

ПОКАЗНИКИ ДОВЖИНИ І МАСИ ТІЛА УЧАСНИЦЬ ЗМАГАНЬ ЧЕМПІОНАТУ СВІТУ З КРОСФІТУ (REEBOK CROSSFIT GAMES 2017)

Жук В. О.

Харківська державна академія фізичної культури,

Анотація. У статті представлені результати аналізу антропометричних показників CrossFit атлетів жінок з метою визначення оптимальних величин довжини і маси тіла для даного виду змагальної діяльності.

Ключові слова: кросфіт, CrossFit, антропометрія, довжина та маса тіла.

Вступ. Тренування у CrossFit (Кросфіт) засновані на функціональних рухах, які відображають кращі аспекти гімнастики, важкої атлетики, бігу, веслування та багато іншого. Це основні рухи життя [5]. CrossFit – система тренувань, яка передбачає комплексний розвиток тіла людини, що активізує всі фізичні характеристики [4]. Як зазначає Т. Ю. Круцевич [2, с. 426], CrossFit це кругова система тренувань, створена Грегом Гласманом. Програма, побудована на постійно варійованих функціональних рухах, які виконуються з високою інтенсивністю. Спочатку вона була розроблена для військ спеціального призначення, поліції, військових в США, а починаючи з 2001 року завдяки мережі Інтернет стала доступною усім бажаючим. З 2007 року проводяться Чемпіонати світу з Кросфіту (CrossFit Games). Починаючи з 2011 року, проводять відбірковий етап CrossFit Open в online режимі. Із року в рік збільшується кількість учасників та спонсорів даних змагань [3]. У 2017 році участь у CrossFit Open прийняли 355 198 спортсменів з різних країн. І це тільки в індивідуальному заліку «основної вікової групи», не беручи до уваги учасників інших вікових груп, починаючи з підлітків 14-15 років і закінчуючи категорією «60+». Таким чином, можна зробити висновок, що даний вид змагальної діяльності досить популярний. Як вказує засновник руху Greg

Glassman [6], атлет, який має невелику вагу, високий рівень розвитку витривалості і спритності, повинен бути більш компетентним у вправах без обтяжень – наприклад, гімнастичних і аеробних комплексах. І навпаки, атлет, який має значну вагу і силу, буде більш компетентним в силових важкоатлетичних комплексах. Звідси випливає, що для перемоги у змаганнях доцільно мати середні показники за всіма напрямками [6]. І питання про індивідуальні схильності до даного виду спортивних змагань на основі антропометричних показників є актуальним. На сьогодні існують дані досліджень довжини і маси тіла висококваліфікованих CrossFit спортсменів чоловіків [1]. Однак аналіз науково-методичної літератури з даної тематики не дав позитивних результатів стосовно даних жінок.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження проводилося згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю» на 2016–2020 рр. (№ держреєстрації 0115U006754).

Мета і завдання дослідження. Провести моніторинг інформаційних джерел з даної тематики. На основі отриманих відомостей визначити показники довжини і маси тіла, які можуть бути більш оптимальними для досягнення максимальних результатів в змаганнях по CrossFit серед жінок «Основної вікової групи».

Матеріал і методи дослідження. У статті наведено дані показників довжини і маси тіла 40 висококваліфікованих спортсменів, що брали участь у змаганнях Reebok CrossFit Games 2017 в індивідуальному заліку серед жінок «Основної вікової групи» (18-34 роки). Для цього використовувалися дані мережі Internet, а саме, офіційний сайт Reebok CrossFit Games 2017 [7]. Для вирішення завдань дослідження використовувалися методи математичної статистики за допомогою пакету аналізу даних Microsoft Excel.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження виявило, що учасниками Reebok CrossFit Games 2017 в індивідуальному заліку серед жінок «основної вікової групи» стали 40 спортсменів (всього 0,03%) з 153 243 осіб, які брали участь в CrossFit Open в online режимі. Оскільки ці спортсмени успішно виконали всі завдання перших двох етапів Чемпіонату, слід орієнтуватися на їх показники. Результати математичної статистики наведено на рис. 1.

