

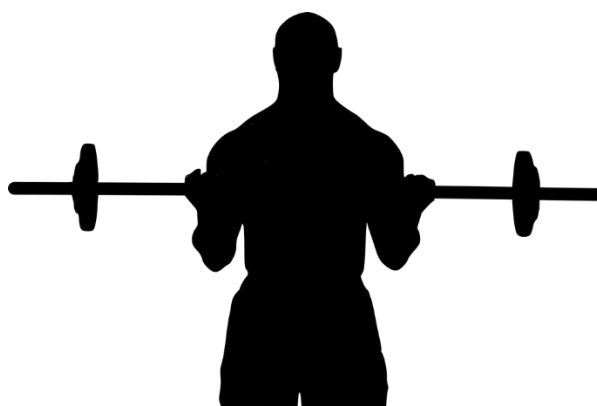
КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Общезуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Диц С.Г., Азизова И.Н., Никитина Л.М.

КРОССФИТ В СИСТЕМЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Учебно-методическое пособие



Казань - 2018

УДК 378.17 (07)

Принято на заседании Общеуниверситетской кафедры физической культуры и спорта

Протокол № 7 от 28 марта 2018 года

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики спортивных игр Поволжской ГАФСиТ **Данилова Г.Р.;**

кандидат педагогических наук, доцент Общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта **Фазлеева Е.В.**

Диц С.Г., Азизова И.Н., Никитина Л.М. Кроссфит в системе общей физической подготовки студентов: учебно-методическое пособие. С.Г. Диц, И.Н. Азизова, Л.М. Никитина. – Казань: КФУ, 2018. – 34 с.

В учебно-методическом пособии излагаются методические основы системы физической подготовки кроссфит - программы упражнений на силу и выносливость, состоящей в основном из аэробных упражнений, гимнастики (упражнения с весом собственного тела) и тяжёлой атлетики Пособие содержит рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса студентов с использованием элементов данной системы физической подготовки.

Учебно-методическое пособие рекомендовано для преподавателей физического воспитания высшей школы, учителей физической культуры, а также для студентов, желающих самостоятельно освоить систему физической подготовки кроссфит.

© Диц С.Г., Азизова И.Н., Никитина Л.М., 2018

© Казанский университет, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение	4
1. Методика «Кроссфит» и ее применение	5
2. История системы «Кроссфит»	6
3. Основные принципы и правила тренировок	7
3.1. Инвентарь	8
3.2. Польза занятий по системе «Кроссфит»	9
3.3. Возможный вред занятий	10
3.4. Примерный комплекс упражнений	11
4. Основные Crossfit упражнения	18
5. Соревнования	32
6. «Кроссфит» в России	32
Заключение	33
Литература	34

Введение

Кроссфит-тренировки отличаются высокой интенсивностью, постоянной сменой упражнений и включают в себя элементы:

- тяжелой и легкой атлетики,
- бодибилдинга,
- пауэрлифтинга,
- фитнеса,
- классической гимнастики,
- гиревого спорта.

Цель занятий: развить физические качества, улучшить работоспособность сердца, сосудов, дыхательной системы, научить организм быстро адаптироваться к смене нагрузок.

Типичная кроссфит-тренировка может комбинировать такие виды спортивной деятельности как спринтерские забеги, занятия, имитирующие греблю (на специальных тренажерах), лазание по канату, работу с гантелями, штангами, гирями, гимнастические упражнения на кольцах, перекачивание огромных покрышек.

Никаких ограничений в плане нагрузок для тренеров и спортсменов нет, в связи с чем некоторые специалисты отрицательно высказываются о данной дисциплине. В частности, распространено мнение, что кроссфит вреден для сердца и имеет повышенную опасность травм. Людям без всякой подготовки заниматься данной дисциплиной не рекомендуется.

В настоящее время CrossFit практикуется и как соревновательный вид спорта. Сообщество приверженцев данного направления растет, локальные соревнования по кроссфиту, а также состязания в режиме онлайн проводятся практически по всему миру. Кроссфит в России также имеет достаточное количество поклонников: залы, в которых практикуются программа интенсивного физического развития, открыты практически во всех крупных городах страны.

1. МЕТОДИКА «КРОССФИТ» И ЕЁ ПРИМЕНЕНИЕ

Кроссфит можно описать как программу тренировок, состоящую из «постоянно варьирующихся функциональных упражнений высокой интенсивности». Цель методики формулируется как физическое развитие человека по таким направлениям как выносливость, сила, гибкость, скорость, координация, точность, а также улучшение работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, быстрота адаптации к смене нагрузок и др. Программа тренировки по Кроссфит методике подходит для любого вида спорта (для людей различного уровня подготовки).

В программе комбинируются такие виды деятельности как бег (спринтерские забеги), гребля (на специальных тренажерах), прыжки (со скакалкой или на препятствия), лазание по канату, работа со свободными весами (гантели, гири, штанга, сэндбэг), упражнения на кольцах и многие другие. Типичный тренировочный день в аффилированном зале включает в себя разминку, изучение и отработку новых движений, WOD, работу над ошибками. Причем работа над ошибками проводится как индивидуально, так и коллективно, так как КроссФит пропагандирует работу в слаженном коллективе. Результаты WOD записываются на доске для общего ознакомления, чтобы поддерживать «соревновательную атмосферу» в коллективе и мотивировать атлетов к улучшению своих результатов.

