

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

**Навчальна дисципліна «Кросфіт»**

**Лекція №2**

**Тема: «Історія розвитку кросфіту»  
(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 № 2

**Тема:** Історія розвитку кросфіту. (2 години)

**Метою лекції є:** ознайомити студентів з основними поняттями та періодами розвитку кросфіту, та проаналізувати головні етапи технічної підготовки кросфітерів та її безпосередній вплив на розвиток фізичних якостей людини.

### План

1. Історичний розвиток кросфіту як виду спорту сучасності.
2. Основні аспекти розвитку кросфіту в світі.

**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.

**Кросфіт** (з англ. **CrossFit**) — брендвана методика фітнесу, створена Грегом Гласманом. Є зареєстрованою торговою маркою організації CrossFit, Inc., яку заснували Грег Гласман та Лорен Дженай у 2000 році. Тренування кросфіту просувають і як філософію фізичних вправ, і як змагальний вид спорту; до них входять елементи високоінтенсивного інтервального тренування, важкої атлетики, пліометрики, пауерліфтингу, гімнастики, гирьового спорту, зарядки, стронгмену та інші вправи. Такі тренування практикують члени більш ніж 13 000 спортзалів-філій, більше половини яких розташовано у Сполучених Штатах, а також люди, що виконують щоденні тренування.

Кросфіт є програмою вправ на силу та витривалість, до складу якої входять переважно добірки аеробних вправ, зарядки та важкої атлетики. CrossFit, Inc. описує свою програму як «послідовно різноманітні функціональні рухи, виконані на високому рівні інтенсивності протягом різних часових проміжків та модальних доменів», та декларує за мету удосконалення фітнесу, який, в свою чергу, визначає як «робочий потенціал

протягом різних часових проміжків та модальних доменів». Годинні заняття у філіях зазвичай містять розминку, сегмент розвитку навичок, денне високоінтенсивне тренування (*workout of the day*, або *WOD*) та період самотійних чи групових розтягувань. Результати кожного денного тренування часто оцінюють та/або додають до рейтингу для заохочення змагальної складової та відстеження індивідуального прогресу.<sup>[2]</sup>

Кросфіт-зали використовують знаряддя з різних дисциплін, в тому числі [штанги](#), [гантелі](#), гімнастичні кільця, перекладини, скакалки, [гіри](#), лікарські м'ячі, пліо-бокси, гребні тренажери та різноманітні мати.



Перекид шини: рух, що деколи можна зустріти у кросфіт-тренуваннях.

«Кросфіт не є спеціалізованою фітнес-програмою, а є радше свідомою спробою оптимізувати фізичну компетенцію у кожному з десяти визнаних фітнес-доменів», стверджує засновник Грег Гласман. Такими доменами є: серцево-судинна та дихальна витривалість, опірність, сила, гнучкість, міцність, швидкість, координація, спритність, рівновага та точність.

Кросфіт приваблює як чоловіків, так і жінок: нещодавній статистичний аналіз показав, що серед учасників кросфіту чоловіки та жінки складають майже однаково по 50 %.<sup>[3]</sup>

## **Ефективність**

Теоретизують, що кросфітне поєднання опору та аеробних вправ може позитивно вплинути на розмір м'язів та рівень [кортизолу](#), проте наразі це не було підтверджено засобами [доказової медицини](#).

## Травмування

Питання ризику травмування, пов'язаного з кросфіт-тренуваннями, було спірним ще з часів зростання їх популярності на початку 2000-х років. Критики звинувачують CrossFit, Inc. у використанні небезпечних рухів, недоречних рівнів інтенсивності, та в тому, що ті допускають некваліфікованих людей до статусу тренерів кросфіту.

У відповідь на ці закиди CrossFit, Inc. стверджують, що їхня методологія є порівняно безпечною навіть за невмілого виконання. Також компанія зазначає, що ризик травмування можна зменшити шляхом адаптації та масштабування тренувань, чого власне і навчає на своєму сайті в рамках курсу CrossFit Level 1 Trainer Course.

CrossFit, Inc. підтримує свою позицію цитуванням трьох академічних опитувань учасників кросфіту. Згідно цих опитувань, обчислений рівень ушкоджень становить від 2,4 до 4,1 травмувань на 1000 годин тренувань, що, на думку компанії, збігається з рівнем ушкоджень у «загальному фітнес-тренуванні», або є нижчим від нього.

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.

### **Запитання для самоконтролю**

1. Історичний розвиток кросфіту.
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.