Старший преподаватель

отдельной дисциплины физическая культура

ФГКОУ "Ставропольское президентское кадетское училище"

капитан Моренко Алексей Сергеевич

соавтор, Семенова Надежда Гиннадиевна

старший преподаватель

отдельной дисциплины физическая культура

ФГКОУ "Ставропольское президентское кадетское училище"

**Кроссфит как средство развития воспитания обучающихся в условиях реализации ФГОС по физической культуре**

**Аннотация:** в статье рассмотрены возможности кроссфита в круговой тренировке, как средство физического воспитания школьников в условиях реализации ФГОС.

Abstract: the article considers the possibilities of crossfit in circular training as a means of physical education of schoolchildren in the conditions of the implementation of the Federal State Educational Standard.

**Ключевые слова:** кроссфит, тренировка, круговая тренировка, физическая культура, фронтальная тренировка.

Keywords: crossfit, training, circular training, physical culture, frontal training.

Кроссфит – это система функциональных высокоинтенсивных тренировок, в основу которой включены элементы таких дисциплин, как тяжелая атлетика, гимнастика, аэробика, гиревой спорт, упражнения стронгменов и других видов спорта.

Кросс (сross) пересекать/ форсировать или скрещивать.

Фит (fit) – фитнес. То есть, «форсированный фитнес» – другими словами, высокоинтенсивный фитнес.

Сегодня в мире фитнес индустрии кроссФит (crossFit) стремительно набирает популярность. Сегодня в качестве физической подготовки существуют разные виды кроссфита в зависимости от предназначения: он применяется   
в боевых и охранных подразделениях, правоохранительных органах, пожарных частях, на курсах самообороны, в качестве тренировочного сета у спортивных команд. Существуют также специализированные варианты с щадящими программами для пожилых людей, беременных женщин и детей.

Кроссфит прежде всего направлен на увеличение силы и выносливости организма, характеризуя этот вид спорта, определяет его как постоянно варьируемые функциональные движения, выполняемые с высокой интенсивностью в различных временных интервалах. Это комплекс упражнений, длящийся в общей сложности от 15 до 60 минут, включающий   
в себя чаще всего сразу несколько разнообразных физических упражнений   
на задействование разных групп мышц. Вот что значит кроссфит в фитнесе – это разнонаправленное самосовершенствование тела (физической формы)   
и силы воли.

Кроссфит-тренировка включает в себя несколько сетов – кардионагрузки, гимнастические упражнения и движения со свободными весами.

Сет – серия непрерывных повторений отдельного упражнения.

Составной сет – выполнение двух и более упражнений в одном подходе.

Кроссфит отлично подойдет тем, кто хочет по-максимуму развить функциональность, аэробную и силовую выносливость, набор мышечной массы (классические тренировки в тренажерном зале). Так для чего нужен кроссфит   
в системе школьного образования? Безусловно, как и любое фитнес-направление, он преследует следующие задачи:

* на занятии прорабатываются все группы мышц, улучшается координация движений, укрепляется мышечный корсет, что формирует правильную осанку;
* Упражнения нормализуют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, положительно влияют на нервную систему;
* Взаимодействие детей в группе решает задачи коммуникативного плана, способствует легкой адаптации ребенка;
* Занятия в группе развивают лидерские качества;
* Детский фитнес способствует формированию привычки к здоровому образу жизни.

Именно поэтому кроссфит-методика активно используется спортсменами по видам спорта, при тренировке специальных силовых подразделений, пожарных и других профессиональных направлениях, где физическая подготовка ставится во главу угла.

Внедряя кроссфит в учебные занятия по физической культуре, мы тем самым решаем и выполняем соответствующие требования ФГОС ООО (СОО), такие как:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

Примерный план основной части комплексного занятия по физической культуре, для учеников 10-11 классов. Фронтальным способом, из расчета   
15-20 обучающихся.

