

Функциональное многоборье как средство формирования интереса обучающихся к физкультуре

В настоящее время в нашей стране реализуется Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (далее - Стратегия), разработанная в соответствии с поручениями Президента Российской Федерации по итогам заседаний Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта, состоявшихся 27 марта 2019 г. и 6 октября 2020 г.

Целью Стратегии является формирование приоритетов государственной политики в сфере физической культуры и спорта, основных направлений и механизмов, способствующих созданию условий, обеспечивающих равные возможности гражданам страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, и способствующих повышению конкурентоспособности российского спорта.

Анализ целей, задач, содержания Стратегии позволяет сделать вывод о том, что развитие физической культуры и спорта является одним из приоритетов внутренней политики Российской Федерации.

Очевидно, что огромная роль в формировании культуры здорового образа жизни, привычки и осознания необходимости систематических занятий физкультурой и спортом отводится урокам физкультуры, начиная с первых дней ребенка в школе и на протяжении всего времени учебы.

Одним из общеметодических принципов физического воспитания является принцип сознательности и активности, назначение которого состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности. Одна из существенных сторон педагогического мастерства преподавателя физического воспитания заключается в умении возбуждать живой, здоровый интерес к выполнению каждого задания. В связи с этим, одной из важнейших задач преподавателя физического воспитания является и умение формировать мотивацию к занятиям физкультурой в целом.

К сожалению, в настоящее время значительное количество обучающихся имеют не только слабую физическую подготовленность, но и серьезные отклонения в здоровье. Одной из причин этого является отсутствие у обучающихся интереса к физической культуре. Повысить вовлеченность в занятия физической культурой можно через функциональное многоборье.

Функциональное многоборье (далее ФМ) - вид спорта с использованием функциональных движений с весом собственного тела, свободными отягощениями и циклическими движениями, которые объединяются в специально составленные комплексы упражнений и выполняются непрерывно на время. В основе разработки комплексов упражнений лежит принцип многофункциональности, что дает возможность соревновательным путем задействовать все функции организма и выявить наиболее разносторонне физически подготовленных спортсменов.

Все комплексы для занятия по ФМ, в основном, строятся по методу круговой тренировки (последовательное выполнение занимающимися серии упражнений на специально подготовленных местах). Обычно круг включает от 4 до 10 упражнений – «станций». На каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий. Их состав подбирается с расчетом на комплексное развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. Одна из идей, заложенных в основу ФМ, заключается в постоянном разнообразии и разноплановости физических упражнений, что делает занятия максимально эффективными.

ФМ стало особенно популярным в последние годы, создана Всероссийская федерация функционального многоборья, разработаны Правила вида спорта «Функциональное многоборье». Официальные спортивные соревнования включены в

Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований и городских округов по виду спорта "функциональное многоборье" на территории Российской Федерации.

Основной целью программы по ФМ является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья обучающихся посредством воспитания физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование навыков и умений посредством обучения физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам самоконтроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа позволяет постепенно осваивать элементы упражнений функционального многоборья. При этом используются принципы - от простого к сложному, от известного к неизвестному – на которых строится учебный процесс, что дает возможность последовательно обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

Занятия построены таким образом, чтобы приводить к максимально сбалансированному развитию. Тренировочные комплексы в среднем включают от 1 до 10 движений и, за исключением тестовых, никогда не повторяются.

В зависимости от задания и уровня подготовленности, выполнение комплекса может занять всего несколько минут. Занятия в группе создают соревновательную атмосферу, которая мотивирует детей работать более упорно.

Рост популярности ФМ в России в последние годы связан с развитием в США и других странах кроссфита (CrossFit). Идеолог этого направления, Грег Глассман, бывший гимнаст, приступил к разработке своей программы более 20 лет назад, а в 2001 году в Калифорнии им был открыт первый зал для кроссфита. В настоящее время, кроссфит является очень динамично развивающимся направлением фитнеса, практически в каждом тренажерном зале существуют кроссфит-зоны.

Так почему же функциональное многоборье является феноменом современной физической культуры и способно возродить интерес к занятиям спортом?

Во-первых, он позволяет обеспечить огромное разнообразие и возможность комбинирования упражнений. Ограничений практически нет, используются упражнения с собственным весом; со всеми видами мячей; с отягощениями (гантели, гири, разборные штанги, утяжелители и др.); с канатами; резиновыми эспандерами; на многофункциональной раме; на гимнастических снарядах; на тренажерах, бег; прыжки и т.д.

