**ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ CROSSFIT**

**CrossFit** – это тип физической активности, направленный на

многокомпонентное развитие тренированности атлета "с головы до пят". В

большинстве своем представляет многофункциональные занятия, которые

включают в себя различные элементы (упражнения) из разных дисциплин –

гимнастики, тяжелой атлетики, бега и так далее. CrossFit состоит из различных

типов активности, и направлен он на развитие большого количества физических

качеств атлета одновременно.

**Особенностями системы подготовки CrossFit является:**

1. постоянное варьирование нагрузок и функциональных движений;

2. высокая интенсивность выполнения;

3. связывание упражнений в длинные серии;

4. минимальное время отдыха;

5. отсутствие входного возрастного порога для занятий;

6. легкая масштабируемость под физические возможности каждого

человека.

**CrossFit** – это сокращение от двух слов и буквально означает фитнес в

движении. Концепция этого вида физической активности подразумевает

развитие атлета по всем направлениям его подготовленности. То есть если

бодибилдинг направлен чисто на проработку мышц, пауэрлифтинг – на развитие

одномоментной взрывной силы атлета, то система подготовки CrossFit призвана

гармонично развивать все 10 физических качеств человека. **К ним относятся:**

1. Сила (способность мышечных волокон производить усилие);

2. Выносливость (способность систем организма вырабатывать энергию,

а затем распределять и утилизировать ее);

3. Гибкость (способность развивать максимальную амплитуду движения

для определенного сустава);

4. Мощь (способность мышечных волокон производить максимальное

усилие за минимальное время);

5. Скорость (способность доводить до минимума время повторения цикла

в повторяющемся упражнении);

6. Координация (способность сводить несколько движений в одно

комплексное движение);

7. Баланс (способность контролировать положение центра тяжести тела к

точке опоры);

8. Точность (способность контролировать выполнение движения в

заданном направлении и заданной интенсивности);

9. Ловкость (способность сводить к минимуму время перехода от одного

шаблона движения к другому);

10. Работоспособность дыхательной и сердечно - сосудистой системы

(способность систем организма снабжать его кислородом).

Этот функциональный тренинг закладывает (на всю жизнь) фундамент

физической подготовки человека. Он позволяет решать различные задачи в

широком временном диапазоне.

В большинстве своем тренинг направления CrossFit применяется по

своему прямому назначению, то есть для подготовки различных силовых

структур (военных, пожарников и так далее). На практике, своими результатами,

CrossFit доказал эффективность в развитии функциональной подготовки

человека к самым разным условиям. Не секрет, что чем экстремальней

ситуация и чем оперативней на неё среагирует тело человека, тем лучше. То есть

по сути – это физическая дисциплина о том, как научить правильно реагировать

свое тело на изменения ситуации в определённый момент.

**Что тренируется и как, с помощью тренировочной системы CrossFit.**

**CrossFit** - это круговой вид тренинга, подразумевающий выполнение

нескольких упражнений одно за другим без отдыха или с минимальным

интервалом отдыха в течении нескольких минут, это определённая тренировка

силовой выносливости.

Силовая выносливость – одно из самых важных физических качеств

человека, необходимое как в экстремальных ситуациях, так и в повседневной

жизни.

Хомякова Г.К., Павличенко А.В. и Исмиянова В.В утверждают, что

для развития силовой выносливости **необходимо:**

1. применять отягощения в пределах 45-55% от максимальных

возможностей;

2. темп выполнения упражнений – равномерный, средний, частота пульса

150-160 уд. в минуту, АД 150/60-170/50 мм рт. ст.;

3. повторять задания в каждом подходе до сильного утомления (до 90%

возможностей);

4. продолжительность отдыха между подходами – по мере ликвидации

острых признаков утомления, частота пульса 120-130 уд. мин. АД максимально

130-140/60 мм рт. ст.;

5. одно упражнение повторять в трех-шести подходах на тренировке.

