

УДК 37

DOI: 10.34670/AR.2022.57.93.007

Физическое развитие детей старшего дошкольного возраста средствами кроссфита

Кураева Джульета Анатольевна

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры дошкольной педагогики и психологии,
Кубанский государственный университет,
350040, Российская Федерация, Краснодар, ул. Ставропольская, 149;
e-mail: djulieta-kuraeva@mail.ru

Голубь Марина Сергеевна

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры дошкольной педагогики и психологии,
Кубанский государственный университет,
350040, Российская Федерация, Краснодар, ул. Ставропольская, 149;
e-mail: marina_golub@list.ru

Аннотация

В статье рассматривается необходимость активизации процесса физического развития детей старшего дошкольного возраста за счет наполнения его новым содержанием, современными технологиями и методами. Обозначены педагогические условия применения авторского комплекса упражнений с элементами кроссфита и целесообразность использования его в практике ДОУ. Определяется положительное влияние средств кроссфита на физическое здоровье дошкольников. Указывается на то, что комплекс физических упражнений с элементами кроссфита является эффективным направлением оздоровительных процедур, оказывающих положительное воздействие на детский организм. Новизна тренировочного процесса, возможность использования упражнений на занятиях по физической культуре и во внеучебное время, необходимость запоминания и воспроизведения последовательности комбинаций способствуют всестороннему, гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста, приобщению их к основам здорового образа жизни, повышению их физической активности.

Для цитирования в научных исследованиях

Кураева Д.А., Голубь М.С. Физическое развитие детей старшего дошкольного возраста средствами кроссфита // Педагогический журнал. 2022. Т. 12. № 1А. С. 84-89. DOI: 10.34670/AR.2022.57.93.007

Ключевые слова

Физическое развитие, активность, воспитание, здоровье, кроссфит, старший дошкольный возраст.

Введение

Объективным условием развития крепкого детского организма является потребность в двигательной активности. Физическое воспитание в классическом понимании недостаточно обеспечивает уровень формирования и сохранения здоровья детей дошкольного возраста. По данным Федеральной службы государственной статистики за 2020 г., количество детей первой группы здоровья составляет около 25%, более 55% принадлежат ко второй группе здоровья, около 15% относятся к третьей группе здоровья.

Статистические данные свидетельствуют о заметном снижении двигательной активности детей, уровня их физического здоровья вследствие того, что современные семьи ведут в основном малоподвижный образ жизни. Приведенные выше данные говорят о необходимости внедрять в процесс физического развития воспитанников ДОУ новые комплексы упражнений, современные методики и технологии.

Основная часть

Традиционные формы физического воспитания могут сменяться разнообразными способами решения задач валеологизации учебно-воспитательного процесса при реализации принципа вариативности обучения. Вариативность методов обучения и воспитания дает педагогам ДОУ возможность самостоятельно насыщать учебный процесс различными авторскими программами. С учетом вышеизложенных обстоятельств был разработан комплекс упражнений с элементами кроссфита для детей дошкольного возраста.

Применение основ функционального тренинга на занятиях физической культурой способствует комплексному развитию физических и психических качеств. Кроссфит является универсальным видом спорта, который день за днем набирает популярность во всем мире. Программу детского кроссфита можно использовать с целью поддержания и укрепления здоровья воспитанников дошкольных учреждений.

В чем состоит уникальность тренировочного процесса по системе «Кроссфит»? Функциональная тренировка включает в себя программу упражнений, ориентированную на развитие силы и выносливости, состоящую в основном из анаэробных упражнений, элементов гимнастики и тяжелой атлетики. Основоположителем кроссфита является американский инструктор по гимнастике Грег Глассман. Он определил общее положение данного направления. Отличительными чертами программы кроссфита являются постоянная смена элементов упражнений и интеграция игровой деятельности в процесс физического воспитания детей. Кроссфитом могут заниматься дети, начиная со старшего дошкольного возраста. Функциональная составляющая подобного рода тренировочного процесса характеризуется активными действиями детей, которые выполняют различные виды упражнений во время бега, прыжков, приседаний, выпадов под пристальным наблюдением педагогов ДОУ, тренеров, инструкторов. Основной акцент делается на правильную технику выполнения элементов, а не на нагрузки [CrossFit training..., www]. Особенностью данного направления является возможность для поиска современных, эффективных форм организации высокого уровня тренировочного процесса, укрепления физического здоровья детей.

