

Шаров Данііл Сергійович

студент I курсу

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, Україна

Присяжна Марія Костянтинівна [Науковий керівник]

викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, Україна

CROSSFIT – ВИБІР ДЛЯ СУЧАСНИХ СПОРТСМЕНІВ

Анотація: У наш час є багато видів спорту для кожного. Люди, які хочуть почати займатися часто не можуть зрозуміти, що вибрати. CrossFit – це чудове рішення для кожного, в ньому є великий потенціал для того, щоб розвиватися.

Ключові слова: CrossFit, спорт, тренування.

Що таке CrossFit?

Жорстка концепція тренувань, що штовхає вас до фізичних меж: CrossFit - це інтенсивний, але функціональний тренінг, який підходить навіть для недосвідчених спортсменів.

CrossFit вимагає від своїх учасників сили, витривалості та координації, а також багато поту! Проте, високо інтенсивні тренування підходять не лише для провідних спортсменів. Люди можуть перевершити самих себе.

CrossFit - це метод тренувань із США, який у 90-х роках здебільшого практикувався поліцейськими та солдатами. Тренування CrossFit вважаються найжорсткішими силовими схемами у світі і вже кілька років викликають великий ажіотаж у нашій країні [5].

Основу CrossFit складають близько 60 функціональних вправ. Підтягування, підняття гирі, присідання тощо - призначені для нарощування м'язів, покращення координації швидкості, швидкості, максимальної сили та силової витривалості, а також гнучкості.

Кому призначено CrossFit?

"Хоч би якою була ваша мета, CrossFit допоможе вам її досягти", - каже

чемпіонка CrossFit Сольвейг Сігурдардоттір з Ісландії [4]. Тренування розроблено таким чином, щоб допомогти вам прогресувати у всіх спортивних областях.

За словами професійного спортсмена та тренера Nike, не потрібно боятися ярлика "найважче тренування у світі". CrossFit підходить для кожного спортсмена. Майже для кожної вправи існує альтернатива, яка простіше, але має той же ефект. Так що неважливо, скільки вам років і наскільки ви треновані, ви завжди знайдете відповідний для вас стимул для тренувань. Для студентів – це дуже гарно. Вже є здібності, сила, могутність та великий потенціал розвиватись. Багато відомих спортсменів починали активно займатись, якраз в студентському віці.

У деяких видах спорту відсоток тих, хто раніше практично не займався фізичними вправами, сягає 80 відсотків [1]. Тренування масштабується за опором, інтенсивністю та тривалістю. Тому він підходить і для початківців і може використовуватись незалежно від віку, статі та рівня фізичної підготовки. Однак, якщо вам понад 40 років і ви не займалися спортом протягом декількох років, перед початком тренувань все ж таки слід пройти обстеження у лікаря.

Як працює тренування CrossFit?

Тренування CrossFit триває близько 60 хвилин і починається з розминки. Потім слідує "Тренування дня". Для цього тренер комбінує добірку певних вправ із обтяженнями та без них. Режим занять змінюється щодня, тому організм постійно піддається впливу нових тренувальних стимулів, і це ніколи не набридає. Тренування складається з заданої кількості повторень, або з хронометражу.

Тренування CrossFit не завжди передбачають використання обладнання. Існують також численні вправи з вагою тіла, які - залежно від швидкості та кута тренування - дуже інтенсивні навіть без додаткового навантаження чи обладнання для опору.

Найважливіші вправи з власною вагою:

– Стрибки: вибухові стрибки на ящик або лавку.

- Присідання: Присідання у різних варіаціях, зі стрибками та без них.
- Планка: вправа з опорою на передпліччя чи руки у різних варіаціях
- Випад: випад однією ногою, динамічна варіація присідання може також поєднуватися зі стрибками
- Ковзаняр: легкі стрибки вліво-вправо, як при катанні на ковзанах або на льоду
- Віджимання: віджимання у різних варіаціях
- Берпі: стрибок на розтяжку з віджиманням
- Mountain Climber: динамічна планка, коли коліна по черзі підтягуються до грудей.
- Віджимання у стійці на руках: віджимання зі стійки на руках на стіні.

Найкращі поради для початку занять, важливі основи та вправи. Стрибки на скакалці поперемінно - 15 хвилин без перерви. Потім слідує три раунди підтягувань зі 100 кг і віджимань у стійці на руках. Кожен, хто відвідує CrossFit, має бути готовим до важких тренувань.

Обладнання для тренувань CrossFit?

Всі інші вправи CrossFit передбачають використання тренажерів. Багато різних інструментів роблять тренування різноманітним і тим самим підтримують високу мотивацію:

- Штанги: для жиму, присідань чи підтягувань.
- Гантелі: для підтягування або одnorучних ривків.
- Гири: для ривків, махів
- Скакалка: для виконання подвійних стрибків та інших вправ зі скакалкою.
- Кільця: для гребків, нахилів, підтягувань та віджимань, підйомів на миски та вправ для живота, таких як підтягування на колінах.
- Бойовий канат: товстий важкий канат для вправ на хитання, також у поєднанні з берпі.
- Flip Tire: важкі автомобільні шини для захоплення, підхоплення або перекидання із положення сидячи навпочіпки.
- Санки з обтяженням: санки для тяги та штовхання під різними кутами

атаки.

– Мішок із піском: для підтягувань та махів із різними положеннями хвата.

– Висока поперечина: для підтягувань, поперечина на ногах для м'язів черевного преса та спини.

Чого треба остерігатися новачкові?

"Коли ви починаєте займатися CrossFit, вам обов'язково потрібно відвідати заняття для новачків." – радить професіонал Солвейг [3]. Тому знайдіть найближчий до вас зал, який пропонує заняття для початківців. На таких заняттях ви навчитеся правильній техніці, яка потрібна крім сили та витривалості.

Тренери також дають поради, щодо харчування та відновлення. Правильне виконання послідовностей рухів - особливо з важкими вагами – надзвичайно важливе для того, щоб уникнути травм та не нашкодити своєму здоров'ю [2].

Висновок

CrossFit – дуже цікаве заняття. Можливо розвиватися у фізичному та мотиваційному плані. Однак, слід завжди слідкувати за своїм здоров'ям, та не перенавантажуватися. Якщо ви ніколи раніше не займалися спортом і все ще попереду, ви можете підготуватися за допомогою вправ з вагою власного тіла. Наприклад, присідання, віджимання, підтягування та нахили. Нетреновані люди вважають за краще почекати два дні до наступного тренування. Це єдиний спосіб для вашого тіла правильно завершити відновлення.

Список джерел:

1. <https://www.crossfit.com/news>
2. <https://edition.cnn.com/specials/sport/crossfit-games>
3. <https://www.championat.com/lifestyle/article-4451235-krossfit-kompleks-uprazhnenij-dlya-nachinayuschih-i-prodvinutyh-programma-trenirovki-dlya-muzhchin-i-devushek.html>
4. <https://www.boxrox.com/roman-khrennikov-and-solveig-sigurdardottir-win-madrid-crossfit-championship/>
5. <https://cross.expert/dlya-nachinayushih/chto-takoe-crossfit.html>