

**Спортивный центр Стратег и команда CrossFit11**

# **Кроссфит – спорт будущего**

**Лопырев Вячеслав**

**тренер по кроссфиту, атлет команды  
CrossFit11**

**г. Сыктывкар 2017**

# ИСТОРИЯ РОЖДЕНИЯ КРОССФИТА



- В середине 80-х годов прошлого столетия, бывший гимнаст Грег Глассман, придумал свою, ни с чем не сравнимую, систему физической подготовки – кроссфит. В 2000 г., кроссфит зарегистрирован как торговая марка, и продвигается не только как система физической подготовки, но и как соревновательный вид спорта. В России кроссфит существует с 2010 года, с 2012 года ежегодно проводятся соревнования за звание самого физически подготовленного человека.

# ЧТО ТАКОЕ КРОССФИТ?

- **Кроссфит – это система общей физической подготовки, функциональный тренинг. Она создана таким образом, чтобы вызвать максимально широкую адаптационную реакцию организма. Атлет получает равномерное и полноценное физическое развитие. Можно сказать это физкультура, в наилучшем смысле этого слова.**

# УНИКАЛЬНОСТЬ КРОССФИТА

- Уникальность кроссфита в отказе от специализации, комбинирование тяжелой атлетики, гиревого спорта, гимнастики, плавания, бега, гребли дает широкий спектр упражнений для разнообразных, интересных и чрезвычайно эффективных тренировок. Принципы лежащие в основе системы кроссфита, позволяют легко адаптировать тренировочные нагрузки под людей с разным уровнем физической подготовки.

# ОБОРУДОВАНИЕ И СНАРЯДЫ ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ЗАНЯТИЯХ КРОССФИТОМ

- Перекладина, брусья, гимнастические кольца, канат
- Штанга, гири
- Медбол (медицинский мяч), плиометрические тумбы, скакалки и др.





# ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

- **Суставная разминка, включает в себя динамостатические движения суставами, цель которых подготовить суставы и связки к физическим упражнениям**
- **Разминочный комплекс, состоит из нескольких упражнений, носит разогревающий характер, готовит сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную и мышечную систему к эффективной тренировке**
- **Отработка навыков, направлено на повышение технического уровня выполнения основных движений, например: отработка подтягиваний, рывка (тяжелая атлетика), становой тяги (пауэрлифтинг), ходьба на руках, выходы в упор на гимнастических кольцах**

- **Основной тренировочный комплекс, WOD (Workout of the Day) включает в себе основную нагрузку тренировочного дня, направлен на развитие физических качеств, тренировку сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, а так же стимулирует работу эндокринной системы.**
- **Заминка представляет собой легкое тренировочное задание, с элементами растяжки. Позволяет медленно снижая нагрузку, плавно снизить уровень сердечного ритма, восстановить дыхание**
- **Для групп on-ramp (группы новичков), с целью повышения уровня знаний в пределах тренировочного времени вводятся небольшие лекции, которые раскрывают важные вопросы из физиологии, анатомии, механики двигательной активности, питания**



# ДЛЯ КОГО КРОССФИТ?

Кроссфит можно смело рекомендовать всем кто нуждается в отличной физической форме, крепком здоровье, всем кому важна сила и выносливость.

Кроссфит, как тренировочную систему, используют во всем мире, все кому необходима отменная физическая подготовка

- Военнослужащие
- Сотрудники МЧС
- Элитные подразделения специального назначения
- Полиция
- Бойцы единоборств

