

*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №1*

# *Современные системы физического воспитания*

*Тухтасинов Анвар*

*Учитель ~~Тохиров~~  
культуры*

*Г. Березники  
2014*

# Кроссфит — эффективная система функциональных тренировок

Закончив махать гирей, парень выбегает из зала, чтоб пробежать круг по стадиону, после которого он все начинает сначала: 20 приседаний со штангой, 20 подтягиваний, 20 прессов, 20 махов гирей, бег. И так всего 5 раз. Закончив тренировку, он выключает секундомер – улучшил свой результат на 3 минуты, выложился полностью, требуется некоторое время, чтоб восстановиться и придти в себя.



# История зарождения кроссфита

- В середине 80-х годов прошлого столетия бывший гимнаст Грег Глассман придумал свою собственную, ни с чем несравнимую методику развития физической мощи человека – Кроссфит. В тот момент никто даже не догадывался, насколько популярным может стать комплекс не сочетаемых на первый взгляд упражнений. Иначе, как объяснить, что в течение многих лет, основателя этого спортивного движения с треском выгоняли из различных тренажерных залов.



# Что такое Crossfit?

- Кроссфит - это система Общей Физической Подготовки (ОФП), функциональный тренинг. Она создана таким образом, чтоб вызвать максимально широкую адаптационную реакцию организма. Атлет получает равномерное и полноценное физическое развитие. Можно сказать это физкультура в лучшем смысле этого слова.



Для кого

# ~~Кроссфит~~

Кроссфит можно смело рекомендовать всем, кто остро нуждается в повседневной хорошей физической форме. Всем для кого важна и сила и выносливость. Если ваша цель здоровье, отличная физическая форма, выносливость на все случаи жизни - Кроссфит для вас.



# Для кого Кроссфит



# Специфика кроссфита

- Специфика кроссфита заключается именно в отказе от какой либо специализации. Комбинирование тяжелой атлетики, гимнастики, бега, гиревого спорта, упражнений с собственным весом, плавания, гребли дает широкий спектр различных тренировок на каждый день, позволяющих внести разнообразие и сделать тренировочный процесс намного интереснее и эффективней. Принципы, лежащие в основе системы, позволяют легко адаптировать кроссфитовские тренировки



# Минимальное необходимое оборудование для занятий кроссфитом.

Для занятий кроссфитом нужен минимальный набор:

1. Турник – обязательно,
2. Брусья (еще лучше кольца) – обязательно,
3. Штанга – обязательно,
4. Гантели разборные, гири разных весов.

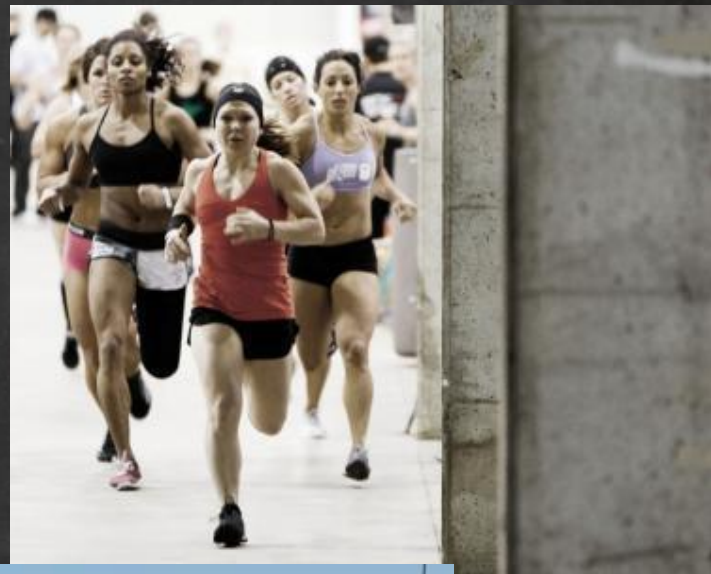
Вот, по сути, минимальный набор, с которым можно полноценно тренироваться и не менять кардинально программу.





