



Застосування вправ з програм кросфіту у загальній фізичній підготовці студентів легкоатлетів у підготовчому періоді

Смоляр О.В., Мальцева Б.С., Руденко А.О.
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»
м. Слов'янськ, Україна

Мета. Основною метою дослідження є виявити як впливають вправи з програми кросфіт на загальну фізичну підготовку студентів легкоатлетів у підготовчому періоді.

Матеріал і методи: Для оцінки реакції організму на фізичне навантаження визначалася фізична працездатність з допомогою тесту PWC170, на початку та в кінці дослідження було проведено тестування для виявлення динаміки розвитку фізичних якостей. У дослідженнях брали участь студенти факультету фізичного виховання, які займаються у групах спортивно-педагогічного вдосконалення зі спеціалізацією легка атлетика.

Результати: У юнаків і дівчат чітко простежується значимість комплексної фізичної підготовленості. Після застосування експериментальної методики у змагальному періоді при участі у змаганнях юнаки і дівчата покращили свої результати. **Висновки:** В ході педагогічного експерименту було виявлено, що застосування вправ з програм кросфіту позитивно впливають на працездатність студентів легкоатлетів.

Ключові слова: комплексна методика, фізична підготовка, кросфіт, підготовчий період, результативність.

Цель. Основной целью исследования является выявить как влияют упражнения из программы кросфит на общую физическую подготовку студентов легкоатлетов в подготовительном периоде. **Материал и методы:** Для оценки реакции организма на физическую нагрузку определялась физическая работоспособность с помощью теста PWC170, в начале и в конце исследования было проведено тестирование для выявления динамики развития физических качеств. В исследованиях принимали участие студенты факультета физического воспитания, которые занимаются в группах спортивно-педагогического совершенствования со специализацией легкая атлетика. **Результаты:** У юношей и девушек четко прослеживается значимость комплексной физической подготовленности. После применения экспериментальной методики в соревновательном периоде при участии в

Purpose: The main purpose of the study is to identify how the exercises from the crossfit program affect the general physical training of athletes in the preparatory period. **Material and methods:** To assess the body's response to physical activity, physical performance was determined using the PWC170 test; in the beginning and at the end of the study, a test was conducted to detect the dynamics of development of physical qualities. Students of the Faculty of Physical Education involved in the sports and pedagogical refinement with the specialization of athletics participated in the research. **Results:** In boys and girls, the significance of complex physical fitness is clearly traceable. After applying the experimental technique during the competition period, young people and girls improved their results by participating in competitions. **Conclusions:** During the pedagogical experiment it was discovered that the use of exercises from the programs





<p>соревнованиях юноши и девушки улучшили свои результаты. Выводы: В ходе педагогического эксперимента было выявлено, что применение упражнений из программ кроссфиту положительно влияют на работоспособность студентов легкоатлетов. Ключевые слова: комплексная методика, физическая подготовка, Кроссфит, подготовительный период, результативность.</p>	<p>of the crossfit positively affects the performance of students athletes. Keywords: complex methodology, physical training, Crossfit, preparatory period, effectiveness.</p>
--	---

Вступ. У сучасних соціально-економічних умовах, які склалися в державі на протязі останнього десятиріччя фінансування фізичної культури і спорту в країні значно зменшилось, особливо це стосується дитячого та юнацького спорту. Медики відзначають, що здоров'я молоді катастрофічно погіршилося. Причини в незбалансованому харчуванні, сидячому способі життя, неякісних медоглядах. Навіть ті юнаки та дівчата які поступають на факультет фізичного виховання мають не високий рівень фізичної підготовленості. Тенденція до погіршення фізичної підготовленості молоді вимагає від викладачів пошуку шляхів і засобів до уповільнення цього явища.

Впродовж останнього десятиріччя характеризується появою нових видів фізичних вправ. Одним з таких видів є кроссфіт. Мета занять кроссфітом: розвинути фізичні якості, поліпшити працездатність серцево-судинної і дихальної систем, навчити організм швидко адаптуватися до зміни навантажень.

Кроссфіт-тренування відрізняються високою інтенсивністю, постійною зміною вправ і включають в себе елементи: важкої і легкої атлетики, бодібілдингу, пауерліфтингу, фітнесу, класичної гімнастики, гирьового спорту.