# ПРЕИМУЩЕСТВА КРОССФИТА

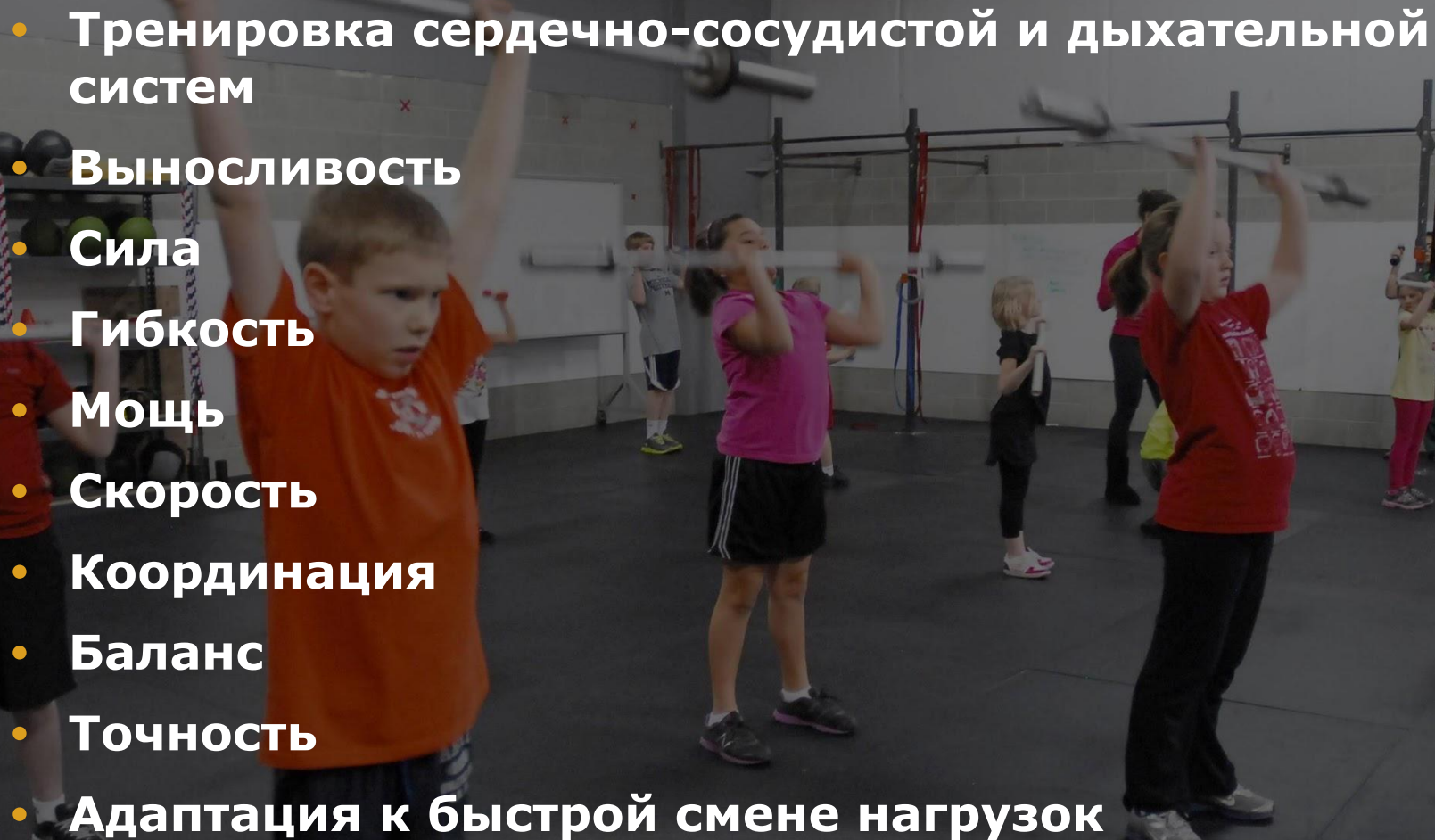
- Подходит под любой возраст, и уровень физической подготовки
- Грамотное сочетание силовых и кардиоупражнений, учит организм быстро адаптироваться к смене нагрузок, что положительно влияет на здоровье
- Разнообразность упражнений, и отсутствие специализации
- Функциональность
- Безопасность. Большинство упражнений физиологичны, и не требуют особых навыков и снаряжения
- Тренировки проводит тренер
- Тренировки в веселой компании друзей и единомышленников

## ОДИН НЕДОСТАТОК

- Кроссфит можно считать идеальным видом спорта, если бы не один минус. В первое время кроссфитом заниматься тяжело. Чаще всего это связано с высокой интенсивностью. Но если вас не пугают трудности, кроссфит - это то что вам нужно для достижения идеальной физической формы!

## ДЕТСКИЙ КРОССФИТ ИЛИ CROSSFIT KIDS

- CROSSFIT Kids – это самостоятельное и полноценное движение. Что для детей главное в спорте? Правильно, чтобы не было скучно. Детские тренировки – это всегда разнообразные комплексы и движения. Одна тренировка никогда не похожа на другую. Тренировки включают именно те движения, когда они играют, прыгают, бегают, тянут, толкают. Тренировки проходят в веселой компании сверстников, данный факт дополнительно мотивирует, и стимулирует развитие основных физических качеств.

- 
- A group of children in a gymnasium are performing exercises using horizontal bars. They are holding the bars with both hands, some with arms raised. The children are wearing various colored t-shirts (orange, pink, red, blue, yellow) and shorts. The gymnasium has a dark floor and white walls with some equipment visible in the background.
- **Тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем**
  - **Выносливость**
  - **Сила**
  - **Гибкость**
  - **Мощь**
  - **Скорость**
  - **Координация**
  - **Баланс**
  - **Точность**
  - **Адаптация к быстрой смене нагрузок**



# СОРЕВНОВАНИЯ ПО КРОССФИТУ













20.06

CrossFit  
группа крови не важна

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

