

самочувствия, что свидетельствует о том, что нагрузки на занятиях в этой группе подходят к оптимальному уровню двигательной активности для ветеранов спорта.

Выводы. 1. Установлено, что последовательное применение двух групповых занятий в неделю, индивидуальных занятий силовой направленности, с учетом имеющихся отклонений в проблемных мышечных группах и суставах, и ежедневные пешие прогулки могут существенно повысить уровень физической подготовленности и функционального состояния ветеранов спорта.

2. С учетом ранее перенесенных травм ветеранами спорта, выявлены наиболее эффективные оздоровительные занятия силовой направленности с использованием резиновых амортизаторов и специальных тренажеров.

3. Определены средства и формы занятий физической культурой, обеспечивающие высокий оздоровительный эффект для использования их в программе физкультурно-оздоровительных занятий с ветеранами спорта. К ним относятся общеразвивающие групповые занятия, индивидуальные занятия специальной силовой направленности и ежедневные пешие прогулки в рекомендуемых объемах.

Список использованных источников

1. Амосов, Н.М. Эксперимент по преодолению старости / Н.М. Амосов.- М.: ООО Изд-во АСТ: Донецк: «Сталкер», 2003.- 123 с.

2. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека /В.К.Бальсевич.- М.:Теория и практика физической культуры, 2000.- 275 с.

3. Кряжев, В.Д. Физкультурно-оздоровительные технологии сохранения здоровья и нормализации давления у лиц пожилого возраста / В.Д.Кряжев, Ф.А.Иорданская // Сб.науч.тр. ВНИИФК.- М.: ВНИИФК, 2002.- С.191-197.

4. Бубновский, С.М. Здоровые сосуды, или зачем человеку мышцы / С.М.Бубновский .- М.: Эксмо, 2016.- 192 с.

5. Бубновский, С.М. 1000 ответов на вопросы – как вернуть здоровье / С.М.Бубновский.- 2-е изд.перераб.и доп.- М.: Эксмо, 2017.- 256 с.

6. Бубновский, С.М. Оздоровление позвоночника и суставов / С.М.Бубновский.- М.: ООО «Редакция вестника ЗОЖ», 2007.- 156 с.

7. Зубра, А.С. Самосовершенствование – путь к успеху / А.С.Зубра.- Мн.: Навука, 2011.- 50 с.

8. Население Республики Беларусь: статист.сборник.- Мн.: БелСтат, 2017.- 286 с.

9. Никитушкин, В.Г. Потребностно-мотивационные ориентации ветеранов спорта к занятиям физической культурой / В.Г.Никитушкин, Е.Н.Чернышов.- Мн.: ПИФКиС МГПУ, 2016.- С.48-51.

УДК 796.894

ПРОБЛЕМЫ И НЕДОСТАТКИ СОВРЕМЕННОГО КРОССФИТА

Е. А. Федорович, Д. А. Хвесюк

Учреждение образования «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»,
Гомель, Беларусь, evgen.fedorovich1992@mail.ru

Данная статья посвящена проблемам и недостаткам современного кроссфита. В ней изложены основные концепции этого направления, а также проанализированы его достоинства и недостатки, на основе которых и сделаны выводы. В заключении приводятся рекомендации по изменению тренировочного процесса в данном направлении, а также предоставляется альтернатива. Важно! Данная статья не хочет показаться научной, поэтому не изобилует научными терминами, однако описанное здесь может заставить задуматься, переняв опыт большого количества людей. Также отмечу, что статья не предназначена для профессионалов той или иной области.

Введение. Современный мир очень сильно исказил определение кроссфита. Изначально кроссфит подразумевался, как круговой перекрестный тренинг, который заимствует самые эффективные упражнения из других дисциплин, например: работа с тяжелыми весами (становая тяга, приседания с весом), работа с собственным весом (подтягивания, бёрпи) и многое другое. И это была бы отличная идея: собрать все самое лучшее и объединить в одной дисциплине, однако идея слишком сильно отличается от того, что мы имеем сейчас – это я и решил проанализировать.

Цель исследования – улучшение тренировочного процесса кроссфит атлетов, а также демонстрация возможных альтернатив.

Методы исследования. Главным методом исследования было использование анализа и логики. Было просмотрено огромное количество материала с настоящими атлетами данного направления [1][2][3]. Также было изучено мнение деятелей других дисциплин и врачей, чтобы была возможность делать максимально критические выводы [4][5][6]. Еще были просмотрены чемпионаты по кроссфиту, чтобы убедиться в сказанном атлетами [7][8][9].

