CrossFit

КОГДА ЗАРОДИЛСЯ. ЧЕМ ПОЛЕЗЕН И ЧТО РАЗВИВАЕТ ТВОЕ ТЕЛО.

Выполнила студентка 2 курса группы «Б»
Макарова Юлия.
Отделение: гандбол.

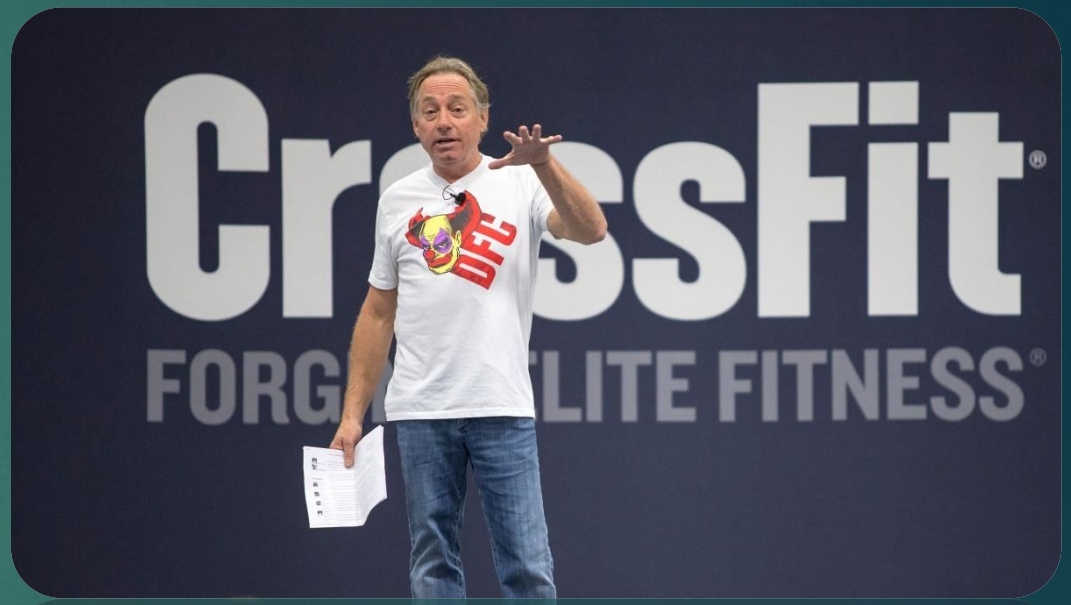
Кроссфит

Кроссфит — брендированная система физической подготовки, созданная Грегом Глассманом. Зарегистрирована в качестве торговой марки корпорацией CrossFit, Inc., основанной Грегом Глассманом и Лорен Дженай в 2000 году. Продвигается и как система физических упражнений, и как соревновательный вид спорта.

Кроссфит практикуется членами более чем 13 тысяч специализированных тренажёрных залов, примерно половина из которых находится в Соединённых Штатах, а также в индивидуальном порядке в рамках так называемых «тренировок дня» (англ. workouts of the day, WOD)

История

Грег Глассман и его жена Лорен Дженай основали **CrossFit Inc**. в 2000 году, при этом задумана компания была ещё в 1996 году. Первый тренажёрный зал располагался в городе Санта-Крус, первый аффилированный зал — в Сиэтле; к 2005 году было 13 залов, к 2013 году — 8 тысяч, к 2015 году — 13 тысяч. С кроссфитом связаны такие тренеры, как Луи Симмонс, Джон Уэлборн, Боб Харпер и Майк Бургенер.



Глассман сохранил полный контроль над компанией после развода с Лорен Дженай. Бывшая супруга пыталась продать свою долю в компании сторонним лицам, однако Глассман смог получить от Summit Partners кредит в 16 млн долларов на выкуп её доли.