# *Минимальное необходимое оборудование для занятий кроссфитом.*

- Есть еще одно условие для тренировок — место для бега. Это может быть тренажер беговая дорожка либо место для бега рядом со спортзалом.*



# Как начать тренироваться по кроссфиту.

Если начинающие не имеют никакого спортивного опыта - первый месяц стоит отвести изучению техники. Изучать упражнения из комплексов, выполнять комплексы с минимальной нагрузкой, следя за техникой исполнения. После того как все упражнения будут изучены можно начать тренироваться по базовой программе, но урезав существенно (вес/подходы/повторения) нагрузку. Если в течении месяца вы сможете не пропустить ни одной тренировки - можно немного поднять нагрузку в следующем месяце.



# Неоспоримые преимущества и недостатки кроссфита.

- В течение многих лет популярность кроссфита растет. Несложно предугадать, что так будет продолжаться и дальше. Ведь в основе этих тренировок лежит быстрая смена силовых и кардиоупражнений. А значит, не только появляется обновленное тело, но и быстрая адаптация к смене нагрузок, что положительно сказывается на здоровье.
- Кроссфитом могут заниматься люди всех возрастов с абсолютно любым уровнем начальной физической подготовки. При этом упражнения для профессиональных спортсменов и бойцов спецподразделений ничем не отличаются от программы для пенсионеров, детей и домохозяек.



# Преимущества.

- *Доступность для каждого. Большинство упражнений можно выполнять в домашних условиях или на прогулке.*
- *Разнообразиие упражнений и отсутствие специализации. Благодаря этому каждое новое занятие абсолютно не похоже на предыдущее. При этом всегда можно найти тренировку по душе.*
- *Функциональность – максимальный эффект за кратчайший промежуток времени.*
- *Безопасность. Все движения в кроссфите естественны, ведь многие из них взяты просто из жизни. А потому они не требуют особых навыков и сноровки.*



# Один-единственный минус.

*В общем, можно было бы считать кроссфит идеальным видом многоборья, если бы не один-единственный минус. Заниматься им на первых порах тяжело. Но если вас не пугают трудности, тогда кроссфит – это именно то, что вам нужно! Ну, а если у вас есть единомышленники, желающие улучшить свое здоровье и приобрести роскошную фигуру, то вам, как говорится, сам Бог велел, устраивать коллективные тренировки этого чрезвычайно интересного и эффективного вида фитнеса.*



# Кроссфит в России

- *В России кроссфит уверенно начинает набирать силу. Хотя еще не существует специализированных залов или титулованных тренеров, но это вопрос времени, так как количество людей, индивидуально занимающихся кроссфитом, увеличивается каждый день.*



# А разве детям нельзя заниматься Crossfit?

- CrossfitKids — это не просто уменьшенная версия Crossfit, а вполне самостоятельное и полноценное движение. Детские тренировки — это всегда разнообразные движения. Что это значит? Это означает, что фактически нет двух одинаковых тренировок. Детям каждая тренировка в новинку. Что для них самое главное? Правильно, чтобы не было скучно.
- Все движения в упражнениях — функциональные! Это именно те движения, когда они играют, бегают, прыгают, толкают, бросают, плавают и т.д. Все упражнения безопасные и эффективные. Таким образом, детский организм физически развивается в десяти важных направлениях:
  - 1. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы
  - 2. Выносливость
  - 3. Сила
  - 4. Гибкость
  - 5. Мощь
  - 6. Скорость
  - 7. Координация
  - 8. Быстрота к смене адаптации смене нагрузок
  - 9. Баланс
  - 10. Точность