По программе КроссФит работают тысячи сертифицированных залов по всему миру. Также многие пожарные службы, силовые структуры, органы правопорядка включают КроссФит в программу подготовки личного состава (в частности, в США и Канаде). КроссФит входит в программу подготовки Вооруженных Сил Канады, а также Королевского Лейб-Гвардейского Полка Дании. Однако не стоит думать, что программы рассчитаны лишь на людей с высоким уровнем подготовки: кроссфит рекомендуется всем, кто хочет быть в хорошей физической форме. Есть программа CrossFit Kids, разработанная специально для детей. По сути, для тренировок совершенно не обязательно

ходить в зал, большую часть комплексов можно выполнять на улице и даже дома.

У кроссфита очень много последователей и почитателей, но немало и противников. Критики указывают на чрезмерность нагрузок для всего организма в целом, на непоследовательность и нелогичность упражнений, составляющих комплекс тренировок. Важно отметить, что, действительно, кроссфит может быть жестким тренингом, поэтому, прежде чем приступить к тренировкам, нужно знать и понимать, какие проблемы со здоровьем есть у человека. Подходить к занятиям необходимо постепенно, впрочем, как и в любом виде спорта. Противопоказаны «с нуля» комплексы в высоком темпе и с тяжелыми весами.

2. ИСТОРИЯ СИСТЕМЫ «КРОССФИТ»

Основатель CrossFit, Грег Глассман, бывший гимнаст, начал разрабатывать свою программу тренировок более 20 лет назад, а в 2001 году в Калифорнии (США) открыл свой первый зал для занятий Кроссфит. Кроссфит-тренировки подразделяются на «физкультурный» (для большинства людей) и «соревновательный» (для опытных атлетов, профессиональных спортсменов). Тренировки включают в себя элементы из интервальных тренировок высокой интенсивности, тяжелой атлетики, легкой атлетики, плиометрики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта и других видов спорта и физической деятельности. «Наша специализация — отсутствие специализации», — говорит Грег Глассман. Кроссфит практикуется членами более десяти тысяч специализированных залов («Боксов»), половина из которых расположена в США, а также людьми, выполняющими ежедневные тренировки («WOD» или «Workout Of the Day»).

Под словом «кроссфит» в настоящее время понимается спортивное движение, основанное на философии многостороннего физического развития. За 15 лет развития нового направления в силовом спорте по всему миру было

открыто около 4 000 залов, в которых практикуется данная система. В некоторых странах (например, в Канаде) кроссфит официально включен в программу занятий для спецподразделений вооруженных сил, пожарных отрядов. Существует даже направление CrossFit Kids, разработанное специально для детей.

Эксперты определяют кроссфит как систему подготовки, развивающую все физические качества атлета – выносливость, силу, скорость, гибкость, координацию. При этом средства достижения данных качеств могут быть самыми разными. Занятия обычно включают в себя быстро сменяющие друг друга круговые тренировки различной направленности.

3. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ И ПРАВИЛА ТРЕНИРОВОК

Настоящие фанаты кроссфита могут тренироваться до 12 раз в неделю. Утренние занятия обычно включают силовые тренировки, вечером практикуются различные функциональные нагрузки – бег, плавание, езда на велосипеде.

Система CrossFit доступна во многих вариантах, но классическая методика практикуется только в сети сертифицированных тренажерных залов. Компания тренирует инструкторов и выдает лицензии спортивным залам, желающим стать частью всемирной сети CrossFit Inc. Филиалы могут разрабатывать свои собственные методики тренировок и устанавливать цены.

Занятия состоят из общей разминки, развивающего блока и 10-15 минут высокоинтенсивного тренинга. Сетевые фитнес залы, где практикуется кроссфит, обычно разрабатывают «тренировку дня», которая охватывает конкретную (каждый день разную) область физической подготовки или целевую группу мышц. Для повышения мотивации участников применяются элементы соревнований, типа подсчёта баллов и достижения различных уровней.

Основные правила тренинга:

- максимум интенсивности на каждой тренировке;
- чем чаще вы тренируетесь, тем лучше;
- минимум отдыха между упражнениями (а лучше – его полное отсутствие);
- изменение направления нагрузок на каждом занятии.

Истинные приверженцы этого фитнес-движения помимо тренинга в зале практикуют кроссфит дома, используя отжимания, подтягивания, прыжки, упражнения на выносливость, спринтерский бег. CrossFit — это еще и обширное сетевое комьюнити: ежедневно в интернете спортсмены и тренеры выкладывают новые тренировочные программы, статьи и видео по технике упражнений, материалы о правильном питании для достижения наилучших результатов.

3.1. Инвентарь

Кроссфит (CrossFit) - программа общей физической подготовки, которая включает гимнастику, тяжелую атлетику, тренировки с гирями, плиометрику, бег, греблю и прицельное метание снарядов. Это прежде всего программа, построенная на постоянно варьируемых функциональных движениях, выполняемых с высокой интенсивностью. Кроссфит предполагает очень высокоинтенсивные комплексы кардио, либо гибридные тренировки на интенсивную работу в смешанном режиме (кардио/силовая) с максимальной мощностью. Данный вид тренинга построен таким образом, чтобы приводить к максимально сбалансированному развитию. Тренировочные комплексы в среднем включают от 1 до 10 движений и, за исключением тестовых, никогда не повторяются. Уникальным для CrossFit является то, что тренировки занимают очень мало времени. В зависимости от задания и уровня подготовки, выполнение тренировочного комплекса дня может занять всего несколько минут. Тренировки в группе создают соревновательную атмосферу, которая мотивирует людей работать тяжелее. Как уже было ранее замечено, тренировки

включают в себя упражнения трех основных категорий: тяжелая атлетика, гимнастика и метаболический комплекс (включает в себя бег, езду на велосипеде, плавание и греблю). Из этого следует, что для занятий кроссфитом (CrossFit Box) должен быть укомплектован следующими аксессуарами:

Гимнастическое оборудование: рамы для кроссфит, гимнастические кольца, гимнастические перекладины, гимнастическая дорожка, яма с поролоном для акробатики, брусья, стойки для отжиманий.

