

Одно из новых направлений в технологии физического воспитания является **кроссфит**.

Что же это такое? Это функциональная тренировка, включающая в себя программу упражнений на силу и выносливость, состоящую в основном из аэробных упражнений. Cross (англ.) – пересекать, совмещать, форсировать. Fit (англ.) – сильный, здоровый.

Бёрпи ([англ. Burpee](#), от имени изобретателя упражнения доктора *Royal Burpee*) — сложное базовое многосуставное [физическое упражнение](#), которое задействует много [мышц](#) тела, улучшает [ловкость](#) и [выносливость](#).

Ожидаемые результаты и способы их достижения

Одним из главных предполагаемых результатов занятий с использованием технологии CrossFit kids – дети будут физически развиты на высоком уровне. Они будут подготовлены к любой спортивной секции, научатся технически правильно выполнять различные физические упражнения. Дети будут иметь правильную осанку, станут менее подвержены травмам, выработают крепкий иммунитет.

Главные качества, которые приобретают дети:

- развитие физической силы;
- повышенный иммунитет;
- развитие координации;
- развитие ловкости;
- постановка осанки;
- правильное техническое выполнение упражнений;
- сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни.

Методы и приемы проведения занятий:

- словесные (рассказ, объяснения, указания);
- наглядные – показ;
- практические (апробация упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

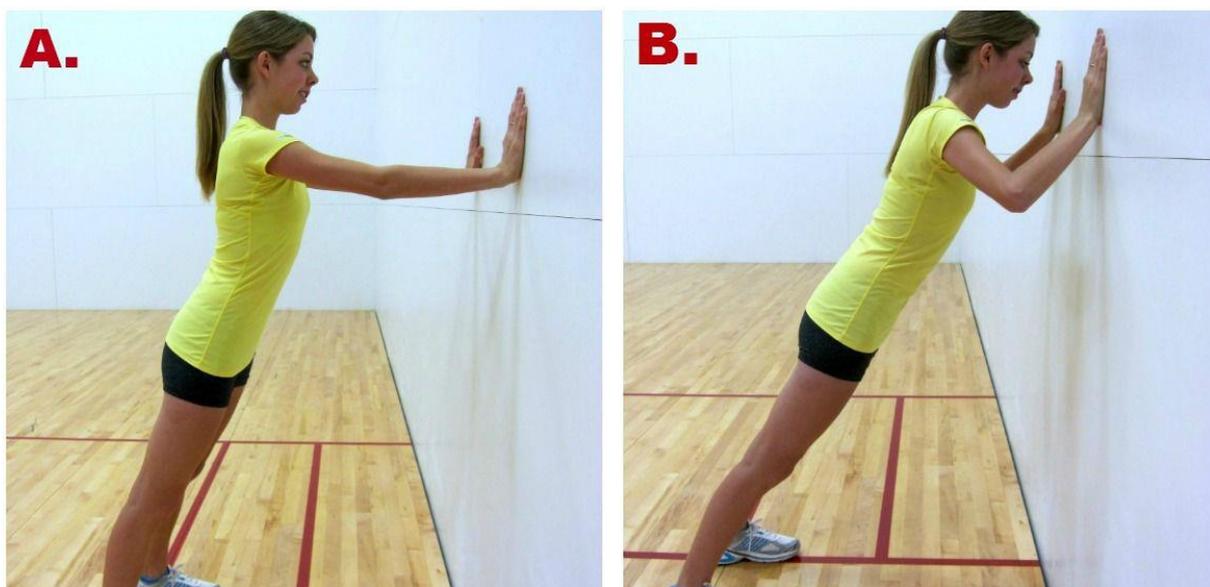
Способы проверки результатов:

- мониторинг физического развития;
- контрольные упражнения, и фиксация их результатов в личном

«Дневнике юного спортсмена». Основу CrossFitkids занятий составляют различные упражнения, выполняемые с собственным весом, упражнения статичного характера, упражнения с гантелями минимального веса, лазание, полоса препятствий и др. Такого рода упражнения для детей 5–7 лет носят менее интенсивный и силовой характер, и являются более продвинутым вариантом общей физической подготовки для этой возрастной группы. Занятия состоят из абсолютно разных динамичных упражнений с элементами игры. При этом дети учатся выполнять каждое упражнение все быстрее и быстрее.

