УДК 796.011.3:796.42
Курта Є.О.[1], Сметанін С.В.[2], Фокін Д.Р.[3]
[1] доцент НУ «Запорізька політехніка»
[2] старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»
[3] студ. гр. УФКС-112 НУ «Запорізька політехніка»

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПРОГРАМА КРОСФІТ-ТРЕНУВАНЬ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Є.О. Курта, С.В. Сметанін, Д.Р. Фокін

Сучасні умови життя характеризуються зниженням рівня рухової активності чоловіків першого зрілого віку, що негативно впливає на їх фізичний стан і працездатність. У зв'язку з цим актуальним є пошук ефективних, науково обґрунтованих форм фізичної підготовки, здатних забезпечити комплексний розвиток фізичних якостей і підвищити функціональні можливості організму.

Експериментальна програма кросфіт-тренувань як засіб покращення фізичного стану чоловіків першого зрілого віку була розроблена з урахуванням сучасних науково-методичних підходів до організації функціональних і високоінтенсивних фізичних навантажень, а також вікових, анатомо-фізіологічних і морфофункціональних особливостей чоловіків віком 25-30 років. Актуальність даного дослідження зумовлена тенденцією до зниження рівня рухової активності серед осіб працездатного віку, що негативно позначається на стані здоров'я, фізичній працездатності та функціональних можливостях організму. У зв'язку з цим особливої значущості набуває пошук ефективних форм фізичної підготовки, здатних забезпечити комплексний розвиток основних фізичних якостей, уповільнити прояви вікових інволюційних змін і сприяти збереженню високого рівня фізичного стану. Метою дослідження було науково обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність використання засобів кросфіту в системі фізичної підготовки чоловіків першого зрілого віку.

Експериментальна програма ґрунтувалася на ключових принципах кросфіту, зокрема варіативності вправ, функціональній спрямованості рухів, поступовості збільшення навантажень і високій, але строго контрольованій інтенсивності тренувальної роботи. Важливим методичним положенням програми стала масштабованість вправ, яка дозволяла адаптувати обсяг і інтенсивність навантаження до індивідуального рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей кожного учасника. Такий підхід сприяв підвищенню безпеки тренувального процесу та створював умови для сталого прогресу без надмірного перевантаження організму.

Тренувальні заняття проводилися систематично та мали чітко структуровану трьохчастинну побудову, що включала підготовчу, основну та

заключну частини. Підготовча частина була спрямована на поступове залучення організму до фізичної роботи, активізацію серцево-судинної та дихальної систем, підвищення температури тіла, рухливості суглобів і еластичності м'язово-зв'язкового апарату.

Основна частина тренувального заняття реалізовувалася у форматі функціональних комплексів Workout of the Day і становила центральний елемент експериментальної програми. Її зміст змінювався залежно від етапу педагогічного експерименту та спрямованості конкретного заняття, що забезпечувало принцип варіативності та підтримувало високий рівень мотивації учасників. У межах основної частини застосовувалися вправи з масою власного тіла, робота з вільними обтяженнями, бігові й стрибкові вправи, інтервальні та циклічні навантаження. Особливе місце займали комплекси, побудовані за принципами AMRAP і For Time, які сприяли одночасному розвитку аеробних і анаеробних можливостей організму, підвищенню загальної та спеціальної витривалості, силових і швидкісно-силових здібностей.

Заключна частина заняття була спрямована на поступове зниження інтенсивності навантаження, нормалізацію функціонального стану організму та прискорення відновлювальних процесів. Вона включала дихальні вправи, статичне й динамічне розтягування основних м'язових груп, а також елементи релаксації, що сприяли зменшенню м'язової напруги та відновленню працездатності.

Контроль ефективності експериментальної програми здійснювався за допомогою комплексу тестів, які використовувалися як на початковому, так і на завершальному етапах дослідження. Аналіз отриманих результатів дозволив простежити динаміку розвитку основних фізичних якостей та об'єктивно оцінити вплив кросфіт-тренувань на фізичний стан чоловіків першого зрілого віку. Узагальнення результатів педагогічного експерименту показало, що систематичне застосування засобів кросфіту забезпечує виражене покращення фізичної підготовленості, підвищення функціональних можливостей серцево-судинної й дихальної систем та сприяє формуванню високого рівня загальної працездатності.

Таким чином, експериментальна програма кросфіт-тренувань являє собою науково обґрунтовану, структуровану систему тренувальних впливів, спрямовану на всебічний розвиток фізичних якостей чоловіків першого зрілого віку. Отримані результати підтверджують доцільність використання кросфіту як ефективного засобу підвищення фізичного стану та збереження здоров'я чоловіків віком 25-30 років у практиці фізичного виховання та оздоровчо-тренувальної діяльності.