



# *Кроссфит что это такое?*

Презентацию подготовила  
Качурина Надежда Владимировна  
учитель ГБОУ СОШ № 435  
Курортного района г. Санкт-Петербурга

# CROSSFIT

# *Система убойного тренинга, или что такое кроссфит*

*Человек стремится к совершенствованию во всех направлениях, и силовые виды спорта не являются исключением. В настоящее время быстро набирает популярность относительно новая дисциплина, которая называется **«CrossFit»**.*



# *Краткая история*

Под словом «кроссфит» в настоящее время понимается спортивное движение, основанное на философии многостороннего физического развития. Одновременно это название фитнес компании, которую основали в 2000 году спортсмены Грег Глассман и Лорен Дженай. Кроссфит-упражнения делятся на чисто физкультурные, предназначенные для людей без профессиональной спортивной подготовки, и более сложные, которые практикуют подготовленные атлеты в соревновательных целях.

Идеологом данного спортивного направления является Грег Глассман, бывший профессиональный гимнаст. Первый зал для занятий кроссфитом был открыт в Калифорнии в 2001 году. За 15 лет развития нового направления в силовом спорте по всему миру было открыто около 4 000 залов, в которых практикуется данная система. В некоторых странах (например, в Канаде) кроссфит официально включен в программу занятий для спецподразделений вооруженных сил, пожарных отрядов. Существует даже направление CrossFit Kids, разработанное специально для детей.

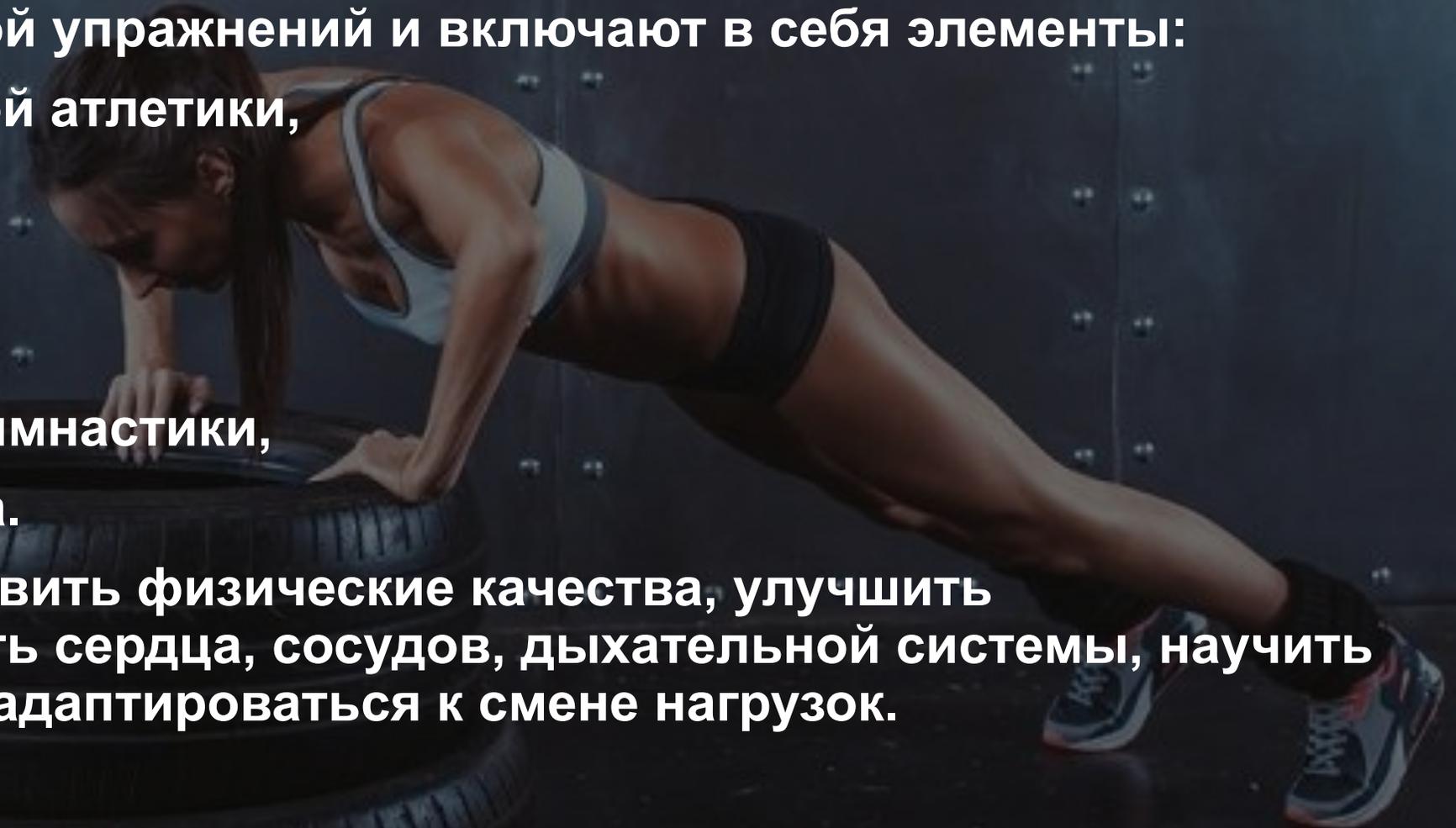
Эксперты определяют кроссфит как систему подготовки, развивающую все физические качества атлета – выносливость, силу, скорость, гибкость, координацию. При этом средства достижения данных качеств могут быть самыми разными. Занятия обычно включают в себя быстро сменяющие друг друга круговые тренировки различной направленности.