При выполнении упражнения для развития силовой выносливости

желательно контролировать деятельность сердечно - сосудистой системы (пульс,

артериальное давление, электрокардиограмма).

**Обычно в направлении CrossFit используются мультисоставные**

**упражнения, то есть базовые,** в которых работает много мышечных групп — это такие упражнения как отжимание, любые тяги, приседания, толчки, рывки и так далее. То есть в системе CrossFit возможно, но очень редко используются

изолированные упражнения, в большинстве случаев ставятся акцент на базовые,

так как именно в них работает больше мышечных массивов. Кроме того, в

области CrossFit допустимо как выполнение упражнений с собственным весом,

такие как отжимания, подтягивания, прыжки и так далее, так и упражнения

анаэробного характера, такие как бег, велогонка, гребля, плавание и так далее.

Таким образом можно сказать, что CrossFit это нагрузка гибридного характера, в

тренировочном процессе используется как силовая нагрузка, анаэробного

характера, так и кардионагрузка, аэробного характера.

**Одна из особенностей направления CrossFit, принципиальная,**

**заключается в том, что CrossFit это не специализированная программа**

**физической подготовки.** То есть как правило в каждом виде спорта таком как,

допустим, пауэрлифтинг, культуризм, лыжные гонки или лёгкая атлетика на

марафонские дистанции, используется очень узкая специализация. То есть

паурлифтёр развивает свою максимальную силовую мощность, чтобы в одном

повторении выжать максимально большой вес, марафонец соответственно

развивает аэробную выносливость, для того что бы в течении долгого времени

он мог пробежать десятки километров, даже культурист по сути развивает свою

силовую работоспособность для того чтобы взять достаточно тяжелый вес,

сделать подход, отдохнуть, затем сделать еще многое количество подходов. Это

всё достаточно узкие специализации.

Особенность программы CrossFit заключается в том, что такой узкой специализации нет, спортсмен, занимающийся данным направлением тренирует силовую мощность, силовую работоспособность, аэробную выносливость всё вместе. В этом присутствует как плюс, так и минус физической подготовки в области CrossFit. С одной стороны,

спортсмен, занимающийся данным направлением универсален, а с другой

стороны его максимальное достижение по каждому направлению всегда будет

отставать от специализированного атлета, то есть специализированный

спортсмен, занимающийся по программе CrossFit, никогда не сможет выполнить

жим штанги столько же, сколько пауэрлифтер, так же не сможет пробежать

дистанцию настолько же хорошо по времени, как профессиональный легкоатлет.

Но спортсмен, целенаправленно занимающийся данным наравлением, даже и не

ставит перед собой такую цель, он ставит перед собой одну цель - это

универсальность.

С точки зрения спортивной физиологии давно доказано, что соединение

разноплановых нагрузок, таких как тяжелая атлетика, лёгкая атлетика, велосипед

и так далее, дают по итогу слабовыраженный усреднённый результат по

каждому из этих параметров. Но, данная универсальность, усреднённость

показателей — это именно то, что чаще всего используется в обычной

повседневной жизни. Узкая специализация интересна только для

профессионального спортсмена во время соревнований. Для большинства

обычных людей востребованы другие вещи в жизни, например, пробежать 300

метров до автобуса, выкопать яму, работать на даче или строить её, все эти

нагрузки будут гораздо ближе к направлению CrossFit чем к любому другому

профессиональному виду спорта. Вот почему CrossFit тренировки используют

профессиональные единоборцы, полицейские военные и так далее.

CrossFit тренировка на практике

Одной из важных особенностей тренировочной программы CrossFit

отличающие особенность тренировки от многих других заключается в

вариативности. В направлении CrossFit программа тренировок на день может

меняться каждый раз, каждый день новая программа тренировок. В программе

CrossFit это называется Workout Of the Day (WOD), что в переводе означает

программа тренировки на день. То есть каждый день в тренировочном процессе

могут использоваться новые WOD, что в принципе немыслимо для других видов

спорта, если допустим говорить про бодибилдинг, то там работа проводится по

определённой программе долгое время, для того чтобы не терялись точки

отсчета прогресса. CrossFit программа может меняться каждый день. Таких

программ существует бесчисленное количество.

