

УДК 796.05

С.А. ЗАЙЦЕВ, Е.В. БУТАКОВА

(zaicev-sergei@bk.ru, bukva-1973@mail.ru)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

КРОССФИТ КАК СРЕДСТВО ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ*

Рассматривается перспективное направление фитнес индустрии кроссфит. Кроссфит определяется как методика подготовки, развивающая все физические качества атлета.

Ключевые слова: Кроссфит, физические качества, тренировочный процесс, спортсмены, методика тренировки, фитнес, всестороннее развитие физических качеств.

Человек всегда стремился к самосовершенствованию во всех направлениях, и занятие спортом не является исключением. В настоящее время существует множество направлений спортивных тренировок. А в последние годы быстро набирает популярность относительно новая дисциплина, которая называется «CrossFit». Под словом «кроссфит» понимается спортивное движение, основанное на всестороннем развитии физических качеств. Кроссфит-упражнения принято делить на чисто физкультурные, которые предназначены для людей без профессиональной спортивной подготовки, и на более сложные упражнения, которые практикуют подготовленные атлеты в соревновательных целях.

Эксперты определяют кроссфит как методику подготовки, развивающую такие физические качества атлета, как выносливость, силу, скорость, гибкость и координацию. При этом средства достижения данных качеств могут быть самыми разными. Кроссфит обычно представляет собой быстро сменяющиеся друг друга круговые тренировки различной направленности. Тренировки данного спортивного направления отличаются большой интенсивностью и высокой скоростью выполнения упражнений. Здесь можно комбинировать различные виды спортивной деятельности, такие как спринтерские забеги, лазание по канату, работу с гантелями, штангами и гириями, а также гимнастические упражнения на кольцах и перекатывание покрышек.

Вышесказанные слова подтверждают то, что данная тема является актуальной и требует дальнейшего ее рассмотрения. Объектом исследования является процесс физической подготовки занимающихся в фитнес клубах. Предмет – методика применения кроссфита для развития физических качеств. Цель – рассмотреть кроссфит как средство всестороннего развития физических качеств. Задача – выявить методику тренировки в кроссфите.

Кроссфит является довольно молодым видом фитнеса, а методика тренировок в этом направлении способна гармонично влиять на все виды физических качеств, в отличие от других видов фитнеса. Появление этого нового спортивного направления отражает потребность людей быть готовыми к любой жизненной ситуации. Данная методика широко используется для подготовки силовых структур.

Методика тренировки в кроссфите. Так как кроссфит является популярным видом фитнеса, то, соответственно, существует и множество методик его тренировки, но одной из самых известных является методика под названием «5–3–1». Автором этой методики явился Джим Вендлер, опубликовавший ее в 2011 г. Он создал эту методику специально под себя. Эффективность данной тренировки доказывает то, что ее использует множество других атлетов. Следует отметить, что именно эта методика была положена в основу методики кроссфита.

Данная методика тренировок ориентирована на атлетов, не стремящихся к быстрым результатам. Основу этой методики составляют такие базовые упражнения, как приседания, жимы лежа и стоя, а

* Работа выполнена под руководством Бутаковой Е.В., кандидата педагогических наук, доцента кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности Волгоградского государственного социально-педагогического университета.

также становые тяги. Многие атлеты игнорируют эти упражнения, но без них хороших результатов добиться просто невозможно.

План тренировок по пауэрлифтингу по программе 5–3–1 рассчитан на три или четыре тренировки в неделю. Каждая тренировка строится на основе определенного базового упражнения. План тренировок разбит на четыре серии, каждая из которых состоит из четырех недель. Каждая серия этой тренировочной системы подразумевает добавление к общему комплексу базовых упражнений веса с каждым последующим днем. Данная система приносит максимальный результат, благодаря простому подходу к тренировкам. Но так как нагрузка на организм идет постепенно, то мгновенных результатов быть не может. Кроме базовых упражнений, методика тренировок 5–3–1 содержит также вспомогательные упражнения, направленные в большей степени на увеличение массы атлета. Кроме того, комплекс вспомогательных упражнений содержит упражнения на предотвращение различного рода травм, а также для того, чтобы создать сбалансированное телосложение атлета.

Методика силового фитнеса. Силовая тренировка по характеру выполнения относится к интервальной тренировке и прежде всего, представляющая собой чередование выполнения различных упражнений с регламентированными паузами отдыха. Тренировка, основанная на данной методике состоит в том, что человек выполняет определенное число повторений в каждом упражнении, делает паузу, затем снова приступает к выполнению этого же или другого упражнения. Однократное выполнение упражнения называется «подход» (или, в переводной литературе, «сет»).