# *Общая информация*

Кроссфит-тренировки отличаются высокой интенсивностью, постоянной сменой упражнений и включают в себя элементы:

- ✓ тяжелой и легкой атлетики,
- ✓ бодибилдинга,
- ✓ пауэрлифтинга,
- ✓ фитнеса,
- ✓ классической гимнастики,
- ✓ гиревого спорта.

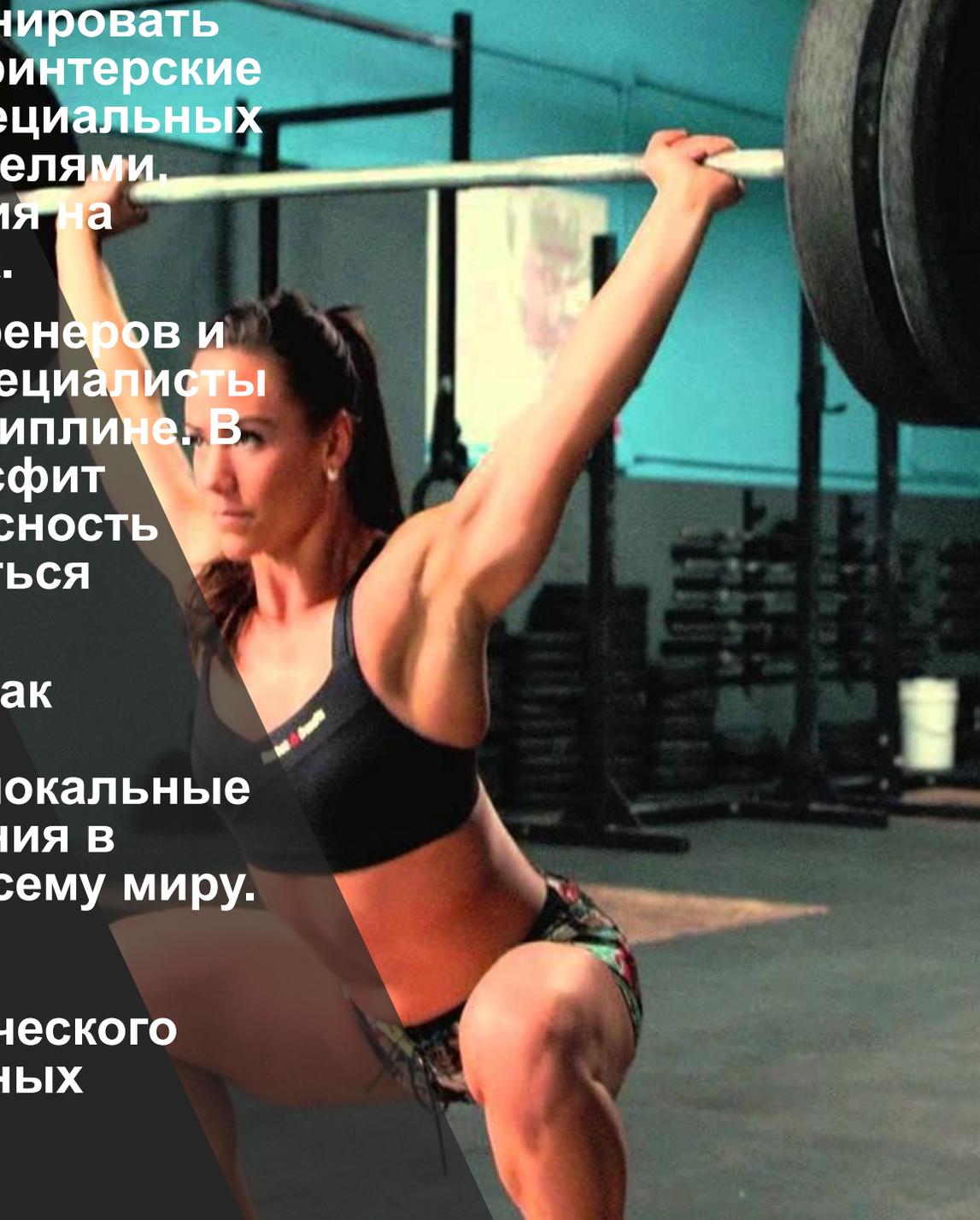
Цель занятий: развить физические качества, улучшить работоспособность сердца, сосудов, дыхательной системы, научить организм быстро адаптироваться к смене нагрузок.



