

## ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА КОМБИНИРОВАННЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР С ЭЛЕМЕНТАМИ КРОССФИТА НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ

*У статті описується можливість використання методу комбінованих рухливих ігор з елементами Кроссфіту на уроках фізичної культури з метою збільшення рухової активності дітей, що буде сприяти їх росту і гармонійному розвитку. Дана методика може бути внесена до уроку фізичного виховання або бути альтернативою йому. Авторська методика є комплексом вправ, які розвивають п'ять фізичних якостей дитини і збільшують мотивацію до фізичної активності, сприяють формуванню лідерських якостей та групової роботи в команді, що мають бути ключовими якостями особистості людини.*

**Ключові слова:** рухливі ігри, фізичні якості дитини, урок фізичної культури, Кроссфіт.

**Постановка проблемы и её связь с важными практическими заданиями.** Распространение интернет-технологий приводит к уменьшению физической активности детей, это негативно влияет на рост и гармоническое развитие их организма. В то же время, появляются тенденции к уменьшению количества уроков физкультуры и изменению их направленности, что отразилось в Методических рекомендациях по преподаванию физической культуры в 2016-2017 учебном году, в Приложениях к листу Министерства образования и науки Украины от 17.08.2016 г. № 1/9-437. В нем цель учебного предмета "Физическая культура" в заведениях общего среднего образования значительно сузилась и имела такое определение: "формирование у учеников стойкой мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья и ценностным ориентациям относительно здорового образа жизни" [5]. Там не указано об использовании средств физического воспитания в организации здорового образа жизни, о расширении двигательного опыта, о совершенствовании жизненно необходимых двигательных действий, об использовании их в повседневной и игровой деятельности, о формировании интереса к использованию физических упражнений, как главном факторе здорового образа жизни и другое [2]. Это было отражено в Учебной программе "Физическая культура в школе" 2013, подготовленной творческим коллективом, руководителем которого является заведующая кафедрой теории и методики физического воспитания Национального университета физического воспитания и спорта, профессор Т. Ю. Круцевич [7].

**Анализ последних исследований и публикаций.** По данным преподавателей кафедры физиологии СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта А. С. Солодкова и Е. Б. Сологуб, около 20-25% здоровых детей младшего школьного возраста характеризуются низкой подвижностью нервных процессов [7]. Школьные уроки физической культуры могли бы способствовать улучшению этого показателя, но часто стандартный урок физкультуры сводится к построению учащихся, оглашению целей и задач урока, разминки, основной части, в которой один ученик выполняет задание учителя (набор однообразных упражнений), например, подтягивание, а остальные, ожидая своей очереди, скучают или просто отходят в сторону, если не в состоянии выполнить его. В обновленной учебной программе, принятой Министерством образования и науки в 2018 году, основной целью предмета "Физическая культура" в заведениях общего среднего образования 1-4 классов стало приобретение учениками опыта деятельности: учебно-познавательного, практического, социального; формирование у учеников стойкой мотивации и потребности в сохранении и укреплении своего здоровья, в физическом развитии и физической подготовленности, использовании средств физического воспитания в организации здорового образа жизни [8]. Содержанием же предмета "Физическая культура" в начальной школе стала двигательная активность с общеразвивающей направленностью [8], что является руководством к действию творческому учителю.

**Цель работы:** Разработать комбинированные подвижные игры с элементами Кроссфита для использования их на уроках физической культуры с целью развития у детей физических показателей и лидерских качеств.

**Задачи исследования.** 1. Проанализировать литературные источники по использованию метода подвижных игр в детском физическом воспитании. 2. Проанализировать литературные источники по физическому воспитанию с помощью Кроссфита. 3. Обосновать значение и возможности применения на уроках физической культуры метода комбинированных подвижных игр с элементами Кроссфита.

**Изложение основного материала исследования.** Игра и детство неразделимы; не существует неиграющих или неиграющих детей (по Конвенции о правах ребенка детством считается период человеческой жизни с 0 до 18 лет). Специалистами не раз отмечено, что среди занятий детей дошкольного возраста, игра (игровая деятельность) занимает ведущее место, уступая впоследствии часть своего пространства и времени учению и общению, но, не покидая жизненного пространства детства [3].