Обзор

Кроссфит — это программа упражнений на силу и выносливость, состоящая в основном из аэробных упражнений, гимнастики (упражнения с весом собственного тела) и тяжёлой атлетики. CrossFit Inc. описывает свою программу, как «постоянно варьируемые функциональные движения, выполняемые с высокой интенсивностью в различных временных интервалах и модальных доменах» с целью повышения тренированности. Тренированность определяется как «потенциал работы в различных временных интервалах и модальных доменах». По результатам каждого WOD выставляются оценки для стимулирования конкуренции и отслеживания индивидуального прогресса. Некоторые аффилированные залы предлагают дополнительные занятия, такие как олимпийская тяжёлая атлетика

Кроссфит-залы используют оборудование из самых различных дисциплин, включая штанги, гантели, гимнастические кольца, турники, скакалки, гири, медицинские мячи, плиобоксы, эспандеры, гребные тренажёры, эйр байки и различные коврики. Кроссфит направлен на «постоянно меняющиеся, высокоинтенсивные, функциональные движения», опираясь на такие дисциплины и упражнения как: гимнастика, тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, стронгмен-упражнения, плиометрика, упражнения с весом собственного тела, гребля на специализированных тренажерах, аэробные упражнения, бег и плавание.

Программа Кроссфит децентрализована, её общая методология используется тысячами частных аффилированных залов, подразделениями пожарной охраны, правоохранительными органами и военными организациями, в том числе датской Королевской лейб-гвардией, а также некоторыми американскими и канадскими школьными учителями физической культуры, спортивными командами школ и колледжей и бейсбольным клубом «Майами Марлинс»

«**Кроссфит** — не специализированная фитнес-программа, а целенаправленная попытка оптимизировать физические возможности человека в каждом из 10 фитнес-доменов» — говорит основатель **Грег Глассман**. Этими модальными фитнес-доменами являются: сердечно-сосудистая и дыхательная выносливость; мышечная выносливость; сила; гибкость; мощность; скорость; координация; ловкость; баланс; точность.

Кроссфит предназначен как для мужчин, так и для женщин, и статистический анализ показывает, что мужчин и женщин почти поровну среди тех, кто занимается кроссфитом.

Бизнес-модель

CrossFit, Inc. лицензирует специализированные спортивные залы за ежегодную плату, а также сертифицирует тренеров. Помимо стандартных двухдневных курсов «1-го уровня» проводятся специализированные семинары, которые включают в себя гимнастику, тяжёлую атлетику, пауэрлифтинг, силовой тренинг, бег и выносливость, греблю, гири, мобильность и восстановление, детский кроссфит, кроссфит-футбол, приёмы самообороны и страйк. Другие специализированные приложения включают в себя программы для беременных женщин, пожилых людей и кандидатов в боевые спецподразделения. Аффилированные залы разрабатывают собственные программы, определяют цену и методы обучения. Многие спортсмены и тренеры считают кроссфит своего рода «повстанческим движением», которое ставит под вопрос традиционные подходы к физической подготовке; помимо выполнения предписанных упражнений, они следуют рекомендациям Кроссфита в части питания (палеодиета, зональная диета).

Кроссфит позволяет использовать модель виртуального сообщества. Согласно заявлению корпорации, её децентрализованный подход имеет общие черты с открытым исходным кодом софтверных проектов и позволяет создавать лучшие практики на стыке разных подходов. Это утверждение оспаривается некоторыми конкурентами и бывшими аффилированными залами.

Эффективность

Высказывалось предположение, что характерное для Кроссфита сочетание силового и аэробного тренинга приносит пользу для мышечной ткани и уровня кортизола, но это предположение не подтверждено медицинскими свидетельствами

Игры Кроссфит

Игры Кроссфит проводятся каждое лето с 2007 года. В каких именно дисциплинах проводятся соревнования, становится известно лишь за несколько часов до начала Игр. В число дисциплин включаются в том числе неожиданные элементы, которые не входят в типичный набор Кроссфит-тренировок. Например, в прошлом в соревнования включались плавание в открытой воде в непогоду, бросание софтбола, взбирание по перфорированной доске. Игры представлены как место для определения «самого подготовленного атлета», где участники должны быть «готовы ко всему». В 2011—2014 годах «самым подготовленным атлетом» становился Рич Фронинг.

С 2011 года игры стали проводиться по зональной онлайн-системе «CrossFit Open», чтобы привлечь к участию спортсменов со всего мира. Каждую неделю в Интернете публикуется программа новой тренировки. У спортсменов есть несколько дней, чтобы выполнить программу и представить свои результаты онлайн, с видео или подтверждением аффилированного зала. Лучшие индивидуальные спортсмены и команды из данного региона приглашаются на зональные соревнования, которые проводятся в течение следующих двух месяцев.