Исследованиями доказано положительное воздействие упражнений с элементами кроссфита на общее физическое развитие детей: укрепляется мышечный корсет спины, формируется правильная осанка; улучшается система кровообращения, обменных процессов; повышается общий жизненный тонус. Внедрение комплекса упражнений с элементами

кроссфита для детей дошкольного возраста в практику ДОО будет способствовать развитию таких волевых и физических качеств, как сила, ловкость, выносливость, равновесие, гибкость, координация.

Комплекс упражнений с элементами кроссфита имеет следующие структурно-содержательные характеристики:

- восполнение недостатков вариативных программ физического развития в ДОО, основной целью которых является повышение уровня здоровья детей старшего дошкольного возраста;
- использование основ функционального тренинга как мощного средства, направленного на оздоровление и укрепление организма;
- поэтапное включение в образовательный процесс с обеспечением последовательного освоения детьми правильной техники выполнения элементов кроссфита;
- гибкий характер вследствие того, что использование элементов кроссфита на занятиях по физической культуре не требует от инструкторов, педагогов ДОО длительного обучения, прохождения специализированных курсов подготовки;
- построение на фундаментальных основах педагогики дошкольного обучения и воспитания детей с учетом их возрастных, психофизических возможностей [Бодров и др., 2020].

Система тренировок с элементами кроссфита для детей старшего дошкольного возраста носит менее интенсивный и силовой характер и, по сути, является более продвинутым вариантом общей физической подготовки для этой возрастной группы.

Педагогические условия применения комплекса упражнений с элементами кроссфита в практике ДОО включают в себя следующее:

- индивидуально-личностный подход к подбору упражнений;
- учет анатомо-физиологических особенностей строения тела участников тренировочного процесса;
- формирование групп воспитанников ДОО с учетом уровня их подготовленности, объективности оценки их физической готовности;
- разнообразие тренировочного процесса (переключение ребенка с одного упражнения на другое);
- четкий инструктаж, постановку правильной техники выполнения упражнений;
- формирование активного, устойчивого интереса к выполнению упражнений;
- создание положительного эмоционального настроения на всех этапах занятия.

Образовательной программой ДОО предусмотрено проведение физкультурного занятия 2-3 раза в неделю. Предлагается использовать комплекс физических упражнений по системе «Кроссфит» для детей старшего дошкольного возраста один раз в неделю. При составлении последовательности выполнения упражнений акцент делался на развитии различных мышечных групп. Подробное описание комплекса представлено в табл. 1.

Таблица 1 - Комплекс физических упражнений по системе «Кроссфит» для детей старшего дошкольного возраста

Название элемента	Техника выполнения	Кол-во подходов	Кол-во повторений / время на выполнение элемента
Зашагивание на	Исходная позиция – стоя лицом к платформе (высота платформы – 15-20 см). Сделать шаг и поставить	2	6-8 повторений

