



Показники довжини та маси тіла висококваліфікованих CrossFit спортсменів чоловіків

Жук В. О.

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. У статті представлені результати аналізу антропометричних показників CrossFit атлетів чоловіків з метою визначення оптимальних величин довжини та маси тіла для цього виду змагальної діяльності.

Ключові слова: CrossFit, антропометрія, довжина та маса тіла.

Вступ. Усі тренування CrossFit (Кроссфіт) базуються на функціональних рухах, які відображають найкращі аспекти гімнастики, важкої атлетики, бігу, веслування тощо. Це основні рухи життя [3]. CrossFit — система тренувань, що передбачає комплексний розвиток тіла людини, зачіпаючи всі фізичні характеристики [2]. Як вид діяльності, CrossFit з'явився нещодавно — починаючи з 2007 року проводяться Чемпіонати світу з CrossFit (CrossFit Games). З 2011 року проводять відбірковий етап CrossFit Open в онлайн режимі. Щороку кількість учасників та спонсорів цих змагань зростає [1]. У 2017 році участь у CrossFit Open взяли 355 198 спортсменів з різних країн. І це лише в індивідуальному заліку «основної вікової групи», не враховуючи учасників інших вікових груп, починаючи з підлітків 14-15 років і закінчуючи категорією «60+». Таким чином, можна зробити висновок, що цей вид змагальної діяльності досить популярний. Як зазначає засновник руху Грег Гласман [5], атлет, який має невелику вагу, високий рівень витривалості та спритності, повинен бути більш компетентним у вправах без обтяжень — наприклад, у гімнастичних та аеробних комплексах. І навпаки, атлет, який має значну вагу і силу, буде більш компетентним у силових важкоатлетичних комплексах. Звідси випливає, що для перемоги у змаганнях доцільно мати середні показники у всіх напрямках [5]. І питання щодо індивідуальних схильностей до цього виду спортивних змагань на основі антропометричних показників є актуальним. Однак аналіз науково-методичної літератури з цієї тематики не дав позитивних результатів.



Мета і завдання дослідження. Провести моніторинг інформаційних джерел з цієї тематики. На основі отриманих даних визначити оптимальні показники довжини та маси тіла, які можуть бути передумовою для досягнення максимальних результатів у змаганнях з CrossFit серед чоловіків «основної вікової групи».

Матеріал і методи дослідження. У статті представлені дані показників довжини та маси тіла 38 висококваліфікованих спортсменів, які змагалися у Reebok CrossFit Games 2017 в індивідуальному заліку серед чоловіків «основної вікової групи» (18-34 роки). Для цього використовувалися дані мережі Internet, а саме офіційний сайт Reebok CrossFit Games 2017 [4]. Для вирішення завдань дослідження використовувалися методи математичної статистики за допомогою пакету аналізу даних Microsoft Excel.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження показало, що учасниками Reebok CrossFit Games 2017 в індивідуальному заліку серед чоловіків «основної вікової групи» стали 39 (після завершення змагань Рікі Гарда був дискваліфікований) спортсменів (усього 0,02%) з 201 955 осіб, які брали участь у CrossFit Open в онлайн режимі. Оскільки ці спортсмени успішно виконали всі завдання двох етапів Чемпіонату, слід орієнтуватися на їх показники. Результати математичної статистики представлені на рисунку 1.

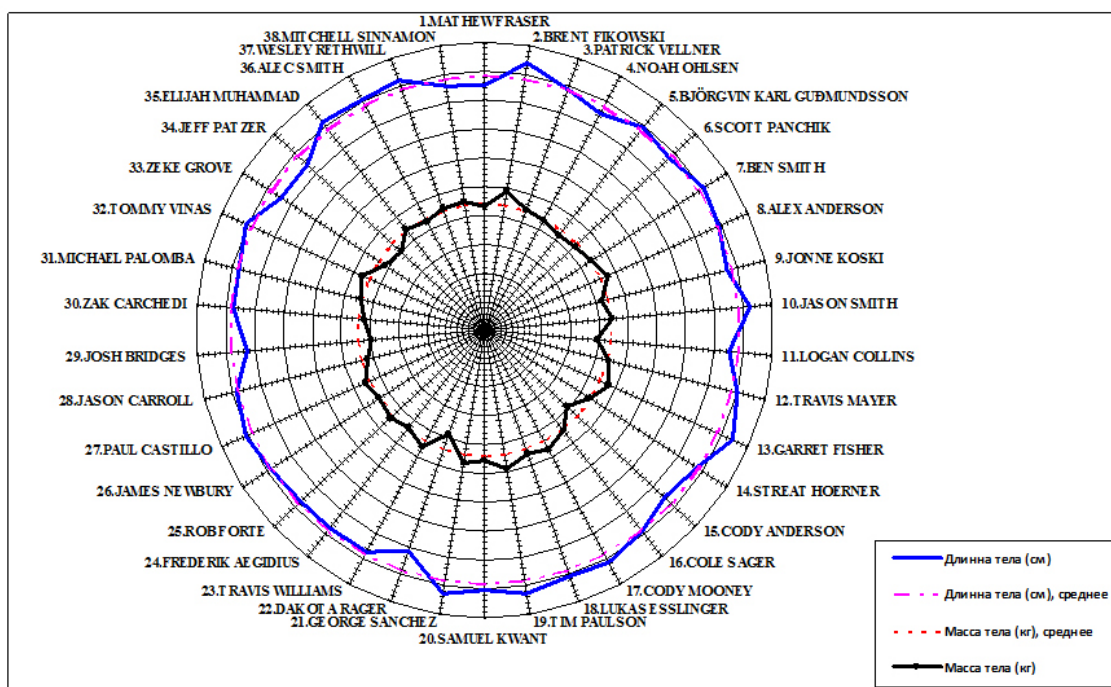


Рис. 1. Діаграма показників довжини та маси тіла спортсменів чоловіків основної вікової групи за рейтингом Reebok CrossFit Games 2017



Аналізуючи отримані дані, можна резюмувати, що, згідно зі статистикою, у CrossFit спортсменів середня довжина тіла становить $176,93 \pm 1,00$ см, а маса — $87,52 \pm 0,84$ кг. Однак є винятки: Бренд Фіковскі (2 місце) — 188 см і понад 97 кг; Дакота Рагер (22 місце) — 162 см і 77 кг.

Висновки цього дослідження свідчать про загальну тенденцію показників довжини та маси тіла, зумовлену особливостями змагальної діяльності в CrossFit. Отримані дані можуть бути використані у процесі спортивної орієнтації та відбору.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку передбачають порівняння даних чоловіків і жінок «основної» та інших вікових груп з метою визначення найбільш підходящих антропометричних показників, що дозволяють досягати найбільших результатів у змаганнях з 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 (дата обращения: 15.11.2017).