Комплекс упражнений Кроссфит кидс (CrossFitkids)

Отжимание от стены на руках в дошкольном возрасте выполняется с широкой постановкой рук. Работают несколько групп мышц: грудные, дельтовидная, трехглавая плеча.



Техника выполнения:

И.П. – стойка ноги врозь, руки полностью выпрямлены и параллельны полу

1. Руки на вдохе сгибаются в локтевых суставах, корпус опускается вперед
2. На выдохе в таком же медленном темпе вернуться в исходное положение.

Воздушные приседания.

Воздушные приседания являются отличной тренировкой выносливости, укрепления мышц бедер и ягодиц. Делая

упражнение, не наклоняйте корпус вперед, спину держите прямо. Следите, чтобы колени не выходили за проекцию носков.



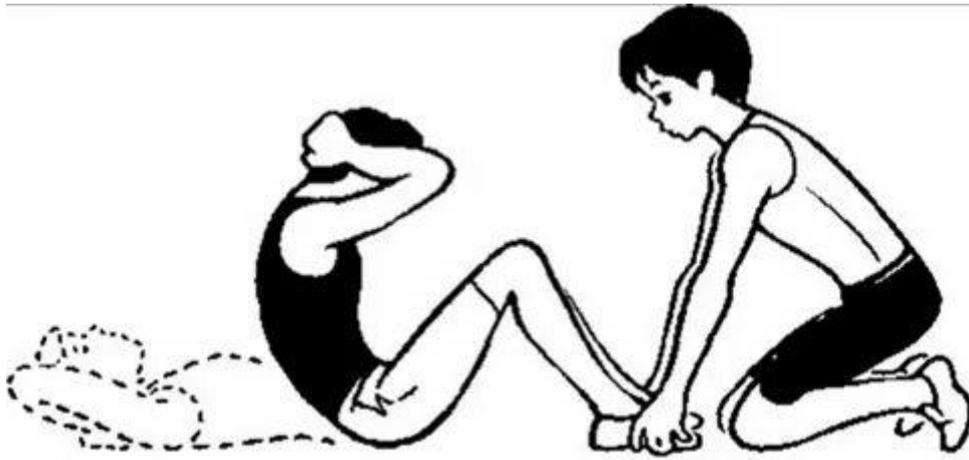
Техника выполнения:

И.П. Стопы, плотно прижатые к полу, на ширине плеч таким образом, чтобы колени и пальцы на ногах располагались на одной вертикальной линии. Основной вес при этом равномерно распределяется на пятки для улучшения равновесия. Корпус прямой, с небольшим прогибом спины в пояснице. Голова не наклонена, взгляд направлен вперед. Вытянуть руки вперед или в стороны, чтобы легче было держать баланс.

1. На выдохе, сохраняя вертикальное положение корпуса с небольшим прогибом в пояснице, присесть таким образом, чтобы бедра оказались параллельно полу, ягодицы сжаты, колени и стопы находились в одной плоскости.

2. Зафиксировав положение в нижней точке, сразу же на выдохе вернуться в исходное положение, полностью распрямив тело.

Поднятие туловища из положения лежа.



Ребенок ложится на мат, закрепив ноги, (можно, чтобы их держал партнер или же зафиксировав ступни под перекладиной шведской стен-и») и пытается из лежачего положения, без помощи рук, перейти в сидячее положение. Упражнение тренирует мышцы живота.

