

КРОССФИТ КАК СОВРЕМЕННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Э. В. Мануйленко, Д. В. Калайтанова

*Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
Ростов-на-Дону, Россия
e-mail: manele2010@yandex.ru*

В статье рассматривается новое направление в фитнесе - кроссфит, которое продолжает набирать популярность как среди профессиональных спортсменов, так и среди обычных людей. Приведены отличительные черты занятий кроссфитом, содержание тренировок, соревнования.

The article discusses a new direction in fitness-crossfit, which continues to gain popularity among professional athletes and among ordinary people. The distinctive features of crossfit training, the content of training, competition.

Ключевые слова: кроссфит; фитнес; спортивная подготовка; упражнения.

Keywords: crossfit; fitness; sports training; exercises.

В настоящее время физическая культура и спорт характеризуются обновлением своего содержания, расширением методов и программ, позволяющих достичь физического совершенства. Кроме того, занятия спортом приобретают массовый характер, и большинство нововведений появляются в сфере фитнеса, популярного среди больших кругов населения.

В результате объединения иностранных и отечественных достижений в сфере физической культуры, фитнес сочетает в себе самые эффективные способы спортивной подготовки. Одним из таких методов является кроссфит.

Кроссфит (от англ. crossfit) – это метод тренировок, основанный на интенсивных силовых и функциональных упражнениях. Он представляет собой сочетание бега, прыжков, упражнений со свободными весами, подтягиваний на кольцах, лазания по канату и т. п. [7, с. 59]. Целью данного метода тренировок является совершенствование у человека таких параметров как сила, выносливость, гибкость, скорость, ловкость, координация, быстрота и точность. Более того, кроссфит способствует улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека, что приводит к общему оздоровлению.

Система кроссфита была разработана в 1970 гг. в США Грегом Глассманом, бывшим гимнастом и фитнес-тренером. В 2001 г. был открыт первый зал для занятий кроссфитом [2, с. 10]. На сегодняшний день это направление популярно во всем мире, и продвигается как отдельная философия спорта.

Согласно выводам экспертов [4, с. 66], кроссфит обладает следующими отличительными чертами:

- всестороннее воздействие на организм человека ввиду постоянной смены движений, разных по интенсивности и продолжительности;

- часто меняющиеся условия выполнения упражнений, которые заставляют занимающихся быстро реагировать и проявлять находчивость;
- воспитание эмоциональной устойчивости у занимающихся в связи с высокой напряженностью нагрузок;
- соревновательный характер, желание опередить соперника, которое придает занимающихся преодолевать препятствия и достигать своих целей.

Как отмечают эксперты, сочетание гимнастики, бега, тяжелой атлетики, гиревого спорта, работы с собственным весом, плавания и гребли позволяет формировать различные программы тренировок на разные дни, разнообразить занятия спортом и повысить их эффективность. При этом может варьироваться вес снарядов, уровень нагрузки, степень интенсивности, в то время как методология остается неизменной.

В содержание тренировок по кроссфиту включены упражнения, воздействующие на основные группы мышц. К ним относятся разгибатели позвоночного столба, сгибатели ног, разгибатели рук, большая грудная мышца. Обязательной предпосылкой к развитию перечисленных групп мышц является предварительное укрепление мышц живота и поясничной области.

Кроме того, упражнения должны быть многосуставными, т. е. задействующими от 70 до 95 % мышц человека, и функциональными, т. е. развивающими физические качества, кардиосистему и общие двигательные навыки [1, с. 112].

Для занятий кроссфитом не требуется каких-либо специальных условий. Тренировки могут проводиться и в спортивном зале, и на стадионе, и на специальных полигонах. Все зависит от содержания обучения и выбранного комплекса упражнений. Форма занятий также разнообразна: групповая (командная), индивидуальная, по подгруппам и др.

Отметим, что кроссфит отличается от круговых тренировок, направленных на проработку всех мышц организма. На круговой тренировке нагрузки варьируются и не достигают такой степени интенсивности, как на занятиях кроссфитом. Кроссфит требует работы на пределе человеческих сил и предоставляет для этого ограниченное время.

