

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО
Кафедра спорту**

Навчальна дисципліна «Кросфіт»

Лекція №1

Тема: «Визначення та зміст предмету кросфіту як дисципліни.
Значення кросфіту в системі фізичного виховання.»
(2 години)

Ступінь бакалавра

Галузь знань 01 Освіта

Код та найменування спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Фізична культура і спорт: Тренер з видів спорту

Розробив:
Доктор філософії
в галузі біології,
доцент кафедри спорту
Чумаченко О.Ю.

Лекція № 1

Тема: Визначення та зміст предмету кросфіту як дисципліни. Значення кросфіту в системі фізичного виховання. (2 години)

Метою лекції є: ознайомити студентів з основними поняттями та термінами технічної підготовки в кросфіті, та проаналізувати головні етапи технічної підготовки кросфітерів та її безпосередній вплив на розвиток фізичних якостей людини.

План

1. Основні поняття, що включають технічну підготовку спортсменів.
2. Кросфіт, як ключова програма силової та фізичної підготовки.

Ключові терміни: кросфіт, технічна підготовка, витривалість.

Література

основна

1. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі “Фізичне виховання і спорт”.–Харків: “ОВС”, 2004.–176 с.
2. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання–здоров’я нації”.– К.,1998.–48 с.
3. Гуськов С.И. Государство и спорт– М.: Физкультура и спорт, 1996.–1 76с.
5. Жданова О.М. Управління фізичною культурою.–Львів, 1996. –127 с.
6. Куц Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. –М.: Радуга, 1982. –399 с.
7. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: В 2 т. – К.: Олимпийская литература, 1994.–кн. 1. –496 с.; кн. 2– 480 с.
8. Профессиональный спорт / Под общ. ред. С.П.Гуськова, В.Н.Платонова,- К.: Олімпійська література, 2000. –391 с.
9. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Наука в олімпійском спорте.–2015.

-№1 С. 512.

10. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні.– К.,2010.– 34 с.

11. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей.

–К.: Олімпійська література. 2001.–439 с.

12. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена.– К.:Олімпійська література, 1995.–320 с.

Допоміжна література.

1. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання.– Харків: “ОВС”, 2007. –271 с.

2. Кучеренко І.О. Фізична культура і спорт: Інформаційно-методичний довідник з питань фізичної культури і спорту.

-Київ: 2004.– 1184 с.

1. Основні поняття, що включають технічну підготовку спортсменів

Діяльність змагання може здійснюватися спортсменом тільки за умови володіння ним довільними спеціалізованими руховими уміннями і навиками, специфічними для конкретного виду спорту. Любий довільний руховий акт людини характеризується двома взаємозв'язаними сторонами: рухової і смислової. Довільним рухом є таке, в управлінні смисловою частиною якого можливе втручання свідомості людини.

Вдосконалення технічної майстерності є однією із задач всесторонньої підготовки спортсмена.

Технічна підготовка - це процес навчання спортсмена техніці рухів засобом ведення боротьби, а також їх вдосконалення. Придбана на основі знань і досвіду, здатність неавтоматизовано управляти рухами в процесі рухової діяльності є умінням. В процесі спортивної діяльності (тренувальної і

змагальної) спортсмену необхідно здійснювати рухову діяльність, характерну як для цілісної спортивної вправи, так і для окремих елементів рухів і дій.

Уміння виконувати рухову дію формується на основі певних знань про його техніку, наявність відповідних рухових передумов, в результаті ряду спроб свідомо побудувати задану систему рухів. У процесі становлення рухового уміння відбувається пошук оптимального варіанту руху за допомогою провідної ролі свідомості.

В процесі спортивного тренування рухові уміння несуть допоміжну функцію, яка може виявлятися двояко: по-перше, коли необхідно добиватися міцного освоєння техніки відповідних рухових дій, формування умінь є передумовою для подальшого становлення рухових навиків; по-друге, коли необхідно освоїти вправи, що підводять, для подальшого розучування складніших рухових дій. Велика кількість різноманітних рухових умінь є хорошою передумовою для ефективного технічного вдосконалення.