Техника выполнения:

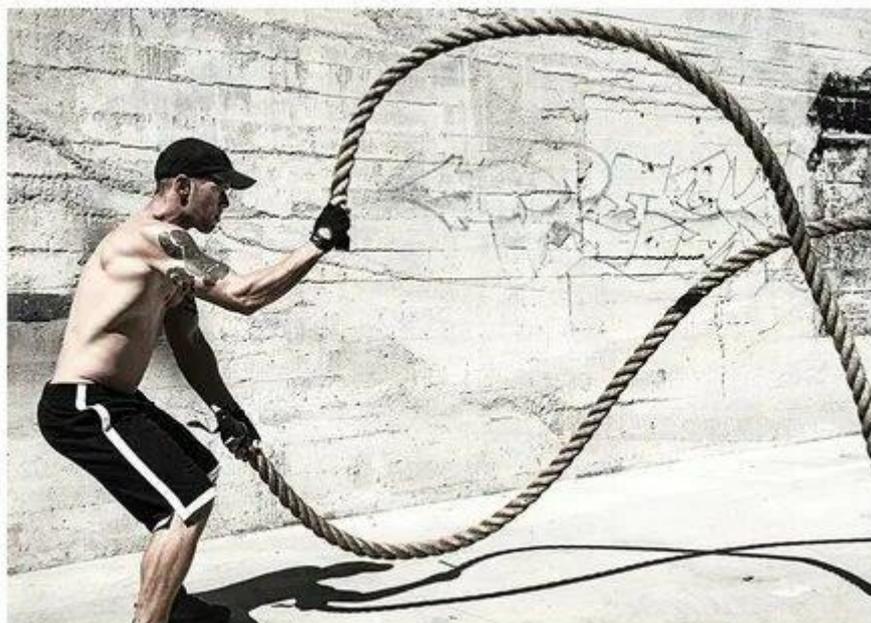
И.П. – Лежа на мате с ногами, согнутыми в коленях со стопами на полу, зафиксированы партнером, руки за головой

1 На вдох выполнять подъемы туловища к коленям, руки при этом не заводят за голову.

2 На выдохе вернуться в И.П.

Канат «Волна».

Упражнение развивает нижнюю и верхнюю часть тела одновременно или по отдельности (держат канат одной рукой или двумя). В данном упражнении участвует верхний плечевой пояс.



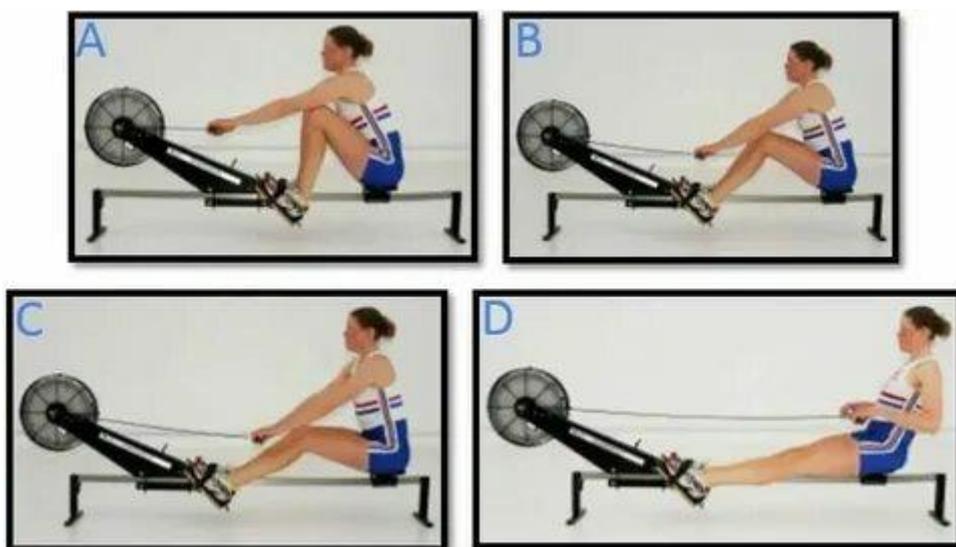
Техника выполнения:

И.П. – стойка ноги врозь, слегка согнув их в коленях, взять конец каната обеими руками так, чтобы ладони рук были обращены друг к другу.

1. Начните быстро двигать руками вверх и вниз, создавая волну канатом.

Упражнение на тренажере «Гребля». (при наличии)

Гребной тренажер используется, как имитация работы гребца в лодке, но только в условиях спортзала. При точном выполнении техники тренажер для гребли укрепляет мышцы спины и верхнего плечевого пояса.



