

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1

Современные системы физического воспитания

Тухтасинов Анвар

Учитель физкультуры
Тохировский

Г. Березники
2014

Кроссфит — эффективная система функциональных тренировок

Закончив махать гирей, парень выбегает из зала, чтоб пробежать круг по стадиону, после которого он все начинает сначала: 20 приседаний со штангой, 20 подтягиваний, 20 прессов, 20 махов гирей, бег. И так всего 5 раз. Закончив тренировку, он выключает секундомер – улучшил свой результат на 3 минуты, выложился полностью, требуется некоторое время, чтоб восстановиться и придти в себя.



История зарождения кроссфита

- В середине 80-х годов прошлого столетия бывший гимнаст Грег Глассман придумал свою собственную, ни с чем несравнимую методику развития физической мощи человека – Кроссфит. В тот момент никто даже не догадывался, насколько популярным может стать комплекс не сочетаемых на первый взгляд упражнений. Иначе, как объяснить, что в течение многих лет, основателя этого спортивного движения с треском выгоняли из различных тренажерных залов.



Что такое Crossfit?

- Кроссфит - это система Общей Физической Подготовки (ОФП), функциональный тренинг. Она создана таким образом, чтоб вызвать максимально широкую адаптационную реакцию организма. Атлет получает равномерное и полноценное физическое развитие. Можно сказать это физкультура в лучшем смысле этого слова.



Для кого

~~Кроссфит~~

Кроссфит можно смело рекомендовать всем, кто остро нуждается в повседневной хорошей физической форме. Всем для кого важна и сила и выносливость. Если ваша цель здоровье, отличная физическая форма, выносливость на все случаи жизни - Кроссфит для вас.



Для кого Кроссфит



Специфика кроссфита

- Специфика кроссфита заключается именно в отказе от какой либо специализации.

Комбинирование тяжелой атлетики, гимнастики, бега, гиревого спорта, упражнений с собственным весом, плавания, гребли дает широкий спектр различных тренировок на каждый день, позволяющих внести разнообразие и сделать тренировочный процесс намного интереснее и эффективней. Принципы, лежащие в основе системы, позволяют легко адаптировать кроссфитовские тренировки



Минимальное необходимое оборудование для занятий кроссфитом.

Для занятий кроссфитом нужен минимальный набор:

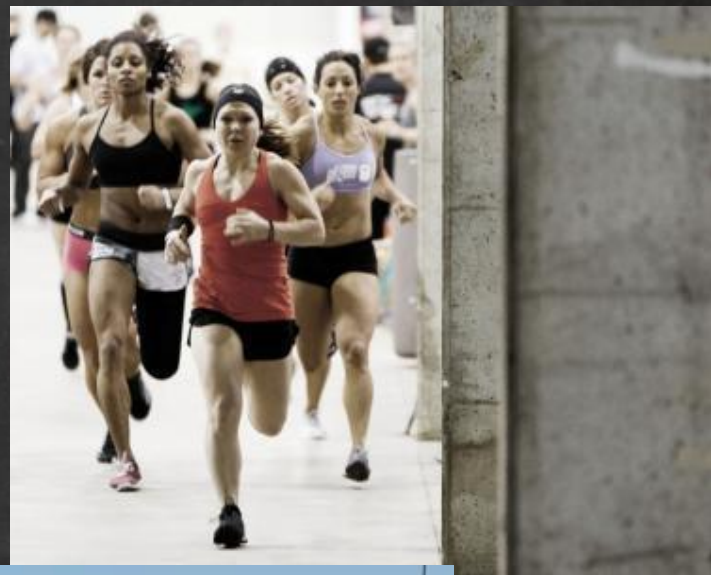
1. Турник – обязательно,
2. Брусья (еще лучше кольца) – обязательно,
3. Штанга – обязательно,
4. Гантели разборные, гири разных весов.

Вот, по сути, минимальный набор, с которым можно полноценно тренироваться и не менять кардинально программу.



Минимальное необходимое оборудование для занятий кроссфитом.

- *Есть еще одно условие для тренировок — место для бега. Это может быть тренажер беговая дорожка либо место для бега рядом со спортзалом.*



