

КРОССФИТ НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОГИЛЕВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА имени А.А. КУЛЕШОВА

В.К. Леутко
(МГУ имени А. А. Кулешова)

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).

Отличительная черта кроссфита – отсутствие специализации. Поэтому в кроссфите сочетается очень многое и присутствует постоянное разнообразие.

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

Базовыми направлениями в кроссфите, как уже было сказано, являются гимнастика, тяжелая атлетика и различные аэробные нагрузки. Основой в овладении гимнастическими навыками считаются такие упражнения, как различные виды подтягиваний, отжимания, подъемы по канату. В кроссфите часто используются упражнения на развитие равновесия: стойка на руках, ходьба на руках и отжимания на руках у стенки. Также из гимнастики в кроссфит пришло такое упражнение, как «угол».

Из тяжелой атлетики в кроссфит пришли такие движения, как рывок и толчок, упражнения: взятие на грудь, жимовой и толчковый швунг, разные виды тяг. А такие упражнения, как становая тяга, различные виды приседаний, жим штанги из-за головы и прочее используются также в пауэрлифтинге и бодибилдинге. Все это должно быть основой силового тренинга в кроссфите.

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).

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).

Курс предмета «Гимнастика с методикой преподавания» рассчитан на 400 часов практических занятий. Одними из задач предмета являются: сохранение и укрепление здоровья, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, повышение общей и специальной физической подготовки занимающихся.

Поэтому кроссфит благодаря сочетанию избирательного и общего воздействия, возможности переключений, смены деятельности, регламентации работы и отдыха и ряду других отмеченных выше особенностей заслуживает пристального внимания, тщательного изучения и дальнейшей разработки.

При соответствующем подборе упражнений, установленных времени работы, интенсивности, интервалах отдыха можно добиться развития физических качеств с учетом требований программы, повышения функциональных возможностей организма занимающихся.

На практических занятиях гимнастикой тренировочный комплекс выполняется в конце основной части занятия. Продолжительность комплекса варьируется от 2 до 15 минут.

Варианты тренировочных комплексов:

· (Энни)

– Двойные прыжки на скакалке, пресс.

– Выполнить 5 раундов с количеством повторений 50 – 40 – 30 – 20 – 10.

Тренировка выполняется на время.

· (Челси)

– 5 подтягиваний

– 10 отжиманий

– 15 приседаний

Один раунд в минуту.

· Приседания Табата

– от 4 до 16 раундов

· (Бурпи)

– 50 раз за минимальное время

– на время: 25 приседов + 20 прыжков на коробку (50 см)

· (Энджи)

– 100 подтягиваний

– 100 отжиманий

– 100 упражнений на пресс

– 100 приседаний

· (Барбара)

– 20 подтягиваний

– 30 отжиманий

– 40 упражнений на пресс

– 50 приседаний.

Выполнить 5 раундов. Отдых между подходами не более 3 минут.

При составлении комплексов WOD для студентов ФФВ следует исходить из того, что в них должны чередоваться упражнения общего и избирательного воздействия, также должны быть задействованы все механизмы энергообеспечения.

Литература

1. Волков, В.В. Особенности физической подготовленности атлетов – кроссфитеров высокой квалификации. – Статья по докладу лаборатории спортивной медицины и физиологии «Гераклион». – М., 2013.

2. CrossFit. Руководство по тренировкам www.cfft.ru
3. <http://www.crossfit.com>
4. <http://journal.crossfit.com>
5. <http://games.crossfit.com>
6. <http://www.tabatatimes.com>