Игры включают в себя соревнования для лиц каждого пола, командные соревнования, соревнования для мастеров и подростковой возрастной группы.

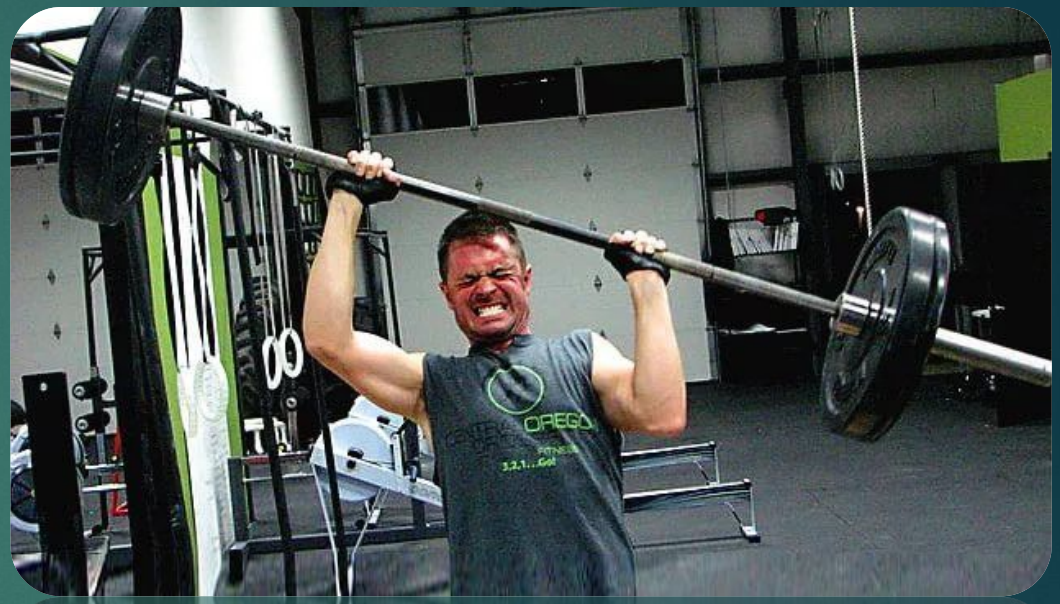
Травмы

Риск получения травмы, связанной с тренировкой Кроссфит, остаётся спорным вопросом с тех пор, как популярность программы стала расти в начале 2000-х годов. Критики обвиняют CrossFit Inc. в применении опасных движений, неадекватной интенсивности тренировок, допуске неквалифицированных специалистов к функциям тренера.

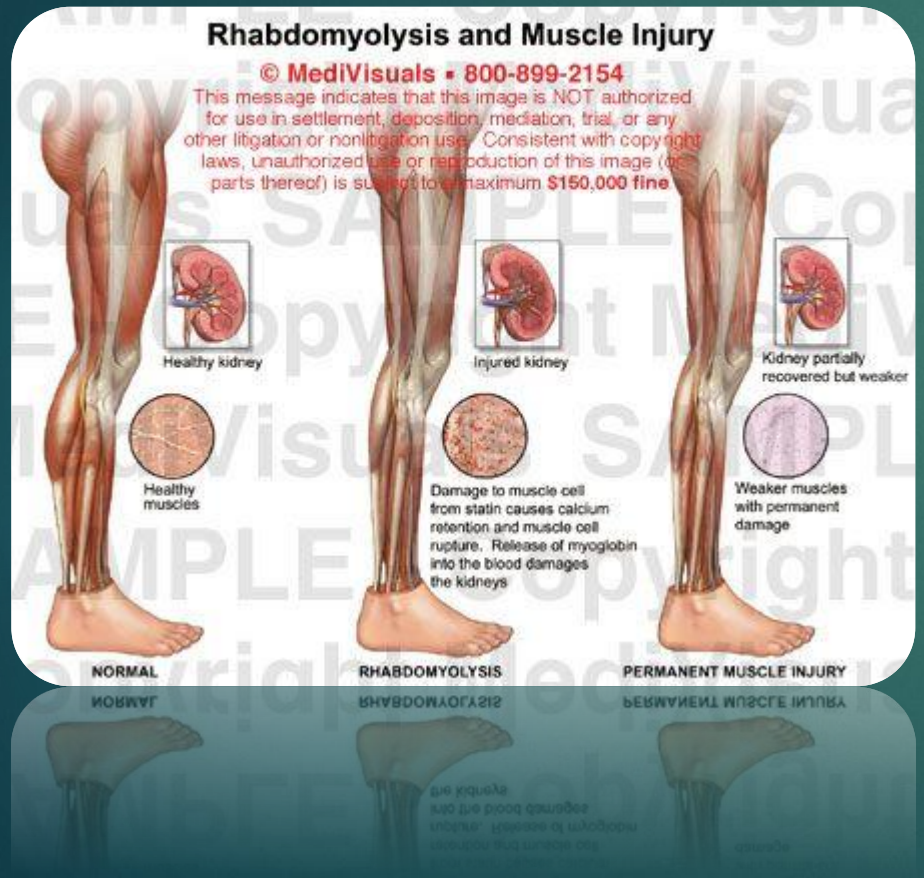
В ответ на критические замечания, CrossFit Inc. утверждает, что её методика относительно безопасна, даже если упражнения выполняются с плохой техникой. Корпорация также утверждает, что риск травмы можно уменьшить, если правильно масштабировать и модифицировать тренировки, как это описывается на её веб-сайте и на курсах тренеров Кроссфит 1-го уровня.