Тяжелоатлетическое оборудование: грифы, блины из каучука, тяжелоатлетическое покрытие.

Гиревой спорт: гири различных весов и помосты.

Элементы общей физической подготовки: канаты, скакалки, функциональные петли, утяжеленные мячи, сэндбэги.

Плиометрические аксессуары: тумбы для запрыгиваний, плиометрические платформы и коробки.

Кардиотренажеры: велотренажеры, сайклы, гребные тренажеры, Concept 2.

3.2. Польза занятий по системе «Кроссфит»

Польза кроссфита состоит, в первую очередь, во всестороннем физическом развитии. Ясно, что программа подойдет только абсолютно здоровым людям с определенным уровнем физической подготовки. В любом случае, предварительная консультация с врачом или экспертом по кроссфиту обязательна.

Перечислим основные плюсы этого популярного спортивного направления.

✓ Развитие силы воли: бросать занятия на полпути, не закончив тренировку, - против правил кроссфита. Начатый круг упражнений (комплекс) нужно обязательно закончить, а желательно еще и побить вчерашний рекорд. Умение перебороть себя, сделать невозможное – обязательное качество для настоящего спортсмена.

✓ Преображение тела. Высокая интенсивность занятий позволяет без труда сбросить лишний вес. За одну тренировку сжигается примерно 1000 калорий. Если при этом еще и правильно питаться, результаты не заставят себя долго ждать.

✓ Максимум эффекта за короткое время.

✓ Возможность занятий как в группе, так и индивидуально.

✓ Развитие выносливости и силы. У приверженцев кроссфита рельефная и твердая мускулатура, четкая прорисовка вен и выраженная мускульная сила.

✓ Никаких ограничений по возрасту. Заниматься кроссфитом можно и после 50, главное, чтобы позволяло здоровье. Спортсменов такого возраста вполне свободно допускают до соревнований.

3.3. Возможный вред занятий

Противники нового направления в силовом спорте считают, что далеко не всем стоит заниматься по столь интенсивной и насыщенной программе. Главный вред кроссфита – это экстремальные нагрузки, которые новичок получает практически на первом занятии.

При этом внятного руководства для начинающих как такового нет. Некоторые эксперты считают, что интенсивность тренинга опасна не только для неопытных, но и для опытных спортсменов. Экстремальные тренировки – всегда повышенная травматичность и риск сердечно-сосудистых осложнений. Поскольку при выполнении упражнений атлеты ориентируются не на технику, а на скорость и большой вес, вероятность нанесения повреждений многократно увеличивается.

Не все профессиональные атлеты принимают и одобряют CrossFit. Например, известный спортсмен Сергей Бадюк о кроссфите отзывается крайне негативно, считая, что интенсивный тренинг губительно действует на миокард (мышечную ткань сердца) и способствует его изнашиванию. На вопрос «вреден

ли кроссфит?» каждый из атлетов, в конечном счете, отвечает сам. Очевидно, что это дисциплина больше подойдет тем спортсменам, которые уже имеют опыт занятий бодибилдингом или другими силовыми дисциплинами.

3.4. Примерный комплекс упражнений

Провести тренинг совсем без снарядов у вас не получится. Нужны, по меньшей мере, турник и пара гантелей. Желательно иметь также небольшой мешок с песком для упражнений с весом.

Существуют сотни, а возможно, даже тысячи силовых интенсивных программ: каждый занимающийся выбирает упражнения согласно своим личным предпочтениям. Общий совет – не форсируйте нагрузки с первых занятий (таблица 1), выполняя максимальное количество повторов и кругов (таблица 2), дайте организму адаптироваться к экстремальным условиям.

Таблица 1

Темп выполнения упражнений

1-4 занятия		4-8 занятия		8-12 занятия		12-16 занятия	
Упражнение	Отдых	Упражнение	Отдых	Упражнение	Отдых	Упражнение	Отдых
10 сек	20 сек	15 сек	20 сек	20 сек	15 сек	20 сек	10 сек

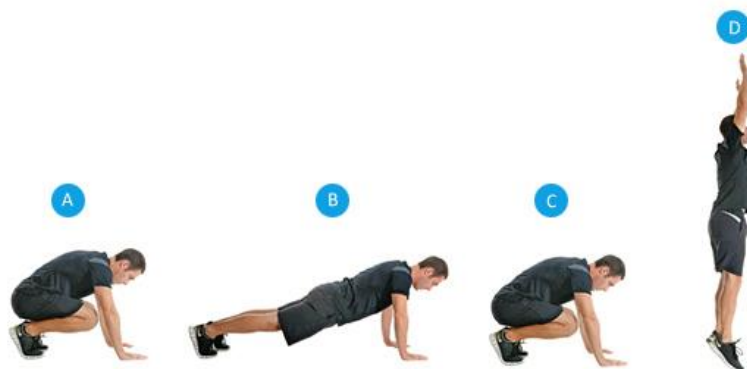
Таблица 2

Примерный план тренировки

Тренировка 1 Максимум кругов за 20 минут	Тренировка 2 Максимум кругов за 30 минут	Тренировка 3 Максимум кругов за 30 минут
Бурпи 15 повторов	Бурпи с весом 15 повторов	Бег 200 метров
Киппинг 15 повторов	Взрывные отжимания 15 повторов	Подъемы ног 15 повторов
Подъемы ног 15 повторов	Взрывные приседания 15 повторов	Бурпи 15 повторов
Взрывные отжимания 15 повторов	Подъемы ног 15 повторов	Взрывные отжимания 15 повторов

