УДК 796.015
Курта Є.О.[1], Сметанін С.В.[2], Сафронюк С.І.[3]
[1] канд. юр. наук, доц., доц. каф. управління фізичною культурою та спортом НУ «Запорізька політехніка»
[2] старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»
[3] студ., НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СИЛОВИХ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВЦІ КРОСФІТЕРІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Анотація. *У дослідженні проаналізовано вплив комплексної тренувальної програми на м'язову систему кросфітерів високої кваліфікації. Обґрунтовано значення поєднання силових, швидкісно-силових, пліометричних і функціональних вправ для розвитку максимальної сили, вибухової потужності та силової витривалості. Доведено, що використання WOD-комплексів (AMRAP, For Time, EMOM) ефективно моделює змагальні умови та підвищує функціональну готовність спортсменів.*

Ключові слова: *CrossFit, м'язова система, сила, вибухова потужність*

Abstract. *The study analyzes the impact of a comprehensive training program on the muscular system of qualified CrossFit athletes. The importance of combining of different types of exercises for the development of maximal strength, explosive power, and strength endurance is substantiated. It is proven that the use of WOD formats effectively simulates competition conditions and enhances athletes' functional readiness.*

Key words: *CrossFit, muscular system, maximal strength, explosive power*

Сучасний CrossFit як вид спортивної діяльності характеризується високою інтенсивністю навантажень, комплексністю рухових дій та поєднанням силових, гімнастичних і аеробних компонентів. Для кросфітерів високої кваліфікації особливо важливо забезпечити гармонійний розвиток максимальної сили, силової витривалості, вибухової потужності та стабілізаційних можливостей м'язової системи. Саме тому розробка та впровадження ефективних тренувальних програм, які відповідають змагальним вимогам і моделюють специфіку реальних WOD-комплексів, є актуальним завданням спортивної науки і практики. У зв'язку з цим у нашому дослідженні було проаналізовано вплив різних груп вправ на м'язову систему кросфітерів та визначено їх роль у формуванні функціональної готовності спортсменів [1].

У межах експериментальної програми підготовки кросфітерів

високої кваліфікації застосовувався комплекс силових, швидкісно-силових, статодинамічних і функціональних вправ, спрямованих на всебічний вплив на м'язову систему спортсменів. Основу тренувань становили базові багатосуглобові вправи зі штангою – присідання, станова тяга та різновиди жимових рухів. Присідання зі штангою на плечах забезпечували інтенсивне залучення м'язів нижніх кінцівок і стабілізаторів тулуба, а фронтальні присідання сприяли посиленому навантаженню на квадрицепси та м'язи кора. Станова тяга у класичному та сумо-варіанті формувала потужність заднього кінематичного ланцюга, включаючи сідничні м'язи, біцепс стегна, розгиначі хребта та плечовий пояс.

Жим штанги лежачи й жим стоячи використовувалися для розвитку силових можливостей верхнього плечового пояса та стабілізаційної функції плечового суглоба, що є важливим для виконання штовхальних та важкоатлетичних рухів у змагальних комплексах. Важкоатлетичні вправи – ривок, поштовх, підйом на груди та їх вибухові варіанти – забезпечували розвиток вибухової сили, між-м'язової координації та швидкості реалізації м'язового зусилля [2].

Важливу роль у тренувальній програмі відігравали вправи з гирями, які сприяли покращенню силової витривалості, стабілізаційних можливостей та вибухової сили. Махи, ривки, поштовхи гирею та вправи загальносилового характеру («goblet squat», «farmer's walk») забезпечували комплексний вплив на м'язи нижніх кінцівок, тулуба та плечового пояса.

Значне місце займали вправи з власною масою тіла – підтягування, віджимання на брусах, віджимання від підлоги, підйоми ніг у висі. Вони розвивали відносну силу, силову витривалість та стабілізаційні можливості м'язів. Вправа «burpee» створювала інтегроване навантаження, поєднуючи силовий, швидкісний та аеробний компоненти.

Пліометричні вправи – стрибки на тумбу, стрибки в довжину, метання медболу, – формували вибухову силу та реактивні властивості м'язів нижніх кінцівок. Основний акцент при їх виконанні робився на розвиток швидких м'язових волокон і підвищення швидкості м'язового скорочення.

Для формування стабільності тулуба застосовувалися вправи на м'язи кора: планки, скручування, ротаційні рухи з медболом, утримання позицій «hollow» та «arch». Вони забезпечували зміцнення м'язового «корсета» та безпечне виконання важкоатлетичних елементів [3].

Завершальною частиною програми були змагальні комплекси WOD у форматах AMRAP, For Time та EMOM. Їх структура поєднувала силові, гімнастичні, пліометричні та функціональні вправи, що моделювало реальні умови змагань CrossFit. Виконання таких комплексів дозволяло

оцінити рівень силової витривалості, потужності, швидкості та здатності м'язової системи працювати в умовах прогресуючого стомлення.

Реалізація комплексної тренувальної програми, що поєднує силові, швидкісно-силові, пліометричні та функціональні вправи, забезпечує всебічний вплив на м'язову систему кросфітерів високої кваліфікації. Поєднання базових важкоатлетичних вправ, вправ з власною масою тіла, гирями та пліометричних навантажень формує оптимальні умови для розвитку максимальної сили, вибухової потужності, силової витривалості та стабілізаційних можливостей. Використання WOD-комплексів дозволяє моделювати змагальні умови та оцінювати функціональну готовність спортсменів у стані стомлення. Отримані результати підкреслюють важливість комплексного підходу та раціонального поєднання різних видів навантажень у підготовці кросфітерів високої кваліфікації.

Список використаних джерел

1. Ахметов Р. Ф. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Житомир : Видавець О. О. Євенок, 2018. 204 с.

2. Базилевич Н. О., Тонконог О. С. Вплив занять кросфітом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом. *Молодий вчений*. 2017. № 2(42). С. 113–117.

3. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : навч.-метод. посіб. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. 200 с.