**Принципы построения правильной тренировки CrossFit:**

Главный принцип – разнообразие

Пожалуй, этот принцип – главная особенность классического CrossFit тренинга. риходя в зал, вы никогда не [найдете одинаковых](https://reebok.kiev.ua/fitnes-reebok) расписаний WOD (work of day).  
Тренировки по кроссфиту просто обязаны быть сбалансированными, развивать все базовые навыки атлета – его ловкость, силу, выносливость, скорость.

**Другие особенности**

Есть и другие критерии, которыми руководствуются при составлении программы тренировок:

**Цель атлета.** Если основная цель – увеличить физические показатели, то здесь достаточно 2-3 занятий в неделю классическим кроссфитом с умеренными нагрузками.

**Наличие инвентаря**. Естественно, чем большим количеством инвентаря располагает тренировочная база, тем больше разнообразных упражнений можно расположить в расписании занятий. В противном случае, некоторые из них придется чередовать.

**Еще раз разнообразие**. Для разнообразия тренер выбирает определенных WOD. Иногда это – круговая тренировка без учета времени, иногда – с его строгим ограничением. Также можно предложить, так называемый, чиппер (большое количество упражнений поочередно на 1 отрезок времени) или «закрытие» повторов (как и чиппер, но с возможностью перехода к другим заданиям).

**Задача разумного тренера** – правильно составить программу, которая будет не просто эффективной, но и поможет атлетам наслаждаться тем, чем они занимаются, приходить на занятия с интересом и азартом.

Круговая тренировка для развития всех групп мышц выполняется практически без перерывов на отдых. В стандартной программе собраны силовые, гимнастические упражнения и упражнения из тяжёлой атлетики, бега, пауэрлифтинга, спортивной гимнастики, гребли и других видов спорта. При выполнении большинства из них требуется специальное оборудование, поэтому в домашних условиях полноценно заниматься невозможно.

В результате регулярных кроссфит тренировок развиваются сила, выносливость, улучшаются гибкость, координация, ловкость, повышаются скорость и точность движений. Благодаря чередованию разнообразных заданий организм становится подготовленным к любой нестандартной нагрузке. Закономерный итог такой интенсивной программы тренировок – стройная подтянутая фигура.

## Основные принципы тренинга

Существуют разные виды тренировок по кроссфиту. Они выполняются в отдельные дни (workout of the day, или WOD), отличаются вариантами построения и количеством подходов. Например, комплекс может состоять из нескольких кругов без учёта времени. Или, наоборот, ставится задача выполнить максимальное количество заданий в ограниченное время. Бывает даже комплекс в один круг, или чиппер, который составляется из множества упражнений и повторений.

**«Ядро» кроссфит тренировки комбинируется из трёх типов упражнений:**

● базовые силовые из тяжёлой атлетики (приседания, жимы штанги, рывки, становая тяга) – для развития мышечной силы, скорости, мощности;

● гимнастические с весом собственного тела (отжимания на брусьях, подтягивания на турнике, подъём тела силой рук или ног, бёрпи) – для развития гибкости, улучшения баланса, координации движений;

● аэробные (бег, плавание, езда на велосипеде, гребля) – для тренировки мышечной, дыхательной, сердечной выносливости.

Рабочая программа по кроссфиту бывает разной продолжительности – от 15 минут до часа. Тренировка начинается с выполнения короткой разминки, затем идёт блок с разбором техники выполнения упражнений в нужной комбинации. Определённое количество повторений каждого упражнения выполняется обычно в несколько кругов. Завершают программу заминка с растяжкой.

Непрофессионалам достаточно 2-3 тренировок в неделю, чтобы успевать восстанавливать силы.

**Занятия для разного уровня подготовки**

Составлять программу кроссфит для начинающих обязательно с опытным тренером. Специалист заложит фундамент для дальнейших занятий: поставит вам правильную технику выполнения упражнений, научит регулировать нагрузку на сердце, а также быстро восстанавливаться. Первое время доводите технику до автоматизма, тренируясь на двух-трёх простых элементах, затем добавляйте базовые силовые упражнения.

**Основные классы CrossFit:**

**CrossFit Endurance** необходима для подготовки организма к повышенным физическим нагрузкам. Интенсивная программа с использованием кардиотренажеров, гантель, гирь, штанг небольшого веса направлена на укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной системы и ускорение обмена веществ.

**Base Training** создана для желающих плавно войти в интенсивный спортивный режим. Тренеры проводят обязательную суставно-мышечную разминку, а также подробно разбирают технику выполнения упражнений. Постепенно происходит переход к большим весам и скорости.