Название элемента	Техника выполнения	Кол-во подходов	Кол-во повторений / время на выполнение элемента
платформу	стопу на платформу, перенести вес тела на опорную ногу, а правое колено поднять вперед и вверх, сохраняя угол 90 градусов. Опуститься обратно необходимо плавно и без скачков		
Упражнение «Стульчик»	Исходное положение – прижаться спиной к стене, сделать шаг вперед, не отрывая спины. Необходимо присесть так, чтобы линия бедра оказалась параллельно полу, полностью прижать лопатки и ягодицы к стене; удержать статическое напряжение	3	20-25 сек.
Бег по кругу с препятствиями	Исходная позиция – стойка ноги врозь. Необходимо бежать по кругу спортивного зала, избегая заранее расставленных предметов (препятствий)	2-3	1 мин. – 1 мин. 30 сек.
Планка на вытянутых руках	Исходное положение – принять упор лежа с опорой на прямые руки (расстояние на уровне плеч), держать спину необходимо ровно, расправить грудь и опустить лопатки. Ягодицы должны быть подтянуты, живот втянут, макушка тянется вверх. Следить за дыханием	2	30-40 сек.
Приседания с мячом	Исходное положение – ноги на ширине плеч. На вдохе сгибать ноги в коленях, держа при этом спину прямо. Приседание с удержанием мяча перед собой	3	6-8 повторений
Отжимание от стены	Исходное положение – опереться в стену ладонями, расставить их немного шире плеч, сделать шаг или два назад, руки полностью выпрямлены и находятся параллельно полу. На вдохе медленно согнуть руки в локтях, на выдохе вернуться в исходное положение (следить за темпом и техникой выполнения)	2	5-7 повторений
Упражнение «Силач»	Исходное положение – лежа на животе. Руки вытянуть вперед, ладони направить вниз, ноги выпрямить. Подтянуть носки. Поднять верхнюю часть туловища и ноги на максимально комфортную высоту, растянуть тело от ладоней до стоп в противоположные стороны. Голова опущена вниз. Медленно выдыхать и опускаться	2	30-35 сек.
Упражнение «Пходка медведя»	Исходное положение – поза на четырех опорах (руки-ноги). Голова опущена вниз, руки и ноги слегка согнуты для минимизации нагрузки на суставы. Таз выставлен вверх, руки и ноги на одной линии. Необходимо выставлять вперед противоположные руку и ногу, попеременно меняя конечности. Следить за техникой выполнения	2	40-50 сек.

Прежде чем приступать к тренировочному процессу, необходимо провести суставную гимнастику и тем самым минимизировать риски получения травмы. Данный вид гимнастики выполняет следующие задачи: мобилизация мышечных тканей, подготовка связочно-суставной системы к выполнению основных элементов комплекса, тонизирование сердечно-сосудистой системы, насыщение организма кислородом, постепенное повышение частоты сердечных сокращений [Амурская, Стрелкова, Прокопенко, 2020, www].

Основная часть тренировки с применением комплекса упражнений по системе «Кроссфит» выполняется с использованием кругового метода. Отличительная особенность данного вида тренинга заключается в том, что все упражнения выполняются поэтапно, следуя одно за другим, с небольшими интервалами для восстановления дыхания. Таких кругов может быть несколько в зависимости от количества «станций», специально отведенных мест с необходимым инвентарем (мяч, гантели, скакалка, канат и т. д.) [Шарманова, Федоров, Черепов, 2004]. Постепенно с прохождением каждого круга нагрузка может увеличиваться.

По завершении суставной гимнастики воспитанники распределяются по подгруппам (3-4 человека в каждой) в зависимости от уровня выносливости, общей физической подготовленности. Далее поочередно на каждой станции проходит подробный инструктаж с демонстрацией правильной техники выполнения элементов. Время, выделяемое на прохождение круга, варьируется в зависимости от возраста и физических возможностей.

Заключение

Комплекс физических упражнений с элементами кроссфита является эффективным направлением оздоровительных процедур, оказывающих положительное воздействие на детский организм. Новизна тренировочного процесса, возможность использования упражнений на занятиях по физической культуре и во внеучебное время, необходимость запоминания и воспроизведения последовательности комбинаций способствуют всестороннему, гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста, приобщению их к основам здорового образа жизни, повышению их физической активности.

Библиография

1. CrossFit training. Руководство тренера 1-го уровня. URL: http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_Training_Guide_Russian.pdf
2. Амурская О.В., Стрелкова Я.А., Прокопенко А.В. Гимнастика в системе физического воспитания образовательных учреждений. Белгород, 2020. URL: <https://beliro.ru/assets/resourcefile/2709/posobie-po-gimnastike-.pdf>
3. Бодров А.Л. и др. Кроссфит Кидс (CrossFit Kids) на занятиях физической культурой с детьми старшего дошкольного возраста. Казань, 2020. 80 с.
4. Хомичев Я.Ю., Апойко Р.Н., Тараканов Б.И. Эффективность воздействия средств ОФП с акцентированным применением кроссфита при подготовке юных дзюдоистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/effektivnost-vozdeystviya-sredstv-ofp-s-aktsentirovannym-primeneniem-krossfita-pri-podgotovke-yunyh-dzyudoistov>
5. Шарманова С.Б., Федоров А.И., Черепов Е.А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста. М.: Советский спорт, 2004. 116 с.