Чем оригинальнее комплекс упражнений, тем более эмоционально насыщенным и незабываемым будут для обучающихся занятия физкультурой. Симбиоз, казалось бы, совершенно несовместимых упражнений способен поднять со скамейки даже самого закоренелого недруга физкультуры. Особый восторг может вызвать, например, задание с использованием плавания.

Пример №1:

проплыть бассейн длиной 25 метров – выбраться из воды на противоположный бортик, выполнить 10 (5,15, 20 – в зависимости от уровня подготовленности) отжиманий (приседаний, упражнений на брюшной пресс и т.д.) – проплыть бассейн в обратную

сторону. Подобных отрезков может быть несколько, с паузами для отдыха и без них, с разными дистанциями. И вот уже банальные отжимания и приседания заиграли новыми красками, стали частью увлекательного задания.

Пример №2.

прохождение за наименьшее время полосы препятствий с использованием упражнений для воспитания силовых способностей: выполнить ползание по гимнастической скамье – 5 отжиманий – перелезание через гимнастическое бревно – 5 приседаний – выполнить лазание по канату – подъем переворотом на низкой перекладине – лазание по гимнастической стенке – бег с ускорением с отягощением (например, набивной мяч) к финишу. Казавшиеся раньше такими скучными и ненужными подъем переворотом и лазание по канату превратились в препятствия на пути к победе, которое, как и другие, нужно максимально быстро пройти в стиле любимого киногероя боевика! Выполняемые попутно приседания и отжимания также решают свои задачи.

Использование в заданиях естественных двигательных действий (бег, ходьба, прыжки) делает комплексы упражнений особенно динамичными.

Во-вторых, многообразие форм выполнения комплексов.

Названия комплексов и формы их выполнения, для удобства применения, заимствованы у иностранного аналога – кроссфита, а непосредственно комплекс упражнений называется WOD (Workout of the Day: тренировка дня, комплекс дня).

AFAP (AS FAST AS POSSIBLE) – ТАК БЫСТРО, КАК МОЖЕШЬ

В таком WOD указан объем и количество раундов, которое необходимо выполнить за минимальное время.

Пример – классический WOD «ФРАН», в котором два упражнения: трастеры (приседания с последующим подъёмом вверх отягощения) и подтягивания. Задача: необходимо выполнить три раунда с повторениями в раундах 21-15-9 как можно быстрее. **AMRAP (AS MANY AS POSSIBLE) – СТОЛЬКО, СКОЛЬКО СМОЖЕШЬ ВЫПОЛНИТЬ.**

В таком виде WOD атлету на выполнение задания отводится определенное время, и задача спортсмена – сделать максимальное количество кругов.

Например, комплекс «СИНДИ». Он состоит из 3-х упражнений: 5 подтягиваний, 10 отжиманий, 15 приседаний, и за 20 минут нужно сделать максимальное для себя количество кругов.

EMOM (EVERY MINUTE ON MINUTE) – ПОМИНУТКИ.

В данном комплексе содержится задание, в котором каждую минуту обучающиеся будут выполнять указанный объем работы. Сколько секунд они будут тратить на задание – не имеет значения, главное, что с началом новой минуты необходимо повторно приступить к выполнению задания. Время, отведенное на WOD, и количество упражнений в нем подбирается индивидуально.

Пример: EMOM 5 минут: 15 сит-ап, 10 отжиманий, 5 приседаний. Здесь спортсмен выполняет в течение минуты 3 упражнения, стараясь вложиться в минуту. В итоге получается 5 кругов.

ЧИППЕР

Такой комплекс зачастую состоит всего из одного раунда, который нужно сделать за минимальное время. Но он состоит из большого количества упражнений и повторений.

Примером может послужить классический WOD «Энджи», который состоит из 100 подтягиваний, 100 отжиманий, 100 пресс и 100 приседаний.

ТАБАТА

Это интервальный тренинг, который в своей классической форме состоит из 8 раундов. Упражнения выполняются в таком формате: 20 секунд интенсивной работы и 10 секунд отдыха. Комплекс можно выстроить из одного упражнения, из нескольких повторяющихся или же 8-ми разных упражнений.

В третьих – использование разнообразных методических приемов при организации выполнения комплексов.

- Использование музыкального сопровождения.

Неоднократно доказана целесообразность использования быстрой, лидирующей музыки с чётким ритмическим рисунком, для произвольного повышения физической активности и возбуждения занимающихся. С темпом от 130 –140 акцентов в минуту (для аэробного режима) до 150–160 акцентов в минуту (для анаэробного).

Выбор следует сделать в пользу простой по содержанию и бодрой по характеру звучания музыки — танцевальные и эстрадные песенные произведения.