**CrossFit Teenagers** адаптирована под возрастные особенности подростков 12-16 лет. Дети осваивают правильную технику выполнения основных упражнений под руководством опытного тренера, развивают ловкость, выносливость, приобщаются к здоровому образу жизни. Групповые упражнения в соревновании с другими участниками помогают побороть стеснительность.

**CrossFit** представляет основную кроссфит программу. Под руководством тренера изучаются базовые движения и основы грамотной техники их выполнения, обязательно уделяется внимание каждой группе мышц. Кардио, работа с собственным весом и силовые упражнения со специальным оборудованием быстро приведут вас в спортивную форму.

**Gymnastics** переводит на новый уровень владения собственным телом. С помощью сложных гимнастических упражнений, в том числе на турнике и кольцах, вы приобретёте необычайную гибкость и мышечную силу.

**CrossFit Advanced** создана для тех, кто имеет стаж тренировок более года. В ходе занятий разбираются наиболее сложные движения и проводится профессиональная подготовка к соревнованиям.

**Образец построения кроссфит комплексов.**

В самом общем виде шаблон построен на 3 днях тренировок и 1 дне отдыха, таким же образом, как и в, методике подготовке пауэрлифтеров. На основе исследований обнаружено, что это позволяет обеспечить относительно больший объем высокоинтенсивной работы, чем другие шаблоны, с которыми проводили эксперименты. В формате трёх тренировочных дней атлет может работать с почти наивысшей интенсивностью в течение трех дней, но на четвертый день нейромышечные функции и анатомия его организма доведены до точки, в которой работа значительно менее эффективна и невозможна без снижения интенсивности.

Главный недостаток модели 3/1 состоит в том, что она не совпадает с моделью 5/2, которая наиболее подходит для совмещения с рабочим графиком людей по всему миру. Эта модель не согласуется с семидневной неделей. Многим из клиентов фитнесс индустрии в соответствии с требованиями работы, семьи или школы более подходил график с, пятью тренировочными днями и отдыхом на уикенд. Первоначально тренировки на всемирном сайте кроссфита публиковались по схеме 5/2, и этот шаблон прекрасно работал.Однако модель 3/1 была введена для повышения интенсивности и эффективности восстановления, и полученные отзывы и результаты подтвердили успешность ее применения, поэтому выбор самой программы тренировок проводится в зависимости от желания непосредственно самого атлета.

Существуют также другие факторы, которые пересилят недостатки потенциально менее эффективного режима, такие как удобство, отношение, выбор упражнений и темп их выполнения в тренировочной программе.  
        Здесь рассматривается именно трехдневный цикл, однако большая часть материала отлично подходит для пятидневного тренировочного цикла.

На первый взгляд, шаблон похож на жесткую тренировочную программу или режим. Это может казаться противоречащим заявлениям, что тренировки должны содержать разнообразие, для наилучшего соответствия непредсказуемым вызовам, которые ставят требования профессионального спорта, войны или даже выживания.

Во всех методических изданиях говорят: «ваш режим никогда не должен становиться рутиной». Эта модель, позволяет использовать широкое разнообразие модальностей, упражнений, метаболических систем, отдыха, интенсивности, подходов и повторений.

В действительности, с математической точностью можно сказать, что каждый из трехдневных циклов заключает уникальный тренировочный стимул, который никогда больше не повторится в CrossFit.

Образец построен таким образом, чтобы обеспечить широкий и постоянно изменяемый стимул, различающийся по некоторым параметрам, однако соответствующий целям и задачам CrossFit. Образец имеет структуру, необходимую для формализации и определения целей программирования, но не определяет ключевые параметры, которые должны варьироваться для того, чтобы соответствовать целям атлетов. Образец предоставляет четкую структуру, простую для понимания, отражает стремления к неповторимости при программировании и не противоречит необходимости в постоянно варьируемом тренировочном стимуле.

Элементы модальности в структуре построения тренировочного плана. Тренировки построены из трех различных модальностей: метаболических тренировок ("M"), гимнастики ("G") и работы с отягощениями ("W"). Метаболические тренировки представляют собой деятельность однородной структуры, которую часто называют «кардио», и цель которой в увеличении кардиоваскулярной работоспособности и выносливости. Гимнастика включает упражнения с весом тела человека, а также элементы калистеники, и ее главное назначение - в оптимизации контроля над телом с помощью развития неврологических компонентов, таких как координация, баланс, ловкость и точность, а также повышения работоспособности и силы туловища. Модальность работы с отягощениями включает наиболее важные базовые упражнения со штангой из тяжелой атлетики и пауэрлифтинга, цель которых состоит в развитии силы, мощности и работоспособности таза и ног.