Техника выполнения:

И.П.-сидя, нижние конечности согнуты в коленном суставе, стопы закреплены ремнями. Руки вытянуты вперед, хват прямой.

1. Медленно отталкиваются ногами, двигаются назад, а в конечной точке подтягивают к грудной клетке руки.

2. Плавно вернуться в И.П.

Приседания с броском мяча.

Взрывное упражнение, воздействующее практически на все группы мышц вашего тела, в частности задействуются мышцы бедер, ягодиц и плеч. Это упражнение отлично повышает силу, выносливость, а также координацию ребенка. При выполнении упражнения необходимо держать ровную спину, плечи отведены назад, носки смотрят вперед.



Техника выполнения:

И.П. – стойка ноги врозь, мяч перед грудью

1. Бросок мяча вверх (в стену);
2. Поймать мяч руками;
3. Присед;
4. Вернуться в И.П.

Отжим от скамьи.

Это упражнение хорошо задействует нижнюю часть грудных мышц. Подготавливают к классическим отжиманиям.

Техника выполнения:

И.П. упор лежа, руки на ширине плеч с упором на скамью.

1. Руки на вдохе сгибаются в локтевых суставах, корпус опускается вниз
2. И.П.



Воздушные приседания с набивным мячом

Упражнение выполняется идентично воздушным только с утяжелителем – набивным мячом.

Техника выполнения:

И.п. Стопы, плотно прижатые к полу, на ширине плеч таким образом, чтобы колени и пальцы на ногах располагались на одной вертикальной линии. Основной вес при этом равномерно распределяется на пятки для улучшения равновесия. Корпус прямой, с небольшим прогибом спины

в пояснице. Голова не наклонена, взгляд направлен вперед. В руках набивной мяч, прижатый к груди.

1. На вдохе сохраняя вертикальное положение корпуса с небольшим прогибом в пояснице, присесть таким образом, чтобы бедра оказались параллельно полу, ягодицы сжаты, колени и стопы находились в одной плоскости.

2. Зафиксировав положение в нижней точке, сразу же на выдохе вернуться в исходное положение, полностью распрямив тело.

Отжимание с колен.

Данное упражнение является базовой техникой для развития мышц груди, рук, плечевого пояса. При выполнении отжимания с колен работают большие грудные мышцы.



Техника выполнения:

И.П. – упор, стоя на коленях

1 Руки на вдохе сгибаются в локтевых суставах, корпус опускается вниз.

2 И.П.

Упражнение «Стульчик»

Упражнение задействует такие мышцы как икроножные, большие ягодичные, камбаловидные, четырехглавая мышца бедра (квадрицепс), мышцы спины (разгибатели), задняя поверхность бедра.

Во время приседания следить, чтобы колени не заходили за кончики пальцев на ногах, спина полностью прилегала к стене.



И.П. – стойка ноги врозь, прижаться к стене спиной, пятки должны быть на расстоянии 20 см от стены.

1 Присед, колени под прямым углом, руки скрестно перед грудью.

2 И.П.

Упражнение с резинкой «Лыжник»

При выполнении данного упражнения задействованные передние и средние пучки дельтовидных мышц плеч. Во время выполнения упражнения руки должны быть зафиксированы в одном положении, спину необходимо держать ровной.



Техника выполнения упражнения:

И.П. – узкая стойка ноги врозь, на резинке. Руки вперед под 45 градусов, в руках резинка.

1 На выходе подъем рук вперед;

2 На вдохе вернуться в И.П.

Отжимание от пола.

Это базовое (т. е. многосуставное упражнение), в котором задействуется трицепс, грудные мышцы, передний пучок дельтовидных и мышцы кора.

И.П. – упор лежа.

1 Руки на вдохе сгибаются в локтевых суставах, корпус опускается
вниз

2 Вернуться в И. П.

Упражнения «Планка».

Планка – это статическое упражнение.

Упражнение отлично прорабатывает мышцы плечевого пояса, спины, бедер и ягодиц, и в особенности мышц пресса.