Игра – основной вид деятельности ребенка вплоть до младшего школьного возраста, это жизнь ребенка, его восприятие действительности, его эмоции, его главная работа. В игре ребенок отражает реальность, но, не копируя ее, а трансформируя через свои собственные эмоции все увиденное и услышанное. Играя, малыш перенимает опыт старших, налаживает межличностные отношения, учится следовать правилам, осваивает азы хорошего поведения [1]. В педагогической практике используются коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подводящие в дальнейшем к спортивной деятельности. Коллективные подвижные игры – это игры, в которых одновременно участвуют небольшие группы участников. Индивидуальные (одиночные) подвижные игры обычно создаются и организуются детьми. В таких играх каждый может наметить свои планы, устанавливать интересные для себя условия и правила, а по желанию и изменять их. По личному желанию избираются и пути для осуществления задуманных действий. Игры, подводящие к спортивной деятельности, – это систематически организуемые подвижные игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие успешному овладению учащимися элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта [3].

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны. Они могут быть, например, подражательными, образно-творческими, ритмическими; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств. В играх могут встречаться короткие перебежки с внезапными изменениями направления и задержками движения; различные метания на дальность и в цель; преодоление препятствий прыжком, сопротивлением силой; действия, требующие умения применять разнообразные движения, приобретенные в процессе специальной физической подготовки, и др. Все эти действия выполняются в самых различных комбинациях и сочетаниях [3]. Подвижные игры всегда будут одним из самых лучших методов для общефизической подготовки. В связи с тем, что каждый ребенок имеет свой тип темперамента, разный тип ВНД, то есть у него нервные процессы протекают с разной силой, уравновешенностью и подвижностью, каждому ребенку нужен индивидуальный подход. Кроме того, необходима учебная программа, которая учитывает нервные особенности каждого ребенка, не отделяя его от других детей, а наоборот, сближая их. В обновленной учебной программе, принятой Министерством образования и науки в 2018 году, учебный материал распределен не за видами спорта, а за способами двигательной деятельности, которая дает возможность школьникам овладеть основами двигательных действий, которые в дальнейшем могут совершенствоваться в любом виде спорта, избранном учеником [8]. Креативный учитель, беря за основу эту программу, способен воплотить ее в действие на уроках физической культуры.

Не так давно в Европу пришла американская методика тренировок "Кроссфит", которая может развивать следующие физические качества: силу, выносливость, гибкость, быстроту, ловкость. Она была разработана гимнастом Грегом Глассманом и Лорен Дженай в 2000 году и зарегистрирована под названием Crossfit. Грег Глассман в 2001 году в Калифорнии (США) открыл свой первый зал для занятий Кроссфит (Crossfit) [9]. В настоящий момент данный вид тренировок очень широко используется для подготовки спортсменов высшего класса и в специальных структурах, где требуется хорошая физическая подготовка [9]. В основе такой тренировки лежит круговое выполнение функциональных упражнений высокой интенсивности, которые постоянно варьируются. В СССР круговая тренировка, которая была очень популярна, имеет схожие черты. Для детей эта программа разрешена с 3 лет. Уроки начинаются с кувырксов и несложных движений со своим весом: отжимания, воздушным приседанием, прыжками. По мере физического развития вводятся новые упражнения или модифицируются старые.

Для большего интереса к комбинированным подвижным играм необходимо подключить элементы Кроссфита, так как их очень много и их легко модифицировать, а, добавив игровой и соревновательный момент на тренировке, тем самым возможно развить силу воли, командные, лидерские качества, умение принимать решения. Приводим один пример: дети делятся на две команды, у каждой команды есть капитан. По команде "старт!" в виде эстафеты участники наперегонки выполняют такую поочередность упражнений: рукоход в планке; 20 прыжков на скакалке; 5 бурпи; перелезть через тумбу высотой 50 см; 7 бросков мяча в стену с приседанием; пролезть через препятствие (опоры для HSPU); 7 приседаний.

После выполнения упражнений участник команды возвращается на исходное место и передает эстафету другому участнику команды. Та команда, участники которой первыми пройдут препятствия, выигрывает. Помимо физических качеств, эти соревнования развивают умение работать в команде и лидерские качества, так как капитан команды расставляет участников так, чтобы выиграть (слабых или младших вперед, чтобы потом было время для изменения ситуации для выигрыша).

Так же в системе образования Англии внимание развитию этих качества уделяют с детства, им дается возможность выбрать одну из спортивных секций и заниматься в ней бесплатно. А если учесть, что одним из больших плюсов комбинированных подвижных игр с элементами Кроссфита есть то, что они не требуют большого количества инвентаря и вложений, так как все упражнения можно модифицировать, используя свою фантазию, то этот метод нужно применять на уроках физической культуры. На данный момент очень много спортивных секций используют методику Кроссфит для повышения общефизической подготовки ребенка и взрослого на начальном этапе их подготовки и уже на полупрофессиональном уровне.