**Структура тренировочных комплексов, для занимающихся кроссфитом:**

Тренировочные комплексы включают в себя один, два или три элемента в день. День 1, 5 и 9 включают один элемент; 2, 6 и 10 дни - 2 элемента, и в дни 3, 7 и 11 используется три элемента. В каждом случае каждая модальность представлена одним упражнением или элементом, то есть каждая M, G и W представлена одним упражнением из метаболических тренировок, гимнастики и поднятия отягощений соответственно. Исходя из выбранных на данную тренировку элементов, выбирается метод или методы проведения тренировочного занятия. То есть тренировка всё равно попадает в рамки, но эти рамки лишь сохраняют направленность на развитие тех или иных физических качеств.

Когда тренировка состоит из одного упражнения (дни 1, 5 и 9), направлены на одно упражнение или усилие. Если элемент - «М» (день 1), то тренировка представляет собой однократное упражнение, обычно на длительную медленную дистанцию. Когда модальность - единичная «G" (день 5), тренировка представляет собой отработку единичного навыка и обычно этот навык достаточно сложен и требует значительной практики и недостаточно отработан для того, чтобы включать его в тренировочные комплексы. В дни «W" (день 9) тренировка построена вокруг одного упражнения со штангой, выполняемого с большим весом и на малое количество повторений. Стоит повторить, что фокус в дни 1, 5 и 9 направлен на единичную попытку в «кардио» на длительную дистанцию, отработку навыков в сложных гимнастических движениях и тяжелую работу на малое количество повторений с одним из упражнений со штангой, соответственно. В эти дни не тренируют спринты подтягивания или толчок на большое количество повторений - для этого больше подходят другие дни.

В дни «одного элемента» (1, 5 и 9) восстановление не играет существенной роли. В дни гимнастики и поднятия отягощений отдых между подходами выбирается по самочувствию, и внимание удерживается на отработке только одного наиболее сложного из кроссфит элементов.

В дни двух элементов (2, 6 и 10), структура представлена двумя упражнениями, выполняемыми поочередно в течение 3, 4 или, чаще всего, 5 раундов на время. Мы говорим, что эти дни имеют «приоритет задания», потому, что задание установлено, а время может различаться. Комплекс часто оценивается по времени, затраченному на завершение пяти раундов.

Два элемента подбираются таким образом, чтобы обеспечить уровень интенсивности от умеренного до высокого. Управление интервалами работы и отдыха критически важно. Эти тренировки являются интенсивными по темпу, весу отягощений, количеству повторений или в соответствии с определенной комбинацией. В идеале первый раунд тяжел, но вполне выполним, в то время как второй и последующие раунды требуют выбора темпа, определения отдыха и разбития задания на небольшие куски. Если второй раунд может быть выполнен без проблем, элементы подобраны слишком легко.

Для дней с тремя элементами (3, 7 и 11), структура обычно представляет собой три упражнения, на этот раз повторяемых в течение 20 минут и оцениваемых по количеству раундов, выполненных в течение двадцати минут. В кроссфите называют эти тренировки комплексами с «приоритетом времени», поскольку атлет продолжает работать в течение установленного времени и цель в завершении как можно большего количества кругов. В идеале элементы подбираются таким образом, чтобы обеспечить как можно большее количество раундов в пределах установленного времени. Это контрастирует с днями «двух элементов», где элементы выполняются гораздо более интенсивно. Эти тренировки тяжелы, очень тяжелы, однако управление интервалами работы и времени не играет решающей роли. Каждый из трех различных дней несет различный характер. В целом, по мере того, как количество элементов увеличивается от одного до трех, тренировочный эффект, складывает меньше за счет индивидуального элемента, а больше за счет достаточного количества [8]

Помимо этой основной тренировочной методики есть ещё и дополнения к ней. Допустим если человек не может интенсивно заниматься кроссфитом, или травмирован, то на этот случай существует не малое количество комплексов, под названием « Девочки для бабушек». Кроссфит комплексы, каждый из которых называется женским именем, как любят называть в США всё, что можно. Синди, Элизабет, Фрэн, и.т.д., эти комплексы подходят абсолютно всем. Нагрузка в этих комплексах больше похожа на ЛФК, но всё сделано в стиле кроссфита, по этому, это самые востребованные комплексы в тренировочном процессе детей и стариков.