В процесі освоєння у спортсменів виробляється здібність до творчого мислення, аналізу виконання руху, удосконалюються спеціалізовані сприйняття, здатність об'єднувати прості рухи в складніші дії.

Багатократне (стереотипне) повторення рухів поступово приводить до автоматизації основних елементів їх координаційної структури, до утворення рухового навичу.

Руховий навик - це автоматизований спосіб управління рухами в цілісній руховій дії. При цьому автоматизованим рухом стає таке, в якому рухова частина виконується за рахунок управління нижчими відділами ЦНС, а смислова - вищими.

2. Кросфіт, як ключова програма силової та фізичної підготовки.

Зараз все більше і більше людей усвідомлюють користь фізичної культури, намагаються загартовуватися з її допомогою. Однак традиційні види спорту вже не задовольняють людину повною мірою, тому з'являється багато нових, надзвичайно захопливих видів. Більшість із них є складним

синтезом декількох видів спорту чи спортивних ігор одразу. Одним із них є силовий функціональний тренінг- кросфіт.

Кросфіт, придуманий колишнім гімнастом Грегом Глассманом, отримав свій початок у місті Санта-Круз, в штаті Каліфорнія, на західному узбережжі США. Необхідно відзначити, що кросфіт зародився як напрямок в 1995 році і застосовувався виключно для підготовки пожежних, поліцейських і військових сил США. Але повсюдне поширення кросфіт отримав тільки через 5 років. Сталося це в 2000 році, коли Грег Глассман створив власний веб-сайт і почав розміщувати на ньому програми тренувань.

Що ж таке кросфіт?

Кросфіт – це спеціальна система тренувань розвитку сили, яка складається з постійно мінливих функціональних вправ високої інтенсивності, призначення якої - отримання відмінної загальної фізичної підготовки.

Умовно кросфіт можна поділити на:

- фітнес для здоров'я;
- спорт.

Як фітнесом, ним займаються люди в усьому світі, для них працює понад 4000 кросфіт-залів. Такий кросфіт не просто фітнес, це вже певна спільнота, об'єднана спільними інтересами. Люди разом тренуються, виконують певні завдання, діляться враженнями один з одним, і таким чином можуть стати добрими друзями. Головною метою таких тренувань є покращення здоров'я і фізичної форми.

Звичайне тренування кросфіту складається з декількох раундів, кожен з яких включає 3-5 вправ. Основне завдання - виконати максимальну кількість раундів за відведений час або виконати певну кількість раундів за мінімальний час. Вправи виконуються суперсетами, тобто без інтервалу відпочинку. У кросфіті використовуються вправи трьох типів: кардіо (біг,

веслування, велосипед); з власною вагою (підтягування, віджимання, присідання); у вільній вазі (штанга, гирі). Практично на кожному тренуванні використовуються нові поєднання вправ.

Специфіка кросфіта полягає саме у відмові від будь-якої спеціалізації. Комбінування важкої атлетики, гімнастики, бігу, гирьового спорту, вправ з власною вагою, плавання, веслування дає широкий спектр різних тренувань на кожен день, що дозволяють внести різноманітність і зробити тренувальний процес набагато цікавішим і ефективнішим. Принципи, що лежать в основі системи, дозволяють легко адаптувати кросфітівські елементи тренування для людей різного рівня фізичної підготовки.

Кінцевою метою занять кросфітом є поліпшення загальної фізичної форми, витривалості і готовності до будь-якої життєвої ситуації, що вимагає активних фізичних дій. Ця система тренувань допомагає розвивати силу, підвищує працездатність дихальної та серцево-судинної систем, покращує координацію і сприяє зниженню ваги і формуванню ідеальної фігури.

Науково встановлено, що найбільша кількість м'язових клітин задіюються саме в процесі вправ високої інтенсивності. Наша мускулатура містить в собі тисячі м'язових волокон. Малоінтенсивні вправи задіюють в роботу всього лише 10 - 20 відсотків з них. Вправи високої інтенсивності дозволяють задіяти м'язові волокна по максимуму, збільшується швидкість обміну речовин, знижується жирова тканина.

Грамотний тренер по кросфіту може скласти програму тренінгу таким чином, щоб викликати максимально широку адаптаційну реакцію організму. В результаті атлет отримує рівномірний і повноцінний фізичний розвиток. Можна сказати, що це фізкультура в кращому сенсі цього слова.