При этом не стоит забывать, что технология кроссфит, как любая другая методика физического воспитания, требует разработки схемы рационального питания и отдыха. В рацион человека, занимающегося кроссфитом, обязательно должны входить белки, жиры, углеводы, словом, все, что необходимо нашему телу для полноценной жизни и функционирования. Недостаток или избыток какого-либо компонента или продукта питания может вызвать нежелательные сбои в работе пищеварительной, дыхательной, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной и других систем организма. Отдых (здоровый сон не менее 7–8 часов) необходим для восстановления физических сил человека.

Как отмечалось ранее, главная цель кроссфита состоит в совершенствовании функциональных качеств занимающегося, которое достигается с помощью интенсивных серий упражнений. Примером подобной серии могут служить следующие упражнения: 10 приседаний со штангой на плечах, 10 махов гирей, 15 упражнений берпи – отжиманий с выпрыгиванием и хлопком над головой, бег с ускорением [2, с. 66].

В зависимости от целей ваших тренировок, кроссфит может представлять собой:

- тренировку на повышение выносливость;
- тренировку на развитие силы;
- кардиотренировку.

Однако, как правило, все перечисленные виды тренировок входят в один комплекс и выполняются в течение недели. Кроссфит-тренировки очень короткие по сравнению с другими методиками, т.к. они высоко интенсивны и очень быстро вводят мышцы в состояние стресса.

С каждым годом занятия кроссфитом набирают все большую популярность. Помимо любительских соревнований, в России и в мире проводятся и профессиональные чемпионаты. В Ростове-на-Дону с 2016 г. проводится ежегодный спортивный турнир по кроссфиту в память об известном общественном деятеле и бизнесмене Сергее Збраилове. В прошлом году в мероприятии участвовали более 600 человек [3].

Кроме того, организуются кроссфит-турниры для специалистов различных профессий. Так, в честь дня пожарной охраны 28 апреля 2018 г. в Ростове-на-Дону проводились IV открытые соревнования по пожарному кроссфиту, организованные Российским союзом спасателей. Участие в них мог принять каждый желающий, всего было заявлено около 60 человек [6].

В рамках ежегодного «Зеленого марафона», организованного «Сбербанком» 27 мая 2018 г., состоялась кроссфит-эстафета среди ростовских СМИ, в которой приняли участие молодые команды из нескольких крупнейших газет [5].

Таким образом, в заключение скажем, что кроссфит – это:

1. Просто – занятия кроссфитом не требуют особенного инвентаря и большого пространства.
2. Универсально – данная методика подходит как для набора мышечной массы, так и для сжигания жира и повышения выносливости.
3. Интересно – набор упражнений в каждой тренировке можно варьировать в зависимости от ваших предпочтений.
4. Эффективно – высокая интенсивность нагрузок позволяет добиться эффективных результатов в кратчайшие сроки.

Безусловно, для России это новое направление в фитнесе, которое продолжает набирать популярность как среди профессиональных спортсменов, так и среди обычных людей, которые следят за своей физической формой и ведут здоровый образ жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Теоретическое обоснование методики высокоинтенсивного многофункционального тренинга кроссфит / А. Г. Галимова [и др.] // Вестник Бурятского государственного университета. Улан-Удэ. 2017. Вып. 4. Педагогика. С. 112.

2. Глассман Г. Crossfit: руководство к тренировкам / пер. Е. Богачев, И. Карягин. М., 2009. С. 10.

3. Ежегодный спортивный турнир по кроссфиту в память о бизнесмене Сергее Збрайлове прошел в Ростове. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://bloknot-rostov.ru/news/ezhegodnyy-sportivnyy-turnir-po-krossfitu-v-pamyat-832774>.
4. *Зиннатнуров А. А., Панов И. И.* Кроссфит как направление совершенствования процесса физического воспитания в вузе / Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. С. 66.
5. Команда РО заняла первое место в кроссфит эстафете среди СМИ. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://rostof.ru/articles/komanda-ro-zanyala-pervoe-mesto-v-krossfit-estafete-sredi-smi>.
6. Соревнования по пожарному кроссфиту проходят в Донской столице. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://61.mchs.gov.ru/pressroom/news/item/6833523/>.
7. *Шубнякова В. А.* Кроссфит как инновационная технология физического воспитания в профессиональной подготовке специалистов аварийно-спасательных служб МЧС России // European Journal of Humanities and Social Sciences. 2016. № 3. С. 59.