**Лекция 3. Что такое «кроссфит»? Вред или польза?**

**Кроссфит: что это такое и с чего начать**

Разнообразие тренировочных комплексов, доступных сегодня в любом фитнес-клубе, поражает. Кажется, что найти что-то новое и необычное уже не получится, но это все же возможно. Сегодня мы поговорим об одной из самых популярных во всем мире систем.

Система круговых тренировок кроссфит возникла в США как система тренировки пожарных, но быстро приобрела всемирную популярность и за пределами профессии. Ежегодно проходит большое количество турниров по кроссфиту, в том числе чемпионаты мира и Европы.

**Кроссфит** – это круговая тренировка (то есть, упражнения постоянно повторяются, как бы замыкаясь в цепочку), которая заключается в выполнении определенного комплекса упражнений за минимальное время. Она имеет принципиальные отличия от обычных круговых тренировок.

Во-первых, в комплексе используются нагрузки, направленные на развитие сразу нескольких физических качеств, таких как сила, выносливость и ловкость. В связи с этим подготовку по системе кроссфит обычно делят на три составные части: тяжелая атлетика, гимнастика и кардио.

Во-вторых, в этих тренировках не используют изолированных упражнений как на тренажерах, так и со свободным весом. В кроссфите тренировки максимально функциональны. В подготовку входят и базовые тяжелоатлетические упражнения. Только не пугайтесь слова «тяжелоатлетические»: привычные каждой женщине приседания тоже к ним относятся. Правда и без более сложных упражнений не обойтись. Будьте готовы выполнять тяги, жимы, рывки, толчки, подъемы на грудь и комбинации этих упражнений с гирями, штангами и гантелями. Так же включают упражнения с собственным весом (брусья, турник, кольца, прыжки, выпрыгивания, выпады) и упражнения на выносливость – это бег, скакалка, кардиотренажеры, плавание, велосипед.

В-третьих, в кроссфите не существует соревновательных упражнений. На турнирах спортсмены могут выполнять разные упражнения и их сочетания. Подготовка строится на проработке различных физических качеств в разные дни тренировок. Например такое сочетание: сила и ловкость, выносливость и ловкость, выносливость и сила.

Тренировочную концепцию кроссфита можно назвать одной из лучших в развитии общей физической подготовки. Индивидуальный комплекс подбирается исходя из возможности спортсмена и оснащения зала. По оборудованию и размерам залы для кроссфита немного отличаются от обычных. Но об этом позже.

**Универсальный совет:** для овладения системой кроссфит необходимо иметь опытного тренера, желание, силу воли и терпение. Имея все это и тренируясь по системе кроссфит, вы будете обладать красивой фигурой, а на каждую тренировку идти со все возрастающим желанием и интересом!

## С чего начать тренировки по кроссфиту

Приступая к круговым тренировкам, вы должны понимать, что кроссфит – это мощные и высокоинтенсивные нагрузки. Многие упражнения требуют владения сложной техникой, такой как рывки, толчки, кольца. Неподготовленному человеку надо очень аккуратно начинать свои тренировки, обязательно под присмотром врача и тренера. Нужно понимать, что максимально эффективно тренировать различные физические качества одновременно физиологически невозможно. Правильно распределенные нагрузки – это и есть прекрасная физическая подготовка и крепкое здоровье.

**Кроссфит: мифы о вреде круговых тренировок.**

Встаем на защиту популярного спортивного направления и разбираемся, почему идеальные «кубики пресса» совершенно не обязательно означают то, что его обладательница имеет хорошее здоровье.

Последние годы фитнес-индустрию все больше захватывает кроссфит. За рекордные сроки у популярного спортивного направления собралась целая армия поклонников, фанатично отстаивающих постулаты данной программы, что, видимо,  вызывает закономерное раздражение поклонников других форматов занятий. Довольно часто, к сожалению, приходится слышать отзывы и мнения о том, что кроссфит крайне травмоопасен и со здоровьем не имеет ничего общего. Кроме того, бытует заблуждение, что данный формат занятий подходит исключительно подготовленным людям, а обычному человеку даже думать в эту сторону не стоит. Предлагаем предметно разобраться в сути вопроса.

Помимо общеразвивающих упражнений, то есть упражнений, вовлекающих в работу 2/3 мышц тела (приседания, жимы, тяги и т.д.) адепт бодибилдинга во время тренировки использует упражнения локального воздействия, для того, чтобы работать над той или иной мышцей по отдельности. Это в свою очередь подстегнуло развитие индустрии тренажёров, которые как нельзя лучше помогали изолированно воздействовать на ту или иную группу мышц во время занятия.

