

Ревенько Алия Исхаковна

аспирант, ассистент

Лагунова Любовь Владимировна

канд. пед. наук, доцент

ГБОУ ВПО «Уральский государственный
медицинский университет» Минздрава России
г. Екатеринбург, Свердловская область

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО
СИСТЕМЕ CROSSFIT НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
В ДОУ С ЦЕЛЬЮ ПОДГОТОВКИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ
К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО» I СТУПЕНИ**

Аннотация: в данной статье авторами рассматриваются аспекты физической подготовки детей 6–7 лет, обучающихся в дошкольных образовательных учреждениях к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Предложены средство и форма организации занятий физической культурой старших дошкольников.

Ключевые слова: физическое воспитание, старшие дошкольники, круговая тренировка, детский фитнес, ВФСК ГТО.

Следует отметить, что последнее десятилетие отмечено повышенным вниманием правительства, учёных, спортивных педагогов к состоянию здоровья населения. Особенно это относится к подрастающему поколению, где неудачно организованное дошкольное и школьное образование по физической культуре играет отрицательную роль, как в укреплении здоровья, так и в процессе массового досуга учащихся. Специалисты Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев, А.Н. Тяпин сходятся во мнении, что оценивать подготовленность учащихся необходимо с помощью педагогического контроля, как с одним из факторов повышения эффективности управления учебным процессом физического воспитания. В настоящее время, активно вводится сдача новых нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ГТО). Приказом Минспорта России от «08» июля 2014 г. №575

утверждены Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ГТО. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты), а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору для определения уровня развития физических качеств и овладения прикладными навыками [3].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» предназначен для лиц от шести лет. Однако, для достижения заявленной в Положении цели укрепления здоровья, гармоничного и всестороннего развития личности необходимо начинать работу с детьми более раннего возраста.

Современные тенденции в мировом оздоровительном движении предлагают широкий спектр направлений спортивной индустрии, одним из которых является фитнес, в том числе детский, представляющий собой комплекс танцевальных и гимнастических упражнений с включением элементов различных видов спорта, выполняемых под музыкальное сопровождение [1].

В последние годы завоевывает большую популярность в фитнесе – «круговая тренировка».

Круговая тренировка – 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.

Методика применения круговой тренировки в физическом воспитании старших дошкольников обеспечивает оптимальный уровень нагрузки, адекватный физическому состоянию занимающихся, и способствует положительной динамике показателей физической подготовленности детей 6–7 лет.

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

физической культуре способствует комплексному развитию физических и психических качеств [2].

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. Занятия по физической культуре с элементами КроссФит заключается в работе с собственным весом, медболами, фитболами, гантелями минимального веса, лазание, полоса препятствий и др. [2]. Такие комплексы должны быть максимально приближены к повседневной игровой жизни ребенка, а так же состоять из упражнений входящих в Комплекс ГТО I ступени. Более того данная форма занятий носит положительный психологический момент за счет постоянной смены двигательной деятельности, что предотвращает быстрое эмоциональное утомление ребенка.

Таким образом, включая в занятия по физической культуре с дошкольниками метод круговой тренировки по системе КроссФит, мы предполагаем не только разнообразие средств в развитии различных физических качеств, но и подготовку старших дошкольников к успешной сдаче I ступени Комплекса ГТО.

Список литературы

1. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: Дис. ... д-ра. пед. наук: 13.00.04 / Е.Г. Сайкина. – СПб., 2009. – 560 с.

2. Токаревских С.А. Инновационный метод внедрения круговой тренировки по системе CrossFit, как одной из составляющих фитнес-программы на уроках физкультуры общеобразовательной школы в процессе реализации ФГОС / С.А. Токаревских // Фитнес: теория и практика. – 2015. – №3 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: fitness.esrae.ru/9-56

3. Федосеев А.М. Функциональное состояние современных школьников, сдающих нормы Комплекса ГТО / А.М. Федосеев // Наука и образование: новое время. – 2015. – №3 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://artculus-info.ru/category/zhurnal/?tag=3-maj-iyun-2015-g>