У загальній фізичній підготовці легкоатлетів важливим є добирання засобів ЗФП і методики їх застосування з метою використання позитивного перенесення розвинутих рухових здібностей на основні вправи, у нашому випадку спринтерський біг. Саме тому ми підібрали комплекси вправ з програм кроссфіту для загальної фізичної підготовки легкоатлетів у підготовчому періоді

Мета. Основною метою дослідження є виявити як впливають вправи з програми кроссфіту на загальну фізичну підготовку студентів легкоатлетів у підготовчому періоді.

Для досягнення поставленої мети в ході дослідження вирішувалися наступні завдання:

1. Дослідити взаємозв'язок показників фізичних якостей студентів в легкоатлетичних видах.
2. Дослідити вплив вправ з програми кроссфіт на результативність в обраному виді легкої атлетики
3. Дослідити вплив вправ з програми кроссфіт на працездатність студентів легкоатлетів.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженнях брали участь студенти факультету фізичного виховання Державного вищого навчального закладу





«Донбаський державний педагогічний університет», які займаються у групах спортивно-педагогічного вдосконалення зі спеціалізацією легка атлетика.

Результати досліджень. Деякі вправи з програми кросфіт застосовувалися до цього в тренувальних заняттях для розвитку окремих груп м'язів, але комплексно, цілеспрямовано ніколи не виконувались. Ми разом з майстром спорту міжнародного класу по хортингу, чемпіонкою Світу Мальцевою Б.С. та Руденко А.А. кандидатом у майстри спорту з вільної боротьби, чемпіонкою України, які вже застосовували подібні програми у своїх тренуваннях та являються членами студентського наукового гуртка, склали програму з застосуванням вправ кросфіт для розвитку загальної фізичної підготовки групи легкоатлетів.

Метою загальної фізичної підготовки є гармонійний розвиток всіх органів і систем спортсмена, підвищення працездатності, функціональних можливостей організму в цілому. Зауважимо, що питання розвитку фізичних (рухових) якостей людини вчені розглядають по-різному. Зокрема бракує однастайності в трактуванні фізичних якостей. Так, Л.П. Матвеев [7], Б. Н. Шиян [10,11] до рухових якостей зараховують: силу, прудкість, витривалість, спритність і гнучкість. Натомість Ю.В.Верхошанський [2,3], вважає гнучкість не фізичною якістю, а "анатомічною категорією", фізичною властивістю рухового апарату. Тому, Ю.В.Верхошанський [2,3] не включає гнучкості до рухових здібностей.

Так як у групі займаються спринтери, у підготовчому періоді тренувальна робота спрямована на розвиток загальних силових, швидко-силових якостей, а також загальної швидкості та швидкісної витривалості.

У підготовчому періоді тренувальні заняття проводились 5 разів на тиждень. Два рази на тиждень бігові тренувальні заняття, два рази на тиждень застосовувались заняття із застосуванням вправ кросфіту, які склалися із загальної розминки, розвиваючого блоку і високо інтенсивного тренінгу, один раз на тиждень заняття поєднував в собі і бігову частину і програму кросфіт. Обов'язково застосовувався індивідуальний підхід на тренуванні, так як фізична підготовленість та стать студентів легкоатлетів була різною.

Тестування проводилося на початку та в кінці дослідження: для виявлення динаміки швидко-силових якостей (стрибок у довжину з місця), швидкості (біг 60 м.), гнучкості (нахил вниз, стоячи на лаві), сили (згинання розгинання рук в упорі лежачи у дівчат, підтягування у юнаків), човниковий біг 5 по 20 м. застосували для визначення швидкісної витривалості.

Для оцінки реакції організму на фізичне навантаження, об'єктивного оцінювання функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем легкоатлетів і їх працездатності визначалася фізична працездатність з допомогою тесту PWC170.

Проаналізувавши динаміку працездатності легкоатлетів можна відмітити наступне. Виявлено, що на початку дослідження відносні величини PWC170 менші і складають 10,6 – 11,5 кг/м на 1 кг ваги тіла, в той час, як після застосування експериментальної методики відносні величини PWC170 збільшились і складають 12,1 – 14,5 кг/м на 1 кг ваги тіла це ми можемо простежити на рис. 1.