Система тренувань кросфіт містить велику кількість варіацій одних і тих же вправ. Тому їх можна комбінувати в різні групи і застосовувати різні вагові навантаження. Однак при плануванні програми тренінгу необхідно особливу увагу приділити грамотному дозуванню навантаження з

урахуванням статі, віку, рівня підготовленості людини. Інтенсивність тренувань також підбирається індивідуально.

Кросфіт для дітей - одна з найбільш популярних методик фізичного розвитку дітей. Це заняття включає у себе статичні, акробатичні, аеробні та ігрові вправи, які допомагають діткам розвивати спритність, гнучкість, силу, витривалість, швидкість та лідерські здібності. Програма кросфіту була розроблена таким чином, аби дитячі тренування не тільки приносили користь для молодого організму, але і проходили в ігровій формі, щоб дитині було цікаво з перших і до останніх хвилин тренування.

Для застосування елементів кросфіту як етапу уроку бажано проводити ці вправи в основній частині уроку. Елементи кросфіту доцільні в проведенні модулів загально фізичної підготовки, гімнастики, легкої атлетики та ін. Така побудова уроку зацікавить дітей і у подальшому вони перенесуть виконання вправ з кросфіту у позашкільний час.

Займатися кросфітом можуть практично всі бажаючі, адже вправи передбачають навантаження на різні групи м'язів. Початківці починають із загальних вправ: присідання, випади, віджимання, підтягування і т.д. Згодом вправи стають складнішими, додається вага. І лише тоді, коли м'язи та суглоби натренуються, даються навантаження більші. Вікова категорія також коливається від найменших (8-10 років) до вже досить дорослих людей (35-40 років). Після кросфіту можна займатися будь-яким видом спорту та досягати гарних результатів, адже функціональний тренінг дає базову фізичну підготовку, тренує витривалість, силу м'язів, розвиває дихальну систему. Особливо тренінг з кросфіту ефективний як етап уроку фізкультури.

Для дітей застосовується спеціальний курс тренувань, який відрізняється від дорослого. Програма CrossfitKids базується на гімнастичних вправах, таких як віджимання, присідання та ігрових елементах, тобто перетягування канату, стрибки, вправи на координацію. Багато вправ з гімнастичним м'ячем та легенькими гирями. Дітей до 10 років вчать робити

розминку, виконувати атлетичні вправи, гімнастику. Малюків навчають відчувати своє тіло. У цьому віці закладають основу для подальшого фізичного розвитку. Починаючи з 10-11 років, до занять додаються більш складні вправи, вага.

Кросфіт розвиває у дітях наступні фізичні якості:

- *Серцево-судинна витривалість* – це здатність організму ефективно використовувати кисень. Біг, їзда на велосипеді та стрибки через скакалку є прикладами серцево-судинної діяльності. Іншими словами – кардіонавантаження.

- *Витривалість* – це здатність ефективно використовувати енергію в поєднанні з силою наприклад, для підняття певної кількості ваги. Підйом по канату може також збільшити силу.

- *Гнучкість*– діапазон рухів у суглобі.

- *Потужність*– що досягається в динамічних чи статичних умовах під дією зусиль м'язів, але включає в себе застосування максимальної сили за короткий проміжок часу. Стрибки на ящик так само є прикладом потужності.

- *Швидкість* – здатність виконувати різні навантаження за короткий проміжок часу.

- *Координація* – узгодженість рухів та дій.

- *Спритність*. Будь-яка діяльність, в якій дитина виконує швидку зміну дій і напрямків.

- *Баланс*–рівновага. Діяльність може включати стрибки на одній нозі при закритих очах, ходьба по колоді або сидіння на великому гумовому м'ячі.

- *Влучність* – це точність при потраплянні у ціль.

Долучати дітей до спорту вкрай необхідно, адже з появою сучасних гаджетів вони ведуть переважно сидячий спосіб життя. В подальшому це може викликати серйозні проблеми зі здоров'ям – сколіоз, ожиріння, проблеми із серцем та навіть травми.

2.1. Приклади комплексних вправ з кросфіту.

Всі вправи в кросфіт спорті поділені на три основні групи:

- M – тренування основних параметрів метаболізму («кардіо»);
- G – гімнастика (робота з обтяженням власної ваги);
- W - вправи з вагою (гирьовий спорт, пауерліфтинг, важка атлетика)

Кардіовправи (M) розвивають витривалість, покращують роботу легенів, судин, серцевого м'яза та гормональний фон. Даний сегмент вправ включає велосипед, біг, веслування, роботу зі скакалкою.

Гімнастика (G) допомагає поліпшити навички володіння власним тілом в умовах інтенсивного навантаження. Це вправи на брусах, гімнастичних кільцях, перекладині. Комбінації рухів різноманітних вправ обмежуються тільки фантазією атлета: віджимання, підтягування, скручування, утримання, підйоми, виходи, бйорпі та ін.

Силові вправи (W) покликані розвинути необхідну вибухову силу атлета, збільшити його можливості по роботі з обтяженнями різного типу. Кругові тренування такого типу включають елементи гирьового спорту, важкої атлетики та пауерліфтингу: станова тяга, присідання з вагою, підйом штанги на груди, швунг поштовховий, махи гирями, жим штанги, ривок штанги та ін.

Циклічні тренування складаються з координаційних, жироспалюючих та силових вправ. Тренування будуються таким чином, щоб межа витривалості була якомога пізнішою. Кожне тренування складається від двох до шести базових вправ, 50% яких повинні проводитися в аеробному

стилі (стрибки, біг). Друга половина – всиловому стилі. Всі вправи повинні чергуватися відповідно до виду навантаження.

Програма кросфіт-тренувань будується за одним з трьох принципів:

А) Без врахування часу.

Проведення тренувань з певною кількістю повторень у кожній вправі в межах раунду. Головна мета – пройти певну кількість раундів в заданому темпі. Перерва між раундами – 1-2 хв. Поступово цю перерву потрібно зменшувати

дотого часу, поки ви не зможете робити всі раунди без зупинки. За таким принципом складаються тренування для початківців.

Б) Зурахуванням часу. Такий самий принцип, як і без урахування часу, тільки проходження всіх раундів має хронометруватися. Кожне тренування повинно бути спрямоване на скорочування часу виконання всіх раундів.

В) З урахуванням кількості раундів. Задаються певні часові рамки, в яких потрібно виконати максимальну кількість раундів за заданий час. Мета таких тренувань – збільшення кількості раундів при незмінному часі виконання тренування.

WOD – (від англ. *workoutoftheday*) програма тренувань дня в крос фіті передбачає, що весь тренувальний процес повинен складатися з різних тренувальних днів, які відрізняються інтенсивністю та спрямованістю. Кросфітери, як правило, називають такі дні жіночими іменами.

Наприклад:

Cindy: 15 присідань, 10 віджимань, 5 підтягувань. Максимальна кількість раундів за 20 хв.

Chelsea: 15 присідань, 10 віджимань, 5 підтягувань. Виконати 30 раундів за півгодини

Barbara: 50 присідань, 40 скручувань на прес, 30 віджимань 20 підтягувань. Зробити 5 раундів при відпочинку між раундами не більше 3 хв.

Frelen: 15 підтягувань, 15 випадів з гантелями, біг на 800м. 5 раундів на час.

Щоб займатися цим спортом, не обов'язково купувати абонемент в зал. Виконання комплексів вправ на уроках та в позаурочний час допоможуть так само підвищити можливість свого організму і зміцнити своє здоров'я, але потрібно засвоїти наступні правила кросфіту:

- Перші тренування тривають не більше 20-ти хвилин (контролюйте час)
- Займатися потрібно через день;
- Під час тренування не слід пити воду, зробіть це через 15 хвилин після його завершення;
- Складена програма тренувань для кросфіту не повинна змінюватися частіше, ніж раз на 4-6 тижні;
- В одному тренуванні повинно бути 4 вправи: одна - на ноги, друга - тягнучого характеру (тяга штанги), третя - заснована на ривку (підтягування на перекладині), а четверта – кардіонавантаження. Вони повинні повторюватися по колу не менше 4-х разів – дуже важливо вкластися у відведені 20 хвилин;
- У кросфіті дуже важливо скорочувати час відпочинку. Спочатку можна собі дозволити кілька секунд відпочивати між циклами, але ви повинні

розробити свої легені настільки, щоб зберігати більш-менш спокійне дихання протягом усього тренування.