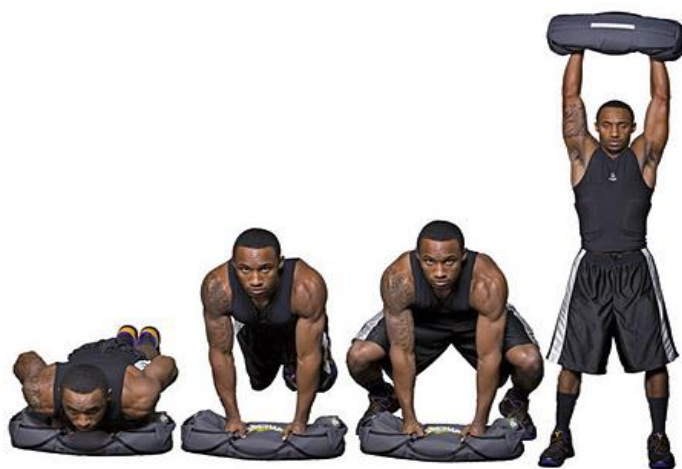
1. Бёрпи

Присядьте, упритесь руками в пол, ваши ноги должны касаться вашей груди. Откиньте ноги назад, став в упор лежа, затем вернитесь в исходное положение и максимально выпрыгните вверх. Потом вернитесь в исходное положение. 15 бёрпи в одном круге.



2. Бёрпи с весом

В этом упражнении вам как раз и понадобится мешок с песком. Принцип выполнения тот же, что при выполнении бёрпи без веса, только здесь у вас в руках будет мешок с песком и вам, не нужно будет выпрыгивать с ним вверх, достаточно просто поднять над головой. 10 повторов в одном круге.



3. Взрывные приседания



Также, практически обычные приседания, только в момент, когда вам нужно встать выпрыгните изо всех сил вверх. Руки при этом все время должны находиться за головой. 15 взрывных приседаний в одном круге.

4. Подъем ног



Повисните на турнике и поднимайте согнутые в коленях ноги к животу, делайте это максимально быстро и старайтесь не раскачивать ваше тело. Должен работать только ваш пресс. 15 повторений в одном круге.

5. Взрывные отжимания

Делаем обычные отжимания, но во время выхода из нижней точки, вытолкнитесь руками вверх, так, чтобы ваши ладони оторвались от пола на несколько сантиметров. Выполняем 15 отжиманий.



Для тех, кто только начинает тренировки по системе Кроссфит, мы рекомендуем следующий комплекс упражнений (таблица 3), который, в последующем, можно использовать как разминочный или подводящий. Для тех, кто продолжает тренировки, повышая свой уровень физической и функциональной подготовленности, мы рекомендуем включать в тренировочный процесс комплексы упражнений №2 и №3 (таблицы 4, 5).

Таблица 3

Комплекс упражнений № 1 для начинающих

№ п/п	Содержание материала	Дозировка	Методические указания
1.	И.п. - упор лёжа. «Переступание» ногами вокруг «точки» опоры на руки против часовой стрелки.	10 сек 20 сек - отдых	Туловище держать ровно.
2.	И.п. - лёжа на спине на полу, ноги под скамью или под опору, руки за голову в замок. Выполнять подъёмы туловища.	10 сек 20 сек - отдых	Локти в стороны. Пальцы рук не размыкать. Подбородком тянемся вперёд-вверх. Ноги согнуты в коленях.
3.	Прыжки через скакалку.	10 сек 20 сек - отдых	Руки поднимать чуть выше головы, затылком назад, ноги сгибать меньше.
4.	И.п. - лёжа на животе руки вверх (на гимнастическом коврике). Упражнение "Лодочка". Одновременный подъём рук, плечевого пояса и ног вверх.	10 сек 20 сек - отдых	Руки поднимать чуть выше головы, затылком тянемся назад-вверх, ноги в коленях не сгибать.
5.	И.п.- упор лёжа. 1. Правую руку отвести в сторону. 2. Исходное положение 3. Левую руку отвести в сторону. 4. Исходное положение.	10 сек 20 сек - отдых	Туловище держать ровно. Руку отводим параллельно полу. Голову вниз не опускать.
6.	И.п. - сидя на полу. Руки в упоре сзади, ноги поднять до угла 35 градусов. Держим угол.	10 сек 20 сек - отдых	Ноги в коленях сильно не сгибать
7.	И.п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Выполнить приседания.	10 сек 20 сек - отдых	1 - Руки вперёд. 2 - Руки в стороны.
8.	И.п. - ноги шире плеч. Туловище подать вперёд, руки опустить вниз. Поднимать (разводить) руки в стороны.	10 сек 20 сек - отдых	При подъеме рук в стороны – сведение лопаток.

Примечание: выполнять 20 - 25 минут.

Комплекс упражнений №2 (для «продвинутых»)