Physical development of senior preschoolers by means of CrossFit

Dzhul'eta A. Kuraeva

PhD in Pedagogy,
Associate Professor at the Department of preschool pedagogy and psychology,
Kuban State University,
350040, 149 Stavropolskaya st., Krasnodar, Russian Federation;
e-mail: djulieta-kuraeva@mail.ru

Marina S. Golub'

PhD in Pedagogy,
Associate Professor at the Department of preschool pedagogy and psychology,
Kuban State University,
350040, 149 Stavropolskaya st., Krasnodar, Russian Federation;
e-mail: marina_golub@list.ru

Abstract

The article points out the need to activate the process of physical development of senior preschoolers by filling it with new content, modern technologies and methods. The authors of the article make an attempt to identify pedagogical conditions for the use of their own set of exercises with CrossFit elements and the expediency of using it in the practice of preschool education. The article describes the positive effect of exercises with CrossFit elements on senior preschoolers' physical health and pays attention to the fact that a set of physical exercises with CrossFit elements is an effective direction in wellness procedures that have a positive effect on a child's body. Having considered physical development of senior preschoolers by means of CrossFit with due regard to new content, modern technologies and methods that can be used during physical training classes and in extracurricular activities, the authors come to the conclusion that the novelty of the training process, the possibility of using exercises during physical training classes and in extracurricular activities, the need to memorize and reproduce a sequence of combinations contribute to the comprehensive, harmonious development of senior preschoolers, their familiarization with the basics of healthy living, an increase in their physical activity.

For citation

Kuraeva D.A., Golub' M.S. (2022) Fizicheskoe razvitiye detei starshego doshkol'nogo vozrasta sredstvami krossfita [Physical development of senior preschoolers by means of CrossFit]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 12 (1A), pp. 84-89. DOI: 10.34670/AR.2022.57.93.007

Keywords

Physical development, activity, upbringing, health, CrossFit, senior preschool age.

References

1. Amurskaya O.V., Strelkova Ya.A., Prokopenko A.V. (2020) *Gimnastika v sisteme fizicheskogo vospitaniya obrazovatel'nykh uchrezhdenii* [Gymnastics in the system of physical training in educational institutions]. Belgorod. Available at: <https://beliro.ru/assets/resourcefile/2709/posobie-po-gimnastike-.pdf> [Accessed 05/12/21].
2. Bodrov A.L. et al. (2020) *Krossfit Kids (CrossFit Kids) na zanyatiyakh fizicheskoi kul'turoi s det'mi starshego doshkol'nogo vozrasta* [CrossFit Kids during physical training classes with senior preschoolers]. Kazan.
3. *CrossFit training. Rukovodstvo trenera 1-go urovnya* [The CrossFit level 1 training guide]. Available at: http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_Training_Guide_Russian.pdf [Accessed 05/12/21].
4. Khomichev Ya.Yu., Apoiko R.N., Tarakanov B.I. (2018) Effektivnost' vozdeistviya sredstv OFP s aktsentirovannym primeneniem krossfita pri podgotovke yunykh dzyudoistov [The effectiveness of general physical preparedness with an accentuated use of CrossFit in the training of young judoists]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Proceedings of the Lesgaft University], 12. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/effektivnost-vozdeystviya-sredstv-ofp-s-aktsentirovannym-primeneniem-krossfita-pri-podgotovke-yunykh-dzyudoistov> [Accessed 05/12/21].
5. Sharmanova S.B., Fedorov A.I., Cherepov E.A. (2004) *Krugovaya trenirovka v fizicheskom vospitanii detei starshego doshkol'nogo vozrasta* [Circuit training in the physical education of senior preschoolers]. Moscow: Sovetskii sport Publ.