Результаты исследования. После изучения изложенных материалов я пришел к выводу, что определение кроссфита не соответствует нынешнему положению дел. Теперь в деталях. Главной особенностью данного типа тренировок в современных реалиях является малое количество времени на отдых, а также большое количество повторений. То есть, вам дается время (например, минута) и упражнение (например, подтягивания), и вы должны выполнить как можно больше раз, за отведенное время. Далее мы почти без отдыха (15-30 секунд) преступаем и следующему упражнению. Всего у нас, скажем, 5-7 упражнений, который составляют 1 круг. Кругов же может быть от 3 до 5, и именно между ними и осуществляется отдых.

Из данного описания следует, что данный тренинг очень сильно повышает выносливость атлета. Сердце в этот промежуток времени, будет работать на пределе, что, кстати, тоже не всегда является плюсом, но об этом позже. Ну и последний плюс данного вида тренировок – это задействование огромного числа мышц, так как в кроссфите обычно отдают предпочтения базовым тренировкам. На этом плюсы закончились.

Теперь поговорим о недостатках. Начнем с очевидных. Как мы уже выяснили, сердце атлета подвергается огромной нагрузке, а, следовательно, данный тип тренинга подойдет не всем, а для некоторых даже будет опасен. Далее, чтобы начать заниматься кроссфитом, атлет должен уже обладать некоторой базой, чтобы не навредить себе, однако кроссфит сейчас является очень интересовающим молодежь направлением, то и приводит к многочисленным травмам.

Но главная проблема кроссфита – это современное искажение его первоначального определения. Как уже было сказано, главной целью является максимальное количество повторений – это современная интерпретация. На самом же деле упражнения должны выполняться максимально эффективно. И это очень большая разница.

Выполнение максимального количества повторений провоцирует атлетов на искажение формы упражнений. Например, подтягивания киппингом вместо обычных подтягиваний. Человек, практикующий кроссфит, обычно может выполнить, скажем, 30 киппинг подтягиванию, однако он не способен выполнить и 1 обычного, отсюда следует, что кроссфит вариации обычных упражнений не развивают мышцы в полной мере. Определенно они становятся выносливее, но, как уже было сказано, этого эффекта можно добиться за счет эффективности выполнения упражнений, а не за счет количества.

Всему виной являются соревнования по данному направлению. Кроссфит это единственная дисциплина, которая поощряет пренебрежение формой упражнения, что и приводит к определенным последствиям. В любом соревновании каждый хочет победить – это очевидно. Но если один атлет, который любит эту дисциплину с делает все правильно, видит, что его оппонент не выполняет все с нужной формой, однако его не наказывают, тут же правильный атлет, чтобы победить, начинает пренебрегать формой тоже – это самый

обычный человеческий механизм. Если бы же данных соревнований не существовало, то и данной проблеме не было откуда вырасти.

Однако проблема давно уже вышла за пределы соревнований. И теперь большое количество профессиональных атлетов не могут до конца передать суть и философию кроссфита. Тренировочный процесс начинает строиться лишь на количестве повторений, что приводит к неправильному развитию молодых атлетов, а также травмам, которые были получены в связи с неподготовленностью людей. Это является серьезной проблемой, поэтому перед выбором данного направления нужно очень хорошо подумать.

Выводы. Было выяснено, что кроссфит скрывает за собой некоторые неочевидные факты, которые влекут за собой негативные последствия. Проблемой является искаженное восприятие определения кроссфита, а источником данной проблемы автор считает соревнования по данной дисциплине.

Однако статья не хочет призывать людей игнорировать это направление. Автор с большим уважением относится к атлетам любой дисциплины. Главной мыслью этой статьи будет появления осознанности в выборе своего профессионального или же любительского направления. Если вы будете понимать, как устроена и на что направлена та или иная дисциплина, то вы с легкостью сможете сами выбрать идеальный подход лично для себя, основываясь на понимании всех дисциплин.

Как уже было сказано, сейчас в кроссфите все гоняться за скоростью выполнения. Следовательно, чтобы избежать вышеперечисленных последствий, нужно преобразовать современный подход в то, что соответствует первоначальной концепции кроссфита, а именно упражнения надо выполнять максимально эффективно. Целью кроссфита сейчас является затрата наибольшего количества энергии, однако этого же можно достичь и без увеличения количества выполнений. Если мы будем прогрессировать в нашем упражнении, то и сложность будет возрастать. А, следовательно, имея идеальную форму, будет расти и эффективность.

Людей привлекает то, что в одной дисциплине они могут получить и большие затраты энергии, за счет количества повторения и отсутствия отдыха, а, следовательно, и увеличение жиросжигания, а также они думают, что могут получить и развитие мышц, однако из-за первого они лишаются второго.