№	Содержание материала	Дозировка	Методические указания
1.	И.п. – упор лежа. «Переступание» руками вокруг «точки» опоры на стопы.	15 сек 15 сек - отдых	Туловище держать ровно.
2.	И.п. - лёжа на спине на полу, ноги под скамью или под опору, руки за голову в замок. Выполнять подъёмы туловища.	15 сек 15 сек - отдых	Ноги согнуты в коленях. При подъеме локтем левой руки коснуться правого колена, при повторном подъеме – наоборот.
3.	И.п. – правая нога впереди, левая нога сзади. Прыжки со сменой положения ног.	15 сек 15 сек - отдых	Носки обеих стоп вперед. Шаг (расстояние между стопами): 50-70 см. Высота прыжков – 15-20 см.
4.	И.п. – лежа на животе руки вверх. Выполнять упражнение «ножницы» руками и ногами.	15 сек 15 сек - отдых	Ноги прямые. Темп выполнения – быстрый. Мышцы напряжены.
5.	И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук («отжимания»).	15 сек 15 сек - отдых	Корпус держать ровно.
6.	И.п. – упор присед. Чередовать: упор присед – упор лежа.	15 сек 15 сек - отдых	Переход из одного положения в другое выполнять прыжком
7.	И.п. – основная стойка. 1. Прыжок вверх, руки через стороны вверх, хлопок над головой, ноги врозь. 2. И.п.		Темп высокий.
8.	И.п. - ноги шире плеч. Туловище подать вперёд, руки опустить вниз. Поднимать (разводить) руки в стороны (использовать гантели)	15 сек 15 сек - отдых	При подъеме рук в стороны – сведение лопаток. Вес гантелей: дев.: 0,5-1кг, юн.:1-3 кг
9.	И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук («отжимания»).	15 сек 15 сек - отдых	Корпус держать ровно.
10.	И.п. – сед углом, упор руками сзади. Согнуть ноги в коленях и выпрямить.	15 сек 15 сек - отдых	Ноги от пола подняты на 30 см.
11.	Восхождение на степ-платформу (скамью)	15 сек 15 сек - отдых	Темп восхождения – высокий, во время подъема – ноги выпрямлять.
12.	И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки за голову. 1. Наклон вперед. 2. И.п.	15 сек 15 сек - отдых	При наклоне спина прямая. Локти в стороны, лопатки сведены.

Примечание: выполнять 25 - 30 минут.

Комплекс упражнений №3 (для хорошо подготовленных)

№	Содержание материала	Дозировка	Методические указания
1.	И.п. – упор присед. 1. Упор лежа. 2. Одно отжимание. 3. Упор присед. 4. Прыжок вверх.	20 сек. 10 сек. - отдых	Темп выполнения высокий
2.	И.п. – сед углом, упор руками сзади. Выполнять ногами упражнение «ножницы».	20 сек. 10 сек. - отдых	Высота положения ног от пола – 25-30 см. Ноги в коленях не сгибать.
3.	И.п.- ноги на ширине плеч, руки за голову. Приседания.	20 сек. 10 сек. - отдых	Колени при сгибании не должны выходить за стопы, таз отводится назад, корпус – небольшой наклон вперед, спина прямая.
4.	И.п. – лежа на полу. Удержание положения «лодочка».	20 сек. 10 сек. - отдых	Плечевой пояс и руки подняты, ноги прямые, подняты от бедра.
5.	И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук («отжимания»).	20 сек. 10 сек. - отдых	Корпус держать ровно.
6.	И.п. – лежа на полу, руки вверх (на полу за головой) в руках набивной мяч или любой утяжелитель. 1. Руки с мячом дугой вперед-вниз, коснуться мячем бедер. 2. И.п. 3. Поднять ноги вперед-вверх к рукам и коснуться мяча ногами. 4. И.п.	20 сек. 10 сек. - отдых	Ноги и руки поднимать прямые.
7.	Запрыгивание на степ-платформу или скамью.	20 сек. 10 сек. - отдых	
8.	И.п. - ноги шире плеч. Туловище подать вперед, руки опустить вниз. Поднимать (разводить) руки в стороны (использовать гантели).	20 сек. 10 сек. - отдых	При подъеме рук в стороны – сведение лопаток. Вес гантелей: дев.: 0,5-1кг, юн.:1-3 кг
9.	И.п. – упор лежа. Одна рука в упоре на полу, другая – на мяче (или другом объемном предмете). 1. Выполнить отжимание. 2. Поменять и.п. рук.	20 сек. 10 сек. - отдых	Корпус удерживаем прямым.

10.	И.п. - сед на полу, упор сзади. Ногами удерживаем мяч (волейбольный). Поднять ноги и опустить в и.п.	20 сек. 10 сек. - отдых	Ноги в коленях не сгибать.
11.	Выпрыгивание вверх из и.п. упор присев.	20 сек. 10 сек. - отдых	При выпрыгивании руки поднимаем вверх
12.	И.п. – ноги на ширине плеч, в руках гантели. 1. Правую руку вперед. 2. И.п. 3. Левую руку вперед. 4. И.п. 5. Руки вперед. 6. Руки вверх. 7. Руки в стороны. 8. И.п.	20 сек. 10 сек. - отдых	Корпус держать прямо.
13.	И.п. – упор лежа, ноги на скамье или на опоре. Сгибание и разгибание рук в упоре. «Отжимания».	20 сек. 10 сек. - отдых	Корпус удерживаем прямым.
14.	И.п. – лежа на полу, упражнение «Велосипед»	20 сек. 10 сек. - отдых	Руки за головой, ноги выпрямляем параллельно полу
15.	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	20 сек. 10 сек. - отдых	Темп выполнения высокий
16.	И.п. – лежа на полу руки вверх, в руках набивной мяч или любой утяжелитель. Удержание положения «Лодочка».	20 сек. 10 сек. - отдых	Плечевой пояс и руки подняты, ноги прямые, подняты от бедра.
17.	И.п. - упор лежа, кисть одной руки на кисти другой. Сгибание и разгибание рук.	20 сек. 10 сек. - отдых	Корпус удерживаем прямым.
18.	Упражнение «Кенгуру»: прыжки вверх, колени подтягивать к груди.	20 сек. 10 сек. - отдых	Темп высокий

Примечание: выполнять 30 - 35 минут.

