



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение
«Средняя общеобразовательная кадетская школа № 4»**

Обобщение педагогического опыта

«CrossFit и статодинамические упражнения как эффективное средство развития физических качеств и укрепления здоровья»

Автор: Степанов Яков Анатольевич,
учитель физической культуры муниципального
бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная кадетская школа
№4»

**г. Нефтеюганск
2021 г**



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная кадетская школа № 4»

I. Актуальность:

К занятиям спортом приобщается все больше людей разного возраста и пола, разного уровня состояния здоровья и уровня подготовленности. Популярность спортивного образа жизни и понимание необходимости регулярных физических упражнений постоянно растет. Об этом говорят, как увеличение спортивных соревнований различного масштаба, рост популярности фитнес-центров и спортивных клубов, рост материалов в СМИ о занятиях физкультурой и спортом, так и всевозможные социологические опросы среди разных слоев населения. Также 24 марта 2014 года возрожден комплекс ГТО Указом Президента Российской Федерации № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года. Что бы успешно сдать нормативы ГТО необходимо знать и максимально использовать физиологические резервы своего организма и осуществлять регулярные комплексные тренировки, занятия физкультурой и спортом. Главное желание, а способности всегда найдутся!

Мой педагогический опыт по теме **«CrossFit и статодинамические упражнения как эффективное средство развития физических качеств и укрепления здоровья»** соответствует приоритетным направлениям развития муниципальной системы образования города Нефтеюганска в рамках реализации **федеральных проектов «Успех каждого ребенка»** (основной целью которого является «обеспечение к 2024 году для детей в возрасте от 5 до 18 лет доступных для каждого и качественных условий для формирования гармонично развитой и социально ответственной личности, обновление содержания и методов дополнительного образования и внеурочной деятельности детей и молодежи»), соответствует новой концепции преподавания предмета физическая культура и **«Социальная активность»** (одной из задач которого является «внедрение целевой модели функционирования объединений (сообществ) полезного действия по популяризации здорового образа жизни на базе образовательных организаций»).

**г. Нефтеюганск
2021 г**



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная кадетская школа № 4»

В настоящее время стоит задача над формированием нового типа молодого поколения которое развито не только интеллектуально, но и физически. Физическое развитие так же способствует интеллектуальному развитию. Я для себя как учителя физической культуры и педагога дополнительного образования вижу основные, **приоритетные направления в своей деятельности. Это:**

- подготовка учащихся к олимпиадам и конкурсам теоретического и практического характера по физической культуре, к соревнованиям физкультурно-спортивной направленности;
- подготовка к профильным конкурсам по военно-прикладным видам спорта (в рамках деятельности школы как региональной инновационной площадки по патриотическому воспитанию);
- повышение результативности сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- повышение социальной активности учащихся, т.е. работа с социальными партнерами и реализация социальных проектов добровольчества.

Я считаю, что объединить и достигнуть результатов во всех этих направлениях мне может помочь CrossFit и статодинамические упражнения.

В 2000 году американцем Греггом Глассманом основана система функционального развития человека CrossFit. CrossFit – это экстремальная система общей физической подготовки, основанная на чередующихся, иногда случайным образом, базовых движений из различных видов спорта (гиревой спорт, тяжелая атлетика, спортивная гимнастика, легкая атлетика, гребля и т.д.), выполняемых с высокой интенсивностью, за минимальное время. В комплексе используются нагрузки, направленные на развитие сразу нескольких физических качеств, таких как сила, выносливость и ловкость. В связи с этим подготовку по системе CrossFit обычно делят на три составные части: тяжелая атлетика, гимнастика и кардио. В этих тренировках не используют изолированных упражнений как на тренажерах, так и со свободным весом. В CrossFit, тренировки максимально функциональны. В подготовку входят базовые тяжелоатлетические упражнения. Нужно быть

**г. Нефтеyганск
2021 г**



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная кадетская школа № 4»

ГОТОВЫМ выполнять тяги, жимы, рывки, толчки, подъемы на грудь и комбинации этих упражнений с гирями, штангами и гантелями. Так же включают упражнения с собственным весом (брусья, турник, кольца, прыжки, выпрыгивания, выпады) и упражнения на выносливость – это бег, скакалка, кардио-тренажеры, плавание, велосипед. На турнирах спортсмены могут выполнять разные упражнения и их сочетания. Подготовка строится на проработке различных физических качеств в разные дни тренировок. Например, такое сочетание: сила и ловкость, выносливость и ловкость, выносливость и сила. Индивидуальный комплекс подбирается исходя из возможности спортсмена и оснащения зала. На мой взгляд концепция CrossFit одна из лучших систем функционального развития человека.

