

## **ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ З ПРОГРАМ КРОСФІТУ У ЗАГАЛЬНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ ЛЕГКОАТЛЕТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ**

**Анушкевич І. К., Щелкунов А. О., Дудник С. В.**

*Комунальний заклад «Донецький обласний спеціалізований фаховий коледж  
спортивного профілю імені С. Бубки»*

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 кросфіт. Мета занять кросфітом: розвинути фізичні якості, поліпшити працездатність серцево-судинної і дихальної систем, навчити організм швидко адаптуватися до зміни навантажень.

Кросфіт-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 кросфіту для загальної фізичної підготовки легкоатлетів у підготовчому періоді

Основною метою дослідження є виявити як впливають вправи з програми кросфіту 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 кросфіт на результативність в обраному виді легкої атлетики
3. Дослідити вплив вправ з програми кросфіт на працездатність студентів легкоатлетів.

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.

Деякі вправи з програми кросфіт застосовувався 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.

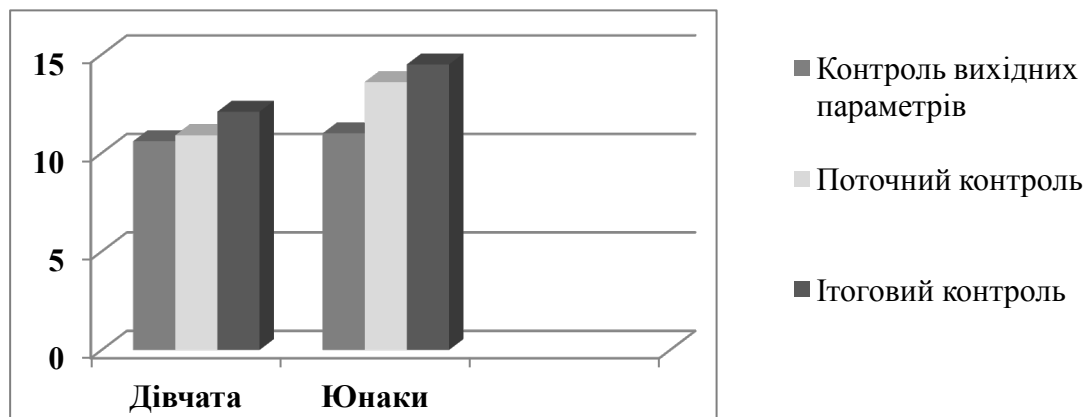
Так як у групі займаються спринтери, у підготовчому періоді тренувальна робота спрямована на розвиток загальних силових, швидкісно-силових якостей, а також загальної швидкості та швидкісної витривалості.

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 швидкісно-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 ( $r = - 0,387$ ) (*табл. 1*).

*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. Різниця результатів $t_{100}$ и $5 t_{20}$ | 210                 | 260  | 152                | 329  |

*Виділено імовірні коефіцієнти кореляції:*

■ -  $p < 0,05$ ; ■ -  $p < 0,01$ .

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.

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

Дівчата спеціалізуються у бігу на 100м.,200м. та естафеті 4x100 м. Результативність дівчат покращилась наступним чином: в бігу на 100 м. результат зменшився на – 0,22 с., у бігу на 200 м – на 1,25 с., у естафетному бігу – на 1,13 с.

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 використаних джерел:**

1. Biddle S. Exercise and psychosocial health Research Quarterly for Exercise and Sport. 1995.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М. : Физкультура и спорт. 1970.
3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М. : Физкультура и спорт. 1988.
4. Грег Глассман Руководство по проведению кроссфит тренировок.; URL: [http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ\\_L1\\_Training\\_Guide\\_Russian.pdf](http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_Training_Guide_Russian.pdf)
5. Джефф Сэйд; перевод статьи: «Методика программирования кроссфит тренировок» URL: <http://fixbody.ru/crossfit/40-training-program.html>
6. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська Спортивна Асоціація. 1993.

7. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. (Ред. Конестяпіна В. Г., Дацківа П. П., Чорненької Г. В.). Львів: СПОЛОМ. 2006.
8. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам: навчально-методичний посібник. Львів : Видавництво «ЛНУ». 2011.
9. Матвеев Л. Б. Теорія і методика фізичної культури. М.: ФиС. 1991.
10. Попов В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. М., 2002.
11. Холодов Ж. К. (2003). Теорія і методика фізичного виховання і спорту: Учеб. посібник для студ. вищ. навч. закладів. ; ред. Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. М. : Академия. 2003.
12. Что такое кроссфит, как и где он зарождался.; URL : <http://thebox.eurosport.com/ru/whatiscrossfit>

## **ОСНОВИ ВИЗНАЧЕННЯ ОПТИМАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ШКОЛЯРІВ З АСОЦІАЛЬНИМ ТИПОМ ПОВЕДІНКИ**

**Анушкевич І. К., Щелкунов А. О., Дудник С. В.**

*Комунальний заклад «Донецький обласний спеціалізований фаховий коледж  
спортивного профілю імені С. Бубки»*

Інформаційний вибух, обумовлений бурхливим розвитком науки, засобів комунікації, спрощення міжнародних зв'язків та удосконалення транспортних засобів, прозорості кордонів, лібералізація торгівлі, фінансів сьогодні крім позитивних наслідків мають і негативні. Це напряду співвідноситься з проблемою розповсюдження наркотичних засобів [1; 3; 9]. Відомо, що особи, які страждають на наркоманію з асоціальним типом поведінки у стані дисфорії (сильної депресії), перестають відчувати людські емоції [1; 3; 6].

За даними С. Б. Белогурова [1], Н. С. Курека [6], В. П. Моченова [9], Т. І. Петракової [10] це трапляється внаслідок порушення функцій психічних та фізичних механізмів, які забезпечують роботу «системи задоволення». Душевний дискомфорт, що посилюється та відсутність можливості його здолати, нездатність збороти тягу до наркотику, є основою психічної залежності, що веде до виникнення стійкої залежності від наркотичних засобів [1; 3; 4]. Немає сумніву, що такий стан психоемоційної сфери наркозалежних осіб потребує корекційного впливу не тільки лікарів, психотерапевтів, але й психологів, педагогів та спеціальних педагогів реабілітологів [1; 3; 4; 10]. У викладеному аспекті особливу позицію, як форма інтенсивної реабілітації, займають фізична культура і спорт, які оперативно формують вагомні результати і цінності, що відбивають готовність людини до стабільного високо ефективного здійснення соціально необхідної діяльності у сфері