Итак, нам надо будет пожертвовать магическим свойством кроссфита по небольшому приросту к жиросжиганию, однако любой атлет знает, что для любой цели есть свои средства. Если человек ставит себе цель похудеть, то ему лучше прибегнуть к изменению своего рациона, но ни в коем случае не к диете. Диета – это временное явление. Менять нужно именно рацион. А также человеку придется прибегнуть к специфическим изменениям в своих тренировках. Это может быть добавление кардиоупражнений, либо же к высокоинтенсивному тренингу. Но не стоит забывать и про то, что любая ваша тренировка уже помогает вам терять калории. Особенно, если в ней есть базовые упражнения. Теперь мы знаем, как заменить один из аспектов кроссфита.

Далее мы должны сконцентрироваться на втором аспекте, а именно развитии мышц. Мышцы можно развивать в разных направлениях, но если говорить очень грубо, то их 3: сила, выносливость и размер. Есть виды спорта, а которых сконцентрирован только 1 вид, однако большинство смешивает несколько этим видов. В кроссфите в большинстве своем упор сделан на выносливость. Сила и размер тут выступают побочными ветвями.

Сейчас тренировка выносливости достигается количеством повторений, однако, как мы уже выяснили, это очень сильно сказывается на качестве. Следовательно, нам нужно сохранить идею, но исправить современный подход.

Во-первых, мы перестаем пренебрегать формой. Да, у нас больше не будет возможности делать по 25-30 становых тяг, но это нам и не надо, мы не считаем цифры, мы развиваем свой организм. Все видоизмененные упражнения (например, киппинг подтягивания), мы возвращаем к первоначальному виду. С изменением существующих упражнений мы разобрались.

Во-вторых, нам нужно добавить новые упражнения в нашу коллекцию, что не переставать соответствовать требованию о тренировке выносливости наших мышц. Главным прибавлением тут станут изометрические упражнения. Суть данных упражнений состоит в том, что мы все время выполнения держим тело в статическом положении. Данный вид упражнения 100 процентов времени держит тело под нагрузкой, что отлично подходит для тренировки выносливости.

В-третьи, желательно добавить в свои тренировки различные вариации базовых упражнений, чтобы ваше тело было максимально эффективным. Если постоянно выполнять одни и те же отжимания, то ваше тело обязательно к ним привыкнет, но если же вы добавите в ваши тренировки отжимания широким хватом, отжимания узким хватом или отжимания с хлопком, то ваше тело будет намного эффективнее.

В-четвертых, не пренебрегайте растяжкой до и после тренировки. Когда ваше тело более гибкое, оно быстрее восстанавливается, что очень полезно как при занятии кроссфитом, так и при занятии другими дисциплинами. Однако делать это нужно правильно. Перед тренировкой не стоит выполнять статическую растяжку, так как после нее ваши мышцы будут уязвимы, и при выполнении сложных элементов тренировки мышцы могут не выдержать и это приведет к травмам. Перед тренировкой стоит немного разогреться, а далее потянуть мышцы, но в динамике. После же тренировки наоборот стоит придерживаться статической растяжки, так как она более эффективна, но сейчас нам уже не грозят травмы, так как тренировка уже закончилась. Выполнять это следует каждую тренировку. Результаты будут далеко не сразу, однако они очень хорошо скажутся на вашем общем здоровье в жизни.

В-пятых, как уже было сказано, из-за всех этих изменений вы скорее всего будете терять меньше калорий, так что рекомендуем, если у вас есть цель похудеть, добавить в свои тренировки кардиоупражнения или высоко интенсивный тренинг. Первый метод займет больше времени, однако у него есть свои плюсы. Второй же метод займет у вас буквально 15–20 минут, однако результат будет соизмерим с часовой кардиотренировкой. Так вы сможете заменить волшебные свойства кроссфита по жиросжиганию.

Как можно заметить изменений немного и большинство имеет общий характер. Так как я считаю, что ваши тренировки должны строиться на личных целях. Если вы не являетесь профессионалом в той или иной области, то должны прислушаться к словам этой статье.

Стройте свои тренировки отталкиваясь от целей и предпочтений. Если вы ходите быть выносливыми, то можете тренироваться по программе кроссфит атлета, однако не забудьте про советы из этой статьи. Если же вы ходите накачать большую мышечную массу, то смело приступайте к изучению бодибилдинга. Ну а если вы хотите иметь силы, чтобы поднимать большие веса, то можете попробовать пауэрлифтинг. Но все эти дисциплины местами слишком узконаправленны, и порой атлеты той или иной дисциплины даже начинают конфликтовать на почве интересов и выбора. Данная статья же призывает вас смотреть не на каждую отдельную дисциплину по-отдельности, а на спорт в целом. Не пренебрегайте основополагающими принципами любой дисциплины, берите от спорта самое лучшее, отталкиваясь от своих целей. И если вы хотите получать от этого максимум, то не стоит забывать, что в спорте нужно думать. Будьте здоровы.

Список использованных источников

1. YouTube канал «CrossFit», посвященный кроссфит направлению [Электронный ресурс] // Англоязычное кроссфит сообщество. – 2019. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/user/CrossFitHQ>. – