Кручинина Татьяна Владимировна
Учитель физической культуры и педагог дополнительного образования
ГБОУ Гимназия 157
Санкт-Петербург

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КРОССФИТА

Кроссфит как вид физической активности появился около 20 лет назад в Соединенных Штатах Америки и быстро набрал популярность. В Россию он пришел к концу 2000 года и сразу стал набирать популярность не только среди молодежи. Многие слышали и приблизительно знают, что такое кроссфит, но только в общих чертах. В этой статье подробно изложено о всех его тонкостях, плюсах и минусах, покажем наиболее популярные упражнения для начинающих и дадим общие рекомендации по тренировкам.

Кроссфит на английском языке состоит из двух слов:

- Cross – пересекать, форсировать;
- Fit – фитнес.

Дословно на русский можно перевести как интенсивный фитнес. Кроссфит включает в себя систему высокоинтенсивных тренировок, в основу которой входят следующие дисциплины:

- Тяжелая атлетика;
- Гиревой спорт;
- Гимнастика;
- Аэробика;
- Упражнения стронгменов и др.

По дисциплине кроссфит проводятся соревнования, охват – весь мир, в том числе наша страна. А придуман и зарегистрирован товарный знак Crossfit был в 2000 году в США, где Грег Глассман и Лорен Дженаи решили создать крупную фитнес-империю и назвали её “CrossFit Inc”.

Кроссфит похож на обычную круговую тренировку – упражнения постоянно повторяются, для успешного завершения необходимо сделать определенное число кругов. Система круговой тренировки успешно применялась в нашей стране очень давно, в подготовке спортсменов и конечно на уроках физической культуры.

Длится такая тренировка от 15 до 60 минут ,но выдержать её способен далеко не каждый. Главная задача кроссфита – комплексное укрепление тела человека. Он популярен в подразделениях силовых структур, боевых видах спорта и других сферах деятельности, где необходим высочайший уровень физической подготовки. Подробнее рассмотрим элементы и особенности кроссфита.Если вашей основной целью является гармоничное развитие своего

тела, то кроссфит вам точно подойдет. В следующих случаях кроссфит также будет полезен:

- Хотите серьезно прокачаться и привести свое тело в форму;
- Вы любите соревноваться, превозмогать самого себя и опережать других. Кроссфит как командный вид спорта популярен во многих странах мира;
- Любите спорт и хотите заниматься ежедневно;
- Многие бывшие профессиональные атлеты переключились на кроссфит и пробуют себя в этой дисциплине;
- Никогда прежде не занимались спортом, но серьезно хотите начать. Новичок в кроссфите может быстро перейти в ранг спортсмена-любителя, однако перед началом занятий лучше проконсультироваться с профессиональным тренером или инструктором;
- Вы сильный и целеустремленный человек, хотите попробовать и освоить что-то новое. Кроссфит – уникальная возможность прокачать себя как с физической, так и с психологической точки зрения.

Кроссфит – вещь универсальная, подойдет как мужчинам, так и женщинам, как профессиональным спортсменам, так и новичкам или любителям. Разница в тренировках будет заключаться только в их интенсивности и рабочих весах. Также, если человек не может выполнить какое-то упражнение, ему можно найти замену. Чем лучше подготовлен спортсмен, тем выше должна быть интенсивность тренировок в кроссфите.

Как у любой системы у кроссфита есть положительные и отрицательные моменты:

Плюсы:

- Хорошо прокачивается сердечно-сосудистая система;
- Повышается выносливость;
- Все группы мышц комплексно прокачиваются во время тренировок;
- Улучшаются метаболические процессы;
- Улучшается сон, вы чувствуете себя свежим и полным сил;
- Повышается гибкость тела, уменьшается риск получить травму;
- В совокупности с правильным питанием и здоровым образом жизни, кроссфит может стать быстрым вариантом для похудения;
- Развивается множество спортивно-силовых качеств. После регулярных занятий кроссфитом, вы будете готовы бежать, прыгать, поднимать веса и т.д.

Минусы:

- Так как кроссфит – вещь универсальная, то занимаясь исключительно им, вы вряд ли сможете стать лучшим в определенной дисциплине: бегать быстрее всех, прыгать выше других, или тягать самые тяжелые веса;
- Кроссфит достаточно травмоопасен, так как уровень интенсивности тренировок зачастую выше, чем в альтернативных видах спорта. Соблюдайте технику выполнения упражнений для избежания травм;
- Сердечно-сосудистая система во время занятий кроссфитом подвергается высокой нагрузке, важно не переусердствовать;

К каждому виду спорта имеется множество противопоказаний. Перед началом тренировок, очень рекомендуется посетить врача-специалиста, который даст рекомендации к занятиям и определит степень нагрузки

Противопоказания:

- Травмы опорно-двигательного аппарата;
- Проблемы с ЦНС;
- Заболевания сердечно-сосудистой системы;
- Проблемы с органами пищеварения;
- Инфекционные заболевания;
- Заболевания мочеполовой системы;
- Противопоказан женщинам в период беременности и лактации.

Даже если у вас нет никаких болячек, при которых кроссфит противопоказан, это не значит, что ваш организм будет сразу способен выдерживать колоссальные нагрузки.

Если вы решились заниматься впервые, советы и надзор профессионала просто необходимы. Составьте программу тренировок, научитесь технике выполнения основных упражнений. С течением времени постепенно увеличивайте нагрузки. Только в этом случае вы можете избежать травм и заболеваний.

Рассмотрим комплексы тренировок без специального оборудования.

Синди

Длительность тренировки – 20 минут. Выполните максимальное число кругов.

- 5 подтягиваний;
- 15 приседаний;
- 10 отжиманий.

Если за 20 минут вы успели выполнить 15 кругов и больше, то у вас высокий уровень физической подготовки.

Энджи

- 100 подтягиваний;

- 100 отжиманий;
- 100 приседаний;
- 100 подъемов на пресс;

Постарайтесь выполнить нужное количество упражнений за полчаса. Если уложились – здорово, ваш уровень физподготовки высокий.

Мэри

- 10 упражнений “пистолет”;
- 15 подтягиваний;
- 5 отжиманий;

Это более сложная версия первого комплекса. Постарайтесь выполнить максимальное число кругов за 20 минут. Если удастся сделать 7-9 подходов, считайте себя почти элитным кроссфитером.

Упражнение “пистолет”

Тренировочные комплексы без сложных упражнений, которые подойдут новичкам. Для их выполнения нужен специальный инвентарь: тренажеры, штанги, гири. Лучше всего выполнять их в тренажерном зале.

Джеки

- 30 подтягиваний;
- 1 километр на гребном тренажере;
- 50 выбросов штанги;

Данный комплекс упражнений нужно успеть выполнить за 10-15 минут.

Диана

Этот вариант тренировки предполагает выполнение комплекса упражнений за минимально возможное время.

- 9 становых тяг;
- 9 отжиманий;
- 15 отжиманий;
- 15 становых тяг;
- 21 становая тяга, вес 100/70 кг;
- 21 отжимание;

Можно выполнять как от большего к меньшему, так и от меньшего к большему. Время на выполнение – от 8 до 10 минут.

Барбара

Суть данного комплекса состоит в выполнении пяти кругов упражнений, между которыми вы отдыхаете три минуты.

Упражнения:

- 50 приседаний;
- 30 отжиманий;
- 20 подтягиваний;
- 40 подъемов на пресс;

Хорошим результатом считается выполнение за 25 минут.

Далее рассмотрим комплексы сложных упражнений для физически подготовленных людей.

Линда

Комплекс состоит из трех упражнений:

- Жим лежа с весом тела;
- Поднятие штанги весом в три четверти от веса своего тела;
- Становая тяга со штангой, которая превышает ваш вес в полтора раза;

Упражнения выполняются одно за другим, количество повторений начинается с 10 и каждый круг уменьшается на 1. Последний круг – повторение каждого упражнения по разу.

Пример одного из упражнений кроссфита

Аманда

Состоит всего из двух упражнений:

- Рывок с весом 60 кг;
- Выходи на кольцах;

Три круга, по 9, 7 и 5 повторений каждый. Хорошим результатом будет выполнение за 6-9 минут.

Занимаясь кроссфитом можно повысить уровень своего физического развития, стать сильнее не только физически,но и морально.

Список литературы:

1. Богачев Е.В., Карягин И.А. Кроссфит. Руководство по тренировкам. – М.: 2013. 142 с.;
2. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнес»// Теория и практика физической культуры. – М.: 2003 №2;
3. Варзиев С. Х. Атлетический тюнинг. Новый взгляд на культуру физического совершенства – М.: 2009. 257 с.;
4. Вендлер Д. Простая и эффективная система тренировок для максимальной силы. – М.: 2008. 75с.;
5. Дашинорбоева В.Д. Особенности тренировочного процесса/ Улан-Уде.: - ВСГТУ.: 2007. 210 с.;
6. Додсон Т. Вся правда о кроссфите. - 2010. 10 с.;
7. Калашников Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера. – М.: Франтера, 2003;
8. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник - 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2004. 464с.;
9. Лебедихина Т.М. Станкевич В.А. Тренировочная система кроссфит. – Екатеринбург: УрФУ, 2013.;
10. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2008 № 68;