4. ОСНОВНЫЕ CROSSFIT УПРАЖНЕНИЯ

- Прыжки через скакалку – одинарные, двойные и тройные.
- Прыжки через штангу – перепрыгивание штанги с двух ног.
- Гребля на тренажере.
- Бег – бег на короткие, средние и длинные дистанции.
- «Воздушные» приседания – обычные приседания с собственным весом.
- Гиперэкстензия – подъем туловища на тренажере, включая мышцы спины.
- Выход на турнике.
- Выход на кольцах.
- Запрыгивание на тумбу – прыжки на ящик с двух ног с обязательным выпрямлением ног на нем.
- Бурпи – переход из положения стоя (исходное положение) в положение лежа на груди, подтягивания ног в сед и выпрыгивание с хлопком над головой в положение стоя.
- Подтягивания – могут быть силовые, кипингом (с раскачкой) или «батерфляй».
- Подъемы корпуса на пресс (сит-апы) – из положения лежа на спине, ноги согнуты, поднять корпус и коснуться пола или пальцев ног перед собой.
- Складка – одновременный подъем корпуса и ног на пресс из положения лежа, руки вверху.
- Сит-апы на тренажере гиперэкстензии.
- Отжимания в стойке на руках.
- Ходьба на руках.
- Подъемы коленей к локтям на перекладине.
- Подъем носков к перекладине.
- L-подтягивания – подтягивание, держа прессом уголок.

- Приседания на одной ноге – «пистолетик».
- Отжимания от пола.
- Отжимания на кольцах.
- Горизонтальные отжимания на кольцах – упражнение схоже с обычными отжиманиями на полу, только руки упираются в кольца, висящие низко над полом.
- Подъемы по канату.
- Жим штанги лежа.
- Приседания со штангой на плечах.
- Бросок мяча в пол, в стену – интенсивные броски медбола в пол, стену, придавая ему максимальное ускорение.
- Взятие штанги на грудь – подъем штанги с пола в положение стоя, штанга на груди.
- Взятие на грудь и толчок штанги – аналогичное предыдущему упражнение с добавлением выброса штанги над головой.
- Кластер – взятие штанги на грудь в сед и выброс ее над головой.
- Становая тяга.
- Прогулка фермера – ходьба с отягощением в руках.
- Фронтальные приседания – приседания со штангой на груди.
- Протяжка – подъем штанги с пола, придавая ей ускорение, в положение над головой.
- Свинги – махи гирей перед собой.
- Оверхеды – приседание со штангой над головой.
- Силовой жим стоя – жим штанги с груди стоя, без подседа.
- Толчковый жим стоя (швунг) – выброс штанги с груди вверх.
- Подъем сэндебэга (мешок с песком) на плечо.
- Рывок штанги – классический вариант тяжелоатлетического упражнения.

- Тяга штанги к подбородку из стойки сумо – ноги расставлены широко, руки держат гриф средним или узким хватом.
- Переворот покрышки – из положения, как для становой тяги, поднимаем и перекидываем покрышку.
- Тростеры – выброс штанги над головой из полного приседа, штанга на груди.
- Тростеры с гирями – аналогичное предыдущему упражнению, только в руках атлета находятся гири.
- Шагающие выпады – глубокие выпады ногой, касаясь коленом пола и держа отягощение над головой.
- Броски медбола в мишень – из положения присед с мячом перед грудью выпрямляемся и выкидываем мяч вверх.

В КроссФит существует три различных типа нагрузок: G - гимнастические (упражнения преимущественно с собственным весом) W - силовые (упражнения, связанные с силовыми видами спорта) M - кардио (упражнения с кардионагрузкой) Используемый инвентарь в упражнениях: штанга, гири, гантели, канат, сумка/мешок, ящик/платформа, скакалка, МедБол, кольца и тренажеры.

Упражнение: AirSquat (Воздушные Приседания)

Описание: Глубокие приседания с вытянутыми руками

Необходимый инвентарь: X

Тип нагрузки: G



Упражнение: *Back Extensions* (Обратная Экстензия)

Описание: Разгибания тела в положении лежа или на тренажёре

Необходимый инвентарь: X

Тип нагрузки: G



Упражнение: *Back Squat* (на Корточках)

Описание: Глубокие Приседания со штангой на плечах

Необходимый инвентарь: штанга

Тип нагрузки: W



Упражнение: *Ball Slams* (Бросок мяча)

Описание: Броски мяча об пол

Необходимый инвентарь: мяч (МедБол)

Тип нагрузки: W



Упражнение: Barbell Bench Press (Жим штанги лежа)

Описание: Жим штанги на горизонтальной скамье

Необходимый инвентарь: штанга

Тип нагрузки: W



Упражнение: Barbell Deadlift (Тяга штанги)

Описание: Становая тяга штанги

Необходимый инвентарь: штанга

Тип нагрузки: W



Упражнение: Barbell Sit-ups (Ситап-пресс со штангой)

Описание: Подъёмы туловища для пресса с вертикальным положением рук со штангой

Необходимый инвентарь: штанга

Тип нагрузки: W



Упражнение: Box Jump (Прыжки на ящик)

Описание: Запрыгивания на платформу или ящик

Необходимый инвентарь: платформа/ящик

Тип нагрузки: G



Упражнение: Burpee (Бёрпи)

Описание: Отжимания лёжа и прыжки 2в1

Необходимый инвентарь: X

Тип нагрузки: G



Упражнение: ChestToBar Pull-up (грудь к перекладине)

Описание: Подтягивания до груди (возможно с раскачкой)

Необходимый инвентарь: турник

Тип нагрузки: G;