Головне завдання в кросфіті – зробити за 30 хвилин більшість повторів вправ. Не можна збільшувати час, можна тільки прискорювати і покращувати техніку їх виконання. Потрібно робити якісну розминку перед кросфіт - вправами, а також після них, вправи на«розтягування».

З метою варіювання комплексу з кросфіту (через кожні 4-6 тижнів) рекомендовано наступні вправи для різних м'язових груп.[2,7]

Для розвитку м'язів ніг

1. Стрибки через перешкоди боком.





2. Стрибки вгору на тумбу заввишки 40-50 см.



3. Стрибки з тумби заввишки 40-50 см.



4. Присідання руки вперед.





5. Присідання з обтяженням на плечах (штанга, гантелі).



6. Присідання з обтяженням (з медболом) на грудях.



7. Присідання на одній нозі (пістолет).



8. Випади ногами.



10. Подвійні стрибки через скакалку.



11. Ходьба і біг на швидкість, «човниковий» біг.



12. Велотренажер.



Для розвитку м'язів рук та плечового поясу

1. Підтягування на різних способах: широким хватом, ривками, хвилею, уздовж поперечини.



2. Лазання по канату без допомоги ніг.



3. Лазання по канату з утриманням кута прямими ногами.



4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги.



5. Бурпі (згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, вистрибування вгору з упору присівши, хлопок руками над головою).



6. Згинання і розгинання рук в упорі на паралельних брусах.



7. В.п. – о.с. гантелі в опущених вниз руках хватом знизу. Згинання і розгинання рук.



8. В.п. – о.с. гантелі в опущених вниз руках. Згинаючи руки, підняти гантелі до рівня підборіддя.



9. Штовхання набивного м'яча двома руками від грудей вгору.



10. В.п.- стійка в упорі на руках,вниз головою, стопи ніг притиснуті до стіни. Згинання та розгинання рук до торкання потилицею підлоги.



Для розвитку м'язів тулуба та черевного пресу

1. Нахил тулуба вперед з обтяженням (біля шиї на плечах).



2. Розгинання тулуба, лежачи на животі, ноги закріплені, руки за головою, лікті розведені в сторони (гіперекстензія).



3. В.П.- широка стійка ноги нарізно, тяга обома руками гантелі або гирі в нахилі.



4. В.п. – о.с гантелі у випрямлених в сторони руках. Почергові повороти тулуба.



5.В.П.- лежачи на підлозі, піднімання і опускання прямих ніг.



6.В.п.- вис в упорі на гімнастичних кільцях, піднімання ніг до кута 90



7. В.П.- вис наперечині. Піднімання і опускання прямих ніг до хвата руками.



8. Станова тяга.



3.3. Застосування вправ з кросфіту на уроках та в позаурочний час.

Протягом тижня має бути як мінімум 3 різні тренування, які потрібно повторювати по колу. Ускладнювати їх можна за допомогою використання медбола або додаткових рухів у вправі. Кількість повторів кожної вправи від 5-ти до 15-ти, залежно від фізичної підготовки людини. Базові вправи кросфіта не повинні викликати тяжкості і печіння в м'язах.

Схеми колового тренування з кросфіту для учнів 10-11 класів.

Ці схеми варто застосовувати на уроках та позаурочних тренуваннях з учнями відмінної фізичної форми.

Схема 1. Колового тренування

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина Різновиди ходьби та бігу за вибором. Пересування в упорі присівши, руки позаду, вперед, назад, в сторони. Вправи на	2хв. 2хв,4 x10м . 2хв	Прискорення і зміни напрямку за звуковим сигналом. Вправи виконують у повільному темпі без ривків

розтягування (стретчинг) за вибором		
I станція Присідання, руки вперед	15 разів	Вправу виконують з максимальною інтенсивністю
II станція Підтягування на поперечені у поєднанні з висом на зігнутих руках	5 разів	Для збільшення навантаження можна змінювати ширину хвату.
III станція Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	10 разів	Для збільшення навантаження міняємо в.п.: а) руки на ширині плечей; б) широко розтавлені.