Отдать должное всему, что проделано за эти долгие годы: была разработана масса хороших методик тренировок, появилась целая база качественных упражнений, создано высококлассное оборудование. Однако со временем вектор стал меняться и отличная внешность, как цель занятий, стала уступать место функциональности. Ведь не секрет, что хороший внешний вид и пропорциональное тело совершенно не обязательно значат, что его обладатель имеет хорошее здоровье. Потребитель (в лице членов фитнес-клубов) стал более заинтересован в развитии таких качеств как выносливость, ловкость, координация и гибкость. Это в свою очередь подстегнуло разработку и использование как нового оборудования, так и новых методик тренировок. Как результат: стал набирать популярность функциональный тренинг. Он внёс новое видение в формат фитнес-тренировки, регламентируя, что для повышения качества жизни нужно выполнять упражнения, соответствующие вызовам, которые жизнь может преподнести. То есть развивать навыки и физические качества, необходимые в повседневной жизни:

* способность эффективно перемещать различные внешние объекты (тянуть, толкать, поднимать, переносить, ловить, бросать), отличающиеся как по форме, так и по весу
* способность эффективно перемещать своё тело в пространстве (подтягиваться, прыгать, бегать и тд)
* способность работать с разным уровнем интенсивности: как непродолжительное время и с высокой интенсивностью, так и продолжительное время, избегая переутомления

**Эра кроссфита.**

Одним из недостатков фитнеса является тот факт, что он, как и любой товар, несёт в себе большую долю маркетинга. Бум функционального тренинга подстегнул развитие большого спектра разнообразного оборудования и фитнес-систем, каждая из которых борется за звание чуть ли не самой правильной и незаменимой для потребителя. Это породило множество программ-однодневок и своего рода «пустышек», которые под трендом функционального тренинга банально зарабатывали деньги на клиентах, которые, что логично, легко поддаются на манипуляции, потому как плохо разбираются в огромном разнообразии предложений.

**Кроссфит** – без преувеличений, стал в ряду однотипный предложений, глотком свежего воздуха.  Фактически, это программа, вобравшая в себя лучшие методики тренировок из различных видов спорта. Отбросив всю «шелуху» Грэгу Глассману - создателю кроссфита, удалось создать универсальный продукт по совершенствованию основных физических качеств человека. Хотя кроссфит как явление существует с 1974 года, выстрелил он только в 2000-х.  В том числе и потому, что рынок пресытился маркетингом, образовалась острая необходимость в продукте, который действительно бы работал и давал быстрый и ощутимый результат.

## Вред или польза?

Насколько кроссфит популярен, ровно настолько же его недолюбливают. Вы хотите спросить, вреден он или опасен? Разберемся. Негативное мнение о программе возникло по ряду причин.

Во-первых, на вооружении программы стоят технически сложные упражнения. Их обучение требует определённого времени и наработку навыка у занимающихся. Как и в любой другой программе, ошибки в технике выполнения - это травмы. Так как «код» программы, то есть методики, и база упражнений находятся в свободном доступе, некоторые новички игнорируют профессионального тренера и приступают к занятиям самостоятельно. Что зачастую является причиной травм и перетренированности. Тренер же не только обучит правильной технике, но и предложит вариант упражнения, подходящий каждому конкретному человеку.

Во-вторых, программа проводится в группе и носит соревновательный характер. Психология человека такова, что он всегда, жалея себя на занятии, думает в первую очередь о том, как бы схалтурить. Однако в группе срабатывает другой механизм - никто не хочет быть худшим, и это заставляет работать интенсивнее, переступая через лень и достигая лучших результатов. Вот здесь есть подводные камни. Иногда эго может затуманить рассудок, и атлет рискнет довести себя до критического состояния. Мало того, желая сделать больше и быстрее, зачастую занимающие теряют правильную технику выполнения упражнений, что в том числе травмоопасно. Квалифицированный тренер всегда корректирует технику выполнения и контролирует интенсивность так, чтобы не нанести вреда здоровью.

В-третьих, кроссфит обвиняют за необходимость работы с высокой интенсивностью. Под интенсивностью подразумевается либо тяжёлые веса отягощений, либо максимальный темп выполнения, либо и то, и другое. Однако обвинения в этом случае совершенно беспочвенны, так как под высокой интенсивностью всегда подразумевается правильная техника выполнения и, в том числе, распределение нагрузки. Так, если, например, атлет в задании, которое необходимо выполнять 20 минут, начнёт работать сразу в пиковом темпе, то через пару минут его силы иссякнут и выполнение задания может даже стать невозможным. Термин «высокая интенсивность» не должен восприниматься буквально. Интенсивность корректируется исходя из целей и вводных характеристик задания: веса отягощения, количества повторений и подходов.

В-четвертых, систему кроссфит боятся из-за того, какой она представлена в маркетинговых материалах и на телевидении. Маркетологи, желая продемонстрировать картинку поярче, показывают фото и видео с соревнований по кроссфиту. Накачанные парни и девушки выполняют тяжелоатлетические упражнения с огромными весами, работают на пределе возможностей, надрывая свои тренированные тела. Конечно, у обычного человека возникает ощущение, что он для такого, мягко говоря, не готов, и, скорее всего, не хочет даже пытаться.

Соревнования, конечно, лишь вершина айсберга. Они предназначены для узкого круга людей - профессиональных атлетов, у которых за плечами долгие годы тренировок.

Совершенно точно могу сказать: занятия кроссфитом несут потенциальную опасность, но не больше и не меньше, чем любая другая программа. Как и в любой другой программе, вся ответственность здесь ложится на плечи тренера и только из-за его недоработки, занимающийся может травмироваться.

**Ошибки тренера очевидны:**

* неправильно поставил цель.
* не научил выполнять правильно упражнение.
* не уследил за выполнением во время занятия.
* неправильно подобрал упражнение, либо задание.

**Как вывод:** кроссфит подходит каждому – от ребёнка 4 лет до человека преклонного возраста.