Типичная кроссфит-тренировка может комбинировать такие виды спортивной деятельности как спринтерские забеги, занятия, имитирующие греблю (на специальных тренажерах), лазание по канату, работу с гантелями, штангами, гирями, гимнастические упражнения на кольцах, перекатывание огромных покрышек.

Никаких ограничений в плане нагрузок для тренеров и спортсменов нет, в связи с чем некоторые специалисты отрицательно высказываются о данной дисциплине. В частности, распространено мнение, что кроссфит вреден для сердца и имеет повышенную опасность травм. Людям без всякой подготовки заниматься данной дисциплиной не рекомендуется.

В настоящее время CrossFit практикуются и как соревновательный вид спорта. Сообщество приверженцев данного направления растет, локальные соревнования по кроссфиту, а также состязания в режиме онлайн проводятся практически по всему миру. Кроссфит в России также имеет достаточное количество поклонников: залы, в которых практикуются программа интенсивного физического развития, открыты практически во всех крупных городах страны.



# *Основные принципы и правила тренировок*

Настоящие фанаты кроссфита могут тренироваться до 12 раз в неделю. Утренние занятия обычно включают силовые тренировки, вечером практикуются различные функциональные нагрузки – бег, плавание, езда на велосипеде.

Система CrossFit доступна во многих вариантах, но классическая методика практикуется только в сети сертифицированных тренажерных залов. Компания тренирует инструкторов и выдает лицензии спортивным залам, желающим стать частью всемирной сети CrossFit Inc. Филиалы могут разрабатывать свои собственные методики тренировок и устанавливать цены.

**Занятия состоят из общей разминки, развивающего блока и 10-15 минут высокоинтенсивного тренинга. Сетевые фитнес залы, где практикуется кроссфит, обычно разрабатывают «тренировку дня», которая охватывает конкретную (каждый день разную) область физической подготовки или целевую группу мышц. Для повышения мотивации участников применяются элементы соревнований, типа подсчёта баллов и достижения различных уровней.**

**Основные правила тренинга:**

**Максимум интенсивности на каждой тренировке;**

**Чем чаще вы тренируетесь, тем лучше;**

**Минимум отдыха между упражнениями (а лучше – его полное отсутствие);**

**Изменение направления нагрузок на каждом занятии.**

**Истинные приверженцы этого фитнес-движения помимо тренинга в зале практикуют кроссфит дома, используя отжимания, подтягивания, прыжки, упражнения на выносливость, спринтерский бег. CrossFit — это еще и обширное сетевое комьюнити: ежедневно в интернете спортсмены и тренеры выкладывают новые тренировочные программы, статьи и видео по технике упражнений, материалы о правильном питании для достижения наилучших результатов.**

# *Плюсы*

Польза кроссфита состоит, в первую очередь, во всестороннем физическом развитии. Ясно, что программа подойдет только абсолютно здоровым людям с определенным уровнем физической подготовки. В любом случае, предварительная консультация с врачом или экспертом по кроссфиту обязательна.



