

Морозова Юлия Юрьевна

старший преподаватель

Лавров Дмитрий Вячеславович

студент

Ростовский филиал

ГКОУ ВО «Российская таможенная академия»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

КРОССФИТ-ТРЕНИРОВКА КАК РАЗНОВИДНОСТЬ СИЛОВОГО ТРЕНИНГА ДЛЯ ЮНОШЕЙ

Аннотация: на современном этапе развития высшего образования государственные программы уделяют большое внимание не только интеллектуальному развитию учащихся, но и высокому уровню физической подготовки, необходимой в будущей профессиональной деятельности.

В статье рассматривается вопрос о том, как реализовать задачу физического развития посредством силовой тренировки для юношей, используя тренировочное направление «кроссфит».

Ключевые слова: физические качества, кроссфит, силовой тренинг, спортивная подготовка, базовые упражнения.

Развитие ФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) актуализировало проблему поиска спортивно-тренировочных программ, повышающих эффективность физической подготовки молодежи и способствующих выполнению данных нормативов. Одной из признанных систем физических упражнений, позволяющей в короткие сроки повысить уровень физической подготовленности, является тренировочная система «Кроссфит».

Кроссфит представляет собой комплекс высокоинтенсивных упражнений, выполняемых друг за другом сетами с максимальной отдачей. Тренировочные программы «Кроссфит» оказывают комплексное воздействие на основные системы организма и направлены на тренировку физических кондиций, поэтому могут успешно применяться для подготовленных спортсменов [1, с. 55].

Выбор специализации данных программ зависит от необходимости решения тех или иных задач, связанных с коррекцией уровня физической подготовленности юношей.

Основной целью кроссфита, как силового тренинга, является развитие физических качеств, то есть сила, скорость, выносливость, и достигается это за счет серии высокоинтенсивных упражнений.

Таблица 1

Основные группы упражнений в системе кроссфит

Гимнастика		Аэробика	Силовая тренировка	Тяжелая атлетика
Отжимания на брусьях	Воздушные приседания	Плавание	Махи гирей	Швунг
Подтягивания	Поднос коленей к груди	Езда на велосипеде	Рывок гири	Силовой швунг
Стойка на руках	Выходы силой	Гребля	Тяга саней	Кластер
Тройные на скакалке	Русские бурпи	Бег	Рывок гантели	Жим сидя
Отжимания на кольцах	Ходьба на руках	Гонка на лыжах	Тяга гири в наклоне	Рывок штанги
Подтягивание на кольцах	Подъемы корпуса	Airbike	Упражнения с медболом	Жим стоя
Обратные бурпи	Запрыгивание на тумбу	Лыжи	Тяга гири к подбородку	Трастеры
Поднос ног на кольцах	Подтягивания лежа		Жим лежа	Приседания на груди
Приседания на одной ноге	Отжимания от пола		Толчок гирь (дл.цикл)	Приседания оверхед
Двойные прыжки на скакалке	Подъем по канату			Становая тяга
Подъем силой на кольцах	Бурпи			Толчок штанги
Отжим. в стойке на руках	Уголок			Взятие штанги на грудь
Подъем ног к перекладине	Выпады			Приседания на плечах
Подъемы по стене	Прыжки			
Подъем переворотом	Статические упражнения			

Основные методы кроссфита позволяют организовать целенаправленный силовой тренинг [2].

AFAP (так быстро как можешь) – данный метод нацелен на выполнение небольшого комплекса упражнений за максимально короткое время. Такие тренировки продолжаются 2–5 мин (анаэробная работа) или же 8–20 мин (аэробная работа).

Комплекс №1: – 50 бурпи – 100 подъемов ног в висе к перекладине – 150 приседаний. Время выполнения 15–25 мин.

Комплекс №2: 21–15–9 – Бурпи – Махи гирей 24 (16) кг. Время выполнения 4–6 мин.

AMRAP – столько сколько сможешь выполнить, в таком виде задано количество времени и нужно выполнить наибольший объем работы.

Упражнение №1: выполнить максимальное количество повторений за 5 мин. – Бурпи.

Комплекс №2: выполнить максимальное количество кругов за 15 мин:

- 5 подтягиваний;
- 10 отжиманий;
- 15 приседаний.

ЕМОМ (каждую минуту в течении минуты) – данный вид кроссфита предполагает, что в начале каждой минуты необходимо выполнить определенное задание, а оставшееся время до конца минуты отдыхать. Важно, что в начале новой минуты необходимо повторить тот же объем работы. Можно применять несколько упражнений:

10 минут – становая тяга 80–90 кг * 3 повторения (анаэробная направленность).

Чиппер – данный метод кроссфита реализуется в комплексах, которые состоят из одного раунда, но количество повторов в упражнениях, как и само количество упражнений достаточно большое:

- 55 подтягиваний;
- 55 становой тяги (80 кг);
- 55 приседаний;
- 55 махов гирей.

Это основные методы, применяемые в системе тренировок кроссфит. Существуют методы, которые применяются не так часто, например, «Табата».

Метод Табата очень часто включают в тренировку боксеры, каратисты, бойцы смешанного стиля, футболисты, баскетболисты и прочие профессиональные спортсмены. Используя базовые, а также специальные упражнения, спортсмены способны улучшить столь необходимую для их вида спорта скоростно-силовую выносливость.

Подход Кроссфита к упражнениям на силу и выносливость заключается в разумном сочетании анаэробных и аэробных упражнений в соответствии с тренировочными целями [3].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что умение правильно использовать такой вид силового тренинга, как «кроссфит», позволяет в кратчайшие сроки и с высокой эффективностью подготовить организм к большим физическим нагрузкам. Также данный вид тренировок становится все более популярным в фитнес-индустрии, так как позволяет комплексно решать несколько задач в рамках тренировочного процесса.

Список литературы

1. Грублене Н.А. Эффективность применения тренировочных программ кроссфит для повышения уровня физической подготовленности студентов физкультурного вуза / Н.А. Грублене, И.В. Епишкин, Л.Л. Блонская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – №2 (144). – 2017. – С. 50–55.
2. Фадеев О.В. Кроссфит как средство развития силы и выносливости у военнослужащих войск национальной гвардии РФ // Аспекты и тенденции педагогической науки: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, июль 2017 г.). – СПб.: Свое издательство, 2017. – С. 83–86.
3. Хомяков К.Г. Роль кроссфита в оптимизация развития физических качеств молодёжи // Инновационная наука. – №12–3. – 2016. – С. 117–118.