Тренировка с отягощениями характеризуется достаточно мощным воздействием на нервно-мышечную систему человека в течение ограниченного периода времени. В зависимости от используемого тренировочного режима выполняется от 1 до 30 и более повторений (чаще всего выполняется от 5 до 15 повторений), под нагрузкой в одном подходе прорабатываемая мышечная группа может находиться от 2 сек. до 2 мин. и более.

Вследствие того, что характер нагрузок в данном виде тренировки может иметь очень широкие границы, так же разнообразны могут быть и адаптационные реакции, обусловленные тренировкой с отягощениями. Адаптационные изменения, вызванные определенной тренировочной нагрузкой, охватывают те системы и структуры организма, которые призваны обеспечить адекватное его функционирование при повторном выполнении работы. Структурной и функциональной перестройке при силовых тренировках подвергается сократительный аппарат скелетных мышц, эндокринная система, сердечно-сосудистая система, повышается эффективность работы механизмов, обеспечивающих энергетическое обеспечение данного вида тренировки. Происходит гипертрофия скелетных мышц, в результате чего повышается предельная мощность выполняемой ими работы и общая энергопродукция анаэробных систем.

В программу силового фитнеса включают простые односуставные упражнения. Однако выполнение тяжелых, сложнокоординированных, многосуставных упражнений в программе силового фитнеса нежелательно, так как разучивание техники займет у занимающегося достаточно много времени, а затруднения в их выполнении вследствие недостаточной координации движений не даст возможности объективно оценить его силовые показатели.

Методы применяемы в тренировках. Как было сказано выше, кроссфит является комплексом упражнений, соединяющим в себе все виды физической активности, от плавания, до пауэрлифтинга, и включающим в себя абсолютно все методы построения тренировки. При *равномерном методе* каждое упражнение выполняется непрерывно с относительно постоянной интенсивностью. Интенсивность можно считать постоянной если ее колебания не превышают 3% от средней. Выделяют два варианта этого метода:

Метод круговой тренировки заключается в многократном выполнении определенных упражнений с точной дозировкой и точно установленной нагрузкой и чередующимся отдыхом. При *повторном методе* упражнения выполняются через интервалы отдыха, в течение которых работоспособность полностью восстанавливается. Данный метод оказывает тренирующее воздействие на организм

человека как во время выполнения самого упражнения, так и в результате суммации утомления организма человека после каждого выполненного упражнения.

Соревновательный метод заключается в выполнении упражнений в форме соревнований. Данный метод используется для развития физических, волевых и нравственных качеств, а также для совершенствования технико-тактических умений и навыков. Соревновательный метод применяется как в элементарных формах (например, кто быстрее пробежит), так и в виде полуофициальных и официальных соревнований.

Принцип построения кроссфит комплексов. В общем виде комплекс представляет собой 3 дня тренировок и 1 день отдыха, таким же образом, как и в методике подготовки пауэрлифтеров. В ходе исследований было выявлено, что данный комплекс позволяет обеспечить относительно больший объем высокоинтенсивной работы, чем другие комплексы, с которыми проводили эксперименты [2]. В формате трех тренировочных дней атлет может работать с почти наивысшей интенсивностью в течение трех дней, но на четвертый день нейромышечные функции и анатомия его организма доведены до точки, в которой работа значительно менее эффективна и невозможна без снижения интенсивности.

Главный недостаток модели 3/1 состоит в том, что она не совпадает с моделью 5/2, которая наиболее подходит для совмещения с рабочим графиком людей по всему миру. Эта модель не согласуется с семидневной неделей [2]. Большинству из клиентов фитнес индустрии в соответствии с требованиями работы, семьи или школы более подходил график с пятью тренировочными днями и двумя днями отдыха. Первоначально тренировки на всемирном сайте кроссфита публиковались по схеме 5/2, и этот шаблон прекрасно работал. Однако модель 3/1 была введена для повышения интенсивности и эффективности восстановления, и полученные отзывы и результаты подтвердили успешность ее применения, поэтому выбор самой программы тренировок проводится в зависимости от желания непосредственно самого атлета [1].

Существуют также другие факторы, которые пересилият недостатки потенциально менее эффективного режима, такие как удобство, отношение, выбор упражнений и темп их выполнения в тренировочной программе. Здесь рассматривается именно трехдневный цикл, однако большая часть материала отлично подходит для пятидневного тренировочного цикла.