2020 год – особенный, год, когда человечество столкнулось с проблемой пандемии. Длительный период все мы находились на самоизоляции и были лишены возможности доступа к специализированным местам для занятий физической культурой и спортом. А люди пожилого возраста и люди, имеющие хронические заболевания, до сих пор ограничены в передвижении. Естественно, в этот период значительно снизилась физическая активность людей, и возросла необходимость найти альтернативные способы повышения двигательной активности и возможности организации тренировок без использования специализированных спортивных объектов, без непосредственной помощи тренеров и инструкторов. Актуальным решением данной проблемы я считаю развитие силовых способностей на основе применения инновационных физических упражнений, разработанных профессором В.Н. Селуяновым. Статодинамические упражнения позволят быстро и эффективно улучшить результаты, положительно влияют на здоровье, могут быть использованы людьми с разной физической подготовленностью, разного возраста и состояния здоровья, при этом нет необходимости в тренажёрных залах, фитнес-центрах, в постоянном присутствии спортивного наставника и не нужны большие специально оборудованные площадки для тренировок (то есть легко реализуются в домашних условиях).

**г. Нефтеюганск
2021 г**



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная кадетская школа № 4»**

II. Цель и задачи педагогического проекта:

Цель: разработать и внедрить систему работы по развитию физических качеств и укрепления здоровья учащихся через комплексное использование методики CrossFit и выполнение статодинамических упражнений (с целью раскрытия функциональных резервов организма).

Задачи:

- Анализ теоретических источников информации, выявление актуальных методик, максимально полезное использование физкультурно-спортивных комплексов, игр.
- Организация работы по развитию физических качеств школьников на основе методики CrossFit и статодинамических упражнений для подготовки к Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре, к профильным соревнованиям физкультурно-спортивного и военно-патриотического направления, а также для повышения успешности сдачи норм ГТО.
- Разработка пособия-самоучителя по данной методике для самостоятельного использования (план тренировок).
- Создание системы «Видео-помощник», которая наглядно демонстрирует способы выполнения упражнений.
- Разработка индивидуального дневника самоконтроля результативности подготовки и учета состояния организма (развитие навыков самоконтроля).
- Распространение опыта внедрения данной методики среди населения (обучение начинающих тренеров и преподавателей, использование методики в деятельности спортивных волонтеров, организующих занятия с людьми «серебряного возраста», с людьми с особыми потребностями).
- а также для людей старшего возраста.



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение
«Средняя общеобразовательная кадетская школа № 4»**

III. Методологическая основа программы:

При написании проекта я опирался на труды И.Д. Зверева под редакцией заслуженного деятеля науки РСФСР, доктора биологических наук Л.В. Латманисовой «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека», научно-популярную брошюру физиолога Н. Агаджаняна «Резервы нашего организма», труды В.Н. Селуянова, кандидата биологических наук, профессора; заслуженного работника физической культуры Российской Федерации. Спорт нужен каждому. Активная физическая деятельность – одно из обязательных условий гармонического развития человека. Трудолюбие и систематические тренировки обеспечивают достижение высоких спортивных результатов. Главное учитывать общие особенности телосложения и физические способности человека на первой стадии физического развития. Также следует принимать во внимание ритм выполнения упражнений и степень нагрузки для выявления резервов организма. (Резервы организма – это его способность усиливать свою деятельность по сравнению с состоянием относительного покоя). Во время соревнований или работы в экстремальных условиях диапазон физиологических резервов снижается, поэтому основная задача состоит в его повышении. Оно может достигаться закаливанием организма, общей и специально направленной физической тренировкой. При этом тренировки восстанавливают и закрепляют физиологические резервы организма, ведут к их расширению. П. Павлов указывал, что израсходованные ресурсы организма восстанавливаются не только до исходного уровня, но и с некоторым избытком. Биологический смысл этого феномена огромен: повторные нагрузки, приводящие к суперкомпенсации, обеспечивают повышение рабочих возможностей организма. В этом и состоит главный эффект систематических тренировок. Под влиянием тренирующих воздействий спортсмен в процессе восстановления становится сильнее, быстрее и выносливее, т. е. в конечном итоге расширяются его физиологические резервы. Желание и правильный подход к физическому развитию – верный путь к успеху.

Она одна из самых интересных техник, которая была разработана и применена японцами в восьмидесятих годах 20 века. Спортсмен во время

**г. Нефтеюганск
2021 г**



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная кадетская школа № 4»

тренировки резиновым жгутом перекрывал кровоток и выполнял серию упражнений до достижения боли в мышцах. И только со временем, все больше углубляясь в изучение данного метода, выяснилось, что если выполнять движения в короткой амплитуде, можно добиться того же результата, но обойтись без жгута. Бодибилдеры золотой эры активно применяли принцип непрерывного напряжения, при этом ни скорость движения снаряда, ни его вес не имели особого значения. Внимание уделялось постоянному напряжению мышц, числу подходов и минимальному отдыху между ними.

В нашей стране на сегодняшний день эта методика больше известна под названием «статодинамика по Селуянову». Главной задачей статодинамических упражнений является оказание воздействия на медленно сокращающиеся волокна для усовершенствования аэробных возможностей организма и, конечно же, развития силы. В упрощенном варианте это выглядит так: за счет пережатия капилляров происходит кислородное голодание мышечного волокна, это активирует процесс распада глюкозы без использования кислорода (анаэробный гликолиз). Из-за него, в свою очередь, окислительные мышечные волокна (ОМВ) быстрее закисляются молочной кислотой, чего невозможно добиться во время привычной силовой тренировки. И при расслаблении к мышце стремительным потоком поступают кровь и гормоны, запуская рост мускулатуры.

В России в 2014 году эту методику популяризовал и модифицировал кандидат биологических наук Селуянов В.Н. Виктор Николаевич предложил с помощью статодинамики усложнить простые упражнения бодибилдинга, что в итоге окажется более результативным. Учитывая все вышеизложенное, можно отметить, что эта методика наименее травмоопасная и довольно эффективная, поэтому не запрещена спортсменам любого уровня подготовки. Однако, важным моментом является то, что опытные атлеты могут экспериментировать с весами, подходами и прочим. А вот новичкам нужно четко планировать свой график тренировок и прислушиваться к возникающим ощущениям, чтобы не перетренироваться, так как это может повлечь за собой ряд неприятных осложнений: психологический дискомфорт, снижение иммунитета и боль, не относящуюся к мышечной.

**г. Нефтеюганск
2021 г**



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение
«Средняя общеобразовательная кадетская школа № 4»**

IV. Практическая часть (описание форм, направлений и технологий деятельности в рамках реализации педагогического опыта):

Основные формы работы и направления: самоподготовка и активная самостоятельная деятельность занимающегося, ведение дневника самоконтроля, групповые и одиночные учебно-тренировочные занятия, онлайн подготовка в системе Zoom.

В основе опыта – технология личностно-ориентированного обучения, которая предполагает включение каждого в самостоятельную познавательную и учебно-тренировочную деятельность, с учетом адекватной нагрузки и индивидуальной траектории; создание условий для самореализации каждого.

В тренировочном процессе делаю акцент на организацию самостоятельной деятельности учащихся, так как только в процессе самостоятельной работы учащиеся способны осознать трудности, которые возникают у них при достижении цели, определиться с программой саморазвития по преодолению и коррекции проблем. Роль педагога в самостоятельной деятельности школьников – консультант, тьютор, помогающий определиться с программой саморазвития. Ведущим принципом при организации самостоятельной работы является принцип индивидуализации, сотрудничества, обратной связи, достижения индивидуальной результатов приращения. Также при организации самостоятельной деятельности активно используется взаимообучение – обучение с позиции «равный – равному» (опыт консультантов, наставников).

Для организации самоподготовки мной разработаны дневники самоконтроля, индивидуальные планы тренировок и система «Видео-помощник» (по принципу самоучителя).

Видео-помощник демонстрирует правильность выполнения упражнений. Правильное соблюдение техники во время выполнения упражнений важно для того, чтобы не только уменьшить шансы травм, но и получить максимальный результат от своей тренировки. Неправильная техника может потянуть, порвать или заблокировать любую мышцу в организме человека. Благодаря



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная кадетская школа № 4»

видео-пособию люди смогут избежать ошибок во время тренировочного процесса. Видео-помощник (vk.com/video-142885677_456239017).

Мной было разработано пособие «План тренировок». Данный сборник я решил создать для повышения интереса у людей к занятиям физической культуры и спортом.

Пособие, которое я разработал, является универсальным для любого человека, в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности атлета. Изменяется только степень нагрузки, интенсивность выполнения упражнений, а также за счет отдельного исполнения упражнения или проработки упражнения за счет других частей тела, не рассчитанных в выполнении данного упражнения.

Тренировочный план разработан на основе трех различных двигательных видов физической нагрузки:

1. М-тренировки основных функций метаболизма (кардио), бег, плавание, велосипед, гребля и т.д.
2. G-гимнастика, упражнения с собственным весом – подтягивания, отжимания, стойка на руках, приседания без веса, шаги с выпадами и т.д.
3. W-упражнения с отягощением – приседания с весами, жимы, становая тяга и т.д.

Построение тренировочного процесса существует в разных схемах: 3+1, 4+1. Но мы спланировали по схеме 5+2, т.к. данная схема гармонично подходит под недельный учебный цикл (5 дней тренировок + 2 дня отдыха), но можно варьировать тренировочный процесс под любой уровень подготовленности и распорядок жизни. Программинг построен таким образом, чтобы обеспечить широкий и постоянно изменяемый стимул, различающийся по некоторым параметрам, однако соответствующий целям и задачам CrossFit. Программинг позволяет распределить виды физических нагрузок и их сочетание в течение тренировочного процесса, но он не отображает уровень физической нагрузки и упражнения, а также интенсивность выполнения упражнений. План тренировок составлен без учета

**г. Нефтеюганск
2021 г**



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная кадетская школа № 4»

соревнований, необходимо помнить, что перед соревнованиями за неделю нужно снижать нагрузки, чтобы организм смог восстановиться.

Плана тренировок на основе системы «Изотон»:

Метод В.Н. Селуянова, для того чтобы развивать окислительные мышечные волокна.

- напряжение 30-60%
- продолжительность 30-40 сек.(60)
- режим работы - Статодинамический
- Отдых между подходами -30секунд
- 1 подход - до жжения - 2 подход - 6-10 сек. жжения, 3 подход - 10-12 сек. жжения, последующие по 15 секунд
- количество подходов в серии - 3-6
- интервал отдыха между сериями - 5-10 минут
- количество серий: тонизирующая 1, развивающая - до 6
- количество тренировок - 1 развивающая в 7-14 дней, 1-3 тонизирующая в неделю

Метод Гиперплазии миофибрилл ОМВ (Личный опыт).

- Вес - индивидуальный, повышать постепенно
- Продолжительность - до сильного жжения и терпеть
- режим работы - статодинамика, статика
- Отдых между подходами - до полного восстановления
- количество подходов: 3-5
- Количество серий: 1
- Количество тренировок - 1-2 в неделю

Применение статодинамических упражнений, не только развивает силу и меньше травмирует спортсменов. Применение у статодинамических упражнений гораздо больше. Статодинамика позволяет спортсменам улучшить результаты, уменьшается вероятность получения травм, происходит общее оздоровление.

В процессе занятий статодинамическими упражнениями, в большом количестве выделяется гормон роста, выделяется тестостерон, и под воздействием этих гормонов идёт оздоровление.

**г. Нефтеyганск
2021 г**



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная кадетская школа № 4»

Результаты тестирования показали, что у людей улучшается общее самочувствие, происходит омоложение организма. Многие ветераны спорта, которые начинали заниматься в позднем возрасте, улучшали свои спортивные результаты, применяя статодинамические упражнения. В.Н. Селуянов говорил: «Спортсменам в более старшем возрасте (ветеранам), нужно заниматься силовой подготовкой, для того чтобы улучшить результаты. Поменьше бегать, так как под воздействием бега, гормоны которые у нас интенсивно выделяются в юном возрасте, с возрастом их доля становится меньше, в конечном итоге гормонов становится мало, но статодинамика позволяет повысить уровень этих гормонов.

Кому еще полезна статодинамика? У многих людей есть цель, избавиться от лишнего веса. С помощью статодинамических упражнений усиливается основной обмен, так же за счёт гормонов происходит жиросжигание, при условии, если упражнения выполняются в 1 или во 2 пульсовой зоне, когда идёт работа на низком пульсе, тогда статодинамика в сочетании аэробной работы низкой интенсивности, сильно сжигают жир.

Мало кто знает, что у детей до 14 лет идёт развитие окислительных мышечных волокон, а гликолитические мышечные волокна практически не растут. Гликолитические мышечные волокна - утомляемые, а окислительные мышечные волокна не утомляются, можно заметить, дети которым по 12-13 лет, они могут бегать средние и длинные дистанции, при этом их мышцы не будут закисляться, а в более позднем возрасте, они начинают закисляться. Почему это происходит? потому что у детей идёт рост окислительных мышечных волокон, а гликолитические практически, не растут. Поэтому детям нет смысла давать упражнения другого характера, им нужно давать статику и статодинамику, упражнения, которые формируют окислительные мышечные волокна. Используя статодинамику в юном возрасте, в игровой форме, даст хороший эффект.