Перечислим основные плюсы этого популярного спортивного направления:

- ✓ Развитие силы воли: бросать занятия на полпути, не закончив тренировку, — против правил кроссфита. Начатый круг упражнений (комплекс) нужно обязательно закончить, а желательно еще и побить вчерашний рекорд. Умение перебороть себя, сделать невозможное — обязательное качество для настоящего спортсмена.
- ✓ Преображение тела. Высокая интенсивность занятий позволяет без труда сбросить лишний вес. За одну тренировку сжигается примерно 1000 калорий. Если при этом еще и правильно питаться, результаты не заставят себя долго ждать.
  - ✓ Максимум эффекта за короткое время.
  - ✓ Возможность занятий как в группе, так и индивидуально.
- ✓ Развитие выносливости и силы. У приверженцев кроссфита рельефная и твердая мускулатура, четкая прорисовка вен и выраженная мускульная сила.
- ✓ Никаких ограничений по возрасту. Заниматься кроссфитом можно и после 50, главное, чтобы позволяло здоровье. Спортсменов такого возраста вполне свободно допускают до соревнований.

Сегодня у кроссфита множество почитателей и фанатов. Международные игры проводятся с **2007** года – число участников соревнований и спонсоров ежегодно растет. В **2012** году состоялся первый чемпионат России по кроссфиту. Соревнования проходили в Москве, в программе участвовали **30** мужчин и **30** девушек. С тех пор игры в России проводятся ежегодно.



# *Возможный вред*

**Противники нового направления в силовом спорте считают, что далеко не всем стоит заниматься по столь интенсивной и насыщенной программе. Главный вред кроссфита – это экстремальные нагрузки, которые новичок получает практически на первом занятии.**

**При этом внятного руководства для начинающих как такового нет. Некоторые эксперты считают, что интенсивность тренинга опасна не только для неофитов, но и для опытных спортсменов.**

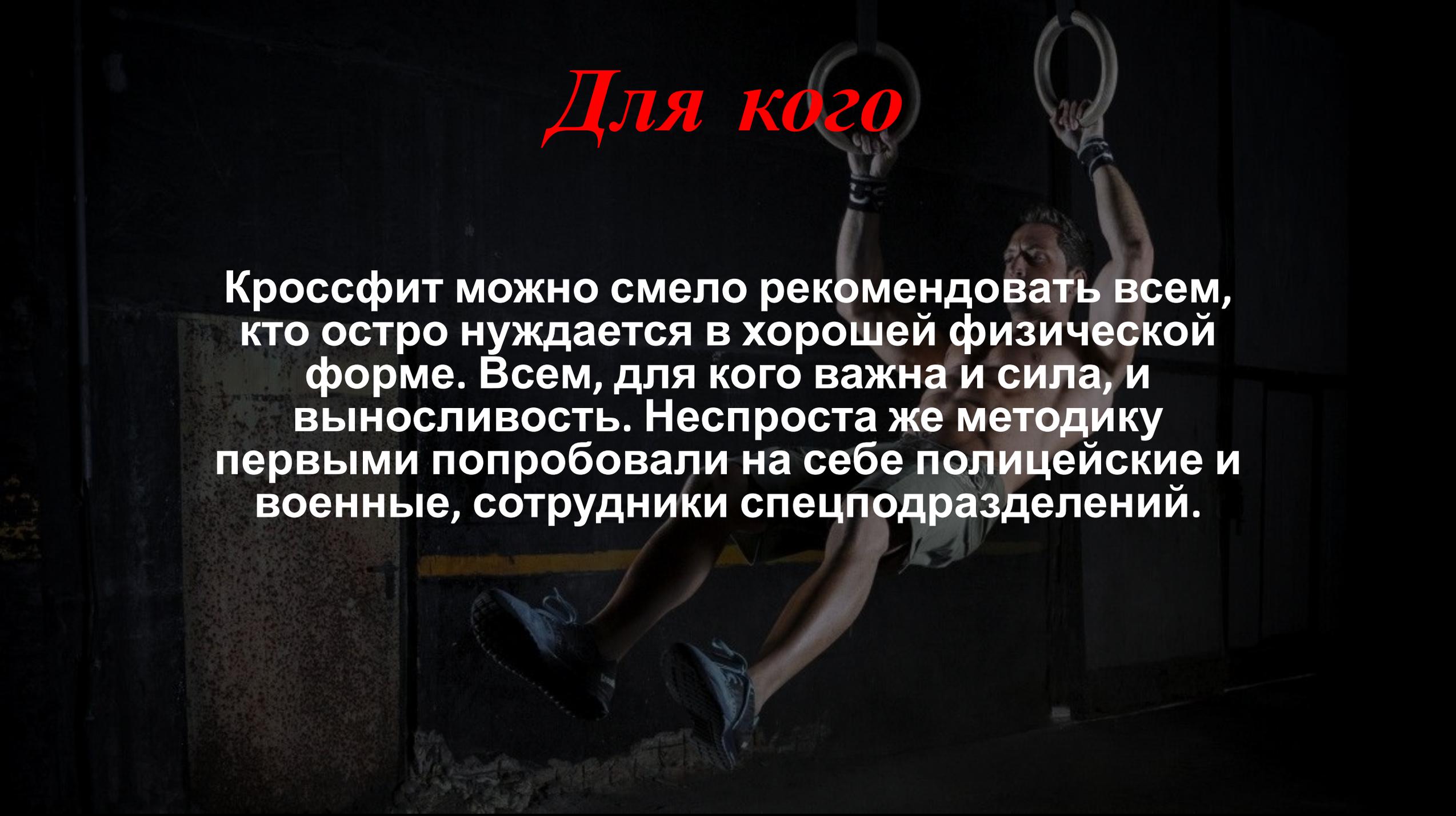
**Экстремальные тренировки – всегда повышенная травматичность и риск сердечно-сосудистых осложнений. Поскольку при выполнении упражнений атлеты ориентируются не на технику, а на скорость и большой вес, вероятность нанесения повреждений многократно увеличивается.**

