

# Кросфіт (Cross Fit)

**Кросфіт (Cross Fit)** є однією з найбільш популярних тренувальних систем, побудованих на принципах колового тренування з використанням так званих функціональних вправ - вправ, максимально близьких до природних рухів, які можна практикувати де завгодно: вдома, на дачі, в поході - без обов'язкового відвідування спеціально обладнаного спортивного залу. Кроссфітом може займатися будь-яка людина в будь-якому віці. Основними факторами, які сприяють популяризації цього виду спорту, є внутрішньогрупова взаємодія та різноманітність у вправах. Дуже цікаве і унікальне в цьому спорті є те, що в ньому немає спеціалізації, ви тренуєте все тіло одразу. Кожне заняття не схоже на попереднє і немає чіткого плану занять.

*Також проводять змагання з Кроссфіту.*

Зародився Кроссфіт в Америці, у нас став популярний з 2000 років. Стрімко набираючи популярність по всьому світу, американська тренувальна програма Кроссфіт залучає до своїх лав не тільки дорослих, а й їхніх дітей. На сьогоднішній день Кроссфіт для дітей користується неймовірною популярністю.

## **Кроссфіт сприяє розвитку таких фізичних якостей:**

- витривалість;
- сила;
- міць;
- спритність;
- гнучкість;
- швидкість;
- координація рухів;
- точність;
- вміння пристосовуватися і адаптуватися до різних видів навантаження;
- вміння орієнтуватися у просторі.
- підвищення імунітету;
- поліпшення осанки.

Дитячий Кроссфіт частіше розглядають не як окремий напрямок, а як додаткову підготовку до різних видів спорту. Завдяки тому, що функціональний тренінг охоплює весь спектр фізичного розвитку: швидкість, сила, витривалість, спритність, точність, координація, потужність і т.д., він

дозволяє дитині розвиватися гармонійно і дає хорошу спортивну базу для подальших занять в обраному виді спорту.

**CrossFitkids** - одна з найбільш популярних методик фізичного розвитку дітей. Кроссфіт складається зі статичних, акробатичних, аеробних та ігрових вправ, які допомагають діткам розвивати з дитинства спритність, гнучкість, силу, витривалість, швидкість і лідерські якості. Також використовуються силові вправи з власною вагою (присідання, підтягування, віджимання), акробатика, інтервальний біг, веслування, стрибки на скакалці, лазіння по канату і т. ін. Плюсом такого тренування є поєднання високоінтенсивних кардіонагрузок із силовими вправами. До них також можна додати різні види бігу, ходьби, стрибків. Урізноманітнити заняття і привнести в них ігровий компонент можна за допомогою елементів з інших видів спорту і спортивних ігор, таких як баскетбол, футбол, гандбол, великий теніс, а також використовуючи координаційну доріжку.

Тобто Кроссфіт поєднує в собі все найкраще з інших видів, що робить його універсальним.

### **Основні принципи кроссфіту:**

- **технічність** - це, по суті, правильне виконання руху, навіть під час сильної втоми. Технічність дозволяє знизити навантаження на організм (тим самим убезпечивши його) і краще розвивати всі групи м'язів, що робить заняття більш ефективним;
- **постійність** - всім нам знайоме це поняття. В Кроссфіт регулярним має бути дві речі. Перше - регулярне відвідування. Друге - правильне, без винятку, виконання всіх рухів;
- **інтенсивність** - поняття, яке залежить від попередньої фізичної і психологічної підготовки. У нашому випадку виконувати вправи інтенсивно - значить якомога швидше, але в той же час правильно. Цей критерій можна коригувати і покращувати в ході регулярних занять.

Але одними з головних критеріїв у кроссфіті для дітей є постійна варіативність, функціональність, безпека й ефективність.

Хороша фізична форма в Кроссфіт - означає підготовленість організму до різних типів навантаження, які виконуються із заданою інтенсивністю, протягом максимально можливого періоду часу. З кожним заняттям фізична форма тільки поліпшується, а значить, діти можуть виконувати більш складні й тривалі вправи, таким чином стаючи сильнішими і витривалішими.

## Методика проведення занять

Перш ніж приступати до комплексів, потрібно знати деякі скорочення / абривіатури в Кроссфіт: WOD / БОД - це тренування дня (Workout of the Day - комплекс / завдання на день). SET / СЕТ - це група різних вправ, які чергуються з невеликими інтервалами відпочинку. REP / ПОВТОР - закінчений цикл рухів. ROUND / РАУНД - це ціле коло вправ.

Будь-яке заняття потрібно починати з анаеробної **розминки** (підготовча частина заняття), вона повинна тривати від 2 до 5 хвилин і складатися з комбінацій вправ, що готують організм до подальшої роботи. У розминку може входити: ходьба, біг, вправи з власною вагою, розминка і розтяжка всіх м'язів і суглобів. Залежно від тренування дня, в розминку можуть входити додаткові підготовчі вправи.