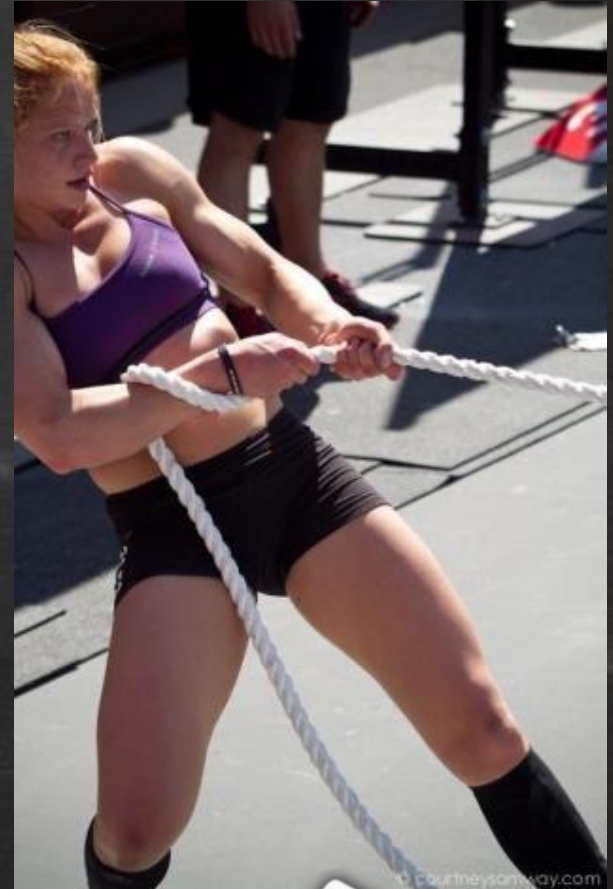
Как начать тренироваться по кроссфиту.

Если начинающие не имеют никакого спортивного опыта - первый месяц стоит отвести изучению техники. Изучать упражнения из комплексов, выполнять комплексы с минимальной нагрузкой, следя за техникой исполнения. После того как все упражнения будут изучены можно начинать тренироваться по базовой программе, но урезав существенно (вес/подходы/повторения) нагрузку. Если в течении месяца вы сможете не пропустить ни одной тренировки - можно немного поднять нагрузку в следующем месяце.



Неоспоримые преимущества и недостатки кроссфита.

- В течение многих лет популярность кроссфита растет. Несложно предугадать, что так будет продолжаться и дальше. Ведь в основе этих тренировок лежит быстрая смена силовых и кардиоупражнений. А значит, не только появляется обновленное тело, но и быстрая адаптация к смене нагрузок, что положительно сказывается на здоровье.
- Кроссфитом могут заниматься люди всех возрастов с абсолютно любым уровнем начальной физической подготовки. При этом упражнения для профессиональных спортсменов и бойцов спецподразделений ничем не отличаются от программы для пенсионеров, детей и домохозяек.



Преимущества.

- Доступность для каждого. Большинство упражнений можно выполнять в домашних условиях или на прогулке.
- Разнообразие упражнений и отсутствие специализации. Благодаря этому каждое новое занятие абсолютно не похоже на предыдущее. При этом всегда можно найти тренировку по душе.
- Функциональность – максимальный эффект за кратчайший промежуток времени.
- Безопасность. Все движения в кроссфите естественны, ведь многие из них взяты просто из жизни. А потому они не требуют особых навыков и сноровки.



Один-единственный минус.

В общем, можно было бы считать кроссфит идеальным видом многоборья, если бы не один-единственный минус. Заниматься им на первых порах тяжело. Но если вас не пугают трудности, тогда кроссфит – это именно то, что вам нужно! Ну, а если у вас есть единомышленники, желающие улучшить свое здоровье и приобрести роскошную фигуру, то вам, как говорится, сам Бог велел, устраивать коллективные тренировки этого чрезвычайно интересного и эффективного вида фитнеса.



Кроссфит в России

- В России кроссфит уверенно начинает набирать силу. Хотя еще не существует специализированных залов или титулованных тренеров, но это вопрос времени, так как количество людей, индивидуально занимающихся кроссфитом, увеличивается каждый день.



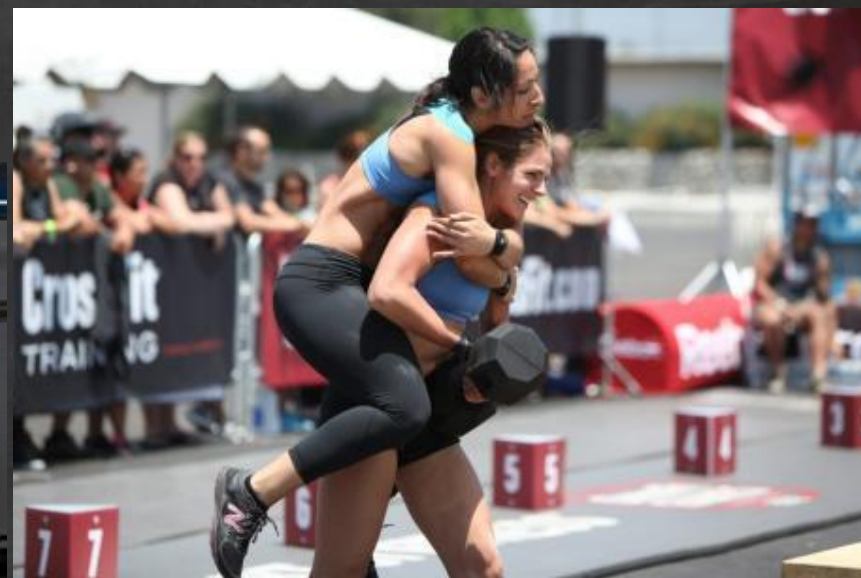
А разве детям нельзя заниматься Crossfit?

