**Создание атмосферы спортивного лидерства**

**и повышения интереса к спорту у учащихся**

**на основе внедрения системы Кросс-Фит**

**в общеобразовательной школе в процессе реализации ФГОС**

Стефанишин Алексей Анатольевич

– директор школы

МБОУ «СШ № 45»

Высшая категория

Контактный телефон: 89135525823

Проблемы физического воспитания современных учащихся

Большинство учащихся общеобразовательных школ сегодня живут по схожему распорядку дня. Дети просыпаются, завтракают не самой здоровой пищей, отправляются в школу, где проводят, сидя за партой, по шесть и более часов в день. После возвращения домой, они делают уроки и проводят остаток дня перед компьютером или телевизором. Конечно, в таком режиме живут не все школьники, но велико число тех, кто находится в схожем графике. И это порождает большие проблемы, имя которым: гиподинамия, ожирение и диабет.

К счастью, государство и общество понимают важность этой проблемы, и на сегодняшний день в каждой школе введен дополнительный третий час урока физкультуры. Открываются новые и возрождаются традиционные спортивные секции и клубы. Во многих фитнес-центрах существуют целые департаменты по направлению «детский фитнес», ведется активная пропаганда здорового образа жизни.

В то же время, число школьников, имеющих те или иные хронические заболевания, неуклонно растет. Интерес к спорту у подростков невелик, а уроки физической культуры, в средней и старшей школе кажутся ученикам скучными. И в этом есть определенная правда.

**Стандартный урок физкультуры представляет следующую картину: рядовое построение, оглашение целей и задач урока, которые понятны далеко не каждому учащемуся, разминка, основная и заключительная части, которые чаще всего сводятся к набору однообразных упражнений, определенных образовательной программой. Знакомая картина: один ученик выполняет задание учителя, например, подтягивание, а остальные, ожидая своей очереди, скучают или просто отходят в сторону, не в состоянии выполнить упражнение. Можно ли считать интенсивность такого урока высокой?**

**У учителя физкультуры нет возможности в 45 минутах урока учесть индивидуальные физические особенности и возможности каждого ученика, оставаясь и при этом в рамках учебно-тематического планирования.**

По данным преподавателей кафедры физиологии СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта А.С. Солодкова и Е.Б. Сологуб, опубликованным в учебном пособии «Возрастная физиология», около 20-25% здоровых детей младшего школьного возраста характеризуются низкой подвижностью нервных процессов. Это так называемые «медлительные дети». Они, хоть и имеют общее развитие, соответствующее возрастным нормам, но их реакции замедлены, а работоспособность ниже почти в 2-3 раза по сравнению с «быстрыми» детьми. У них плохо развита координация движений. На нагрузки они реагируют учащенным сердцебиением и дыханием, эмоциональной напряженностью.

Эти дети требуют особого внимания со стороны учителя физкультуры. При их обучении следует избегать сложных двигательных программ, трудного выбора в условиях дефицита времени, переделок двигательных навыков, высокого темпа движений.

**В результате всего вышеперечисленного, возникает вопрос: как разнообразить и сделать более интересными, веселыми, полезными, а главное - доступными для каждого ученика уроки физической культуры?**

**На помощь учителю физкультуры, ищущему ответ на данный вопрос, может прийти метод, который много лет применяется в спорте, а в последние годы завоевывает большую популярность в фитнесе – «Кроссфит».**

**«Кроссфит» – это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и, в особенности, их комплексных форм – силовой выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы. Учащиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь, как бы, по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, замыкая круг. Средства круговой тренировки могут быть самые разнообразные: общеразвивающие упражнения и специальные, обычно, технически несложные. Они могут быть циклическими и ациклическими. Упражнения подбираются в зависимости от задач урока, двигательных возможностей и навыков детей.**

«Кроссфит» можно использовать зале, на улице и даже в бассейне. Она найдет себе применение в таких разделах, как подвижные игры, лыжная подготовка, легкая атлетика, плавание, гимнастика и др.