За розминкою слідує **основна частина заняття**, яка виконується найчастіше в коловому режимі (вправи йдуть одна за одною, потім цикл повторюється). Для кожного заняття відбираються спеціальні функціональні і мультисуставні вправи, які поділяються на такі типи навантажень: кардіо, гімнастичні, координаційні та силові. Всі ці вправи (зазвичай 3-6) складаються в Комплекс - WOD (тренування дня - комплекс дня). Сам вибір вправ залежить від різних чинників: фізичної підготовленості дітей, знання техніки, вибору місця проведення заняття і різноманітності наявного інвентарю. Також варто враховувати вплив кожної вправи на м'язи, тобто в вашому комплексі не повинні чергуватися вправи, які впливають на однакові м'язові групи. Далі обрані вправи повторюються по колу, а кількість раундів може залежати від часу або прописуватися в самому комплексі. Бажано включати в заняття змішані вправи, які по-різному впливають на організм, так у вас вийде гібридне заняття.

У **заключну частину заняття** обов'язково повинні входити вправи на відновлення дихання, на розтяжку м'язів спини, ніг і плечового пояса. Виконують ці вправи протягом 1-3 хвилин, що запобігає отриманню різних травм і прискорює процес відновлення.

### Варіанти побудови навантажень в Кроссфіт:

- об'ємне заняття - виконання максимальної кількості роботи за певний час;
- заняття без урахування часу - тренування не лімітоване в часі.
- швидкісне заняття - виконання певного обсягу роботи за найкоротший період часу.

Основною особливістю кроссфіта є те, що вправи в кожному раунді повинні виконуватися без відпочинку (винятком може бути лише короткий перепочинок).

У кожний певний період розвитку тіло дитини по-різному відгукується на те чи інше фізичне навантаження. Інструктор завжди це враховує і складає комплекси з вправ, які в даний період часу найбільш актуальні для розвитку дитини. Тому WOD для кожної вікової групи будуть абсолютно різними. Так, наприклад, комплекси для самих маленьких можуть включати човниковий біг, виконання простих вправ на спритність, точність і координацію: присідання, «ведмежа хода», перестрибування через канат, затрибування на низьку платформу і т.д., при цьому в якості навантаження використовується власна вага, надувні м'ячі, палиці та інше. Старшим дітям додають в WOD вправи з невеликим обтяженням для розвитку сили і потужності.

Підбір вправ необхідно здійснювати акуратно, звертаючи увагу на самопочуття кожної дитини. Підібравши правильну комбінацію вправ, можна регулювати навантаження на кожному занятті, розвивати певні групи м'язів і повністю зміцнити організм.

Окрім всебічного розвитку, Кроссфіт дозволяє значно урізноманітнити тренувальний процес, роблячи його цікавим. Постійне перемикання дитини з однієї вправи на інше не дасть йому нудьгувати, а змагальний момент, який передбачає WOD, підніме дух суперництва в колективі.

Програма тренувань "TheCrossFitKids" ефективна, оскільки створює середовище для всебічного фізичного розвитку, яке ґрунтується на ідеї, що всі діти мають різні здібності до фізкультури і повинні тренуватися з урахуванням індивідуальних можливостей.

Диференційоване навчання фізичній культурі та спорту дозволяє дитині досягати стійкого прогресу, зводячи до мінімуму ризик розчарувань і стагнації, тобто виключаючи такі поняття, як "приїлося" і "набридло".

Кожен рух, кожен навичку і кожен гру в Кроссфіті можна адаптувати до здібностей дитини. Таким чином, дітки зацікавлені виконати "щось важке", але не бояться тренувань і не стоять в розгубленості перед "чимось неможливим". Такий підхід до дитячого спорту, який пропонує Кроссфіт, підтримує у юних атлетів бажання займатися і кинути виклик самим собі.

CrossFitKids використовує природний процес розвитку рухової активності дитини замість того, щоб обмежувати його правилами. Програми Кроссфіт для

дітей розраховані на схильність дитини до постійного різномаяття рухів, тобто тренування складаються саме з різних, постійно мінючихся вправ і мають елемент гри.

Кросфіт для дітей закладає основу для особистого розвитку дитини, досягнення нею успіху. Тренінг CrossFitKids в змозі довести, що цей успіх приходить: діти здатні виконувати тренування дня все швидше, включаючи туди все більш складні вправи, таким чином реально покращуючи свій результат.

Програма CrossFitkids була спеціально розроблена для дітей, щоб робити заняття веселими і захоплюючими. Вона призначена для підтримки здоров'я і укріплення всього організму, орієнтована на розвиток конкретних потреб (неврологічних, когнітивних, моторних), а також допомагає розвивати любов до спорту. Таким чином, ми можемо сказати, що основною перевагою кроссфіта є простота виконання вправ, а головним плюсом цієї системи є всебічний фізичний розвиток. Регулярно займаючись кроссфітом, можна істотно зміцнити організм і підвищити фізичну форму й активність дітей.

Її можна застосовувати де завгодно: вдома, на дачі, в поході - без обов'язкового відвідування спеціально обладнаного спортивного залу. Кроссфітом може займатися будь-яка людина в будь-якому віці.

В умовах дошкільного навчального закладу Кросфіт можна використовувати в якості повноцінного заняття з фізкультури, а також в якості фізичної активності під час прогулянок.