Максимальна кількість раундів за 20 хв. Перерва між раундами – 1-2 хв

Заклучна частина: Вправи на відновлення дихання. Вправи на розтягування (стретчинг).

Схема 2. Колове тренування

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина Різновиди ходьби та бігу за вибором.	2хв.	У рівномірному темпі.
Комплекс загально розвивальних вправ за вибором.	2хв.	Вправи виконують у повільному темпі без ривків
Вправи на розтягування (стретчинг)	2хв.	
I станція Присідання з медболом на грудях, вагою до 1 кг	10 разів	Вправу виконують із середньою інтенсивністю

II станція В.П.- вис на поперечині. Піднімання і опускання прямих ніг до хвата руками.	5 разів	Вправу виконують із середньою інтенсивністю
III станція В.п. – о.с. гантелі в опущених донизу руках хватом знизу. Згинання і розгинання рук.	7 разів	Вправу виконують з вагою до 1кг.

Максимальна кількість раундів за 20 хв. Перерва між раундами – 1-2 хв.

Заклучна частина: Вправи на відновлення дихання. Вправи на розтягування (стретчинг).

Схема 3. Колове тренування

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина Різновиди ходьби та бігу за вибором. Комплекс загальнорозвивальних вправ за вибором. Вправи на розтягування (стретчинг)	2хв. 2хв. 2хв.	У рівномірному темпі. Вправи виконують у повільному темпі без ривків
I станція Подвійні стрибки на скакалці	15 разів	Вправу виконують із середньою інтенсивністю
II станція В.П.- лежачи на підлозі, піднімання і опускання прямих ніг.	7 разів	Вправу виконують із середньою інтенсивністю

III станція Лазання по канату без допомоги ніг.	1 раз	Слідкувати за якісним виконанням вправи.
-----------------------------------------------------------	-------	------------------------------------------

Максимальна кількість раундів за 20 хв. Перерва між раундами – 1-2 хв.

Заключна частина: Вправи на відновлення дихання. Вправи на розтягування (стретчинг).

Схема 4. Колове тренування

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина Різновиди ходьби та бігу за вибором. Комплекс загально розвивальних вправ за вибором. Вправи на розтягування (стретчинг)	2хв. 2хв. 2хв.	У рівномірному темпі. Вправи виконують у повільному темпі без ривків
I станція Випади з обтяжуванням з вагою до 1 кг (гантелі, пляшки з піском, водою і т. п.)	10 разів	Слідкувати за технікою виконання.
II станція Бурпі (згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, вистрибування вгору з упору присівши, хлопок над головою).	7 разів	Вправу виконують із середньою інтенсивністю
III станція Станова тяга з гирею 16 кг	5 разів	Слідкувати за якісним виконанням вправи.

Максимальна кількість раундів за 20 хв. Перерва між раундами – 1-2 хв.

Заклучна частина: Вправи на відновлення дихання. Вправи на розтягування (стретчинг).

Треба уникати постановки непосильних завдань перед учнями. Під час виконання стрибків, присідань, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягувань стежити за якістю виконання вправ.

Варто зазначити, що гімнастичні вправи в лазанні по канату значно покращують силову підготовленість учнів. Виконання таких вправ не тільки розвиває силу м'язів рук і плечового поясу, але і виховує волюві якості учня.

Дуже важливо чергувати ці вправи і скорочувати відпочинок між ними – в цьому сенс кросфіта. При складанні тренування неварто поряд ставити вправина одну групу м'язів, оскільки вони не встигнуть відпочити і це позначиться на якості та результативності тренінгу.

Колове тренування в кросфіті має безліч різних вправ, які в свою чергу мають різні прийоми і варіації їх виконання.

Запитання для самоконтролю

1. Що таке технічна підготовкау кросфіті.
2. Руховий навик в кросфіті.
3. Основні складові техніки в кросфіті.
4. Чим розрізняється загальна і спеціальна витривалість.
5. Розкрийте поняття: круговий метод, інтервальний, змінний, рівномірний, повторний у кросфіті.