

**Абрамукова О.М.**  
Российский государственный  
профессионально-педагогический университет  
г. Екатеринбург

## **ТРЕНИРОВКИ CROSSFIT KIDS – КАК СПОСОБ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ**

*Аннотация:* CrossFit kids – это тренировки, разработанные специально для детей разных возрастов. Они предназначены для поддержания здоровья и хорошего физического развития растущего организма (дети 8-17 лет). Одними из главных критериев в кроссфите для детей являются постоянная вариативность, функциональность, безопасность и эффективность. За счет разнообразия комплексов CrossFit Kids не надоест ребенку, это увлекательные веселые тренировки, способные завлечь любых, даже самых закрепощенных детишек.

*Ключевые слова:* дети, здоровье, развитие, CrossFit Kids.

Кроссфит (CrossFit) — тренировочная система, направленная на развитие всех физических качеств: силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости, подходит людям любого возраста и уровня подготовки, включая детей, утверждают ее основатели. Стремительно набирая популярность по всему миру, американская тренировочная программа кроссфит привлекает в свои ряды не только взрослых, но и их детей.

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 пределами 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. Такие упражнения непосредственно развивают ОДА и мышечный аппарат, что является важным для развития ребенка в физическом плане.

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. Возможность заниматься в данном фитнесе-направлении есть у каждого ребенка так как программа тренировок "The CrossFit Kids" эффективна и создает среду для физического развития, которая основывается на идее, что все дети имеют разные способности к физкультуре и должны тренироваться с учетом индивидуальных возможностей.

Дифференцированное обучение физической культуре и спорту позволяет ребенку достигать устойчивого прогресса, сводя к минимуму риск разочарований и стагнации, т.е. исключая такие понятия, как "приелось" и "надоело". Каждый навык, каждое движение, каждую тренировку и каждую игру в кроссфите можно масштабировать до способности ребенка. Таким образом, CF-детки заинтересованы выполнить "что-то тяжелое", но не боятся тренировок и не стоят в растерянности перед "чем-то невозможным". Такой подход к детскому спорту, который предлагает кроссфит, поддерживает у юных атлетов желание тренироваться и бросить вызов самим себе.

CrossFit Kids использует естественный процесс развития двигательной активности ребенка вместо того, чтобы ограничивать его правилами. Программы кроссфит для детей рассчитаны на склонность ребенка к постоянному разнообразному движению, т.е. тренировки состоят именно из разных, постоянно меняющихся упражнений и имеют элемент игры. CF для детей предусматривает прямое обучение и оценку необходимых физических навыков. Каждый кроссфит-ребенок в состоянии следить за прогрессом и понимает, насколько улучшил движения, увеличил повторения, смог выполнить новое упражнение.

Для ребенка, который тренируется по программам кроссфит, спортивные успехи в спортзале это больше, чем просто хорошая оценка и похлопывание по спине. CF-детки видят реальные улучшения. К сожалению, данное направление в фитнесе мало известно в России, но является очень эффективным для всей семьи и понемногу распространяется в фитнес-центрах по большим городам нашей страны. Таким образом, занятия CrossFit Kids способствуют гармоничному развитию ребенка и дает ему основополагающую спортивную подготовку, которая пригодится ему в любой будущей физической деятельности.

*Библиографический список:*

- 1.Зайцев Г.К., Зайцева А.Г. Твоё здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000г.
2. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: «Физкультура и спорт»,2010 г.
3. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004г.
4. Сайкина Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография. – СПб.: Образование, 2008. – 301 с.

**Агеева Г.С.**

Российский государственный  
профессионально-педагогический университет  
г. Екатеринбург, Россия

## **СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ОСТЕОХОНДРОЗА ПОЗВОНОЧНИКА**

*Аннотация.* Если прошлое столетие называют веком физики и биологии, то есть все основания утверждать, что наше столетие сможет получить название века здоро-