

УДК 796.062/796.077.5

Кокарева С.М.¹, Полковникова С.О.²

¹старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

²студ. гр. БАД-538 НУ «Запорізька політехніка»

КРОСФІТ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗВО ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Сучасний світ характеризується зростанням процесів культурного різноманіття в спорті. З кожним днем стає все більше нових форм фізичної

активності, що формуються на стику кордонів: триатлон, воркаут, Кросфіт та ін.

Мета роботи - дати характеристику кросфіту як засобу фізичної підготовки. Для досягнення мети використовувався аналіз науково-методичної літератури та публікацій в мережі інтернет.

Кросфіт - слово англійського походження Cross Fit, означає перетинати, поєднувати, форсувати. Fit - в хорошій формі, сильний, здоровий. Точного аналога слова crossfit в українській мові немає. Зміст кросфіту складають найрізноманітніші види рухових дій: бігові вправи, веслування (на спеціальних тренажерах), плавання, стрибки (зі скакалкою або на перешкоди), лазіння по канатах, робота з «залізом» (гантелі, гирі, штанга), перенесення (ваги), вправи на кільцях, підйоми по канату, перевертання автомобільних покришок і багато інших.

Засоби кросфіту, використовувані спортсменами, мають свої особливості:

- різна спрямованість тренувальних впливів, забезпечує паралельний розвиток механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності;

- варіативність, що полягає в тренуванні різних енергетичних систем, використанні різноманітних вправ і способів їх виконання, різноманітні снарядів, інтервалів навантаження і відпочинку та інше, що робить тренувальний процес цікавіше і різноманітніше;

- висока інтенсивність тренувань.

Все це дозволяє досягти різнобічного розвитку атлета, його універсальності і багатофункціональності.

Відмінність кросфіту від інших систем фізичної підготовки полягає в застосуванні «функціональних» рухів, під якими розуміють багатосуглобові вправи, що задіюють одночасно велику кількість м'язових груп і пред'являють підвищені вимоги до координації рухів. Під ці характеристики потрапляють різні змагальні вправи з багатьох видів спорту, а також руху з повсякденного життя.

Функціональні рухи розподіляються за трьома модальностями:

1. Циклічні локомоції (веслування, біг, їзда на велосипеді, плавання, стрибки на скакалці та ін.). Дана модальність - це кардіотренування. Її зміст складають аеробні вправи, застосування яких дозволяє атлетам в найкоротші терміни знайти чудову статуру з мінімумом зайвого підшкірного жиру, збільшує життєву ємність легень і легеневу вентиляцію, зміцнює серцевий м'яз, покращує кровотік, стабілізує артеріальний тиск, прискорює обмін речовин, покращує самопочуття.

2. Гімнастика, в основному використовують вправи з подоланням маси власного тіла, що дозволяють розвивати гнучкість, координацію, рівновагу, точність, кінетичні рецептори м'язів і суглобів.

3. Робота з обтяженнями (базові рухи з гантелями, штангами, гириями, важкими м'ячами, колодами та ін.), яка дозволяє покращувати силову витривалість, силу м'язів, граничну концентрацію уваги; стійкість (статична рівновага), баланс (динамічна рівновага).

Деякі автори вважають, що Кроссфіт являє собою кругове тренування без відпочинку (або з мінімальним відпочинком), де вправи виконуються одне за іншим. Як правило, використовуються базові багатосуглобові вправи, вправи з подоланням маси власного тіла (згинання-розгинання рук в упорі, виси, стрибки, присідання і т. д.), що залучають в роботу якомога більшу кількість м'язів.

Інші автори вказують, що Кроссфіт має ряд відмінностей від стандартних кругових тренувань, оскільки заняття з кроссфіту являють собою не роботу по станціях, а поетапну роботу: кардіотренування, гімнастика (вправи з власною вагою) і важка атлетика (вправи з вільними вагами).

Кроссфіт спочатку протиставив себе традиційному фітнесу, встановивши головним показником успішності тренувань підвищення рівня фізичної підготовленості тих, хто займаються, що обумовлює наступні його особливості:

1) відмова від ізольованих вправ, виконуваних на тренажерах, на користь багатосуглобових вправ, виконуваних з вагою власного тіла і зовнішніми обтяженнями або представляють собою локомоторні рухи. Ці функціональні вправи характеризуються: природністю з точки зору анатомії тіла людини; безпекою виконання; реалізацією за рахунок послідовного напруження більших м'язів тіла і передачі зусилля до більш дрібних м'язів, за принципом «від центру до кінцівок»; побудовою на універсальних шаблонах моторного рекрутування м'язових волокон; переміщенням важких вантажів на великі відстані за короткий час;

2) відносно висока інтенсивність тренувань. Інтенсивність визначається як потужність, або обсяг роботи, виконаний за певний час, де робота полягає в переміщенні обтяження певної ваги на певну відстань. Відносно висока інтенсивність тренувань-необхідна умова для розвитку високої фізичної працездатності;

3) постійне варіювання тренувальних засобів і методів, обладнання, умов і режимів тренувань.

З кожним днем стає все ширше використання засобів кроссфіту у фізичному вихованні молоді, і, зокрема, у закладах вищої освіти.