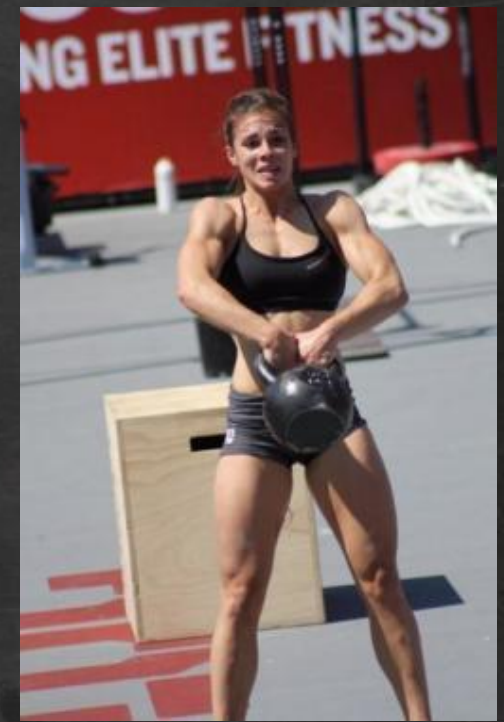




# Игры Кроссфит



# Игры Кроссфит



# Игры Кроссфит



# Игры Кроссфит



# Словарь упражнений CrossFit:

- *Air Squat* — воздушные приседания
- *Jerk* — толчок
- *Kettlebell* — гиря
- *Kettlebell Swing* — мах гири
- *L-Pull-up* — L-подтягивание
- *Medicine Ball Cleans* — взятие на грудь с медицинским мячом
- *Muscle-up* — выход на кольцах
- *Military press* — армейский жим
- *Overhead Squat* — приседание со штангой на
- *Power Clean* — силовое взятие на грудь
- *Pull-ups* — подтягивания
- *Push-ups* — отжимания
- *Ring Dips* — отжимания на кольцах
- *Rope Climb* — лазание по канату
- *Squat* — приседания
- *Snatch* — рывок
- *Situp* — упражнения на пресс
- *Wall Ball* — броски мяча в стену
- *Warm-up* — разминка
- *WOD: Workout of the day* — ВОД, задание на день



# 1. Что такое Crossfit?

---

А) Медитация.

Б) Упражнения на гибкость.

В) Система общей физической подготовки.

Г) Аэробика.

## 2. В чем заключается смысл кроссфита?

---

А) в коротких высокоинтенсивных тренировках.

Б) в длительных низкоинтенсивных тренировках.

В) в коротких низкоинтенсивных тренировках.

Г) в длительных высокоинтенсивных тренировках.



### 3. Необходимое оборудование для занятий?

---

А) Тренажер, турник, брусья, гантели.

Б) Турник, штанга, обруч.

В) Турник, брусья, штанга, гантели, гири.

Г) Шесты для лазания, планки для прыжков, штанга, турник.





## 4. Кроссфит рекомендуется...

---

А) Тем, у кого есть ограничения на физические нагрузки.

Б) Боксерам, гимнастам, пловцам.

В) Тому, кто нуждается в хорошей физической форме.

Г) Абсолютно всем.



## 5. В чем заключается специфика кроссфита?

---

- А) в специализации.
- Б) в отказе от какой-либо специализации и комбинировании упражнений.
- В) в легкости выполнения.
- Г) в хорошем результате.



## 6. Схема тренировок кроссфит:

---

- А) 2 тренировки + 1 день отдыха.
- Б) 1 тренировка + 1 день отдыха.
- В) 4 тренировки + 2 дня отдыха.
- Г) 3 тренировки + 1 день отдыха.



*7. Можно ли что-нибудь добавить в свою программу кроссфита?*

---

- А) Не рекомендуется.*
- Б) Нет.*
- В) Да, но не стоит переусердствовать .*
- Г) Рекомендуется.*



## 8. Какое должно быть место для бега?

---

- А) Особого значения не имеет .
- Б) Парк.
- В) Спортзал.
- Г) Беговая дорожка.

9. *Сколько в среднем длится тренировка?*

---

*А) Меньше 30 минут.*

*Б) 1 час.*

*В) 2 часа.*

*Г) 45 минут.*



# Отвeты:

✓ 1. В

✓ 2. А

✓ 3. В

✓ 4. В

✓ 5. Б



## Информационная поддержка:

<http://cfft.ru/>

<http://fensite1.ru/что-такое-crossfit.html>

<http://crossfitfan.ru>

<http://www.dietsbook.ru>

<http://ru.wikipedia.org>

<http://vk.com/cfdetki>

<http://vk.com/crossfitbabes>

<http://учебныепрезентации.рф/file/2266-shablon-belym-melom.html>

Официальный русскоязычный сайт [www.crossfit.ru](http://www.crossfit.ru).

Сайт Силового Кроссфита [power.crossfit.ru](http://power.crossfit.ru).