В программе комбинируются такие действия как: бег (спринтерские забеги), гребля (на специальных тренажерах), прыжки (со скакалкой или на препятствия), лазание по канатам, работа с «железом» (гантели, гири, штанга), перенос вещей (медбол), упражнения на кольцах, переворачивание покрышек (огромных) и многие другие».

**Кроссфит с его вариативным подходом к каждому ученику отлично внедрится в систему ФГОС, которая рассматривает школьника как личность, готовую к активной творческой самореализации, а учителя не как наставника, а как помощника в этой реализации.**

Программа CrossFit kids была специально разработана для детей и подростков, чтобы делать тренировки у детей веселыми и увлекательными. Она предназначена для поддержания здоровья и хорошего физического состояния растущего организма, ориентирована на развитие конкретных потребностей (неврологических, когнитивных, моторных), а также помогает развивать любовь к спорту. **Одними из главных критериев в кроссфите для детей являются постоянная вариативность, функциональность, безопасность и эффективность.**

Сегодня в США и за ее приделами существует множество классов по системе CrossFit kids, адаптированной для детей самого разного возраста. КФ для детей использует силовые упражнения с собственным весом (приседания, подтягивания, отжимания), акробатику, аэробную нагрузку в игровой форме.

Кроссфит-залы для детей, обычно, открывают классы для трех возрастных категорий. Свои первые занятия CrossFit могут посещать совсем малыши в возрасте 4-6 лет. Другой кроссфит-класс рассчитан для детей от 7 до 12 лет. И последняя детская возрастная категория в детском кроссфите - для подростков.

Как пишет рупор движения кроссфит журнал Crossfit journal, программа тренировок КФ для детей "The CrossFit Kids" эффективна, поскольку создает среду для физического развития, которая основывается на идее, что все дети имеют разные способности к физкультуре и должны тренироваться с учетом индивидуальных возможностей.

Начальная группа (от 4 до 6 лет): формирование навыков правильного движения, занятия направлены на улучшение координации, ловкости, подвижности и проводятся в игровой форме.

Младшая группа (от 6 до 9 лет): занятия направлены на гибкость, выносливость, растяжку. Изучаем гимнастические элементы и правильную работу с внешними объектами (мячи, различные отягощения). Занятия включают в себя тренировочный и игровой блок. Проводятся с невысокой интенсивностью.

Средняя группа (от 9 до 11 лет): занятия направлены на укрепление мышц, суставов и сердечно-сосудистой системы. На занятиях начинаем изучать силовые элементы. Проводятся со средней интенсивностью.

Старшая группа (от 11 до 14 лет): занятия направлены на укрепление мышц, суставов и сердечно-сосудистой системы с учетом начинающихся изменений в подростковый период. На занятиях расширенно изучаются силовые элементы. Проводятся с интенсивностью выше средней.

Подростковая группа (от 14 до 18 лет): занятия направлены на адаптацию организма в период взросления и усиленного роста и учитывают все особенности подросткового развития. На занятиях изучается весь спектр движений в кроссфите. Проводятся с высокой интенсивностью.

Сегодня в мире фитнес индустрии стремительно набирает популярность это направление, как КроссФит (CrossFit). Это высокоинтенсивная программа, направленная на улучшение физической формы, выносливости, реакции и готовности тела к любой жизненной ситуации.

**Основания внедрения системы КроссФит в школе.**

Спортивная составляющая.

В программе КроссФит используются бег, прыжки со скалкой и через препятствия, работа с гирями, лазание по канату, упражнения на гимнастических кольцах, работа молотом по покрышкам и др.

Детский КроссФит отличается от взрослого. Известно, что подросткам в возрасте до 15-16 лет противопоказаны тренировки с отягощением, поэтому урок с элементами КроссФит заключается в работе с собственным весом, медболами, фитболами, гантелями минимального веса, лазание, полоса препятствий и др. 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.

Спортивная специализация учащихся.