При выполнении планки ребенок не делает никаких движений.

И.П. Упор лежа на предплечьях, с опорой на носки ног.

1. Задержаться в исходном положении.

2. Постепенно время нахождения в «планке» должно быть увеличено.



Канат «Змея»

Данное упражнение укрепляет мышцы плечевого пояса и предплечья. При выполнении упражнения положение корпуса должно оставаться вертикальным.



Движение каната должно образовывать подобие змеи на полу.

И. П. – стойка ноги врозь, слегка согнув их в коленях, возьмите конец каната обеими руками так, чтобы ладони ваших рук были обращены друг к другу

Начните быстро двигать руками вправо и влево;

Упражнение «Лодочка»

Выполняя данное упражнение, тренирующийся задействует следующие виды мышц: большая ягодичная, разгибатель позвоночника, пресс живота, полуперепончатая мускулатура.



Техника выполнения:

И.П. – лежа на животе. Прямые руки вытянуты вперед, ладони опущены вниз. Ноги тоже прямые, носочки натянуты.

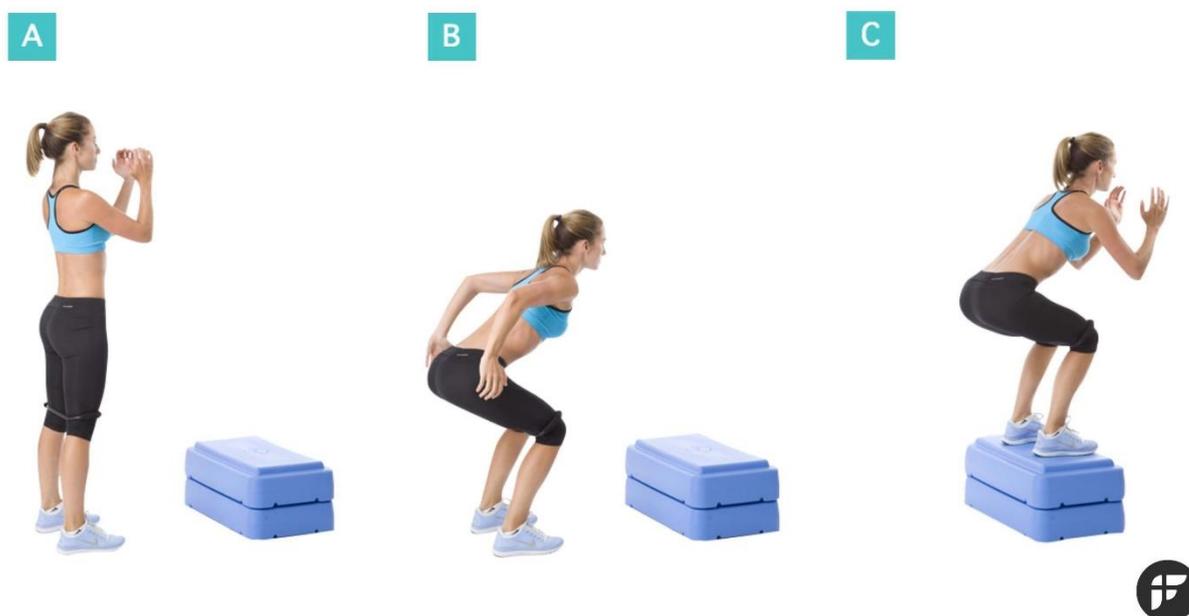
1 Подъем верхней части туловища и ног на максимальную высоту.

2 И.П.

Прыжки на платформу.

Одно из тех отличительных и базовых упражнений CrossFit. Во время выполнения прыжков включаются практически все мышцы тела.

Наиболее интенсивно в работу включаются: икроножные мышцы, бицепс бедра, ягодицы.



Техника выполнения:

И.П. – стойка ноги врозь, лицом к платформе.

1 Прыжок на платформу

2 И.П.

Берпи (без отжиманий)



Берпи является своего рода уникальным упражнением – оно позволяет задействовать все основные группы мышц одинаково эффективно.