Основой такой тренировки является статодинамический и статический (в редких случаях) режим выполнения упражнений. Важно, что расслабление мышц отсутствует, то есть при выполнении упражнения, мышцы все время остаются в напряжении. Достигается это, за счет медленного и плавного



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная кадетская школа № 4»

выполнения упражнений, с осознанным удержанием мышц в напряжении. Каждое упражнение выполняется до сильного ощущения жжения или даже «до отказа», то есть до невозможности продолжать выполнение, или неспособности преодолеть сопротивление. Это является важным показателем эффективности тренировки. Не стоит забывать, что максимальный эффект снижения массы тела, достигается за счет сочетания дозированной нагрузки и правильного, сбалансированного питания.

Есть 3 группы упражнений по характеру движений:

- Статические - во время выполнения мышцы не сокращаются, то есть мышца напрягается, но движение отсутствует (пример: планка, стульчик у стены). НЕДОСТАТОК: повышает артериальное давление, следовательно, такие упражнения противопоказаны гипертоникам.

- Статодинамические - выполняется с постоянным напряжением мышц и небольшой амплитудой, медленно, в течение 40–50 секунд, что приводит к закислению мышцы, отказом должно служить нестерпимое жжение (пример: наклоны на полусогнутой ноге).

- Динамические - есть момент расслабления, выполняются с амплитудой (пример: приседания «есть движения в момент расслабления»).

Как работает статодинамика? Мышцы человека состоят из Миофибрилл, которые оплетены митохондрией, миофибриллы могут оплетаться только одним слоем, двумя не могут. Больше митохондрий невозможно нарастить в мышцах, поэтому нужно увеличить количество миофибрилл, и тогда на миофибриллы можно нарастить новые митохондрии, благодаря статодинамическим упражнениям, создаём второй слой. Если взять бытовой пример: «У нас в комнате три розетки, а бытовых приборов много, что нам нужно? чтобы все приборы были задействованы. Нужно увеличить количество розеток, так же и здесь, это своеобразные слоты, куда мы наращиваем митохондрии. Соответственно наращивая силу окислительных волокон, мы увеличим тем самым и выносливость, и силу. Когда больше становится митохондрий, они быстрее утилизируют скорость превращения молочной кислоты в воду. Поэтому наша задача, как можно больше создать



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная кадетская школа № 4»

окислительных волокон, а на гликолитические мышечные волокна нарастить митохондрии. Следовательно будет максимальная выносливость.

Миофибриллы, это структурные единицы мышц. За счёт них происходит сокращение мышц, т.е. чем больше миофибрилл, тем мы сильнее. Если у нас миофибриллы пустые, без митохондрий, то мы сильные, но не выносливые.

Есть 2 пути формирования окислительных мышечных волокон:

1. В течение года большой объём работы в динамическом режиме, получая гликолитические мышечные волокна.

2. Потом на них наращиваем митохондрии.

Но статодинамика, путь намного короче, здесь мы наращиваем сразу окислительные волокна, нам их не нужно переводить в гликолитические. Вот в чём её преимущество, мы сокращаем путь.

К сожалению, очень мало тренеров об этом знают и это применяют на практике.

Все мы знаем, что белок у нас - это строительный материал для наших мышц. Чтобы у нас росли новые миофибриллы, должны выполняться 4 условия.

Факторы синтеза белка:

- запас аминокислот в клетке (пища богатая белками)
- повышенная концентрация анаболических гормонов (результат психического напряжения)
- повышенная концентрация свободного кератина в мышечных волокнах
- повышенная концентрация ионов водорода

Когда стоит воздержаться от тренировок «Изотон»:

- в острой стадии заболеваний;
- в первые несколько тренировок после длительного перерыва, начинайте с упражнений локального характера.

Так же преимущества статических и статодинамических упражнений в том, что, их можно выполнять, а мне как педагогу, контролировать правильность выполнения упражнений через облачную платформу для проведения видеоконференций Zoom.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная кадетская школа № 4»

Во время подготовки учащихся, мы поняли, что статические и статодинамические упражнения возможны и для пожилых людей, поэтому мы провели совместные учебно-тренировочные занятия с обществом «Старожилов города Нефтеюганска».