Можна відмітити що Carleen Mathews завершила свій виступ під час третього івенту “AMANDA .45”, тому що не змогла його виконати, а Camille Leblanc-Bazinet та Chelsey Hughes знялися зі змагань після другого і першого івенту відповідно. Тобто, лише 37 з 40 учасниць змагань змогли виконати всі завдання.

Також цікавий той факт, що участь у змаганнях “Основної вікової групи” брали більш літні спортсмени, а саме Valerie Voboril – 38 років (32 місце), Samantha Briggs – 35 років (9 місце), Kirsten Pedri – 35 років (28 місце). І, як бачимо, вони змогли виконати усі завдання та продемонструвати неабиякі результати.

Аналізуючи отримані дані, можна констатувати, що, згідно зі статистикою, у CrossFit спортсменів жінок середня довжина тіла становить $164,43 \pm 4,94$ см, а маса – $64,72 \pm 4,38$ кг. Виняток складають показники Tia-Clair Toomey (1 місце) довжина тіла – 163 см., та найменший показник ваги тіла серед учасниць – 58 кг.; Kara Saunders (2 місце) довжина тіла – 162 см, та один з найбільших показників ваги тіла – 72 кг. Але слід зазначити, що ці спортсменки представляють одну державу, в тому числі, і під час командних змагань. І скоріш за все вони тренуються разом. Тому важко казати про наявні переважні фактори показників довжини та маси тіла, що впливають на змагальний результат. В той же час, результати математичної статистики свідчать про наявні тенденції.

