроме того, сам набор упражнений для развития функциональной подготовленности, а также методика их выполнения требуют значительного пополнения и доработки, с целью формирования у спортсменов высокой и, кроме того, постоянно прогрессирующей функциональной подготовленности.

В последние годы, высокую популярность и обширное распространение имеет интенсивный вид функционального тренинга – CrossFit (далее - Кроссфит), зародившийся, как система упражнений, в США. Кроссфит можно описать как программу силовых упражнений, состоящую из постоянно меняющихся функциональных упражнений высокой интенсивности, с конечной целью повышения функциональной подготовленности человека. Программа упражнений по системе Кроссфит может использоваться на различных этапах тренировочного процесса спортсменов и включаться в микроциклы и мезоциклы по развитию общей и специальной физической подготовки. Итак, основатель системы Кроссфит - Грег Глассман (Greg Glassman), родился 28 октября 1956 года в окрестностях Лос-Анжелеса, Калифорния. Карьеру персонального тренера начал в 18 лет, в первые же годы став использовать название «Кроссфит» для своей системы тренировок. Грег Глассман определил основные положения тренировочных методик Кроссфита в 80-х годах. Программа, благодаря своей эф-

фективности и направленности на практическое применение в скором времени привлекла пристальное внимание различных военных и полицейских ведомств. В 1995 году Грега Глассмана нанимают, чтобы он занимался физической подготовкой полицейского департамента в городе Санта-Круз, Калифорния. В том же году он открывает первый специализированный зал Кроссфита. Но настоящее широкое признание методология Кроссфита получает после открытия в 2001 году веб-сайта <http://crossfit.com>, на котором публиковались ежедневные тренировки (Workout of the Day, сокращенно WOD), открытые для широкой публики. С этого момента, любой человек мог практиковать упражнения по системе Кроссфит, используя комплексы, размещаемые на сайте. Кроме того, появилась возможность соревновательной деятельности, основанная на выполнении атлетами одинаковых комплексов и сравнении результатов.

Мировые соревнования по Кроссфиту (CrossFit Games) проводятся, начиная с 2007 года каждое лето. Участники игр соревнуются в упражнениях, о программе которых узнают за несколько часов до их проведения. Зачастую организаторы добавляют в программу упражнения не типичные для Кроссфита. Например, заплывы в «открытой воде» и метание софтбола. На играх выявляется наиболее функционально подготовленный спортсмен. Появление Кроссфита в России относят к 2010 году, когда бренды CrossFit и Reebok подписали контракт, согласно которому компания Reebok должна продвигать Кроссфит в разных странах, в том числе и в России. Сегодня в нашей стране уже более 50 000 человек занимаются по данной программе. А 14 июля 2012 года состоялся первый Чемпионат России по Кроссфиту. Финал Чемпионата проходил в Москве, в Парке им. М. Горького, участвовали 60 человек (30 мужчин и 30 девушек).

На данный момент, в России около 25 аффилированных Кроссфит-центра (то есть залов под брендом Reebok CrossFit). Однако число залов, применяющих систему Кроссфит в своих тренировках – значительно выше, и постоянно растёт. За последние несколько лет количество Кроссфит-залов в мире выросло с 18 в 2005 году до более 7000 в 2014 году. СМИ часто характеризуют Кроссфит, как одно из самых быстро растущих спортивных движений на планете. Многие пожарные департаменты, силовые структуры, органы правопорядка включают Кроссфит в программу подготовки личного состава (США и Канада). Кроссфит входит в программу подготовки Вооруженных Сил Канады, а также Королевского Лейб-Гвардейского Полка Дании. Однако, несмотря на наличие достаточного количества эмпирической практики, а также положительных примеров применения Кроссфита в качестве функциональной подготовки спортсменов, какие-либо обоснованные научно-проверенные данные о влиянии Кроссфита на организм человека – отсутствуют. Данный факт приводит к необходимости проведения ряда научных исследований и экспериментов, подтверждающих эффективность данной системы как средства функциональной подготовки, а также наличие благотворного влияния на организм спортсменов.

В заключении необходимо отметить, что, хотя Кроссфит и представляет собой полноценное и самостоятельное направление фитнеса, используемое людьми в большей мере для поддержания общего физического состояния на должном уровне для обеспечения здоровой жизнедеятельности, но может ис-

пользоваться также и в профессиональном спорте, с целью достижения наивысшей функциональной подготовленности организма. И если рассматривать развитие Кроссфита в будущем, то не исключено его внедрение в различные виды спорта, с частичным или полным замещением существующих методов ОФП.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. *Верхошанский Ю. В.* Закономерности процесса становления спортивного мастерства [Текст] / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. 1966. № 11. С. 18 – 21.
2. *Верхошанский Ю. В.* Закономерности функциональной специализации организма в ходе становления спортивного мастерства [Текст] / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. 1970. № 6. С. 4 – 9.
3. *Верхошанский Ю. В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю. В. Верхошанский. М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
4. *Кудашова Л. Р.* Вопросы управления функциональной подготовленностью спортсменов [Текст] /Л. Р. Кудашова // Физиология мышечной деятельности: тез. докл. междунар. конф. – М.: Физкультура, образование и наука, 2000. С.84 – 85.
5. *Мищенко В. С.* Функциональные возможности спортсменов [Текст] /В.С. Мищенко. – Киев: Здоровья, 1990. 200 с.
6. *Солопов И.Н.* Функциональная подготовленность и функциональная подготовка спортсменов [Текст] /И.Н. Солопов // Проблемы оптимизации функциональной подготовленности спортсменов. Волгоград, 2007. Вып. 3. С. 4 – 12.
7. *Фомин В. С.* Структура функциональной подготовленности спортсмена [Текст] / В. С. Фомин // Медико – биологические проблемы спортивной тренировки. М., 1985. С. 48 – 58.

#### **THE LITERATURE**

1. *Verkhoshansky Yu. V.* Regularities of sports skill formation [Text] / Yu. V. Verkhoshansky//Theory and practice of physical culture. 1966. No. 11. P. 18 – 21.
2. *Verkhoshansky, Yu. V.* Regularities of functional specialization of an organism during sports skill formation [Text] / Yu. V. Verkhoshansky// Theory and practice of physical culture. 1970. No. 6. P. 4 – 9.
3. *Verkhoshansky, Yu. V.* Bases of athletes special physical training [Text] / Yu. V. Verkhoshansky. – М.: Physical culture and sport, 1988. 331 p.
4. *Kudashova, L.R.*. Questions of athletes functional readiness management [Text] /L. R. Kudashova//Physiology of muscular activity: – М.: Physical culture, science and education, 2000. P. 84 – 85.
5. *Mishchenko, V. S.* Functionality of athletes [Text] / V. S. Mishchenko. Kiev: Health, 1990. 200 p.
6. *Solopov, I. N.* Functional readiness and functional training of athletes [Text] / I. N. Solopov//Problems of optimization of functional readiness of athletes. Volgograd, 2007. Issue. 3. P. 4 – 12.
7. *Fomin, V. S.* Structure of functional readiness of the athlete [Text] / V. S. Fomin//Mediko – biological problems of sports training. M, 1985. P.48 – 58.

#### **THE HISTORY OF FUNCTIONAL TRAINING SYSTEM CROSSFIT**

*M. V. Massalotov,  
Master's degree student,  
Ural federal University*