**Анализ методики кроссфит**

На основе анализа изученных литературных источников, мы можем сказать, что в настоящее время в методике кроссфит тренировки нуждается множество людей. Всем людям нужен свой определённый тренировочный эффект. Поэтому и была создана методика, собирающая в себе большинство известных и современных методик из всех видов спорта и фитнеса. Кроссфит влияет на физическое развитие всех людей одинаково, но он на столько вариативен, что можно направить на проработку индивидуальных особенностей. Всех занимающихся  можно разделить на группы и выделить в каждой группе ту самую потребность в кроссфите.

**Группы:**

**1.Спортсмены.** У спортсменов, есть особая нужда в кроссфите. Из-за длительных тренировок в избранном виде спорта, часто возникает монотонизм и функциональные способности у данного спортсмена падают. Методика кроссфит тренировки призвана помогать в таких случаях. Первый её плюс, это повышение функциональных способностей спортсмена, то есть спортсмен может входить в подготовительный этап к соревнованиям с большой, всеобъемлющей, фундаментальной функциональной базой. Эта база призвана помочь построить на себе мощный каркас из  подготовки спортсмена к непосредственно соревновательной деятельности данного спортсмена. Второй плюс, это психо-эмоциональная разгрузка. В каждом виде спорта в подготовительном периоде на психику спортсмена действуют сразу много факторов, способных вызвать у них психические расстройства или дестабилизировать их. Основным фактором является монотонная и однотипная нагрузка, которая повторяется по мере прохождения микроцикла. Включения кроссфита помогает сгладить эффект монотонизма, за счёт постоянно варьируемых функциональных движений.

Помимо этого методика кроссфит даёт заряд уверенности и желание бороться до последнего, ведь нагрузку выполнить тяжело, а не выполнить стыдно.

**2.Обычные люди,** которые хотят получить прирост в функционировании организма и создать красивый мышечный карсет.

Методика тренировок кроссфит из за подвижности в своих базовых частях, позволяет варьировать нагрузку на любом из этапов тренировки. Поэтому, человек, который в первые пробует кроссфит, может подстроить программу под себя и заниматься с пониженной нагрузкой до тех пор, пока не выйдет на уровень максимальной работоспособности. Ну, даже и тогда возможно варьирование, допустим с целью увеличения нагрузки.

3.Третий тип людей это **люди с травмами и отклонениями**. В кроссфите нет рамок упражнений, есть задача, метод и тип нагрузки задаваемой на тренировке. Исходя из этого можно изменять только одну часть тренировочной методики - это физическое упражнение: количество повторений, время лимитировавшее выполнение упражнений или сетов, и наконец самих взаимозаменяемых упражнений. То есть, если у человека травма или отклонение в одной мышечной группе можно её не трогать, или уменьшить на неё нагрузку. Эти упражнения легко заменить упражнением на другие мышцы.

**Полезные советы по организации тренинга**

Даже если вы опытный спортсмен, не пренебрегайте важными условиями качественной кроссфит тренировки.

▪ Составляйте программу на неделю так, чтобы у вас оставалось время для восстановления.

▪ За полтора-два часа до занятий обязателен приём пищи, богатой белками и сложными углеводами. Это обеспечит вас энергией для интенсивной тренировки, не даст уровню глюкозы опуститься до критического уровня.

▪ При составлении программы кроссфит тренировки включайте в нее разминку с заминкой. Обязательно разогревайтесь и растягивайтесь, чтобы не только добиться впечатляющих спортивных результатов, но и сохранить здоровье.

▪ Берегите позвоночник. При неправильной постановке техники чаще всего травмируется спина, поэтому в качестве страховки при выполнении тяжёлых базовых упражнений используйте тяжелоатлетический пояс.

▪ Рабочая основа кроссфита – комплекс упражнений. Только уделяя равное внимание каждому из них, вы сможете гармонично развить разные навыки, получить универсальную физическую подготовку.

▪ Используйте пульсометр, чтобы самостоятельно или с помощью тренера регулировать нагрузку на сердце. Заниматься нужно при уровне частоты сердечных сокращений выше среднего.

▪ Наращивайте темп постепенно, а также учитесь вовремя останавливаться. Программа кроссфит тренировок – это постоянная работа на пределе возможностей. Но, если вы ощущаете тошноту, головокружение или сильное сердцебиение, следует приостановить занятие. Дайте своему организму возможность плавно адаптироваться. Также стоит взять перерыв, если чувствуете откат силовых показателей (скорее всего, вы перетренировались). Через неделю отдыха возвращайтесь к занятиям, начинайте возобновлять нагрузку постепенно.