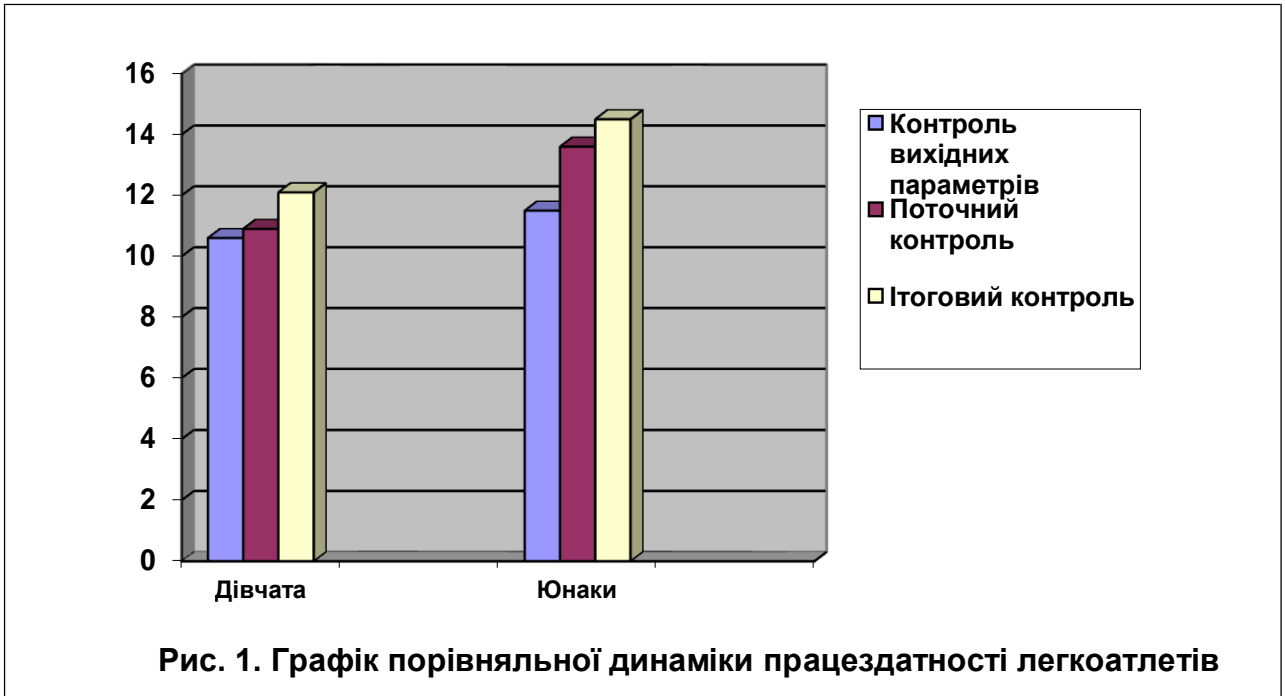


Рис. 1. Графік порівняльної динаміки працездатності легкоатлетів

У результаті дослідження ми виявили, що показники швидкісних ($r=0,778 \div -0,813$) і швидкісно-силових якостей ($r=0,812 \div 0,838$) є домінуючими. Важливими варто визнати також й характеристики бігової спритності ($r=-0,453$), ($-0,510$). У легкоатлетів різної статі, не дивлячись на схожість значимості факторів, простежуються й особливості: у юнаків вірогідно впливають показники силових здібностей ($r = 0,477$) і гнучкості ($r = 0,410$), а у дівчат – швидкісної витривалості ($r = - 0,387$) (таблиця 1).

Рівень швидкісно-силової підготовленості дівчат вносить найбільший вклад (56,3%) у результати видів легкої атлетики. У юнаків виявлений паритет показників швидкісних (67,7 %) і швидкісно-силових (57,4%) здібностей.

Таблиця 1

Динаміка взаємозв'язку показників фізичних якостей в легкоатлетичних видах

Вправи	Початок дослідження		Кінець дослідження	
	Стать		Стать	
	Ю	Д	Ю	Д
1. Біг 60 м	-539	-477	-610	-451
2. Стрибок у довжину з місця	635	510	535	471
3. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	611	569	785	760
4. Нахил тулубу вперед	601	375	355	249
5. Різність результатів t_{100} и $5 t_{20}$	210	260	152	329

Примітка: Виділено імовірні коефіцієнти кореляції:

■ - $p < 0,05$; ■ - $p < 0,01$.

