

для изменения текущей неудовлетворительной обстановки необходимо совершенствовать информационное обеспечение сети Интернет в Республике Беларусь в области ОФК. Одним из путей совершенствования является перспектива создания сайта, который содержал бы информацию по различным видам фитнеса, на котором можно было бы задать вопрос специалисту из данной области, а также ознакомиться с новыми оздоровительными системами.

1. Дятлов, С.А. Интернет-технологии и дистанционное образование / С.А. Дятлов, А.В. Толстопятенко // Информационное общество. – 2000. – № 5. – С. 29–35.

2. Кастельс, М. Информационная эпоха: экономика, общество и культура / М. Кастельс. – М., 2000.

## КРОССФИТ – НОВЫЙ ВИД ФИТНЕСА

*Рябцова О.К.*, канд. пед. наук, *Казак Н.В.*,

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Основоположником кроссфита считается Грег Глассман. Он в 1980 году разработал первые методики проведения занятий, а в 1995 году открыл специализированный зал [2; 3; 4; 7]. Большую популярность данный вид фитнеса приобрел после появления в 2001 году веб-сайта, содержащего описание двигательных действий и особенности их выполнения. В 2007 году в Лос-Анджелесе были проведены соревнования по кроссфиту, которые в настоящее время приобрели международный статус. Программа состязаний меняется ежегодно, о содержании участники узнают за несколько часов до начала соревнований. В нее организаторы регулярно добавляют упражнения, которые являются нетипичными для кроссфиттеров. Победителю присуждается титул «Самый подготовленный человек в мире». В России первый чемпионат по данному виду фитнеса состоялся 14 марта 2012 года [5; 7].

Кроссфит представляет собой систему физических упражнений, основанную на использовании постоянно варьируемых базовых движений из различных видов спорта (гиревой спорт, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, спортивная гимнастика, легкая атлетика и другие), выполняемых с высокой интенсивностью [6; 8]. На занятиях применяются такие двигательные действия, как становая тяга, приседы, жимы и толчки штанги, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазание по канату, прыжки на тумбу, упражнения на гимнастических кольцах, пируэты, сальто, бег, езда на велосипеде, гребля и многие другие. Они выполняются круговым методом организации работы занимающихся (круговая тренировка), который предусматривает последовательное использование заданного количества разных двигательных действий на специально подготовленных местах – станциях, располагающихся по кругу. Один круг проходят слитно или интервально, дозируя время работы, интенсивность, число повторений движений, вес отягощения, интервалы отдыха. Задания рассчитаны на комплексное развитие физических качеств.

Кроссфит используется для повышения общей физической подготовленности человека. Он широко применяется на занятиях у лиц, работающих в различных силовых структурах, а так же в тренировочном процессе спортсменов [6].

Занятия данным видом фитнеса имеют трехчастное строение: подготовительную, основную и заключительную части, составляющие 20, 70 и 10 % его времени.

К задачам подготовительной части относятся:

- 1) начальная организация занимающихся;
- 2) повышение их внимания;
- 3) создание соответствующей психологической обстановки и положительного эмоционального состояния;
- 4) постепенная подготовка организма к предстоящим нагрузкам.

Данная часть занятия состоит из общей и специальной подчастей. В общей применяются упражнения на большие группы мышц и суставы, в специальной – на те группы мышц и связок, на которые в дальнейшем будет приходиться основная нагрузка.

Основная часть направлена на развитие физических качеств и увеличение функциональных возможностей организма занимающихся.

В ней применяются различные упражнения аэробного характера, движения гимнастики, упражнения с отягощением, выполняемые непродолжительное время, но в максимально быстром темпе. Существует много вариантов использования данных движений, как в отдельном занятии, так и в серии занятий (таблицы 1 и 2) [1].