Корпорация отстаивает эту позицию со ссылкой на три научных опроса участников тренировок Кроссфит. Согласно этим опросам, уровень травматизма составляет от 2,4 до 3,1 случаев травм за 1000 часов тренировок. Согласно утверждению Кроссфит, этот уровень травматизма соответствует или ниже уровня травматизма, характерного для занятий «общей физической подготовкой».

В исследовании, результаты которого были опубликованы в «Журнале исследований по силовой и физической подготовке», приняли участие 54 человек в течение 10 недель. Согласно публикации, «… значительный процент испытуемых (16 %) не завершили программу обучения и вернутся для последующих испытаний». По мнению авторов, «это может поставить под вопрос соотношение риска и пользы для таких высокоинтенсивных тренировочных программ…». В 2014 году CrossFit Inc. подала иск против Национальной ассоциации силовой и физической подготовки за публикацию этого исследования, утверждая, что сведения являются ложными, и были «предназначены, чтобы отпугнуть участников от Кроссфит». Ассоциация отвергла утверждения CrossFit Inc., однако признала ошибки в результатах исследования



Рабдомиолиз при физической нагрузке



Конфликтная ситуация сложилась вокруг утверждения критиков о том, что нагрузки, вытекающие из методологии Кроссфита и условия тренировок, создаваемые тренерами, приводят к высокому риску развития рабдомиолиза.

Макимба Миммс утверждает, что пострадал от рабдомиолиза после кроссфит-тренировки 11 декабря 2005 года в тренажёрном зале World Gym в Манассасе (штат Вирджиния), под наблюдением несертифицированного тренера. Он успешно отсудил у тренера $300 000 в качестве возмещения ущерба. Наименование компании CrossFit Inc. в качестве ответчика в иске не фигурировало.

CrossFit Inc. не оспаривает того, что его методика потенциально может вызывать рабдомиолиз. При этом корпорация заявляет, что случаи острого некроза скелетных мышц можно найти в самых различных спортивных и учебных группах населения и утверждает, что стремление корпорации информировать о рисках рабдомиолиза критики выдают за рискованность программы Кросфит. Один из представителей КроссФит заявил, что «на фоне доклада ESPN о 53 смертельных случаях в американском триатлоне с 2007 по 2013 годы эту проблему уже надо бы оставить в покое»

Кроссфит - правила питания

CrossFit всегда был активным борцом в диетических войнах. В течение десятилетий это был восхитительный мир: «мы» против «них». «Мы» были поборниками малого количества углеводов, калорий и достаточного содержания жиров, а «они» бились за нежирную, низкокалорийную, высокоуглеводную диету. Битва за сердца и умы публики велась по каждому конкретному аспекту питания - какая из диет делает нас здоровее?