Не все профессиональные атлеты принимают и одобряют CrossFit. Например, известный спортсмен Сергей Бадюк о кроссфите отзывался крайне негативно, считая, что интенсивный тренинг губительно действует на миокард (мышечную ткань сердца) и способствует его изнашиванию.

На вопрос «вреден ли кроссфит?» каждый из атлетов, в конечном счете, отвечает сам. Очевидно, что это дисциплина больше подойдет тем спортсменам, которые уже имеют опыт занятий бодибилдингом или другими силовыми дисциплинами.



# *Для кого*

A man is shown in a gym setting, performing a pull-up on a ring. He is shirtless, wearing shorts and sneakers, and is holding the ring with both hands. The background is dark and industrial.

**Кроссфит можно смело рекомендовать всем, кто остро нуждается в хорошей физической форме. Всем, для кого важна и сила, и выносливость. Неспроста же методику первыми попробовали на себе полицейские и военные, сотрудники спецподразделений.**

# *Программа тренировок*

Тренировки в кроссфите (далее КФ) идут по схеме: 3 тренировки +1 день отдыха. Это не догма, многие меняют сплит под себя, тем более, если занимаются еще чем-то, кроме кроссфита. Тренировка длится по-разному, в зависимости от комплекса дня (WOD).

Структура: разминка 5–10 минут перед основной частью, комплекс дня, потом заминка.

Смысл кроссфита – в коротких высокоинтенсивных тренировках, но, разумеется, не все занятия идут при стопроцентном напряжении. Есть относительно спокойные, которые служат одновременно отдыхом и дают нагрузку другого плана, скажем гимнастические тренировки на баланс, стойки на руках и т.д. Комплексы, выполняемые на время, сменяют силовые.

Обычно делается один комплекс в день. Тренировки – короткие, в среднем меньше получаса, иногда меньше 15–20 минут. Таким образом, с разминкой и растяжкой все укладывается в час. Возникает ощущение, что надо нагрузить организм дополнительно, но этого не стоит делать.

# *Как начать тренироваться по кроссфиту*

**Если начинающий не имеет 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 начинать тренироваться по базовой программе, но существенно урезав нагрузку (вес/подходы/повторения). Если в течение месяца вы сможете не пропустить ни одной тренировки, можно немного поднять нагрузку в следующем месяце.**