Перед многими родителями встает сложный выбор, в какой вид спорта отдать своего ребенка. Школьные уроки физкультуры могут помочь и здесь. Уроки с элементами КроссФит содержат в себе упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, бокса, конькобежного и лыжного спорта, стилизованных единоборств. Дети на уроках сами для себя могут сделать выводы, какой вид спортивной деятельности им ближе, исходя из того, насколько легко и интересно дается им выполнение тех или иных упражнений.

Развитие положительных волевых качеств.

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.

Здоровьесберегающий ресурс

Произойдут положительные сдвиги в организме: укрепится сердечнососудистая и дыхательная системы, возрастет выносливость, ускорится метаболизм и это далеко не все! Но самое главное, что круговая тренировка с элементами КроссФит никогда не будет скучной. Каждый урок физической культуры будет нести в себе новизну и варьироваться в зависимости от нужд и потребностей учащихся.

Укрепление в сознании ребенка, что фитнес – это прекрасный образ жизни.

Очень важно привлекать детей раннего возраста к занятиям спортом. Однако, если спорт по силам далеко не каждому ребенку, то фитнес, как образ жизни, может быть доступен практически каждому из них. Если дети будут видеть в занятиях спортом не ежедневную рутину, а нечто увлекательное и интересное с игровыми элементами, что, позволяет им быть здоровыми и красивыми, то, безусловно, после окончания школы, они найдут время для походов в фитнес клуб и сделают свой выбор в пользу здоровой и активной жизни.

Инновационная система физических упражнений – кроссфит, уверенно шагает по планете, завоёвывая всё новых поклонников. По сведениям ведущих специалистов в сфере Физкультуры и Спорта это *« программа силовых упражнений, состоящая из «постоянно меняющихся функциональных упражнений высокой интенсивности»,* с конечной целью улучшения общей физической формы реакции, выносливости и готовности к любой жизненной ситуации, требующей активных физических действий. Упражнения обычно длятся не более 20 минут, отличаются повышенной интенсивностью.

- Первый примерный план урока по системе круговой тренировки с элементами КроссФит для учеников 5-6 классов, из расчета 24-26 учащихся: 13 кардиостанций и 13 силовых станций. Ученики встают в круг, каждый напротив своей станции, после выполнения упражнения, ученик, находившийся на силовой станции переходит на кардиостанцию, и наоборот, тот, кто был на кардиостанции, переходит по кругу на силовую станцию. Время нахождения на одной станции 30 секунд, после прохождения всего круга, выполняется комплекс упражнений, восстанавливающих пульс и дыхание, после чего выполняется еще один круг. Упражнения, по возможности, имеют музыкальное сопровождение.

- Второй примерный вид программы тренировок Кроссфит

Первая программа тренировок включает в себя комплекс упражнений, который необходимо выполнить столько раз, на сколько хватит сил. Например, начинающим рекомендуют 5-10 подтягиваний, 15-20 отжиманий и 20 прыжков. Этот цикл нужно повторять без остановок 1-6 раз. Если вам требуется более сложная программа, можно увеличить число упражнений и уменьшить число повторений. Кроме того, вы можете выбрать комплекс для повышения выносливости или увеличения силовой нагрузки.

Вторая программа тренировок рассчитана на повышение скорости. Вам необходимо сделать как можно больше подходов за отведенное время, например, за 20 минут. Для начала выбирайте комплекс с небольшим числом повторений: 5 подтягиваний, 10 отжиманий и 15 прыжков — и посмотрите, сколько полных кругов вы сможете сделать.

Третья программа тренировок похожа на вторую. Она ставит задачу выполнить комплекс упражнений (например, 20 подтягиваний, 50 повторов на пресс, 40 отжиманий и 60-100 прыжков) как можно быстрее. Разумеется, от вас не требуется делать указанное число подходов сразу: вы можете разбить их на столько кругов, сколько сможете выполнить.

Примерный план занятий можно составить исходя из подготовки класса. Ниже приведен один из вариантов. Учтите, что перед занятиями необходимо посвятить как минимум час аэробной разминке, чтобы подготовить мышцы к нагрузкам.