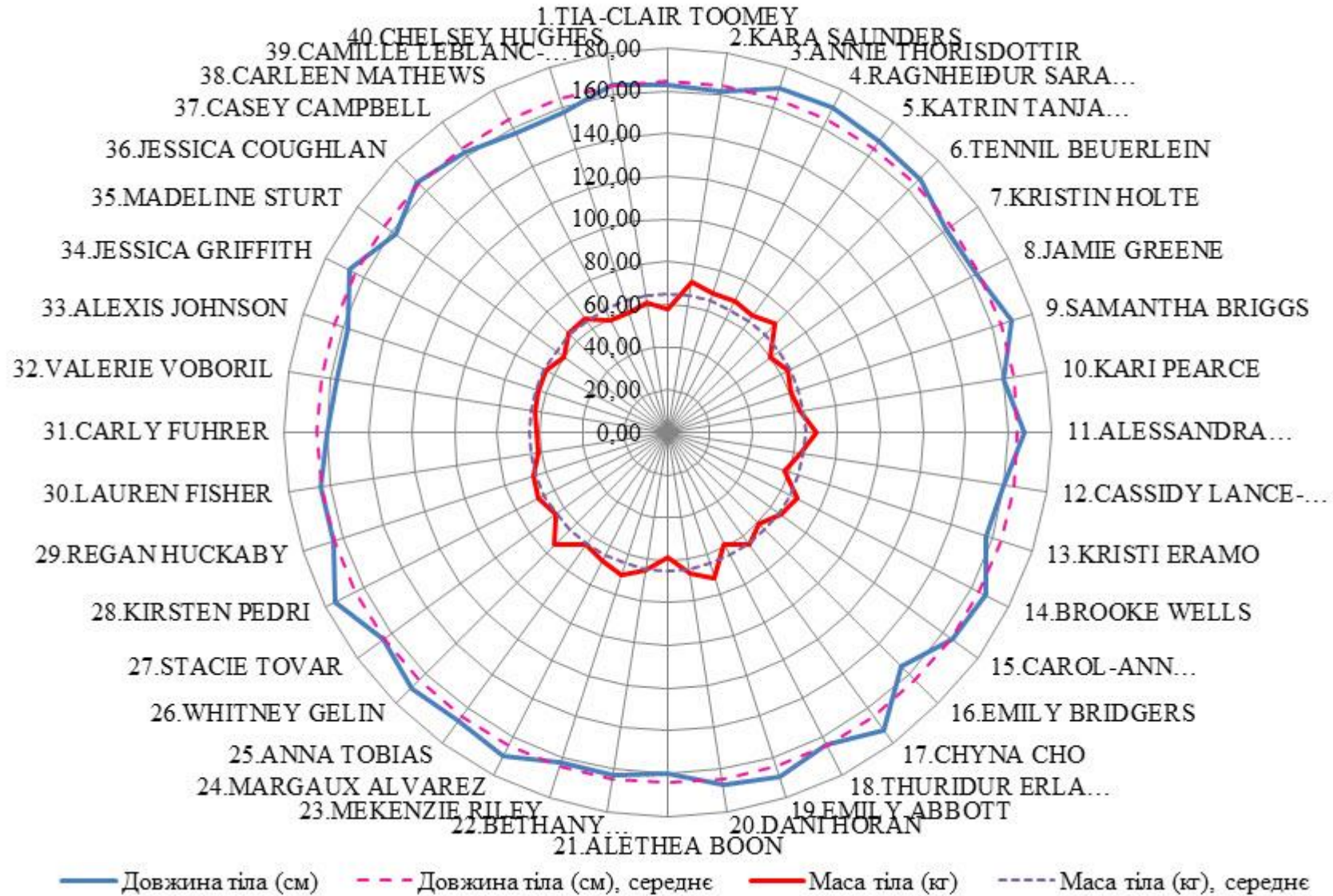


Рис 1. Діаграма показників довжини та маси тіла учасниць змагань Чемпіонату світу з Кросфіту основної вікової групи відповідно до рейтингу Reebok CrossFit Games 2017

Висновки даного дослідження свідчать про загальні тенденції показників довжини і маси тіла, що зумовлені особливостями змагальної діяльності у CrossFit, та опосередковано підтверджують, що головне – це методика тренувань і підготовки до змагань. Отримані дані можуть бути використані в процесі спортивної орієнтації та відбору.

Перспективи подальших досліджень в цьому напрямку передбачають порівняння даних чоловіків і жінок «основної» та інших вікових груп з метою визначення найбільш сприятливих антропометричних показників, що дозволить вдосконалити процесі спортивної орієнтації та відбору в даному виді спорту.

Список використаної літератури

1. Жук, В. О. (2017). Показники довжини та маси тіла висококваліфікованих CrossFit спортсменів чоловіків. *Фізична культура, спорт та здоров'я*, 33–35.
2. Круцевич, Т. Ю., Пангелова, Н. Є., & Кривчикова, О. Д. (2017). *Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. виш. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. [2-ге вид., переробл. та доп.]*. Т. 2. *Методика фізичного виховання різних груп населення*. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра».
3. Маринич, Е. Е., Шипилов, Р. М., Кулагин, А. В., & др. (2016). История становления тренировочной системы «Crossfit». *Международный научно-исследовательский журнал*, 12(54), часть 4, 54–56. <https://doi.org/10.18454/IRJ.2016.54.185>
4. Петрова, А. С. (2016). Кроссфит как один из видов направлений спорта. *Actualscience*, 2(11), 109–110.
5. CrossFit. (n.d.). What is CrossFit? Retrieved May 15, 2018, from <https://crossfit.com/what-is-crossfit>
6. Glassman, G. (2017). *Level 1 Training Guide* [Electronic resource]. Retrieved May 15, 2018, from http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_English_Level1_TrainingGuide.pdf

7. Reebok CrossFit Games. (2017). *Leaderboard*. Retrieved May 15, 2018, from <https://games.crossfit.com/leaderboard/games/2017?division=1&sort=0&page=1>