На первый взгляд, шаблон похож на жесткую тренировочную программу или режим. Это может казаться противоречащим заявлениям, что тренировки должны содержать разнообразие, для наилучшего соответствия непредсказуемым вызовам, которые ставят требования профессионального спорта, войны или даже выживания.

Во всех методических изданиях говорят: «ваш режим никогда не должен становиться рутинной». Эта модель, позволяет использовать широкое разнообразие модальностей, упражнений, метаболических систем, отдыха, интенсивности, подходов и повторений.

В действительности, с математической точностью можно сказать, что каждый из трехдневных циклов включает уникальный тренировочный стимул, который никогда больше не повторится в CrossFit.

Элементы модальности в структуре построения тренировочного плана. Тренировки построены из трех различных модальностей: метаболических тренировок («М»), гимнастики («G») и работы с отягощениями («W»). Метаболические тренировки представляют собой деятельность однородной структуры, которую часто называют «кардио», и цель которой в увеличении кардиоваскулярной работоспособности и выносливости. Гимнастика включает упражнения с весом тела человека, а также элементы калистеники, и ее главное назначение – в оптимизации контроля над телом с помощью развития неврологических компонентов, таких как координация, баланс, ловкость и точность, а также повышения работоспособности и силы туловища. Модальность работы с отягощениями включает наиболее важные базовые упражнения со штангой из тяжелой атлетики и пауэрлифтинга, цель которых состоит в развитии силы, мощности и работоспособности таза и ног.

Структура тренировочных комплексов для занимающихся кроссфитом. Тренировочные комплексы включают в себя один, два или три элемента в день. День 1, 5 и 9 включают один элемент; 2, 6

и 10 дни – 2 элемента, и в дни 3, 7 и 11 используется три элемента. В каждом случае каждая модальность представлена одним упражнением или элементом, то есть каждая М, G и W представлена одним упражнением из метаболических тренировок, гимнастики и поднятия отягощений соответственно. Исходя из выбранных на данную тренировку элементов, выбирается метод или методы проведения тренировочного занятия. То есть тренировка все равно попадает в рамки, но эти рамки лишь сохраняют направленность на развитие тех или иных физических качеств.

Когда тренировка состоит из одного упражнения (дни 1, 5 и 9), направлены на одно упражнение или усилие. Если элемент – «М» (день 1), то тренировка представляет собой однократное упражнение, обычно на длительную медленную дистанцию. Когда модальность – единичная «G» (день 5), тренировка представляет собой отработку единичного навыка и обычно этот навык достаточно сложен и требует значительной практики и недостаточно отработан для того, чтобы включать его в тренировочные комплексы. В дни «W» (день 9) тренировка построена вокруг одного упражнения со штангой, выполняемого с большим весом и на малое количество повторений. Стоит повторить, что фокус в дни 1, 5 и 9 направлен на единичную попытку в «кардио» на длительную дистанцию, отработку навыков в сложных гимнастических движениях и тяжелую работу на малое количество повторений с одним из упражнений со штангой, соответственно. В эти дни не тренируют спринты подтягивания или толчок на большое количество повторений – для этого больше подходят другие дни [5].

В дни «одного элемента» (1, 5 и 9) восстановление не играет существенной роли. В дни гимнастики и поднятия отягощений отдых между подходами выбирается по самочувствию, и внимание удерживается на отработке только одного наиболее сложного из кроссфит элементов.

В дни двух элементов (2, 6 и 10), структура представлена двумя упражнениями, выполняемыми поочередно в течение 3, 4 или, чаще всего, 5 раундов на время. Мы говорим, что эти дни имеют «приоритет задания», потому, что задание установлено, а время может различаться. Комплекс часто оценивается по времени, затраченному на завершение пяти раундов.

Два элемента подбираются таким образом, чтобы обеспечить уровень интенсивности от умеренного до высокого. Управление интервалами работы и отдыха критически важно. Эти тренировки являются интенсивными по темпу, весу отягощений, количеству повторений или в соответствии с определенной комбинацией. В идеале первый раунд тяжел, но вполне выполним, в то время как второй и последующие раунды требуют выбора темпа, определения отдыха и разбития задания на небольшие куски. Если второй раунд может быть выполнен без проблем, элементы подобраны слишком легко.

