

## **КРОССФИТ КАК СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА ТРЕНИНГА**

В последнее время широкое распространение получило новое направление фитнеса – кроссфит.

Кроссфит, придуманный бывшим гимнастом Грегом Глассманом, получил свое начало в городе Санта-Круз, в штате Калифорния, на западном побережье США. Необходимо отметить, что кроссфит зародился как направление в 1995 году и применялся исключительно для подготовки пожарных, полицейских и военных сил США. Но повсеместное распространение кроссфит получил только спустя 6 лет. Случилось это в 2001 г., когда Грег Глассман создал собственный веб-сайт и начал размещать на нем программы тренировок. На сегодняшний день на 3 континентах работает около 4000 филиалов по кроссфиту, в том числе 3 филиала в городе Санта-Круз. Для сравнения, во всем мире существует 400 круглосуточных фитнес-клубов и 600 спортзалов Gold's Gym. Поиск в Google по запросу «crossfit» выдаст около 2 миллионов ссылок.

Что же такое кроссфит?

Кроссфит можно описать как программу силовых упражнений, состоящую из постоянно меняющихся функциональных упражнений высокой интенсивности.

Обычная тренировка кроссфит состоит из нескольких раундов, каждый из которых включает 3–5 упражнений. Основная задача – выполнить максимальное количество раундов за отведенное время или выполнить определенное количество раундов за минимальное время. Упражнения выполняются суперсетами, то есть без интервала отдыха. В кроссфите используются упражнения трех типов: кардио (бег, гребля, велосипед); с собственным весом (подтягивания, отжимания, приседания); со свободными весами (штанга, гири). Практически на каждой тренировке используются новые сочетания упражнений.

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 для людей различного уровня физической подготовки. Сегодня по системе кроссфит проходят подготовку военные, пожарные, МЧС и различные спецслужбы Америки, Канады и Европы. КроссФит получает все новые направления. Так, например, есть программа CrossFit Kids, разработанная специально для детей. CrossFit Football – разработанный бывшим игроком НФЛ, Джоном Велборном. Существуют также программы для беременных женщин, для людей преклонного возраста и т. д.

Конечной целью занятий кроссфитом является улучшения общей физической формы, выносливости и готовности к любой жизненной ситуации, требующей активных физических действий. Эта система тренировок помогает развивать силу, повышает работоспособность дыхательной и сердечно-сосудистой систем, улучшает координацию и способствует снижению веса и формированию идеальной фигуры.

Научно установлено, что наибольшее количество мышечных клеток задействуются именно в процессе упражнений высокой интенсивности. Наша мускулатура содержит в себе тысячи мышечных волокон. Малоинтенсивные упражнения задействуют в работу всего

лишь 10–20 % из них. Упражнения высокой интенсивности позволяют задействовать мышечные волокна по максимуму, увеличивается скорость обмена веществ, снижается жировая ткань.

Грамотный тренер по кроссфиту может составить программу тренинга таким образом, чтобы вызвать максимально широкую адаптационную реакцию организма. В результате атлет получает равномерное и полноценное физическое развитие. Можно сказать это физкультурой в лучшем смысле этого слова.

Система тренировок кроссфит содержит большое количество вариаций одних и тех же упражнений. Поэтому их можно комбинировать в различную группу и применять различные весовые нагрузки. Интенсивность тренировок также подбирается индивидуально.

В Москве 17 февраля 2012 г. в Парке Горького состоялся финал Первого чемпионата России по кроссфиту. В финале чемпионата приняли участие 60 самых подготовленных женщин и мужчин со всей страны. Спортсменам предстояло определить сильнейших путем выполнения 4 комплексов упражнений. Персональные судьи начисляли участникам баллы, на основе которых составлялся рейтинг атлетов. Лучший результат среди женщин показала Ольга Портнова (Санкт-Петербург), на втором месте – Елизавета Ассесерова (Москва), на третьем – Татьяна Гусева (Москва). В состязаниях среди мужчин победителем стал Данила Шохин (Солнечногорск), второе место завоевал Алексей Немцов (Москва), наш земляк из Екатеринбурга Федор Серков занял третье место.

За звание «Самого физически подготовленного человека России» сражались сильнейшие кроссфитеры со всей страны, которые сумели доказать свой высокий уровень физической подготовки, пройдя несколько квалификационных отборочных этапов и выполнив специальный «тестовый» комплекс упражнений, сложный даже для многих профессиональных спортсменов.

Впрочем, несмотря на бесспорную популярность этого вида спорта, нельзя не отметить, что есть и обратная сторона медали. Дело в том, что при такой высоком уровне интенсивности нагрузки частота сердечных сокращений (ЧСС) во время кроссфита может подскакивать до 200 ударов, при этом сердечная мышца испытывает недостаток кровоснабжения, что приводит к ишемии. Сегодня существуют целые общества против кроссфита. Они обвиняют его в сильной нагрузке на весь организм в целом, в непоследовательности и нелогичности упражнений, составляющей комплекс тренировок.

Таким образом, кроссфит – это эффективная, популярная, общедоступная система тренировок. Однако при планировании программы тренинга необходимо особое внимание уделить грамотному дозированию нагрузки с учетом пола, возраста, уровня подготовленности спортсмена.

УДК 376.5

**М. А. Гребенщикова**

## **ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА ПО ВОСПИТАНИЮ ТРУДНЫХ ПОДРОСТКОВ В ТЕРРИТОРИАЛЬНОЙ КОМИССИИ ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

Трудный подросток – это маленький человек, у которого в силу самых разнообразных причин видно ненормальности, какие-то отклонения в поведении. Обычные методы и приемы воспитания, которые приводят к хорошим результатам в работе с основной массой детей, к трудным детям применять безрезультатно, надо искать какие-то другие, особенные методы и приемы воспитания [1, с. 14].

© Гребенщикова М. А., 2014