



CROSSFIT

Зміст:

- ◎ 1. Загальне положення
- ◎ 2. Методика і її використання
- ◎ 3. Використання кроссфіту
- ◎ 4. Побудова Кроссфіт тренувань

Загальне положення:

- Кроссфіт (CrossFit від англ.) - Тренувальна методика і змагальний вид спорту на основі варіюючих в рамках одного сеансу інтенсивних силових і функціональних вправ.



Методика і її використання

- Кроссфіт можна описати як програму тренувань, що складається з «постійно варіюючих функціональних вправ високої інтенсивності». Мета методики формулюється як фізичний розвиток людини за такими напрямками як витривалість, сила, гнучкість, швидкість, координація, точність, а також поліпшення працездатності серцево-судинної і дихальної систем, швидкість адаптації до зміни навантажень і ін. Програма тренування по Кроссфіт підходить для будь-якого виду спорту (для людей різного рівня підготовки).

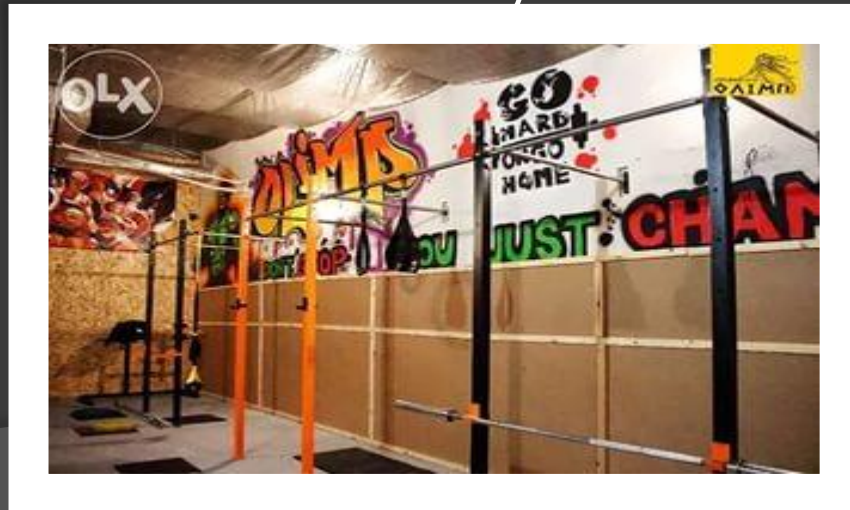


- У програмі комбінуються такі види діяльності як біг (спринтерські забіги), веслування (на спеціальних тренажерах), стрибки (зі скакалкою або на перешкоди), лазіння по канату, робота з вільними вагами (гантелі, гирі, штанга, сендбег), вправи на кільцях і багато інших. Типовий тренувальний день в афілійованих залі включає в себе розминку, вивчення і відпрацювання нових рухів, ВОД, роботу над помилками. Причому робота над помилками проводиться як індивідуально, так і колективно, так як Кроссфіт пропагує роботу в злагодженому колективі. Результати ВОД записуються на дошці для загального ознайомлення, щоб підтримувати «змагальну атмосферу» в колективі і мотивувати атлетів до поліпшення своїх результатів.



Використання кроссфіту

- За програмою Кроссфіт працюють тисячі сертифікованих залів по всьому світу. Також багато пожежні служби, силові структури, органи правопорядку включають Кроссфіт в програму підготовки особового складу (зокрема, в США і Канаді). Кроссфіт входить в програму підготовки Збройних Сил Канади, а також Королівського Лейб-Гвардійського Полку Данії. Однак не варто думати, що програми розраховані лише на людей з високим рівнем підготовки: Кроссфіт рекомендується всім, хто хоче бути в хорошій фізичній формі. Є програма CrossFit Kids, розроблена спеціально для дітей. По суті, для тренувань зовсім не обов'язково ходити в зал, більшу частину комплексів можна виконувати на вулиці і навіть вдома.



У кроссфіта дуже багато послідовників і шанувальників, але чимало і супротивників. Критики вказують на надмірність навантажень для всього організму в цілому, на непослідовність і нелогічність вправ, що становлять комплекс тренувань. Важливо відзначити, що, дійсно, Кроссфіт може бути жорстким тренінгом, тому, перш ніж приступити до тренувань, потрібно знати і розуміти, які проблеми зі здоров'ям є у людини. Підходити до занять необхідно поступово, втім, як і в будь-якому виді спорту. Протипоказані «з нуля» комплекси в високому темпі і з важкими вагами.



Побудова Кроссфіт тренувань

- ◎ Циклічні тренування складаються з координаційних, жироспалюючих і силових вправ. Тренування будуються таким чином, щоб межа витривалості наступав якомога пізніше. Кожне тренування складається від двох до шести базових вправ, 50% яких мають проводитися в аеробному стилі (стрибки, біг). Друга половина - в силовому стилі. Всі вправи повинні чергуватися відповідно до виду навантаження



- Програма Кроссфіт-тренувань вибудовується по одному з трьох принципів:
- А) Без урахування часу. Проведення тренувань з певною кількістю повторів у кожній вправі в межах раунду. Головна мета - пройти певну кількість раундів в заданому темпі. Перерва між раундами - 1-2 хв. Поступово ця перерва потрібно зменшувати до тих пір, поки ви не зможете робити все раунди без зупинки. На такому принципі будують свої тренування новачки.



- Б) З урахуванням часу. Такий же принцип, як і без урахування часу, тільки проходження всіх раундів має хронометрувати. І кожне тренування повинна бути спрямована на те, щоб скорочувати час виконання всіх раундів.



- В) З урахуванням кількості раундів. Задаються певні часові рамки, в яких потрібно виконати максимальну кількість раундів за заданий час. Мета таких тренувань - збільшення кількості раундів при незмінному часу виконання тренування.
- Основну програму тренувань повинні наповнити тренувальні дні, де буде набір з 3-5 тренувальних планів, щоб не дати можливість організму звикнути до одноманітним вправам. Кроссфіт - це всебічний розвиток, тому важливо постійно розширювати базу вправ.



