

# КРОСФІТ



ВИБІРКОВА ОСВІТНЯ КОМПОНЕНТА  
СТРИКАЛЕНКО ЄВГЕНІЙ АНДРІЙОВИЧ  
КАНДИДАТ НАУК З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ



# ЩО ТАКЕ КРОСФІТ?

Коловий тренінг, який визначається виконанням конкретного комплексу завдань за найменший проміжок часу



- Він істотно відрізняється від звичайних кругових тренувань:
  - ▶ Використовуються навантаження, орієнтовані на одночасний розвиток сили, витривалості та швидкості. Тому кросфіт, в основному, ділять на гімнастику, кардіо та важку атлетику.
  - ▶ Тренування найбільш функціональні. Базові вправи, наприклад ривки або біг, можна комбінувати, поєднуючи з веслуванням, спринтерськими забігами, роботою з вільними вагами.





# ІСТОРІЯ

- ▶ У 1996 році був організований перший спеціально призначений зал для кросфїту. Усього через 5 років, у 2001 році, він був запатентований компанією Кроссфїт Інс. Засновником став тренер із гімнастики Грег Глассман. У наступні 15 років масова популярність методики у світі дала поштовх відкриттю понад 15000 спортивних організацій для цього виду спорту.

Сертифіковані інструктори самостійно створюють програми підготовки, способи навчання, також визначають план оцінювання у своїх фітнес-клубах. У 2010 році компанії Кроссфїт та Reebok підписали угоду, на підставі якої друга просуває кросфїт у світовому масштабі, зокрема й Україну.





# ПРОГРАМА ТРЕНУВАНЬ



- ▶ Підходить для будь-якого виду спорту (та атлетів із різними здібностями). У ній об'єднані біг, веслування, стрибки, лазіння канатом, робота з вільними вагами, кільцями. Стандартний тренувальний день поєднує розминку, ознайомлення та опрацювання нових рухів, WOD, роботу над помилками. Досягнення WOD виписуються для загального інформування, щоб підтримувати «змагальне середовище» в команді та спонукати до поліпшення результатів.
- ▶ Програма призначена не тільки для людей із високим рівнем підготовки: вона рекомендується всім, хто хоче бути в хорошій формі. Є навіть КроссфитKids, розроблений саме для дітей. Важливо зазначити – спочатку тренінг може бути жорстким, тому приступати до занять необхідно поступово.



# ОСОБЛИВОСТІ:

- ▶ Універсальність. Система застосовується в багатьох дисциплінах, боксерами, борцями, плавцями, футболістами, та, навіть деякими бодібілдерами. І це не дивно, оскільки цілісна фізична підготовленість необхідна всім. Займаються кросфітом і звичайні люди. Масштабність дає змогу підібрати заняття для кожного.
- ▶ Відчутні результати – багатозначний аспект, як для високих показників, так і для безперервної мотивації. Після виконання спеціальних завдань спортсмени можуть неупереджено аналізувати їх між собою та контролювати власні зусилля. Безсумнівно, ця властивість зробила можливим проведення багатьох змагань та Кроссфіт-ігор та забезпечила ще більшу популяризацію.
- ▶ Варіація вправ – під час одного WOD лазіння канатом може замінити станова тяга, стрибки або веслування. Захопливо, енергійно та не набридає, не кажучи вже про підвищення функціональності організму.
- ▶ Відсутність вузької спеціалізації найбільш наближає методику до реального життя та дає змогу зміцнити здоров'я, що відмінно підходить для непрофесіоналів.





ДЯКУЄМО ЗА УВАГУ