# Примеры упражнений

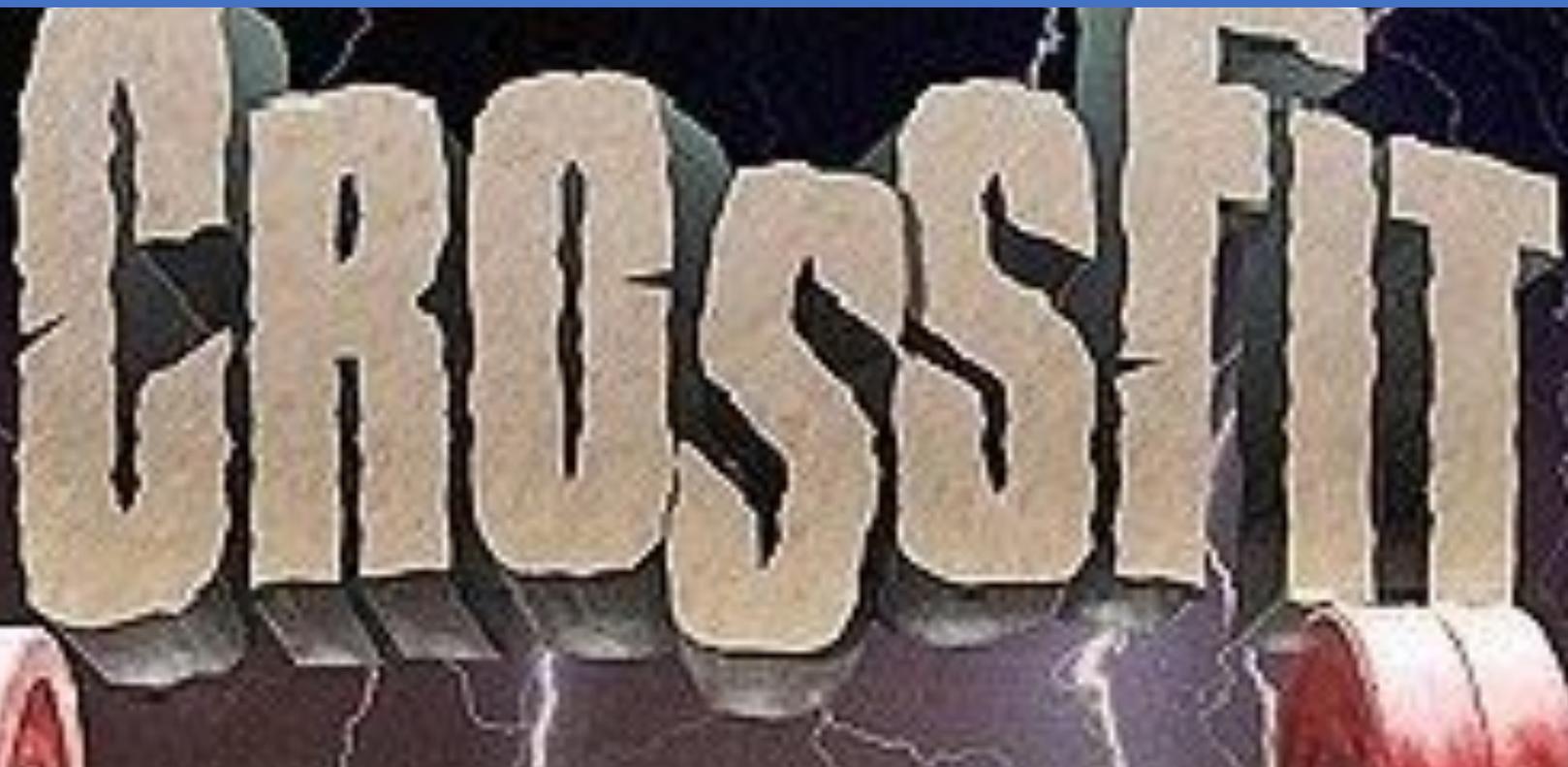
Провести тренинг совсем без снарядов у вас не получится. Нужны, по меньшей мере, турник и пара гантелей. Желательно иметь также небольшой мешок с песком для упражнений с весом.

Примеры простых и эффективных упражнений:

- 1.** Максимально быстрые подтягивания на турнике, которые делаются рывками. В одном круге делается 15 повторов.
- 2.** Взрывные приседания. Делаются, как обычные приседания, но в момент, когда надо вставать, вам нужно выпрыгнуть максимально вверх. Делается также 15 повторов.
- 3.** Подъём ног на турнике. Повиснув на турнике, быстро и интенсивно подтягивайте ноги к животу.
- 4.** «Бурпи». Присядьте, подтянув ноги к груди и упираясь руками в пол. Выбросьте ноги назад, встав в упор лёжа, затем вернитесь в исходное положение и сделайте максимально высокий прыжок вверх.
- 5.** Взрывные отжимания. Обычные отжимания, при которых в верхней точке ладони отрываются от пола.

Существуют сотни, а возможно, даже тысячи силовых интенсивных программ: каждый занимающийся выбирает упражнения согласно своим личным предпочтениям. Общий совет – не форсируйте нагрузки с первых занятий, выполняя максимальное количество повторов и кругов, дайте организму адаптироваться к экстремальным условиям.



The image shows the CrossFit logo in a bold, 3D, metallic font. The letters are arranged in a single line and are set against a dark, textured background that resembles a cracked surface. Below the logo, a portion of a barbell with red and white weight plates is visible, suggesting a gym or fitness environment.

CROSSFIT

***Спасибо за внимание!***