1-й день.

Выполнить как можно больше раундов за 10 минут:

- 5 подтягиваний,

- 10 отжиманий,

- 15 приседаний.

2-й день.

- 20 прыжков на месте,

- 15 отжиманий,

- 20 повторов на прессе.

3-й день.

- 4 подтягивания,

- 25 приседаний,

- 10 бросков медболом (1кг) из-за головы, стоя.

Конечным результатом программы является то, что ваши дети будут физически развиты, подготовлены к занятиям в любой секции, за счет поставленной техники выполнения упражнений. Снизится риск получения травм, будет хорошая осанка, быстрое восстановление, а соответственно в школе лучше успеваемость, крепкий иммунитет и уверенность в себе и в своих силах.

Главные качества, которые приобретают дети:

Развитие физических качест

Улучшение координации

Развитие силы

Развитие ловкости

Тренировка СС и ДС

Улучшение осанки

Формирование лидерских качеств

Обучение правильному выполнению движений

Основы правильного питания

Использование различного оборудования

Разнообразие тренировок и уроков

# Список использованной литературы

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. – М.: ФиС, 1988. – 208с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В.Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331с.
3. Виноградов, Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки: учеб. для высш. учеб. завед. / Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328с.: ил.
4. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272с.: ил.
5. Дворкин, Л.С. Юный тяжелоатлет. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 160с.: ил.
6. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: учеб. для вузов / Л.С. Дворкин, А.П. Слободен. – М.: Советский спорт, 2005. – 600с.: ил.
7. Дмитриев, С.В. Учитесь читать движения, чтобы строить действия. – Н.Новород: Изд. НГПУ, 2003.
8. Донской, А.А. Законы движений в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
9. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов; Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368с.
10. Зверев, В.Д. Составление тренировочных программ для начинающих бодибилдеров : учеб.-метод. пособие / В.Д. Зверев, Ю.А. Смирнов. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002. – 45с.: ил.
11. Купоросов Б.Н. Испытание высотой: Философия тренерства. – СПб.: Изд-во ООО «Анатолия», 2009. – 160 с.
12. Курамшин, Ю.Ф. Силовые способности и методика их развития / Ю.Ф. Курамшин // Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. профессора Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2003. – 122 – 134с.
13. Курамшин, Ю.Ф. Подготовка спортсмена в процессе тренировки / Ю.Ф. Курамшин, О.А. Двейрина, В.П. Аксенов // Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. профессора Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. - 356-390с.
14. Леонтьев, А.Н. Потребности, мотивы, сознание. – М.: Мысль, 1980.
15. Макаров А.Н., Сирис П.З., Теннов В.П. Легкая атлетика: Учеб.для учащихся отд-ний физ.воспитания пед.уч-щ/Под ред. А.Н. Макарова. – 2-е изд.дораб. – М.: Просвещение, 1990. – 208 с.
16. Мотонов В. Атлетическая гимнастика. Техника независимого тренинга / В. Мотонов. – Ростов н/д.: Фениск, 2004. – 128с.
17. Солодков, А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. учебник. – Изд. 3-е, исправл. и дополн. – М.: Советский спорт, 2008. – 620с.
18. Фарбер, Д.А., Корниенко И.А. Физиология школьника. – М.: «Педагогика». – 1990. – 64с.
19. Фарфель, В.В. Упраление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
20. Фомин, Н.А. Возрастные особенности физического воспитания. – М.: 1997. – 320с.
21. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студентов высш.учебн.заведений. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Изд.центр «Академия», 2000. – 480с.
22. Хоменкова, Л.С. Книга тренера по легкой атлетике: Учеб.пособие для тренеров, студентов высш.учеб.завед. / Л.С. Хоменков, А.Н. Макаров. – М.: Изд. ФиС, 1987. – 399с.
23. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие / Е.Р. Яхонтов. – 2-е изд., перераб. и доп.; СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., Олимп, 2006. – 134с.