

Пасічник Д. В., Павлюк А. В., здобувачі першого рівня вищої освіти
Науковий керівник: Дахно А. О., старший викладач
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут» м. Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КРОСФІТОМ

Анотація. Надано основні та допоміжні фізичні вправи, що сприяють підвищенню рівня розвитку швидкісно-силових здібностей у здобувачів вищої освіти, які займаються кросфітом. Виявлено позитивний вплив запропонованих вправ на показники даних здібностей у зазначеного контингенту.

Ключові слова: допоміжні вправи, здобувачі вищої освіти, кросфіт, основні вправи, фізичні вправи, швидкісно-силові здібності.

Вступ. Кросфіт (з англ. CrossFit) – брендowana методика фітнесу, створена Грегом Гласманом, колишнім професійним гімнастом родом з Каліфорнії (США).

V. V. Vorisova, T. A. Shastakova, A. V. Titova [8] зазначають, що кросфіт – це система тренувань, які відрізняються високою інтенсивністю і постійною зміною вправ.

Головна мета занять кросфітом – поліпшити функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, підвищити рівень фізичної підготовленості [2, 3].

Деякі дослідники [1] вказують, що гармонія фізичного розвитку, різнобічна фізична підготовка, здатність максимально ефективно виконувати будь-яке поставлене завдання – це ідеологія життя ХХІ століття, в якому значне місце посідає кросфіт і, тому, виникає необхідність в оволодінні новими навичками та вміннями, які надає заняття кросфітом.

Все вище вказане обумовлює необхідність надання основних та допоміжних фізичних вправ, що сприяють підвищенню рівня розвитку швидкісно-силових здібностей у здобувачів вищої освіти, які займаються кросфітом.

Мета дослідження: надати основні та допоміжні фізичні вправи, що сприяють підвищенню рівня розвитку швидкісно-силових здібностей у здобувачів вищої освіти, які займаються кросфітом.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Засобами розвитку швидкісно-силових здібностей є фізичні вправи з обтяженням (опором), які направлено стимулюють збільшення ступеня напруги м'язів. Такі вправи називаються швидкісно-силовими [5].

Максимальну потужність м'язи розвивають при зовнішньому опорі (вантаж), що становить 30–50% від їх максимальної (статичної) сили. Гранична тривалість вправи з великою потужністю м'язових скорочень перебуває в

діапазоні від 3–5 с до 1–2 хв. – у зворотній залежності від потужності м'язових скорочень (навантаження) [4].

У швидко-силових вправах потужність відіграє важливу роль. Такі вправи умовно поділяються на основні та додаткові.

Основними вправами є:

1. Вправи з вагою зовнішніх предметів: штанги з набором дисків різної ваги, розбірні гантелі, гирі, набивні м'ячі, вага партнера і т.д.

2. Вправи, обтяжені вагою власного тіла: – вправи, в яких м'язове напруження створюється за рахунок ваги власного тіла (підтягування у висі, віджимання в упорі, утримання рівноваги в упорі, у висі); – вправи, в яких власна вага обтяжується вагою сторонніх предметів (наприклад, спеціальні пояси, манжети); – вправи, в яких власна вага зменшується за рахунок використання додаткової опори; – ударні вправи, в яких власна вага збільшується за рахунок інерції вільно падаючого тіла (наприклад, стрибки з піднесення 25–70 см і більше з миттєвим наступним вистрибуванням угору).

3. Вправи з використанням тренажерних пристроїв загального типу (наприклад, силова лава, силова станція, комплекс «Універсал» та ін.).

4. Вправи з використанням зовнішнього середовища (біг і стрибки вгору, по пухкому піску, біг проти вітру і т.д.).

5. Вправи з використанням опору інших предметів (еспандери, гумові джгути, пружні м'ячі тощо).

6. Вправи з протидією партнера [6].

Приклади вище перерахованих вправ:

- Біг з високим з підніманням стегна в ямі з піском на місці і з незначним просуванням вперед в різному темпі – 15–30 м.

- Біг стрибками по м'якому ґрунту (тирсові доріжки, торф) в різному темпі – 20–40 м. Біг угору (крутизна – 20°) в середньому і швидкому темпі – 15–25 м. Стрибки на двох ногах з невеликим нахилом вперед – 10–30 стрибків. Вистрибування з глибокого присідання – 16–20 стрибків.

- Стрибки на одній нозі з просуванням вперед – 15–30 м на кожній нозі.

- Багаторазові стрибки через перешкоди (гімнастичні лавки, набивні м'ячі, бар'єри) на одній і двох ногах з акцентом на швидкість відштовхування – 30–40 стрибків.

- Кидання і ловіння набивного м'яча однією і двома руками – 6–8 разів. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи – по 5–7 разів на час [7].

Виділяють такі допоміжні вправи:

1. Вправа «Берпі» перехід із положення стоячи (початкове положення) в положення лежачи на грудях, підтягування ніг у сід і вистрибування з плесканням долонь над головою стоячи.

2. Вибухові присідання, практично звичайні присідання, лише у момент, коли вам потрібно вставати вистрибуємо щосили вгору. Руки при цьому весь час повинні бути за головою.

3. Вибухові віджимання, робимо звичайні віджимання, але під час виходу з нижньої точки, виштовхніться руками вгору, так, щоб ваші долоні відірвалися від підлоги на кілька сантиметрів [6].

Висновки. Основні та допоміжні фізичні вправи сприяють підвищенню рівня розвитку швидко-силових здібностей у здобувачів вищої освіти, які займаються кросфітом.

Перспективи подальших досліджень: розкрити особливості енергетичних характеристик швидко-силових фізичних вправ.

Список використаної літератури

1. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : монографія. Київ : Освіта України, 2011. 420 с.
2. Криличенко О. В. Стан і перспективи розвитку системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 7. С. 45–49.
3. Петрова А., Бала Т. Вплив засобів кросфіту на серцево-судинну систему школярів старших класів. *Молода спортивна наука України* : зб. тез доп. / за заг. ред. Є. Приступи. Львів : ЛДУФК, 2019. Т. 4. С. 105–106.
4. Рудницький В. Б. Упровадження нестандартного обладнання під час роботи зі студентами на заняттях фізичного виховання. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 10. Т. 3. С. 56–59.
5. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.
6. Mullins N. CrossFit: Remember what you have learned; apply what you know. *Journal of Exercise Physiology*. 2015. Vol. 18 (6). P. 32–44.
7. Osipov A., Kudryavtsev M., Gatilov K., Zhavner T., Klimuk Yu., Ponomareva, E., et al. The use of functional training – Crossfit methods to improve the level of special training of athletes who specialize in combat sambo. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. Vol. 17(3). P. 2013–2018.
8. Borisova V. V., Shastakova T. A., Titova A. V. The efficiency of application of exercises «Crossfit» in the system of physical training of students. *Physical Culture and Sport*. 2018. № 3. P. 12–17.