- CrossfitKids — это не просто уменьшенная версия Crossfit, а вполне самостоятельное и полноценное движение. Детские тренировки — это всегда разнообразные движения. Что это значит? Это означает, что фактически нет двух одинаковых тренировок. Детям каждая тренировка в новинку. Что для них самое главное? Правильно, чтобы не было скучно.
 - Все движения в упражнениях — функциональные! Это именно те движения, когда они играют, бегают, прыгают, толкают, бросают, плавают и т.д. Все упражнения безопасные и эффективные. Таким образом, детский организм физически развивается в десяти важных направлениях:
- 1. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы
 - 2. Выносливость
 - 3. Сила
 - 4. Гибкость
 - 5. Мощь
 - 6. Скорость
 - 7. Координация
 - 8. Быстрота к смене адаптации смене нагрузок
 - 9. Баланс
 - 10. Точность





Игры Кроссфит



Игры Кроссфит



Игры Кроссфит



Игры Кроссфит



Словарь упражнений CrossFit:

- *Air Squat* — воздушные приседания
Jerk — толчок
Kettlebell — гиря
Kettlebell Swing — мах гири
L-Pull-up — L- подтягивание
Medicine Ball Cleans — взятие на грудь с медицинским мячом
Muscle-up — выход на кольца
Military press — армейский жим
- *Overhead Squat* — приседание со штангой на
Power Clean — силовое взятие на грудь
Pull-ups — подтягивания
Push-ups — отжимания
Ring Dips — отжимания на кольцах
Rope Climb — лазание по канату
Squat — приседания
Snatch — рывок
Situp — упражнения на пресс
- *Wall Ball* — броски мяча в стену
Warm-up — разминка
WOD: Workout of the day — ВОД, задание на день



1. Что такое Crossfit?

А) Медитация.

Б) Упражнения на гибкость.

В) Система общей физической подготовки.

Г) Аэробика.

2. В чем заключается смысл кроссфита?

А) в коротких высокоинтенсивных тренировках.

Б) в длительных низкоинтенсивных тренировках.

В) в коротких низкоинтенсивных тренировках.

Г) в длительных высокоинтенсивных тренировках.



3. Необходимое оборудование для занятий?

А) Тренажер, турник, брусья, гантели.

Б) Турник, штанга, обруч.

В) Турник, брусья, штанга, гантели, гири.

Г) Шесты для лазания, планки для прыжков, штанга, турник.

4. Кроссфит рекомендуется...

А) Тем, у кого есть ограничения на физические нагрузки.

Б) Боксерам, гимнастам, пловцам.

В) Тому, кто нуждается в хорошей физической форме.

Г) Абсолютно всем.



5. В чем заключается специфика кроссфита?

- А) в специализации.
- Б) в отказе от какой-либо специализации и комбинировании упражнений.
- В) в легкости выполнения.
- Г) в хорошем результате.

6. Схема тренировок кроссфит:

- А) 2 тренировки + 1 день отдыха.
- Б) 1 тренировка + 1 день отдыха.
- В) 4 тренировки + 2 дня отдыха.
- Г) 3 тренировки + 1 день отдыха .

7. Можно ли что-нибудь добавить в свою программу кроссфита?

- А) Не рекомендуется.*
- Б) Нет.*
- В) Да, но не стоит переусердствовать .*
- Г) Рекомендуется.*



8. Какое должно быть место для бега?

- А) Особого значения не имеет .
- Б) Парк.
- В) Спортзал.
- Г) Беговая дорожка.

9. Сколько в среднем длится тренировка?

А) Меньше 30 минут.

Б) 1 час.

В) 2 часа.

Г) 45 минут.

Ответы:

✓ 1. В

✓ 2. А

✓ 3. В

✓ 4. В

✓ 5. Б



Информационная поддержка:

<http://cfft.ru/>

<http://fensite1.ru/chto-takoe-crossfit.html>

<http://crossfitfan.ru>

<http://www.dietsbook.ru>

<http://ru.wikipedia.org>

<http://vk.com/cfdetki>

<http://vk.com/crossfitbabes>

<http://учебныепрезентации.рф/file/2266-shablon-belym-melom.html>

Официальный русскоязычный сайт www.crossfit.ru.

Сайт Силового Кроссфита power.crossfit.ru.