Таблица 1 – Примерное распределение физических упражнений кроссфита по дням

Дни недели	Физические упражнения
Понедельник	Аэробные двигательные действия
Вторник	Движения гимнастики, упражнения с отягощением
Среда	Аэробные двигательные действия, движения гимнастики, упражнения с отягощением
Четверг	Отдых
Пятница	Движения гимнастики
Суббота	Упражнения с отягощением, аэробные двигательные действия
Воскресение	Движения гимнастики, упражнения с отягощением, аэробные двигательные действия
Понедельник	Отдых
Вторник	Упражнения с отягощением
Среда	Аэробные двигательные действия, движения гимнастики
Четверг	Упражнения с отягощением, аэробные двигательные действия, движения гимнастики
Пятница	Отдых

Задания могут выполняться:

1) без учета времени, то есть упражнения совершаются с заданной нагрузкой. Например, нужно подтянуться – 10 раз, согнуть и разогнуть руки в упоре лежа – 20 раз, прыгнуть на тумбу – 20 раз. Движения делаются без перерыва, последовательно друг за другом 6 раз подряд;

2) за определенное время. Например, за 20 минут необходимо повторить максимальное количество кругов или в течение 20 секунд выполнить какое-либо физическое упражнение, затем следует 10 секундная пауза отдыха, после этого движение повторяется снова и так 8 раз [1].

Заключительная часть носит восстановительный характер. В ней используются упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Таблица 2 – Примерное распределение физических упражнений кроссфита в мезоцикле

Дни недели	Первая неделя	Вторая неделя	Третья неделя
Понедельник	Аэробные двигательные действия	Движения гимнастики	Упражнения с отягощением
Вторник	Движения гимнастики, упражнения с отягощением	Упражнения с отягощением, аэробные двигательные действия	Аэробные двигательные действия, движения гимнастики
Среда	Аэробные двигательные действия, движения гимнастики, упражнения с отягощением	Движения гимнастики, упражнения с отягощением, аэробные двигательные действия	Упражнения с отягощением, аэробные двигательные действия, движения гимнастики
Четверг	Аэробные двигательные действия, движения гимнастики	Движения гимнастики, упражнения с отягощением	Упражнения с отягощением, аэробные двигательные действия
Пятница	Упражнения с отягощением	Аэробные двигательные действия	Движения гимнастики
Суббота	Отдых	Отдых	Отдых
Воскресение	Отдых	Отдых	Отдых

Таким образом, кроссфит – это новый вид фитнеса, который направлен на повышение общей физической подготовленности человека. Он объединил в себе различные виды спорта, такие как гиревой спорт, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, спортивная гимнастика, легкая атлетика и другие. В содержание занятий может входить одно или несколько заданий, которые выполняются с высокой интенсивностью не продолжительное время.

1. Кроссфит. Полное руководство на русском [Электронный ресурс]: – Режим доступа: [https://ps/userapi.com/c5563/u7010285/docs/7cab9292d111/CrossFit\\_Guide\\_Polnoe\\_rukovodstvo\\_na\\_russkom.pdf](https://ps/userapi.com/c5563/u7010285/docs/7cab9292d111/CrossFit_Guide_Polnoe_rukovodstvo_na_russkom.pdf) . – Дата доступа: 10.05.2009

2. Eurosport [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://thebox.eurosport.com/ru/whatiscrossfit>. – Дата доступа: 19.02.2014

3. Fanatic [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://fanatic.hmarka.net/articles/00018.htm>. – Дата доступа: 10.05.2009

4. Fitseven [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://fitseven.ru/news/crossfit-novoe-slovo-v-fitness>. – Дата доступа: 15.06.2011

5. Fixbody [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://fixbody.ru/crossfit/articles/419-ponimanie-crossfit.html>. – Дата доступа: 19.02.2014

6. Library [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://sportsp.ru/library.php&crossfit> . – Дата доступа: 19.02.2014

7. Reebokcrossfit495 [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://reebokcrossfit495.com/Что такое-КроссФит>. – Дата доступа: 10.12.2009

8. Vk.com [Электронный ресурс]: – Режим доступа: [http://vk.com/crossfit\\_health](http://vk.com/crossfit_health). – Дата доступа: 19.02.2014.