**Выводы и перспективы дальнейших исследований в данном направлении.** Комбинированные подвижные игры с элементами Кроссфита актуально использовать на школьном уроке физической культуры, так как они интересны детям, имеют очень много модификаций к выполнению разных упражнений и дают результаты уже после первого месяца занятий. Этот метод не затратный, так как не требуется дорогих тренажеров.

#### Использованные источники

1. Ефимова Е. А. О месте подвижных игр в жизни современных детей / Е. А. Ефимова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2015. — №11 (42) Часть 4. – С. 108–113. – URL: <https://research-journal.org/hist/o-meste-podvizhnyx-igr-v-zhizni-sovremennyx-detej/> (дата обращения: 11.03.2018. ). doi: 10.18454/IRJ.2015.42.208
2. Жиденко А. О. Здоров'яформувальні технології у фізичному вихованні в загальноосвітніх та вищих навчальних закладах. А. О. Жиденко, І. І. Кладікова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. – 2017. – № 143. – С. 338–341.
3. Жуков М. Н. Подвижные игры : учеб. для студ. пед. вузов. / М. Н. Жуков – М. : Издательский центр "Академия", 2000. – 160 с.
4. Ионова А. Н. Играем, гуляем, развиваем / А. Н. Ионова. – А. Н. Ионова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство "Экзамен", 2011. – 125 с.
5. Ионова А. Н. Играем, гуляем, развиваем / А. Н. Ионова. – М. : Издательство "Экзамен", 2010. – 125 с.
6. Методичні рекомендації щодо викладання фізичної культури у 2016-2017 навчальному році : Додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 17.08.2016 р. № 1/9-437 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.schoolife.org.ua/metodychni-rekomendatsiyi-shhodo-vykladannya-fizychnoyi-kultury-u-2016-2017-navchalnomu-rotsi/>.
7. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник, 7-е издание / Александр Солодков, Елена Сологуб. – Санкт-Петербург : Издательство "Спорт", 2017. – 840 с.
8. Фізична культура в школі : навчальна програма для 1-4, 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – К. : Літера ЛТД, 2013. – 352 с.
9. Фізична культура : навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1 – 4 класи [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-pochatkovoyi-shkoli>
10. Crossfitbanda club, o crossfit [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://crossfitbanda.com>

*Sliednikov L. S., Zhydenko A. A.*

#### USING THE METHOD OF COMBINED MOBILE GAMES WITH CROSSPHITE ELEMENTS IN THE SCHOOL PROGRAM

*This paper describes the importance of the motor activity of children in our time for the harmonious growth and development of the organism. School physical education lessons have the same form every year. In the same way, the number of physical education lessons decreases with time. Play and childhood are inseparable; there are no children who do not play or do not play. Experts have repeatedly noted that among pre-school children, the game (play activity) takes a leading place, giving way later part of its space and time to learning and communication, but not leaving the living space of childhood. Moving games will always be one of the best methods for PFD. For greater interest in combined mobile games, it is worthwhile to include elements of Crossfit, as there are a lot of them and it's easy to modify them. Not so long ago the American method of training Crossfit came to Europe, which can develop all 5 physical qualities: strength, endurance, flexibility, agility. It was designed by the gymnast Greg Glassman and Lauren Genai in 2000 and is registered under the name "Crossfit". This type of training is currently very widely used for the training of top-class athletes and in special structures where good physical development is required. Something similar to the circular training that was previously popular in the SRSR, for children this program is allowed from 3 years. For greater interest in the combined mobile game it's worth mentioning Crossfit elements as there are a lot of them and they are easy to modify. And adding the game and competitive moment in the training, that will help develop: team qualities, leadership qualities, decision-making and willpower. The lessons begin with somersaults and uncomplicated movements with his weight: push-ups, air squats, jumps. As new developments or new ones are being developed, new ones are added. And adding a game and competitive moment to the training, this will help develop: leadership skills, decision-making skills and willpower. This method is not costly, as there are so many modifications to performing different exercises and you can include your own imagination.*

**Key words:** children's outdoor games, combined outdoor games, Crossfit.

*Стаття надійшла до редакції 14.03.2018 р.*