



## Показатели длины и массы тела высококвалифицированных CrossFit спортсменов мужчин

Жук В. А.

Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, Украина

**Аннотация.** В статье представлены результаты анализа антропометрических показателей CrossFit атлетов мужчин с целью определения оптимальных величин длины и массы тела для данного вида соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** CrossFit, антропометрия, длина и масса тела.

**Введение.** Все тренировки CrossFit (Кроссфит) основаны на функциональных движениях, которые отражают лучшие аспекты гимнастики, тяжелой атлетики, бега, гребли и многое другое. Это основные движения жизни [3]. CrossFit – система тренировок, которая предполагает комплексное развитие тела человека, затрагивающее все физические характеристики [2]. Как вид деятельности появился не так давно – начиная с 2007 года, проводятся Чемпионаты мира по Кроссфит (CrossFit Games). Начиная с 2011 года, проводят отборочный этап CrossFit Open в online режиме. Из года в год увеличивается количество участников и спонсоров данных соревнований [1]. В 2017 году участие в CrossFit Open приняли 355 198 спортсменов из разных стран. И это только в индивидуальном зачёте «основной возрастной группы», не считая участников других возрастных групп, начиная с подростков 14-15 лет и заканчивая категорией «60+». Таким образом, можно сделать вывод, что данный вид соревновательной деятельности достаточно популярен. Как указывает основатель движения Greg Glassman [5], атлет, который имеет небольшой вес, высокий уровень развития выносливости и ловкости, должен быть более компетентен в упражнениях без отягощений – например, гимнастических и аэробных комплексах. И напротив, атлет, который имеет значительный вес и силу, будет более компетентен в силовых тяжелоатлетических комплексах. Отсюда следует, что для победы в соревнованиях целесообразно иметь средние показатели во всех направлениях [5]. И вопрос об индивидуальных склонностях к данному виду спортивных соревнований на основе антропометрических показателей является актуальным. Однако анализ научно-методической лите-



ратуры по данной тематике не дал положительных результатов.

**Цель и задачи исследования.** Провести мониторинг информационных источников по данной тематике. На основе полученных сведений определить оптимальные показатели длины и массы тела, которые могут служить предпосылкой для достижения максимальных результатов в соревнованиях по CrossFit среди мужчин «основной возрастной группы»

**Материал и методы исследования.** В статье представлены данные показателей длины и массы тела 38 высококвалифицированных спортсменов состязавшихся в Reebok CrossFit Games 2017 в индивидуальном зачёте среди мужчин «основной возрастной группы» (18-34 года). Для этого использовались данные сети Internet, а именно официальный сайт Reebok CrossFit Games 2017 [4]. Для решения задач исследования использовались методы математической статистики посредством пакета анализа данных Microsoft Excel.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование показало, что участниками Reebok CrossFit Games 2017 в индивидуальном зачёте среди мужчин «основной возрастной группы» стали 39 (после завершения соревнований Ricky Garard был дисквалифицирован) спортсменов (всего 0,02%) из 201 955 человек, принимавших участие в CrossFit Open в online режиме. Поскольку эти спортсмены успешно выполнили все задания двух этапов Чемпионата, следует ориентироваться на их показатели. Результаты математической статистики представлены на рисунке 1.