**Существует три основные концепции построения программы тренировок**

**CrossFit, три концепции с точки зрения нагрузки:**

1. Временной интервал условно не учитывается: выбирается

определённое количество упражнений, например, 1 - подтягивание на

перекладине 10 повторений, 2 - отжимание от пола 20 повторений и 3 -

выпрыгивание с полного приседа 20 повторений, то есть три упражнения это

один раунд (серия), все упражнения выполняются без остановки, в среднем

профессиональный спортсмен выполняет от 4 до 10 раундов, возможно меньше

и больше повторений в зависимости от физической подготовки самого

спортсмена. В дальнейшем при составлении тренировочной программы нужно

руководствоваться правилом - чем больше упражнений, тем меньше раундов, и

наоборот, чем меньше раундов, тем больше упражнений. Данная схема

тренировки является примером, который вполне является эффективной, потому

что она задействует все основные мышечные группы, куда входит толкающие

группы мышц, при отжимании (трицепс, грудь, передняя дельта), тянущая

группа мышц при подтягивании (спина, бицепс) и выпрыгивание где

задействованы мышцы ног. Таким образом можно составлять WOD регулируя

количество раундов и подбирая различные упражнения из разных видов спорта и

разной направленности. Главной целью данной концепции нагрузки будет

являться максимальное сокращения временного интервала между подходами, в

идеале их вообще не должно быть.

**CrossFit правило** - не ставить рядом упражнения, которые задействуют

одну и ту же группу мышц, так как это будет замедлять продвижению к

последующему упражнению из-за сильного закисления целевых мышечных

групп. Например, нельзя выполнять отжимание после брусьев или наоборот

потому, что оба варианта — это толкающие мышечные группы. Существуют

тянущие мышечные группы (подтягивание, подъёмы на бицепсы и т.д.),

толкающие (отжимания от пола, от брусьев и т.д.), мышцы ног (различные виды

приседаний, выпрыгиваний и т.д.), кардионагрузка аэробного характера (бег,

плавание, велогонка, лыжные гонки и т.д.). При составлении тренировочной

программы, каждое упражнение в последовательности должно быть из разных

мышечных групп;

2. Определённый интервал времени в который входит максимальная

нагрузка. То есть вместить больше объёма работы в одно и то же время: за 20

минут выполнить как можно больше полных кругов, например, один круг

(раунд) это - 5 подтягиваний от перекладины, 10 отжиманий от пола и 15

выпрыгиваний с полного приседа. Задача данной концепции - от тренировки к

тренировке в данные 20 минут стараться выполнить как можно больше

количество раундов;

3. Постоянный объём нагрузки выполняемый за минимальное время.

Время постоянно меняется, а объём работы постоянно статичен, то есть

выполнение определённого количество повторений по каждому упражнению с

сокращением времени этой работы. При данном способе прогрессии нагрузок в

программе CrossFit не указывается конкретное количество раундов, количество

подбирается индивидуально, присутствует только конечное количество

повторений по каждому упражнению. Например, подтягивание от перекладины

100 повторений, подъём ног из положения виса на перекладине 200 повторений,

отжимание от пола 200 повторений и прыжки с поворотом 400 повторений, в

общем 4 вида упражнения. Цифры 100, 200, 200 и 400 это общее количество

повторений по каждому упражнению. На практике это выглядит так: засекается

время на секундомере, и с этого момента начинается выполнение упражнений,

выполняется первый подход первого упражнения (подтягивание) до отказа,

затем на второе (подъем ног), закончились силы – переход на третье упражнение

(отжимание), затем на четвёртое упражнение (прыжки), после завершения круга

вновь возвращение на первое упражнение и продолжаем с той цифры на которой

остановились, пока не дойдём до конечного результата. По преодолению

нагрузки данного типа в программе CrossFit очень важно запоминать число

последнего повторения по каждому упражнению. В дальнейшем учитывается

время на секундомере, и смысл прогрессии борьбы от тренировки к тренировке

заключается в том, что на каждой последующей тренировке все упражнения

вмещаются в более короткий промежуток времени. Чем меньше времени, тем

выше тренированность, тем выше функциональность.

