

Собко Наталія Григорівна

доцент кафедри теорії та методики

олімпійського і професійного спорту

кандидат наук з фізичного виховання

та спорту

Ткач Марія Сергіївна, студент-

магістрант другого курсу другого

магістерського рівня вищої освіти

Центральноукраїнський державний

педагогічний університет імені

Володимира Винниченка

КРОССФІТ – ОЗДОРОВЧИЙ НАПРЯМОК СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Ключові слова: кроссфіт, силова підготовка

Key words: crossfit, strength training

Актуальність теми. Силкові види спорту завжди були популярні серед спортсменів і людей, які прагнуть вести здоровий спосіб життя. Останнім часом цей напрям у спорті розвивається особливо бурхливо, поширення набули такі відносно нові види, як бодібілдинг, пауерліфтинг, бенчпрес, армрестлінг та інші [6, С. 3].

Оптимальний рівень різних силових здібностей є одним з найважливіших факторів не тільки успішності в багатьох видах спортивної та професійної діяльності, але й збереження здоров'я і активного довголіття.

За даними М. В. Мурашевої [5, С. 357], однією з нових технологій виховання та навчання у фізичній культурі є Кроссфіт, як метод колового силового тренування. Програма тренувань кроссфіту складається з функціональних вправ високої інтенсивності, які постійно змінюються.

Вправами CrossFit зазначені [2; 9]: їзда на велосипеді, біг, плавання і веслування в нескінченній безлічі варіацій. Поштовх, ривок, присідання, станова тяга, жимовий швунг, жим лежачи та взяття на груди в стійку. Стрибки, кидки і ловіння медичного м'яча, підтягування, згинання рук в упорі на кільцях і від підлоги, стійка на руках, виходи в стійку на руках силою, піруети, рухи махом, перевороти, виходи силою, підйоми корпусу, статичні утримання і планки. Використовуються велотренажери, бігові доріжки, гребні тренажери і ергометри, важкоатлетичні снаряди, кільця, паралельні бруси, мати для вільних вправ, перекладина, пліометричні ящики, скакалки. Ні в яких інших програмах силової і загальної фізичної підготовки не використовуються більш різноманітні снаряди, модальності і відпрацювання.

Виклад основного матеріалу. Основи кроссфіту та розробка його принципів належить Г. Глассману [3].

Як зауважує В. В. Слюсаренко, умовно кроссфіт можна поділити на: фітнес для здоров'я і спорт [7, С. 31]. Кроссфіт на сьогоднішній день є одним з "брендів" фітнес занять, який набуває великої популярності серед населення різної вікової категорії, представників чоловічої та жіночої статі. Виконання вправ усіма спортсменами одночасно, що забезпечує високу щільність тренування з максимальною варіацією наявного інвентарю та обладнання, надає кроссфіту особливого значення [1, С. 21].

Аналіз різних джерел (В. Давидова, Т. Коваленко, Г. Краснова, 2004; Л. В. Сиднева, Є. П. Алексєєва, 1997; С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова, 2010; У. Шевців, 2009 та інші) показав, що кроссфіт – один із оздоровчих напрямків, в основу якого покладено синтез використання засобів силового тренування: кондиційної і атлетичної гімнастики, бодібілдингу.

Климкина Є. А. і Земскова Н. А. також зазначають [4, С. 183]: кроссфіт – це вид фітнесу, в програму якого входять функціональні комплексні вправи силової спрямованості, що виконуються в аеробному режимі в зоні високої інтенсивності тривалістю не більше 20 хвилин.

Питання використання кроссфіту з метою оптимізації процесу фізичного виховання різних груп населення розглядали в своїх працях низка дослідників, зокрема:

- школярів: Бала Т. М (2016), Клімкіна Н. А., Земсков Е. А. (2014), Леутко В. К. (2016), Слюсаренко В. В. (2017);

- студентів: Базилевич Н. О., Тонконог О. С. (2016), Диц С. Г., Азізова І. Н., Нікітіна Л. М. (2018), Зиннатнуров А. З. (2014), Лоза Т. О. (2017), Мурашева М. В. (2016), Шинкарьова О. Д. (2019);

- дорослих: Акулова В. (2013), Рудницький О. В. (2016);

- спортсменів: Волков В. В. (2014), Глущенко Н. В., Буренко М. С. (2019) та інші.

Кінцевою метою занять кроссфітом 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 [8, С. 99].

Висновки. Аналіз спеціальної літератури підтвердив особливе значення, а також стрімкий розвиток кроссфіту як оздоровчого напрямку силової підготовки тих, що займаються.

Література

1. Бала Т. М., Сванадзе А. С. Загальна характеристика та історичні аспекти виникнення кроссфіту як виду спорту: Матеріали XVI Міжнар. наук.-практ. конф. "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення". Харків, 2016. – С. 20-22.

2. Упражнения кроссфит: техника выполнения всех движений в одной статье: [Електронний ресурс]. – Режим доступа : <https://cross.world/uprazhneniya-krossfit-tehnika/> (дата звернення 12.12.2019).

3. Глассман Г. Crossfit Руководство по тренировкам, 2013. 109 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступа :

<https://psychosearch.ru/method/physcult/sport/595-crossfit-greg-glassmans-training-manual> (дата звернення 23.11.2019).

4. Климкина Н. А., Земсков Е. А. Методика развития общей физической подготовленности детей 10-12 лет в тяжелой атлетике средствами кроссфита: Молодежный научный форум: Гуманитарные науки : электр. сб. статей по материалам XI студенческой международ. заочной науч.-практ. конф., Москва, 2014. – №4 (11). – С. 183-185.

5. Мурашева М. В. Круговая тренировка (кроссфит) как инновационная форма проведения занятий по физической культуре в условиях вуза: Материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. "Педагогический опыт: теория, методика, практика", Чебоксары, 19 февр. 2016 г. Чебоксары, 2016. – № 1 (6). – С. 357-358.

6. Розвиток силових здібностей юнаків у силових видах спорту : метод. вказівки з дисциплін: "Фізичне виховання", "Управління професійною працездатністю" (для студентів денної форми навчання всіх спеціальностей Університету) / Д. О. Безкоровайний. Харків : ХНУМГ, 2014. – 68 с.

7. Слюсаренко В. В. Використання елементів тренувань з програми кросфіту на уроках фізкультури в загальноосвітній школі : метод. посіб. Вінниця, 2017. – 60 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступа : <https://dorobok.edu.vn.ua/article/view/2451> (дата звернення 15.01.2020).

8. Шинкарьова О. Д. Підвищення ефективності фізичного вдосконалення здобувачів вищої освіти засобами кросфіту. // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільськ, 2019, – № 12. – С. 99-102.

9. Руководство по тренировкам – Cross. Expert. [Електронний ресурс]. – Режим доступа : <https://cross.expert/wp-content/uploads/2016/11> (дата звернення 16.01.2020).