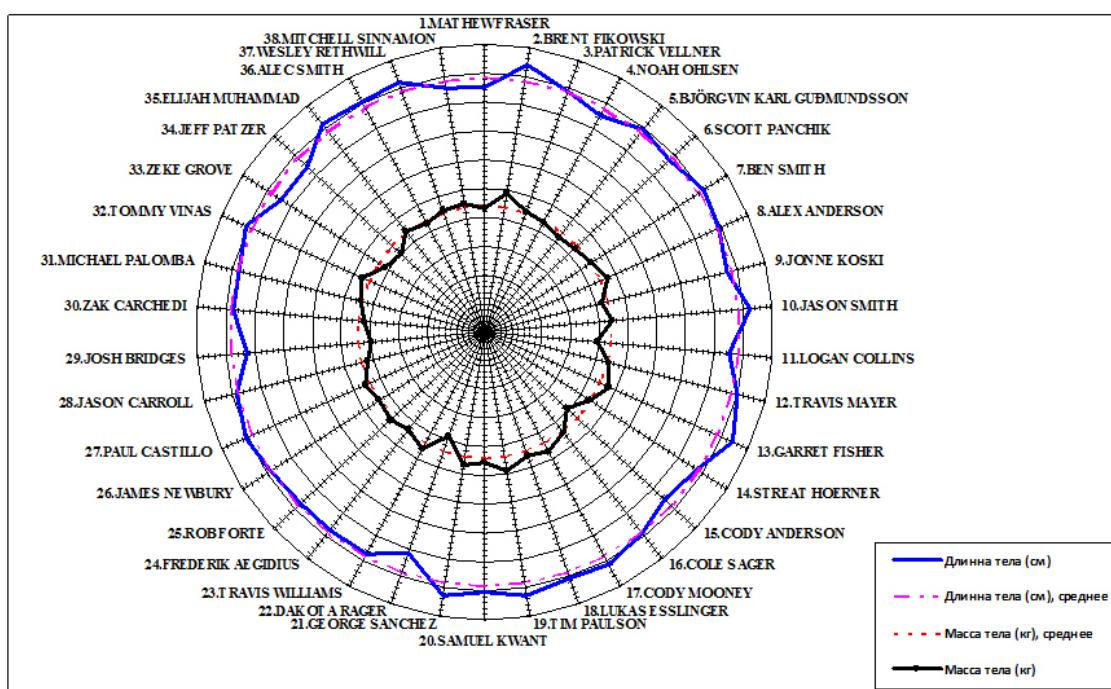


Рис. 1. Диаграмма показателей длины и массы тела спортсменов мужчин основной возрастной группы согласно рейтингу Reebok CrossFit Games 2017



Анализируя полученные данные, можно резюмировать, что, согласно статистике, у CrossFit спортсменов средняя длина тела составляет  $176,93 \pm 1,00$  см, а масса –  $87,52 \pm 0,84$  кг. Однако есть исключения: Brent Fikowski (2 место) – 188 см и более 97 кг; Dakota Rager (22 место) – 162 см и 77 кг.

**Выводы** данного исследования свидетельствуют об общей тенденции показателей длины и массы тела, обусловленной особенностями соревновательной деятельности в CrossFit. Полученные данные могут быть использованы в процессе спортивной ориентации и отбора.

**Перспективы дальнейших исследований** в этом направлении предусматривают сравнение данных мужчин и женщин «основной» и других возрастных групп с целью определения наиболее подходящих антропометрических показателей, позволяющих добиваться наибольших результатов в соревнованиях по CrossFit.

#### **Список використаної літератури.**

1. Маринич Е. Е., Шипилов Р. М., Кулагин А. В. и др. История становления тренировочной системы «Crossfit». *Международный научно-исследовательский журнал*. 2016. № 12 (54). Часть 4. С. 54-56. doi: 10.18454/IRJ.2016.54.185
2. Петрова А. С. Кроссфит как один из видов направлений спорта. *Actualscience*. Т.2. №11. 2016. С. 109-110
3. CrossFit. What is CrossFit? URL: <https://crossfit.com/what-is-crossfit> (дата обращения: 15.11.2017)
4. Reebok CrossFit Games 2017 leaderboard URL: <https://games.crossfit.com/leaderboard/games/2017?division=1&sort=0&page=1> (дата обращения: 15.11.2017)
5. Glassman G. Level 1 Training Guide [Electronic resource]. 2017. 247 p. URL: [http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ\\_English\\_Level1\\_TrainingGuide.pdf](http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_English_Level1_TrainingGuide.pdf) (дата обращения: 15.11.2017).