

УДК 796.015

КРОССФИТ – СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

В.К. Леутко (кафедра теории и методики физического воспитания)

Кроссфит (Crossfit) – это высокоинтенсивная тренировочная система общей и функциональной физической подготовки, в основе которой лежит сочетание движений и упражнений из различных видов спорта и спортивных методик (гимнастика, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, плиометрика, бег и многое другое).

Движение «Кроссфит» зародилось в США во второй половине 90-х гг. и приобрело популярность сначала в стране, а потом и во всем мире.

Основная идея кроссфита лежит в развитии функциональных качеств, которые человек может применить в любой жизненной ситуации. Физически подготовленный человек должен быть способным выполнить любую стоящую перед ним жизненную задачу.

Эти цели, а также концепцию кроссфита, сформулировал ее создатель – Грег Глассман.

Отличительная черта кроссфита – отсутствие специализации.

При построении тренировок по кроссфиту могут быть использованы такие виды спорта, как: гимнастика, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, йога, скалолазание, танцы, бег, плиометрика и многое другое.

Для выполнения упражнений используется разнообразный инвентарь: брусья, маты, кольца, турники, канаты, медбол, штанги, гири, гантели, ящики (для запрыгиваний), скакалки, тележки для толкания, тракторные шины и многое другое.

Оптимальным считается следующий режим занятий: три дня тренировок и один день отдыха. Также есть такой вариант: пять тренировочных дней и два дня отдыха. В основе тренировочного процесса лежит WOD. WOD (Workout of the Day) – тренировка дня, или задание на день. Представляет собой тренировочный комплекс, который нужно выполнить в указанный день.

В кроссфите в основном используются три типа нагрузок:

M – кардио,

G – гимнастика,

W – силовая работа с отягощениями.

Они чередуются между собой в разных вариациях. Для грамотного распределения нагрузки и влияния на различные энергетические системы организма с целью получения разного метаболического отклика предлагается чередовать нагрузки. В кроссфите часто используется интервальный тренинг, в том числе метод Табата (20 секунд работы и 10 секунд отдыха). Доктор Изуми Табата – японский ученый, который в ходе исследований пришел к выводу, что интервальный тренинг повышает как аэробные, так и анаэробные способности организма. А цель кроссфита – как раз сочетание этих нагрузок для достижения максимального результата. Но это не означает, что необходимо всегда использовать только такие интервалы в своей работе.

Кроссфит – это эксперименты и вариации. Поэтому количество времени для работы и отдыха можно изменять по своему усмотрению. Также в кроссфите используются:

– круговые тренировки,

– выполнение упражнений на время (уложиться в минимальный отрезок времени),

– на количество повторений (сделать максимальное количество повторений в отведенный промежуток времени).

Основные принципы кроссфита:

– интенсивность;

– взрывная сила;

– тренировка и максимальное напряжение всех мышечных волокон;

– постоянное обновление тренировочного плана.

Подготовленность в кроссфите. Кроссфит использует три различных стандарта или модели для оценки и определения направления подготовленности. В совокупности эти три стандарта определяют введение фитнеса в кроссфит.

Первый основан на общих физических качествах, повсеместно признанных спортивными физиологами. *Второй* стандарт, или модель, основан на выполнении атлетических нормативов. *Третий* основан на энергетических системах мышечной деятельности.

Метаболические тренировки, или «Кардио». Различают три энергетических системы обеспечения мышечной деятельности. Первые две системы, *фосфагенная* и *гликолитическая*, являются анаэробными, третья, *окислительная*, – аэробная.

Таблица 1

	Спринт	Средние дистанции	Длинные дистанции
Основная энергетическая система	Фосфагенная	Гликолитическая	Окислительная
Продолжительность работы (в секундах)	10-30	30-120	120-300
Продолжительность восстановления (в секундах)	30-90	60-240	120-300
Нагрузка: соотношение восстановления	1;3	1;2	1;1
Повторения	25-30	10-20	3-5

Интервальные тренировки. Ключом к развитию сердечно-сосудистой системы без неприемлемой потери силы, скорости и мощности является интервальный тренинг.

Интервальный тренинг разделяет работу и отдых на временные интервалы.

Существует 3 волны адаптации по тренировкам на выносливость.

Первая волна – увеличение показателя максимального потребления кислорода. Вторая – ускорение утилизации лактата. Третья – повышение эффективности утилизации кислорода.

Система Кроссфит заинтересована в максимальном повышении адаптации первой волны, развитии адаптаций второй волны в различных модальностях, включая тренировки с отягощениями, и исключении адаптаций третьей волны. Адаптации второй и третьей волны очень специфичны и зависят от вида деятельности, посредством которой они развиваются, и противоречат концепции широкой и всеобщей подготовленности.

Питание. Питание играет критическую роль в физической подготовке. Соответствующее питание может повысить или свести на нет эффект от тренировок. Эффективное питание является умеренным по количеству потребляемых белков, углеводов и жиров.

Сбалансированное по макронутриентам и здоровое питание состоит из 40% углеводов, 30% белка и 30% жиров.

Построение тренировки. Разработан шаблон для программирования тренировок, способный объяснить концепцию CrossFit и потенциально стимулировать продуктивные идеи по поводу построения тренировочного процесса в целом и составления тренировочных комплексов в частности. Модель позволяет использовать широкое разнообразие упражнений, метаболических систем, отдыха, интенсивности, подходов и повторений. Каждый из трехдневных циклов включает уникальную тренировочную нагрузку, которая никогда больше не повторится в CrossFit. Образец построен таким образом, чтобы обеспечить широкий и постоянно изменяемый спектр нагрузок, различающийся по некоторым параметрам, однако соответствующий целям и задачам CrossFit.

Таблица 2

3 дня тренировок, 1 день отдыха

День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	M	G W	M G W	ОТДЫХ	G	W M	G W M	ОТДЫХ	W	M G	W M G	ОТДЫХ

5 дней тренировок, 2 дня отдыха

День	1	2	3	4	5	6	7
нед.1	M	G W	M G W	M G	W	ОТДЫХ	ОТДЫХ
нед.2	G	W M	G W M	G W	M		
нед.3	W	M G	W M G	W M	G		

Модальность

- M** = однообразная метаболическая тренировка или "кардио"
- G** = гимнастика, упражнения с весом тела
- W** = работа с отягощениями, пауэрлифтинг и тяжелая атлетика