Палео диета

Популярной диетой в кроссфите является "Палео диета". Палеодиета состоит из пищи, которой человек питался до аграрной революции (от 2.5 млн. до 12 тыс. лет назад, около 10000 лет до н.э.). Кроссфитеры полагают, что палеодиета для человека является генетически естественной. По этой причине строгая палео диета в меню на неделю не будет содержать никакой молочной продукции, зерновых культур, сахара и остальных продуктов, прошедших какую-либо обработку и имеющих в своём составе ненатуральные компоненты. Это тип питания направлен на употребление высококачественных белковых продуктов: мяса, рыбы, морепродуктов, яиц, а также овощей и фруктов, богатых клетчаткой, орехов и ягод.

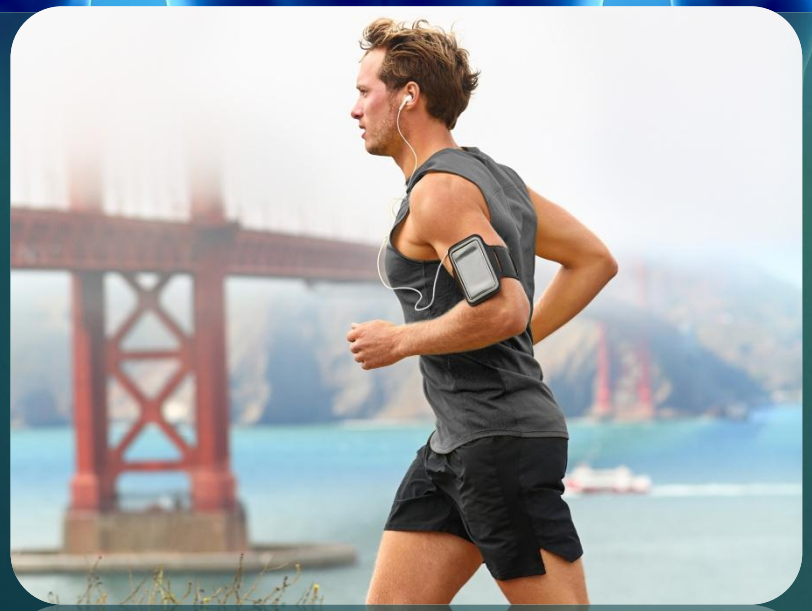
Преимущества палео диеты

1.Быстрый результат. Отказ от пищи, богатой углеводами, и её замена белками и клетчаткой, неизбежно приводит к быстрой потере веса. Первые килограммы начинают буквально «таять на глазах» в течение 1-3 недель.

2.Отсутствие голода. Чувство голода на палео диете практически не ощущается, благодаря стабильному уровню сахара в крови. Так как все разрешенные продукты имеют низкий или средний гликемический индекс, глюкоза выбрасывается в кровь дозировано, уровень инсулина колеблется примерно на одном уровне, а аппетит заметно снижается.

3.Калорийность рациона подбирается по собственному усмотрению. По калорийности рацион строго не ограничивается, нужно лишь придерживаться основного списка разрешённых продуктов и не употреблять запрещённые. Главный принцип палео диеты направлен на поддержание низкого уровня глюкозы в крови, что в свою очередь обеспечивает процесс сжигания жира.

Влияние тренировок на сердце



Одним из самых распространенных претензий к кроссфиту в спортивном сообществе остается мнение о том, что тренировки негативно влияют на здоровую работу сердца спортсмена. В настоящий момент сформировалось 2 диаметрально противоположных мнения на этот вопрос как среди атлетов так и медицинских специалистов. Большинство мнений против основывается на том, что длительная работа в высокой пульсовой зоне разрушительно влияет на сердечную мышцу. Единственным медицинским исследованием в России на тему влияния высокоинтенсивных тренировок на сердце является исследование профессора В.Н. Силуянова «Сердце не машина».

Кроссфит в России

Первый чемпионат по кроссфиту в России был проведён в 2012 году в Москве, с 2013 года проводятся регулярные зимние и летние игры (кубок «Гераклион»). По состоянию на август 2016 года на территории России действуют 57 аффилированных залов Кроссфит. Кроссфитом занимаются как в аффилированных залах, так и вне них, то есть на самостоятельной основе. Гераклион не имеет отношения к соревнованиям CrossFit. Под эгидой Гераклиона проходят соревнования по функциональному многоборью. В 2015 и 2016 годах был проведён Большой Кубок при участии аффилированного зала CrossFit Geraklion. Это и послужило путанице в названиях. Организаторами данных ежегодных соревнований запланировано, что, начиная с 2017 года,

Спасибо за внимание!