**Плюсы и минусы тренировочной программы CrossFit**

**Плюсы:**

1. Универсальность. Спортсмен, занимающийся данной программой

тренировок, так называемый «кроссфитер», может выполнять высокую нагрузку со штангой и кросс пробежать с высокой интенсивностью. И в этом он

принципиально отличается о всех других атлетов. Данный вид физической

активности отлично подходит разнообразной спортивной детальности, для

использования в повседневной жизни, подходит для активного образа жизни в силу своей универсальности.

2. Разнообразие. В тренировочной программе CrossFit на каждый день

новые WOD, которые можно составить в бессчетном количестве и с огромной

разнообразностью. Можно составлять тренировки взяв упражнения из различных

видов спорта, без ограничения. Большинству спортсменов гораздо легче и

приятней заниматься данным видом физической активности в силу этого

разнообразия.

3. Отсутствие стероидов. Кроссфитеру в общей сложности бессмысленно

принимать разнообразные виды стероидов, так как CrossFit не ставит своей главной целью наращивание мышечной массы или максимальной силы, для которой

традиционно используются стероиды.

4. Здоровье. Так как в направлении CrossFit нет определённой

специализации по физическому параметру – по максимуму силовой мощности, или аэробной выносливости, то соответственно благодаря тому, что мы не достигаем этого максимума, мы больше бережем свое здоровье. CrossFit нагрузки более усреднённые.

**Минусы:**

1. Отсутствие специализации. Данное так называемое «отсутствие

специализации» говорит о том, что нельзя достигнуть максимума по какому-либо

одному параметру, кроссфитер всегда будет отставать от профессионального

силовика в силе, от профессионального марафонца в выносливости и так далее.

Профессиональный кроссфитер, не сможет профессионально соревноваться в силе или выносливости с представителями других узкоспециализированных видов спорта.

2. CrossFit - не лучший способ нарастить мышечную массу. Чем более

узкоспециализирована нагрузка, тем лучший результат она даёт по этому

направлению. Пример – в бодибилдинге есть чёткая, узкая специализация –

создание нагрузки которая лучше всего растит мышечную массу. CrossFit узкую

специализированную нагрузку не подразумевает. Таким образом можно сделать

вывод о том, что любой бодибилдинг (натуральный, химический) в разы будет

лучше наращивать мышечную массу чем CrossFit. CrossFit наоборот будет

тормозить развитие мышечной массы.

3. Возможный вред здоровью (сердце и мышцы). Тошнота на тренировках

очень частое явление при занятии CrossFit, в особенности для начинающих.

Тошнота говорит о том, что организм не тренируется, а наоборот разрушается. Так часто встречающееся явление у профессиональных кроссфитеров синдром

Рабдомиолиз – это крайняя степень миопатии и характеризуется разрушением

клеток мышечной ткани, резким повышение уровня креатинкиназы и миоглобина,миоглобинурией и развитие острой почечной недостаточности.

4. Переходя к вопросу о влияние CrossFit нагрузки на сердце, уместно будет

сказать о том, что всё нужно делать в меру. Если сердце работает в натуженном

режиме, когда частота сердечных сокращений достигает 200 ударов в минуту, в

тренировочной программе CrossFit это достигается очень легко. При таком подходе происходит закисление сердечной мышцы и в последующим это переходит в гипертрофию миокарда. Таким образом сердце начинает не тренироваться, а разрушаться. Один из способов следить за тем, чтобы сердечная мышца не перегружалась это тренировки с пульсометром, который показывает какая у спортсмена частота сердечных сокращении в минуту.