

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ МЕТОДИКИ КРОССФИТ

Мирзакулов Акром Гафуржанович

Старший преподаватель кафедры

Боевой и физической подготовки

МВД Академии Республики Узбекистан

e-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Аннотация: Кроссфит, давно и прочно вошел в список самых популярных фитнес направлений. Всем известно, как выглядит тренировка по методике кроссфит. В двух словах: это функционально-силовые нагрузки высокой интенсивности, которые чередуются с короткими перерывами на отдых и восстановление.

Ключевые слова: кроссфит, методика, тренировка, фитнес, функционально-силовые, нагрузка, интенсивность.

Если разложить кроссфит на составляющие его упражнения, то проблемы в нем никакой нет.

В кроссфите используют самые разные упражнения, большинство из которых довольно сильно напоминают старую добрую физкультуру (ОФП – общую физическую подготовку) из классической советской школы. Это все прекрасные, проверенные наукой и временем упражнения.

Отслеживание своего прогресса, дух соревнования, сильная командная вовлеченность, стремление к достижению все новых высот – все это включает у спортсменов кроссфита настоящий спортивный азарт, что является абсолютно естественной для человека эмоцией.

Маркетологи кроссфита великолепно выстроили свою концепцию на основе ОФП, добавив в хорошо известное новый антураж, элемент соревновательности с другими и с самим собой, выстроили глобальный бренд, клуб единомышленников, создали узнаваемый стиль во всем (одежда, обувь, оборудование, оформление залов и пр.).

В то же время, это продукт рекламного сотрудничества с крупнейшим спортивным брендом (Reebok). А для такого бренда зрелищность, яркость и узнаваемость – элемент маркетинга для увеличения продаж. Так делают все крупнейшие спортивные производители: их собственные программы тренировок и сервисы хорошо популяризируют и помогают продавать спортивные товары. Возьмите приложение Nike NTC для женщин – те же прекрасно визуально оформленные «убойные» функциональные тренировки в исполнении известных звезд спорта. Девочки смотрят и вдохновляются на свои собственные

спортивные подвиги (ну и форму покупают первым делом, как же иначе). Или беговое приложение Nike Running Club: кроме фактического отслеживания параметров пробежки есть еще масса других функций, которые создают ощущение принадлежности к спортивному сообществу - возможность сравнивать свои результаты с другими, соревноваться с разными бегунами, делиться своими маршрутами и пр. Плохого в этом ничего нет – спортивная индустрия помогает людям приобщиться к спорту, зарабатывая при этом (все лучше, чем фастфуд или оружие).

Но именно по поводу кроссфита идут непрекращающиеся дебаты. Есть два лагеря - фанатичные поклонники и ярые противники.

Итак, в кроссфите, как таковом, проблемы нет. Проблема может быть в некорректном выполнении упражнений, когда появляется потенциальная опасность навредить себе. К счастью, этого можно избежать, если знать, на что обращать внимание, чтобы обезопасить себя в тренировках и получить именно оздоровительный эффект.

Основная проблема в кроссфите: искажения техники упражнений.

Сама методика построения тренировок в кроссфите повышает вероятность игнорирования корректной техники выполнения упражнений. Это естественно, т.к. на первом плане временные и количественные (а не качественные) показатели. Необходимость соблюдения определенных технических параметров, конечно, декларируется. Но тысячи видео, выложенных в интернет, доказывают, что техника, все-таки, вторична для кроссфитеров. Искажения техники чаще всего даже не осознаются теми, кто тренируется.

Как это происходит? Стараясь повысить темп выполнения упражнений (ведь нужно улучшить время/увеличить количество повторений!), человек практически неизбежно меняет технику выполнения в худшую сторону. Особенно явно это проявляется у начинающих, у тех, кто никогда серьезно не занимался тем или иным видом спорта. У профессионалов (даже бывших) технические основы заложены в мышечную память на уровне рефлексов, их не так просто проигнорировать – поэтому гимнасты и балерины живут с ровной спиной и идеальной осанкой до конца жизни. Эти спортсмены как раз и могут наращивать темп выполнения упражнений за счет скоростно-силовой тренировки мышц, не “компрометируя” технику.

Справедливости ради нужно отметить, что такие искажения техники очень распространены не только в кроссфите. Во всех видах фитнес-программ тренирующиеся часто пытаются такими же способами компенсировать недостаток силы различных мышечных групп, участвующих в конкретном упражнении.

В кроссфите они просто гораздо более распространены, т.к. сама методика подразумевает отслеживание количества выполнения упражнений в единицу времени. И дополнительно накладывается большое количество повторений (сотни), что менее характерно для других видов. Когда нагрузка приходится на мышцы, предварительно уже утомленные предыдущими повторами, компромисс в технике практически неизбежен.

Практически все спортивные врачи крайне негативно отзываются о тренировках Кроссфит в силу их повышенной опасности. Доктор Стюарт МакГрил, University of Waterloo: «Плюсы, которые вы можете получить от Кроссфит, перечеркиваются тем риском, которому вы себя подвергаете, выполняя опасные по своей сути упражнения с плохой техникой и в быстром темпе».

Крис Шугарт, фитнес-профессионал: «Структура программ Кроссфит крайне хаотична, и никакой логики в выборе упражнений и их последовательности я не вижу. Система тренировок может быть крайне опасна для неподготовленных тренирующихся». Важно и то, что в США состоялось уже несколько судебных процессов, когда получивший травму человек получал денежную компенсацию.

Есть понятие интенсивности нагрузки. Которая в рамках фитнес-клубов контролируется тренером/инструктором.

И в режиме кроссфита/функционального тренинга можно спокойно заниматься, без травм, без надрыва, если не стараться прыгнуть выше головы и продолжать скакать при ЧСС выше обозначенного. Кроссфит интересен тем что все тренировки можно масштабировать под свой уровень подготовленности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Руководство тренера 1-го уровня. CrossFit Training. -2020. – С. 2.
2. Зиннатнуров А. З. Кроссфит как направление совершенствования процесса физического воспитания в вузе / А. З. Зиннатнуров, И. И. Панов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура и Спорт. – 2014. – №1. – С. 66-70.
3. Фронинг, Р. Как кроссфит сделал из меня самым физически подготовленным человеком Земли / Пер. с англ. А.А. Татаренко. – Изд.-во Эксмо, 2016. – С. 86.
4. Мирзакулов А.Г. «Функционал кўпураш-кроссфит» Учебное пособие. Ташкент 2024 год. 155 стр.