

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

БАЛА Т. М., к.фіз. вих

СВАНАДЗЕ А. С., аспірантка

Харківська державна академія фізичної культури

### ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ КРОСФІТУ ЯК ВИДУ СПОРТУ

**Анотація.** У тезах представлена характеристика кросфіту, як виду спорту та історичні аспекти його виникнення.

**Ключові слова:** кросфіт, фітнес, підготовленість, тренування.

**Вступ.** Аналіз науково-методичної літератури (В. Н. Єгоров, Е. Д. Грязева, 2013; О. О. Рибаківа, 2016) свідчить про те, що на сучасному етапі розвитку фізичної культури та спорту необхідним є пошук нових засобів та методів тренувань, які б сприяли покращенню функціонального стану, підвищенню рівня рухової підготовленості, і як наслідок зміцненню стану здоров'я учнівської молоді.

За даними М. В. Мурашевої [3] однією з нових технологій виховання та навчання у фізичній культурі є Кросфіт, як метод колового тренування. Програма тренувань кросфіту складається з функціональних вправ високої інтенсивності, які постійно змінюються.

Кросфіт на сьогоднішній день є одним з «брендів» фітнес занять, який набуває великої популярності серед населення різної вікової категорії, представників чоловічої та жіночої статі. Він набуває особливого значення, оскільки дозволяє виконувати вправи усім спортсменам одночасно, що забезпечує високу щільність тренування, з максимальною варіацією наявного інвентарю та обладнання.

**Мета дослідження** – надати загальну характеристику та історичні аспекти виникнення кросфіту.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На думку Н. А. Земскова, Е. А. Климкіної [2] кросфіт – це вид фітнесу в програму якого входять функціональні комплексні вправи силової спрямованості, що виконуються в аеробному режимі в зоні високої інтенсивності тривалістю не більше 20 хвилин.

Цей термін походить з англійських слів «*cross*», що в перекладі означає «перетинати, перехресний» та «*fitness*», що в перекладі означає «приспосованість, здатність до витривалості».

Родоначальником «Кросфіту» є Грег Глассман, колишній професійний гімнаст родом з Каліфорнії. Він почав свої нароби в даному спортивному напрямку два десятиліття тому. Причиною появи кросфіту стала необхідність розробити єдину систему тренувань для бійців спеціальних підрозділів армії США, а також для

студентів, які навчаються в поліцейських академіях. Для програми, що отримала назву «Кросфіт», було поставлено конкретне завдання: зробити людей більш сильними та витривалими.

Спочатку ідея комплексного виду фітнесу не отримала належної підтримки. Грега Глассмана було усунено від тренувань у спортивному залі де він улаштував свою методику навчання кросфіту через незручності (гуркіт штанг, стрибків на батуті, бігу, кидання м'ячів тощо). Проте, Грег не змінив мрії. Він знайшов місце в студії бразильського джиу-джитсу.

У 1995 році Г. Глассман відкрив свій власний спортивний зал під назвою «CrossFit Santa Cruz».

З розвитку нового напрямку було відкрито майже 4 000 залів по всьому світу, в яких практикується дана система. У деяких країнах (наприклад, в Канаді) Кросфіт офіційно включений в програму занять для спецпідрозділів збройних сил і пожежних загонів. Також існує напрям спеціально для дітей під назвою «CrossFit Kids».

У 2007 році в Карсоні (округ Лос-Анджелеса), відбулися вперше змагання з кросфіту. З того часу, там проводяться як міські, регіональні та відбіркові тури, так і міжнародні змагання.

Першим спонсором змагань з кросфіту був всесвітньо відомий бренд «Adidas». У 2010 була досягнута домовленість між брендом «Кроссфіт» і компанією «Reebok», яка в останні роки пережила серйозні проблеми з продажем своєї продукції [6].

За даними А. Евсейчика [7] змагання з кросфіту проходять один раз на рік. У змаганнях приймають участь, як чоловіки, так і жінки. З кожним роком кількість бажаючих взяти участь у змаганнях збільшується. Цікавим є те, що учасники змагань дізнаються про програму виступів лише за кілька годин до старту, що безумовно змушує кросфітерів різнобічно готуватися до змагань. При цьому, зазвичай у програмі кросфіту поєднуються такі види рухової активності як вправи зі штангою, біг, стрибки через скакалку, лазіння по канату, вправи на кільцях і перекладині, силові вправи з гирями, тощо. Так, в останні роки організатори почали включати в програму змагань плавання на відкритій воді, ходьбу на руках і багато іншого. За даними А. Евсейчика [7] заняття означеним видом рухової діяльності розвивають фізичні якості, покращують функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем.

В останні роки кросфіт став популярний і в Україні. Незважаючи на складність і різноманітність навантажень цей вид фітнесу з кожним роком набуває все більшої популярності серед шанувальників спорту та здорового способу життя [5]. Слід зазначити, що абсолютним чемпіоном з CrossFit серед чоловіків є американець Річ Фронінг, на рахунку якого перемоги з 2011 по 2014 роки. В юності Фронінг займався бейсболом і американським футболом, після закінчення коледжу та університету працював пожежником.

**Висновок.** Таким чином, основною ідеєю «Кросфіту» є функціональна спрямованість тренувань і, як наслідок, максимальна їх різноманітність. Будь-яка людина, налаштована на серйозні тренування, може використовувати

«Кросфіт» незалежно від рівня своєї початкової підготовки. Слід зазначити, що переважною особливістю кросфіту є те, що залучати до занять можна різновіковий та різностататевий контингент, оскільки даний вид рухової діяльності легко масштабується під можливості кожного. Унікальність і неповторність кросфіту полягає в тому, що існують безліч варіацій поєднання вправ, переважно силової спрямованості й кожне тренування істотно відрізняється від попереднього.

**Перспективи подальших досліджень** в даному напрямку можуть здійснюватися шляхом визначення ступеню впливу вправ кросфіту в фізичному вихованні школярів старших класів.

### Список використаної літератури:

1. Егоров В. Н. Парадигма комплексного исследования проблемы сохранения и укрепления здоровья студентов / В. Н. Егоров, Е. Д. Грязева // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – Тула : Изд-во ТулГУ. – 2013. – Вып. 3. – С. 27–33.
2. Климкина Н. А. Методика развития общей физической подготовленности детей 10–12 лет в тяжелой атлетике средствами кроссфита / Н. А. Климкина, Е. А. Земсков // Молодежный научный форум : Гуманитарные науки. Электронный сборник статей по материалам XI студенческой международной заочной научно-практической конференции. – Москва : Изд. «МЦНО», 2014. – №4 (11). – С. 183–185.
3. Мурашева М. В. Круговая тренировка (кроссфит) как инновационная форма проведения занятий по физической культуре в условиях вуза [Текст] / М. В. Мурашева // Педагогический опыт : теория, методика, практика : материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 19 февр. 2016 г.) / редкол. : О. Н. Широков [и др.]. – Чебоксары : ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – № 1 (6). – С. 357–358.
4. Рыбакова Е. О. Совершенствование профессионального образования студентов физкультурного вуза средствами фитнеса / Е. О. Рыбакова, Т. Н. Шутова // Известия Тульского гос. ун-та. Физическая культура. Спорт. – 2015. – Вып. 3. – С. 58–63.
5. <http://fitago.ru/krossfit/50-что-такое-krossfit>.
6. <http://sportguide.kiev.ua/articles/5101-istoriya-krossfita>
7. <http://vespo.com.ua/fitness-i-zozh/krossfit-istoriya-uspeha/>