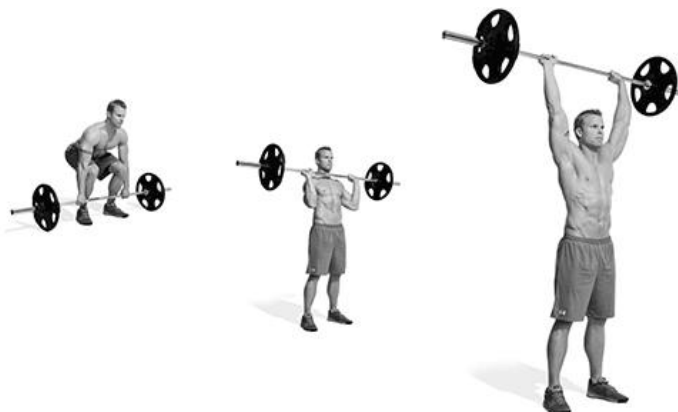


Упражнение: Clean and jerk (взятие и толчок)

Описание: Взятие штанги на грудь и толчок штанги

Необходимый инвентарь: штанга

Тип нагрузки: W

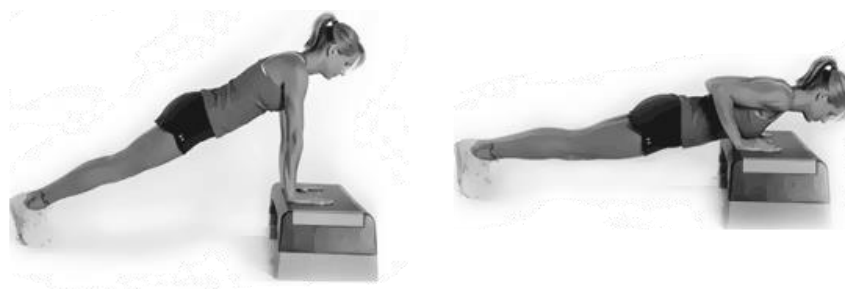


Упражнение: Developing Pushups (Развивающиеся Отжимания)

Описание: упрощённые отжимания (для новичков)

Необходимый инвентарь: X

Тип нагрузки: G

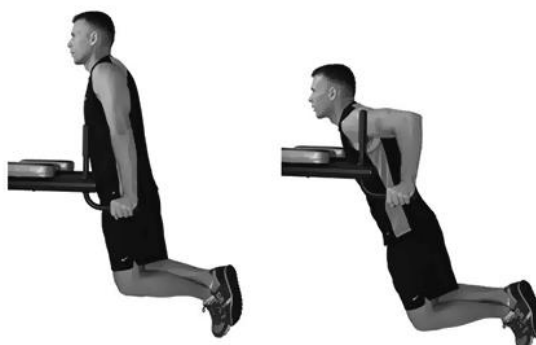


Упражнение: Dip (Погружаться)

Описание: Отжимания на брусьях/кольцах

Необходимый инвентарь: брусья/кольца

Тип нагрузки: G



Упражнение: DoubleUnders (двойной прыжок)

Описание: Двойные прыжки на скакалке

Необходимый инвентарь: скакалка

Тип нагрузки: М

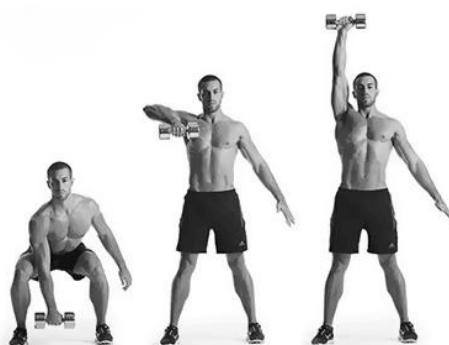


Упражнение: Dumbbell Power Snatch (силовой рывок гантели)

Описание: Рывок гантели в силовом варианте

Необходимый инвентарь: гантель

Тип нагрузки: W

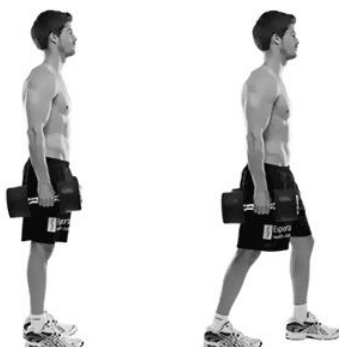


Упражнение: Farmer's walk (Прогулка фермера)

Описание: Ходьба с отягощением (руки опущены) на определённую дистанцию

Необходимый инвентарь: гантели, гири

Тип нагрузки: W



Упражнение: Handstand (стойка)

Описание: стойка на руках

Необходимый инвентарь: X

Тип нагрузки: G



Упражнение: Handstand Push- ups

Описание: отжимания в стойке на руках

Необходимый инвентарь: X

Тип нагрузки: G



Упражнение: Jumping Squats (прыжки приседания)

Описание: Приседания с выпрыгиваниями

Необходимый инвентарь: штанга, гантели/ X

Тип нагрузки: G;

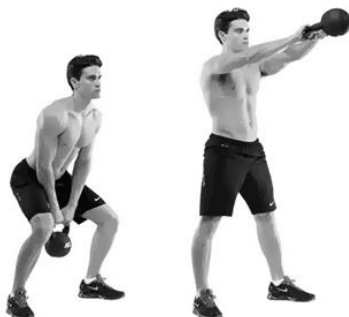


Упражнение: Kettlebell Swing (Гиревой Свинг)

Описание: махи гири

Необходимый инвентарь: гиря

Тип нагрузки: W



Упражнение: Knees to Elbows (Колени к Локтям)

Описание: Поднятие колен на турнике к грудной клетке/локтям

Необходимый инвентарь: турник

Тип нагрузки: G



Упражнение: Long Cycle (Длинный Цикл)

Описание: Толчок нескольких гирь по длинному циклу

Необходимый инвентарь: гиря

Тип нагрузки: W



Упражнение: *Medicine Ball Cleans*

Описание: Взятие мяча (МедБол) на грудь

Необходимый инвентарь: мяч (МедБол)

Тип нагрузки: W



Упражнение: *Mountain Climber* (Альпинист)