Популярная среди обучающихся музыка является одним из важнейших средств для создания необходимого эмоционального фона на уроке физкультуры. Упражнения, используемые в комплексах, как правило, хорошо знакомы школьникам и не требуют концентрации сознания на технике их выполнения.

Музыкальные фрагменты играют и роль звукового сигнала для начала и окончания выполнения задания, выключение музыки способствует отдыху и восстановлению занимающихся.

- названия комплексов очень часто посвящаются подвигам сотрудников специальных подразделений, правоохранительных органов, вооруженных сил.

Героический комплекс "Барс"

Выполнить за время:

53 калорий гребля

53 броска медбола

53 подтягивания

53 толчка штанги от груди

Комплекс посвящен Басурманову Сергею Анатольевичу (1968-1999) — майору внутренних войск МВД России из Волгоградской области, погибшему при исполнении воинского долга 29 августа 1999 года во второй чеченской войне. Эта командировка в Дагестан была для него 53-й по счету. Указом Президента от 25 сентября 1999 года майор Басурманов посмертно был удостоен высокого звания Героя Российской Федерации.

Символично, что количество упражнений составляет 53 повторения, что соответствует 53-й по счету командировке Басурманова С.А.

Героический комплекс "Высота 776"

Выполнить на время:

77 рывков штанги

6 км бег

Герой страны Доставалов Александр Васильевич (1963—2000) родился в столице Башкирии городе Уфе в семье военнослужащего. Родители назвали сына в честь русского полководца А. В. Суворова. В ходе боя между чеченскими боевиками и 6-й ротой 104-го полка ВДВ на высоте 776 29 февраля 2000 года Александр Доставалов занимал оборонительную позицию на соседней высоте вместе с 4-й ротой. Ночью 1 марта вместе с третьим взводом 4-й роты пошёл на помощь товарищам из 6-й роты. Его взвод прошёл под ураганным огнём боевиков и без потерь вышел на позиции 6 роты. Это придало сил сражавшимся, но кардинально обстановку не изменило.

В данном комплексе количество упражнений соответствует названию высоты «776», в бою на которой погиб Доставалов А.В.

Указанная традиция способствует воспитанию у занимающихся чувства патриотизма, любви к Родине, формирует необходимые морально-волевые качества.

- возможность выполнения комплексов как индивидуально, так и в составе команды. Выполнение заданий в составе команды способствует воспитанию чувства взаимовыручки, взаимопомощи, учит работать в коллективе, буквально «подставлять плечо» товарищам по команде.

- неограниченные возможности для дозировки нагрузки. Многообразие инвентаря упражнений позволит подобрать необходимую нагрузку для обучающихся с любым уровнем подготовленности.

- огромная база уже составленных комплексов физических упражнений. При этом, преподаватель может составлять собственные комплексы с учетом задач конкретного урока по физкультуре, возможностей материально-технической базы школы и уровня подготовленности занимающихся.

- определенный комплекс упражнений, вызывающий особый интерес у обучающихся, может служить тестом для проверки уровня их физических качеств. Использовать такой комплекс можно через определенные промежутки времени (например, раз в месяц) для анализа динамики изменения уровня физических качеств.

Все вышеперечисленные комплексы являются стандартными унифицированными тестами для определения степени физической подготовленности спортсменов. Но уникальность и универсальность ФМ, как раз и заключается в возможности варьирования содержания комплексов и объема физической нагрузки, исходя из возраста и пола занимающихся.

В-четвертых, сформирована законодательно-нормативная база, свидетельствующая, что ФМ является официальным видом спорта.

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 26 апреля 2019 г. N 346 «Правила вида спорта «Функциональное многоборье», утверждены основные термины и их определения, упражнения и требования к технике их выполнения, требования к проведению соревнований, требования к техническим характеристикам инвентаря.

Приказом Министерства спорта РФ от 8 октября 2021 г. N 767 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "функциональное многоборье" утверждена Программа спортивной подготовки по виду спорта "функциональное многоборье".

Согласно п.6.1 Приказа, одним из результатов реализации Программы является формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

Функциональное многоборье является не только уникальным инструментом для формирования интереса обучающихся к занятиям физической культурой, но и универсальным средством для решения всех задач физического воспитания.

Следует отметить, что функциональное многоборье как вид спорта появилось именно тогда, когда возникла необходимость тренировок, подходящих для любого вида спорта, для людей с различной подготовкой.

Не случайно, девизом функционального многоборья является фраза: «Наша специализация – никакой специализации!»