Фронтальный способ — **упражнения выполняются одновременно всеми учащимися**. Преимущество – большой охват детей, достижение высокой плотности урока и большой нагрузки. Фронтальный способ, является лучшим для коллективного выполнения упражнений, когда все обучающиеся одновременно выполняют распоряжение или команду учителя.

Круговая тренировка с элементами КроссФит: многопролетная силовая перекладина, скакалка – 15 шт., гимнастическая лавка – 15 шт. Исходя   
из количества занимающихся по указаниям учителя, ученики встают   
в двухшереношный строй – интервал и дистанция три шага или в одну шеренгу по ранжиру с интервалом один шаг.

Номер тренировки Упражнения

Тренировка № 1 легкий бег – 1 км;

(легкая): прыжки на скакалке – 3 подхода по одной минуте; 10 отжиманий, 10 подтягиваний на турнике и   
 10 приседаний с собственным весом. Всего 4 раунда;

упражнение на пресс: скручивания.

Тренировка № 2 легкий бег – 1 км;

(средняя): прыжки на скакалке – 4 подхода по одной минуте;

10 бёрпи, 10 скручиваний и 15 приседаний   
 с выпрыгиванием. Всего 5 раундов.

отжимания от скамьи на трицепс – 3 подхода   
 на максимальное количество повторений;

отжимания в стойке у стены – 2 подхода   
 на максимальное количество повторений;

планка – 3 подхода по 30-45 секунд.

Тренировка № 3 легкий бег – 1 км;

(тяжелая): челночный бег – 5 подходов из четырех отрезков   
 по 10 метров;

9 запрыгиваний на коробку, 9 отжиманий в стойке   
 на руках и 9 забегов челночного бега. Всего 3 раунда.

подтягивания на турнике – 3 подхода на максимальное количество повторений.

Выше представленные тренировки наглядно отражают сочетание круговой тренировки с разными раундами кроссфита.

Виды раундов в кроссфите.

1) закончить как можно больше раундов в определенное количество времени. Обычно встречается 15-20 минут.

2) старт нового раунда в начале каждой минуты. То есть, например, если написано «10 минут (10 раундов). Каждый состоит из: 5 приседов,   
15 отжиманий в упоре лежа, 5 упор присев, упор лежа». Мы делаем все эти повторения без остановки. Это, например, заняло у нас 40 секунд, значит,   
у нас есть 20 секунд отдыха до начала второй минуты. Со старта второй минуты мы обязаны начать делать второй раунд. И так далее, все 10 минут.

В кроссфите могут использоваться такие понятия, как подходы и интервалы.

Во время выполнения тренировки №1, №2, №3, где выполняется **круговой метод**, смена проводится по кругу, под команды учителя. «Первая подгруппа   
на отжимание в стойке у стены, вторая подгруппа отжимания от скамьи   
на трицепс – напро-ВО!», «На указанные места – шагом-МАРШ!»,   
«К выполнению упражнения ПРИСТУПИТЬ!» При выполнении **раунов** обучающиеся ориентируются на звуковое сопровождение «Гонг», обозначающий начало и окончание первого, второго раунда и так далее.

На комплексных занятиях по физической культуре в основную часть «Кроссфит-тренировка» используются упражнения из разделов «Легкая атлетика, гимнастика и атлетическая подготовка, комплексные занятия (тренажерный зал, полоса препятствий)». Упражнения на занятиях выполняются   
с собственным весом, кардиотренажерах и гантелями с соответствующей дозировка на каждом этапе обучения.

Упражнения на уроке должны быть максимально приближены   
к повседневной игровой жизни ребенка. На уроке ученик выполняет упражнения, которые он повторит на детской спортивной площадке или в парке, укрепляя в своем сознании мысль, что физкультура может быть не только полезной, но и очень увлекательной и веселой. Кроссфит даст вашему ребенку ту силовую и функциональную базу, которая будет отличной почвой для дальнейших спортивных успехов в любом виде спорта, будь то плавание, футбол, легкая атлетика или единоборства.