Описание: Бег в упоре лёжа

Необходимый инвентарь: X

Тип нагрузки: M



Упражнение: *One Legged Squat (The Pistol)*

Описание: Приседания (пистолетик) на одной ноге

Необходимый инвентарь: X

Тип нагрузки: G



Упражнение: Rope Climb

Описание: подъёмы по канату

Необходимый инвентарь: канат

Тип нагрузки: G



Упражнение: Rowing

Описание: гребля

Необходимый инвентарь: тренажёр Гребля

Тип нагрузки: M



Упражнение: SandbagBearhug Squat

Описание: приседания (медвежья) с мешком

Необходимый инвентарь: сумка, мешок

Тип нагрузки: W



Упражнение: *Sit-ups*

Описание: подъёмы туловища для пресса

Необходимый инвентарь: X

Тип нагрузки: G



Упражнение: *Snatch* (Рывок)

Описание: Рывок штанги

Необходимый инвентарь: штанга

Тип нагрузки: W



Упражнение: *Standing broad-jump*

Описание: прыжки на длину

Необходимый инвентарь: X

Тип нагрузки: M



Упражнение: Turkish GetUp

Описание: Турецкий подъем

Необходимый инвентарь: штанга, гиря

Тип нагрузки: W



Упражнение: V-situp

Описание: V-складка/группировка для мышц живота
Необходимый инвентарь: X

Тип нагрузки: G



Упражнение: Wall Ball

Описание: броски мяча из положения сидя об стену
Необходимый инвентарь: мяч (МедБол)

Тип нагрузки: W



5. СОРЕВНОВАНИЯ

Легендой кроссфита является Рич Фронинг (США), единственный четырехкратный обладатель титула «Самый подготовленный человек в мире» (2011, 2012, 2013 и 2014). В 2015 году американец стал победителем CrossFit Games в командном зачете

Участники игр соревнуются в упражнениях, о программе которых узнают за несколько часов до их проведения. Зачастую организаторы добавляют в программу упражнений т. н. «сюрпризы» — упражнения не типичные для КроссФита. Например, заплывы в «открытой воде» и метание софтбола. На играх выявляется «Самый Подготовленный Человек в Мире», так что участники «должны быть готовы ко всему». Игры проходят в различных категориях в зависимости от пола (мужчины и женщины) и возраста (основная категория: 18-40 лет; ветеранские категории: 40-44; 45-49; 50-54; 55-59; 60+). С 2015 года в соревновательную программу также вошли две подростковые категории (14-15 и 16-17 лет).

В 2011 году отборочный турнир проходил в онлайн формате (CrossFit Open). На официальном сайте CrossFit публиковались упражнения, и в течение нескольких дней атлеты со всего мира публиковали свои результаты, подтверждая их видео материалами. Лучшие атлеты из каждого региона мира по итогам пяти заданий онлайн-турнира проходят отбор на второй этап (CrossFit Regionals). Второй этап проходит в различных регионах мира и, в свою очередь, выявляет атлетов, достойных выступить на финальном этапе CrossFit Games, который традиционно проводится в Калифорнии (США).

6. «КРОССФИТ» В РОССИИ

Первый чемпионат по кроссфиту в России был проведён в 2012 году в Москве, с 2013 года проводятся регулярные зимние и летние игры (кубок «Гераклион»). По состоянию на август 2016 года на территории России

действуют 57 аффилированных залов Кроссфит. Кроссфитом занимаются как в аффилированных залах, так и вне них, то есть на самостоятельной основе.

Гераклион не имеет отношения к соревнованиям CrossFit. Под эгидой Гераклиона проходят соревнования по функциональному многоборью. В 2015 и 2016 годах был проведён Большой Кубок при участии аффилированного зала CrossFit Geraklion. Это и послужило путанице в названиях. Организаторами данных ежегодных соревнований запланировано, что, начиная с 2017 года, Большой Кубок, как и в период с 2012 по 2014 годы, должен стать крупнейшим независимым кроссфит-соревнованием в СНГ. Любой аффилированный зал может проводить соревнования внутри своего аффилированного зала, например, Idol Throwdown проходит в стенах аффилированного клуба CF IDOL, а также есть агентство Cross.Show, специализирующееся на проведении командных турниров в сотрудничестве с аффилированными клубами.

Заключение

В результате исследования установлено, что система неспециализированной высокоинтенсивной подготовки кроссфит положительно влияет на уровень физической подготовленности студентов. Было замечено увеличение мотивации к физкультурно-спортивной деятельности, способствующее овладению знаниями современных подходов к организации физической подготовки, навыками и умениями самостоятельной физической тренировки.

Занятия кроссфитом удовлетворяют многообразные потребности личности, выполнение которых позволяет развивать физические качества, двигательные умения и навыки, а также содействует удовлетворению социально значимых потребностей личности - стремление к развитию, познанию, общению, соревнованию, положительным эмоциям; достижению конкретно поставленных целей; развитию волевых, нравственных и эстетических черт личности. Кроссфит вносит разнообразие в физическую

подготовку студентов высших учебных заведений и повышает эффективность учебно-тренировочного процесса.

Литература

1. Кроссфит. URL: <http://sportwiki>. Кроссфит
2. Кроссфит: «за» и «против». URL: <http://www.fitwaygym.com/about-fitness/krossfit-za-i-protiv-i/>
3. Bowles, Nellie Exclusive: On the Warpath with CrossFit's Greg Glassman. URL: <https://www.maxim.com/maxim-man/crossfit-greg-glassman-exclusive-2015-9>
4. CROSSFIT Trademark of CrossFit, Inc. - Registration Number 3007458 - Serial Number 78422177. URL: <https://www.crossfit.com/>