

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ КРОСФІТОМ НА ЗАГАЛЬНУ ПІДГОТОВКУ СПОРТСМЕНІВ В РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Максим Лещенко, Ганна Толчєва

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,
Полтава, Україна

Анотація. В матеріалах тез висвітлюється вплив занять кросфітом на загальну підготовку спортсменів в різних видах спорту. Описується ефект додаткової мотивації до занять кросфітом та досягненні омріяних цілей, пов'язаних із формування атлетичної фігури.

Ключові слова: кросфіт, тренування, спортсмени, тренери, підготовка, процес.

Вступ. Кросфіт – це вид високоінтенсивного тренування, в якому завдяки різноманітним рухам можна досягти оптимального рівня фізичної підготовленості, через підвищення силових характеристик та покращення спеціальної витривалості. Для багатьох людей – це вид фізичної активності, що формує здоровий спосіб життя, зміцнює характер і дозволяє бути частиною спортивної спільноти [5, 6]. Проте доведення впливу занять кросфітом на загальну підготовку спортсменів в різних видах спорту не втрачає своєї актуальності.

Мета та завдання дослідження: проведення теоретичного аналізу щодо впливу занять кросфітом на загальну підготовку спортсменів в різних видах спорту.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні застосовувалися наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; аналіз основних документів, що регламентують тренувальний процес спортсменів в різних видах спорту; бесіди з провідними тренерами-практиками з різних видів спорту щодо застосування в тренувальному процесі програм з кросфіту.

Результати дослідження та їх обговорення. Програми з кросфіту можуть застосовуватись у різних видах спорту, серед яких: гімнастика, легка атлетика, єдиноборства, плавання та ін., тому як можуть бути адаптовані до індивідуальних рівнів навичок і практикуються незалежно від віку. Завдяки виконанню спеціальних вправ, акцент яких робиться на розвиток сили, витривалості, координаційних здібностей, формується також атлетична фігура, що приваблює широкі верстви населення [1, 2, 8, 9].

Систематичні тренування в поєднанні зі збалансованим харчуванням зазвичай допомагають підтримувати вагу власного тіла на певному рівні. Заняття кросфітом також можуть здійснювати позитивний вплив на психічне та емоційне здоров'я, зокрема через: виділення серотоніну і ендорфінів, які сприяють поліпшенню самопочуття і зниженню стресу. Досягнення індивідуальних цілей у конкретних вправах також допомагає спортсменам набути психічної стійкості та покращувати свою впевненість у собі [3, 4, 7, 10].

Висновки. Виконання програм з кросфіту – це дуже дієвий спосіб урізноманітнити процес тренування в будь-якому-виді спорту, отримати додаткову мотивацію та досягти омріяних цілей, пов'язаних із формування атлетичної фігури та підвищити рівень загальної фізичної підготовки.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: планується проведення обґрунтування щодо використання сучасного інвентарю в кросфіті.

Список використаної літератури:

1. Єретик А. А., Вольська Н. Г., Толчєва Г. В., Саєнко В. Г., Крижановський А. А. Ставлення школярів до занять єдиноборствами. *Єдиноборства*, 2024. № 2(32). С. 15–25. DOI:10.15391/ed.2024-2.02

2. Павлюк О. М., Толчєва Г. В. Спортивна метрологія в контексті сучасних наукових досліджень. *Фізичне виховання та спорт*, 2023. № 4. С. 135–139. DOI:10.26661/2663-5925-2023-4-16

3. Саєнко В. Г., Толчєва Г. В., Śliwa S. Педагогічні положення підготовки фахівців для сфери фізичної культури, спорту та рекреації. *Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм*: зб. матер. V Міжнар. наук.-практ. конф. Кременчук: Методичний кабінет, 2024. С. 331–339.

4. Толчєва Г. В. Організаційні особливості підготовки до міжнародних змагань збірних команд Польщі з гольфу. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми, перспективи*: зб. наук. праць X Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. Київ: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. С. 359–364.

5. Толчєва Г. В. *Спортивно-педагогічна організація занять з фітнесу*: навч. посібник. Полтава: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2022. 280 с.

6. Толчєва Г. В., Огар А. В. Функціональні обов'язки тренера з фітнесу в фізкультурно-рекреаційних і спортивних закладах. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини*: зб. тез наук. конф., присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання). Харків: ХДАФК, 2023. С. 221–223.

7. Толчєва Г. В., Саєнко В. Г. Основи управління довільними рухами та специфічні реакції адаптації організму спортсменів на фізичні навантаження. *Стратегічне управління розвитком фіз. культури і спорту*: зб. наук. праць XI наук.-практ. Інтернет-конф. з міжн. участю. Харків: ХДАФК, 2023. С. 123–129.

8. Babych V., Zaitsev V., Dzhym V., Borysenko V., Tolchieva H. The influence of the author's knowledge assessment method "Intellectual duel" on the formation of the professional competence of future coaches. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, 2024. 15(1), P. 85–93. DOI:10.47750/jett.2024.15.01.009

9. Shyshkina O., Beyhul I., Moskalenko N., Hladoshchuk O., Tolchieva H., Saienko V. Subjective psychophysiological satisfaction of women from fitness training on an individual program. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 2023. 14(4), P. 387–404. DOI:10.18662/brain/14.1/426

10. Tolchieva H. *Recreational industry system: basic management, pedagogical approach, health effect*. Monograph. Opole: Publishing House ANS-WSZiA, 2023. 270 p.