За счет прыжковой нагрузки и перемещения тела из горизонтальной плоскости в вертикальное вы очень быстро взвинчиваете пульс.

Техника выполнения:

И.П. – узкая стойка ноги врозь

- 1 Упор присев;
- 2 Упор лежа;
- 3 Упор присев;
- 4 Прыжок вверх, хлопок над головой.

Канат «Круг»

Это упражнение прорабатывает стабилизирующие мышцы, предплечье, мышцы плеч.

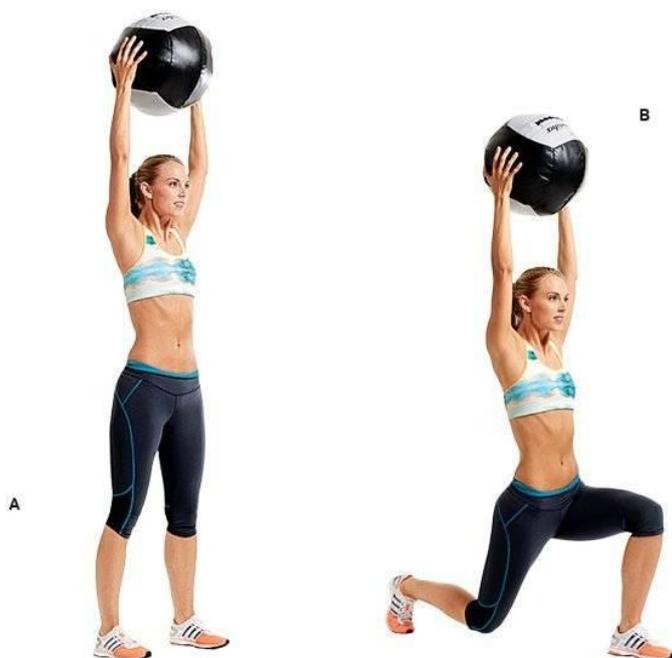
Техника выполнения:

И.П. – стойка ноги врозь, слегка согнув их в коленях, возьмите конец каната обеими руками так, чтобы ладони ваших рук были обращены друг к другу.

- 1 – поднимите руки выше плеч и начинайте выполнять круговые движения руками.
- 2 – И.П.

Выпады с набивным мячом

Данное упражнение прорабатывает квадрицепс, мышцы задней части бедра и ягодиц, а так же дельтавидные мышцы.



Техника выполнения:

И.П.– стойка ноги врозь, мяч в руках

1 Выпад левой, руки вперед

2 И.П.

3 Выпад правой, руки вперед.

4 И.П.

Прыжки на скакалке

Данное упражнение можно назвать соединением полезных свойств непрерывного бега и прыжков, то есть аэробных упражнений и силовых. Работают икроножные, мышцы живота, спины и рук.

Техника выполнения:

И.П. – узкая стойка ноги врозь, скакалка в руках.

1 – круговые движения вперед, прыжки на месте.

2 – И.П.

Бег, прыжки по координационной лестнице

Упражнение направлено на тренировку скорости, маневренности и координации, а так же на тренировку выносливости и силы.



Детский фитнес может стать первой ступенью на пути ребенка, у которого есть спортивный потенциал, но нет осознанно выбранного приоритетного вида спорта. Поскольку программа включает множество элементов, относящихся к разным дисциплинам, ребенок сможет определиться с профилем, который нравится ему больше остальных. Многие, однако, остаются именно в фитнесе, находя в нем все нужное для себя.

Как таковых противопоказаний для детского фитнеса нет: тренироваться может любой ребенок, как имеющий хорошую физподготовку, так и ранее не интересовавшийся спортом. Очень хорошие результаты дают тренировки для детей с гиперактивностью, которые испытывают сложности с расходом энергии. Фитнес считается щадящей программой и может быть рекомендован детям с ослабленным здоровьем. Разнообразие упражнений делает этот вид активности доступным даже для тех, кому закрыта дорога в другие виды спорта. Например, для детей, которые состоят на учете у кардиолога, можно подобрать индивидуальные программы без аэробных нагрузок.