Также мной создан дневник самоконтроля. Самоконтроль – это регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой, и их изменениями под влияниями регулярных занятий упражнениями и спортом. При занятиях физической культурой необходимо самостоятельно регулировать и правильно оценивать своё состояние и самочувствие непосредственно в процессе занятий, т.е. осуществлять самоконтроль. Самой распространенной формой самоконтроля является ведение дневника, в котором отражается информация о прошедшей тренировке дня, самочувствии и настроении во время тренировочного процесса, а также время сна. Регулярное ведение дневника даёт возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии.

V. Результативность реализации педагогического проекта:

Результатом реализации данного проекта является:

- повышение числа учащихся принимающих участие и становящихся победителями и призерами в школьном и муниципальном этапах Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре,
- победы и призовые места в профильных конкурсах на уровне РФ, округа, города (победители и призеры Всероссийского и регионального этапов Всероссийской военно-спортивной игры «Казачий сполох» (2018-2021), победители Межрегионального Слета казачьей молодежи Сибирского казачьего войска (2017), Окружного кадетского сбора «Равнение на Победу» (2020), Окружного военно-патриотического слета ХМАО-Югры «Мы – команда Югры» (2017), победители и призеры финального и регионального этапов Всероссийского конкурса научно-исследовательских работ имени Д.И. Менделеева (2018, 2021, Москва), победитель Всероссийского конкурса

**г. Нефтеюганск
2021 г**



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная кадетская школа № 4»

ученических проектов «ГТО – путь к успеху» (2018), победитель III Открытого международного конкурса учебно-образовательных, исследовательских, научно-популярных проектов в области физической культуры и спорта «Я выбираю спорт» (2021), лауреаты Всероссийского фестиваля исследовательских работ «Вектор» ассоциации «Интеграция» (2020), победители и призеры Всероссийских спортивных соревнований школьников (муниципальный этап) «Президентские состязания», «Президентские спортивные игры» (2017-2020), муниципальной научно-исследовательской конференции «Шаг в будущее» (2017, 2020),

- увеличение количества числа учащихся посещающих занятия дополнительного образования физкультурно-спортивной и военно-патриотической направленности, рост мотивации к занятиям физической культурой.

- 86% воспитанников отмечены золотыми, серебряными знаками ВФСК ГТО, ежегодно растет количество желающих участвовать в сдаче норм ГТО.

- Организованы пробные тренировочные занятия с обществом «Старожилов города Нефтеюганска», так же в планах расширение охвата занятий с обществами города Нефтеюганск (общество инвалидов, реабилитационный центр «Детство» и пр.).

- занимающиеся обучаются самостоятельно заполнять дневник самоконтроля и строить комплексы физических упражнений.

VI. Наличие последователей в реализации основных направлений деятельности в рамках педагогического проекта:

- Мой опыт заинтересовал своей эффективностью (возможностью развить силовые качества в короткий срок с наименьшими затратами) членов команды по ледовому спидвею «Торпедо-ШААЗ», города Шадринск Курганской области. Моя работа с данной командой началась в 2020 году. На безвозмездной основе мной проводились учебно-тренировочные занятия по системе CrossFit для физической подготовки гонщиков, команда стала победителем Российского первенства (Премьер лига) и вышла в Суперлигу. В 2021 году данная работа продолжилась, в летний период в очном формате, а с

**г. Нефтеюганск
2021 г**



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная кадетская школа № 4»

сентября 2021 года занятия проводятся в онлайн режиме, а также путем написания конспектов занятий и видео показов на собственном примере главному тренеру команды (через систему видео-помощника).

- Также мои бывшие ученики, которые на данный момент являются студентами Омской академии Министерства внутренних дел Российской Федерации, освоив систему подготовки CrossFit и статодинамические упражнения (когда сами под моим руководством готовились к олимпиадам), теперь организуют учебно-тренировочные занятия в других городах по этой же системе, оказывая платные образовательные услуги населению.

- Эту же систему тренировочных занятий осваивают и применяют в своей деятельности во время педагогической практике на базе нашей школы студенты факультета физической культуры ГОУ ВПО «СурГПУ», выпускники нашей школы.

Закончить обобщение педагогического опыта «CrossFit и статодинамические упражнения как эффективное средство развития физических качеств и укрепления здоровья» я хочу словами афинского философа, Платона: «Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области науки, искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой».

**г. Нефтеюганск
2021 г**