Для дней с тремя элементами (3, 7 и 11), структура обычно представляет собой три упражнения, на этот раз повторяемых в течение 20 минут и оцениваемых по количеству раундов, выполненных в течение двадцати минут. В кроссфите называют эти тренировки комплексами с «приоритетом времени», поскольку атлет продолжает работать в течение установленного времени и цель в завершении как можно большего количества кругов. В идеале элементы подбираются таким образом, чтобы обеспечить как можно большее количество раундов в пределах установленного времени. Это контрастирует с днями «двух элементов», где элементы выполняются гораздо более интенсивно. Эти тренировки тяжелы, очень тяжелы, однако управление интервалами работы и времени не играет решающей роли. Каждый из трех различных дней несет различный характер. В целом, по мере того, как количество элементов увеличивается от одного до трех, тренировочный эффект, складывается меньше за счет индивидуального элемента, а больше за счет достаточного количества.

Основные компоненты физической подготовки в кроссфите направлены на кардиореспираторную подготовку, выносливость, мышечную силу и мышечную выносливость, гибкость, мощь, скорость, ловкость, равновесие, координацию. Кроссфит появился тогда, когда встала острая необходимость тренировки, подходящей для любого вида спорта и людей, различного уровня подготовки, а для человека это наличие физической подготовки, которая позволит ему преодолеть любые жизненные трудности, связанные с высокими физическими нагрузкам [3].

Кроссфит – это высокоинтенсивная тренировка различных групп мышц (иногда одновременно нескольких), которая направлена на развитие не только мускулатуры спортсмена, но и тренировки сердечной мышцы, дыхательной системы и общей выносливости организма. Применение кроссфита способствует комплексному развитию физических и психических качеств.

Кроссфит – это:

1. Просто – для большей части упражнений не требуется определенный инвентарь, достаточно лишь стадиона и турника с брусками.
2. Универсально – какую бы цель вы перед собой ни поставили, будь то набор мышечной массы, сжигание жира, развитие ловкости и выносливости, вы можете быть уверены, что кроссфит поможет вам в достижении любой из этих целей.
3. Интересно – вариативно, а то, что интересно, всегда привлекает! Если вы устаете от одной и той же программы в течение целого года, то кроссфит для вас. Дело в том, что кроссфит пропагандирует максимальное разнообразие тренировок. Каждый день вы можете тренироваться по-разному.
4. Эффективно – кроссфит действительно очень эффективный вид спорта, являющийся системой общей физической подготовки, которая создана таким образом, чтоб вызвать максимально широкую адаптационную реакцию организма. Спортсмен получает равномерное и полноценное физическое развитие.
5. Оздоровление - с помощью кроссфита можно составить умеренную программу тренировок, которая никогда не навредит здоровью. Это шаг к здоровому образу жизни, то есть обладает высоким воспитательным потенциалом [4].

Литература

1. Бирюкова Н. И. Кроссфит как универсальное средство физического воспитания обучающихся и шаг к здоровому образу жизни // Педагогика online. URL: <http://aneks.spb.ru/metodicheskie-razrabotki-i-posobiia-po-fizkulture/krossfit-kak-universalnoe-sredstvo-fizicheskogo-vozpitanii-obuchaiushchikhsia-i-shag-k-zdorovomu-obrazu-zhizni.html>
2. Кроссфит. Полное руководство по тренировкам на русском // CrossFit Guide пер.: Евгений Богачев Илья Карягин. URL: http://crossfitfan.ru/files/CrossFit_Guide_rus.pdf.
3. Плаксина О.И. Индивидуальная оздоровительно-силовая подготовка женщин, занимающихся в фитнес-клубе : дис. ... канд. пед. наук. М., 2008.
4. Романенко Н. И. Содержание физической подготовки женщин 35–45 лет с использованием различных видов фитнеса на основе учета соматотипа : дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2013.
5. Тренажерные системы в адаптивной физической культуре: метод. пособие URL: <http://bmsi.ru/issueview/1bd53741-8772-4703-86b3-1dc09a128763/files/publication.pdf#4>.

ZAITSEV S.A., BUTAKOVA E.V.

Volgograd State Socio-Pedagogical University

CROSSFIT AS A MEANS OF AN OVERALL DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES

The study examined a promising direction CrossFit fitness industry. CrossFit is defined as a technique of preparation, developing all the physical qualities of the athlete.

Key words: CrossFit, physical qualities, training process, athletes, methodology of training; fitness, all-round development of physical qualities.