Упражнения используемые для занятий по физической культуре:

5-6 классы: скакалка, кувырки вперед/назад, берпи, отжимания в упоре на полу лежа, подтягивания на перекладине, подъемы корпуса из положения лежа на полу, подъем по канату, приседания, прыжок в высоту, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической лавки, гантели 1-3 кг, челночный бег 6х10 м [2. С – 155-157];

7-8 классы: скакалка, сгибание и разгибание рук от лавки, подъем переворотом на перекладине, приседания на одной ноге, прыжки на левой/правой ноге, прыжки со сменой ног (разножка), прыжок на тумбу, стойка на руках у стенки, альпенист, бег 1 км, гантели 4-7 кг [2. С – 155-157];

9-11 классы: комбинированное силовое упражнение на перекладине (подтягивание, поднимание ног, подъем силов, подъем переворотом), отжимания в стойке на руках, лазание по канату, прыжки, приседание на левой/правой ноге, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, челночный бег 10х10 м, поднимание гири 16 кг, гантели 7-10 кг, бег 1 км [2. С – 159-161].

Круговые тренировки с элементами КроссФит создадут мощный эмоциональный заряд для учащихся. Атмосфера спортивного лидерства, командного духа, самоконтроль и дисциплина – все эти навыки помогут детям стать успешными в дальнейшей жизни. За счет индивидуального варьирования нагрузки, физически подготовленные дети расширят свои спортивные возможности. Дети с низким уровнем физической подготовки на уроках с использованием методики круговой тренировки окрепнут физически, станут более выносливыми, активными, скорректируют свой вес. Они станут менее замкнутыми, у них возрастет интерес к спортивной жизни школы, открытому общению со сверстниками, что особенно важно в подростковом возрасте.

**Заключение.** В результате исследования установлено, что детский кроссфит положительно влияет на уровень физической культуры обучающихся. Было замечено у обучающихся 5-11 классов, на всех этапах обучения, увеличение мотивации к физкультурно-спортивной деятельности, способствующее овладению знаниями современных подходов к организации физической подготовки (обучающиеся 9-11 классов), навыками и умениями самостоятельной физической тренировки во внеурочное время (обучающиеся 10-11 классов).

Круговые тренировки с элементами кроссфита удовлетворяют многообразные потребности личности, выполнение которых позволяет развивать физические качества, двигательные умения и навыки, а также содействует удовлетворению социально значимых потребностей личности — стремление к развитию, познанию, общению, соревнованию, положительным эмоциям; достижению конкретно поставленных целей; развитию волевых, нравственных и эстетических черт личности [1. с – 5-6]. Кроссфит вносит разнообразие и эффективность в занятия по физической культуре обучающихся.

**Список литературы:**

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями от 12 августа 2022 г.). – С. 24

2. Приказ Министра обороны Российской Федерации от 30 октября 2004 года № 352 «Об утверждении [наставления по физической подготовке и спорту  
 для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных  
 училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов  
Министерства обороны Российской Федерации](https://docs.cntd.ru/document/902030850#6500IL)», приложение № 19   
к Наставлению (п.280).

3. [Кроссфит (Crossfit): что это такое, плюсы и минусы системы тренировок](https://cross.expert/dlya-nachinayushih/chto-takoe-crossfit.html?ysclid=lcu6rw4gu2963338481) https://cross.expert/dlya-nachinayushih/chto-takoe-crossfit.html?ysclid= lcu6rw4gu 2963338481

4. [Кроссфит для детей: возрастные категории, упражнения, комплексы   
и программа тренировок(cross.expert)](Кроссфит%20для%20детей:%20возрастные%20категории,%20упражнения,%20комплексы%20и%20программа%20тренировок(cross.expert)) https://cross.expert/dlya -nachinayushih/ krossfit-dlya-detej.html?ysclid=lcuchq1w1g87839211