У юнаків і дівчат чітко простежується значимість комплексної фізичної підготовленості. Показники швидкісно-силової ($r = 0,471$); ($0,632$), силової підготовленості ($r = 0,760$); ($0,785$) і стрибкової спритності ($r = 0,753$); ($0,768$) є





визначальними. Разом з тим, домінуючим є вплив силових здібностей легкоатлетів: юнаків – 53,3%, дівчат – 52,9%.

Спеціалізація студентів легкоатлетів біг на 100м., 200м., 400м. та естафеті 4x100м. Після застосування експериментальної методики у змагальному періоді при участі у змаганнях юнаки в бігу на 100м. покращили результат на – 0,35с., у бігу на 200м. – на 0,75с., у бігу на 400м. – на 0,48с., у естафетному бігу – на 1,34с.

Дівчата спеціалізуються у бігу на 100м., 200м. та естафеті 4x100м. Результативність дівчат покращилась наступним чином: в бігу на 100м. результат зменшився на – 0,22с., у бігу на 200м. – на 1,25с., у естафетному бігу – на 1,13с.

Висновки.

В ході дослідження підтверджено ефективність використання вправ з програми кросфіту для тренування спринтерів у підготовчому періоді.

В ході педагогічного експерименту було виявлено, що застосування вправ з програм кросфіту позитивно впливають на працездатність студентів легкоатлетів.

Застосування комплексної експериментальної методики покращило стан загальної фізичної підготовки студентів легкоатлетів у підготовчому періоді, що привело в подальшому для покращення результатів в обраному виді спринтерського бігу як у юнаків, так і у дівчат.

Список використаної літератури

1. Biddle S. (1995). Exercise and psychosocial health Research Quarterly for Exercise and Sport.
2. Верхошанский Ю.В. (1970). Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физкультура и спорт.
3. Верхошанский Ю.В. (1988). Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт.
4. Грег Глассман.; Руководство по проведению кроссфит тренировок.; [Электронный ресурс]:
5. http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_Training_Guide_Russian.pdf
6. Джефф Сэйд; перевод статьи: «Методика программирования кроссфит тренировок» [Электронный ресурс]: <http://fixbody.ru/crossfit/40-training-program.html>
7. Келлер В.С., Платонов В.М. (1993). Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська Спортивна Асоціація.
8. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. (2006) (Ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В.) Львів: СПОЛОМ.
9. Лемешко В.Й. (2011). Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», –
10. Матвеев Л.Б. (1991) Теорія і методика фізичної культури. – М.: ФіС.,
11. Попов В.Б. (2002) 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.
12. Холодов Ж.К. (2003). Теорія і методика фізичного виховання і спорту: Учеб. посібник для студ. вищ. навч. закладів. – 2-ге вид., Испр. і доп. (Ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов). – М.: Видавничий центр Академія.





13. Что такое кроссфит, как и где он зарождался.; [Электронный ресурс]: <http://thebox.eurosport.com/ru/whatiscrossfit>
14. Kalmykov, S.A., Kalmykova, Y.S. & Bezyazichnaya, O.V. (2015). «Study of variability of antropometric and hemodynamic parameters in patients with alimentary obesity on the background of application of physical rehabilitation technique». News of science and education, 15(39), 38-46.
15. Filenko, L., Ashanin, V., Basenko, O., Petrenko, Y., Poltorarska, G., Tserkovna, O., Kalmykova, Y., Kalmykov, S., Petrenko Y. (2017). «Teaching and learning informatization at the universities of physical culture». Journal of Physical Education and Sport, 17(4), 2454-2461.

Відомості про авторів

Смоляр Олена Вікторівна – магістр фізичного виховання, старший викладач кафедри методики викладання спортивно-педагогічних дисциплін Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет» (м. Слов'янськ, Україна).

E-mail: afhn60@gmail.com

Мальцева Божена Сергіївна – майстер спорту міжнародного класу з хортингу, студентка 4 курсу факультету фізичного виховання Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет» (м. Слов'янськ, Україна).

E-mail: mpspd@ukr.net

Руденко Анастасія Олександрівна – кандидат у майстри спорту з вільної боротьби, студентка 4 курсу факультету фізичного виховання Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет» (м. Слов'янськ, Україна).

E-mail: mpspd@ukr.net

Стаття надійшла до редакції: 20.03.2018 р.
Опубліковано: 23.03.2018 р.

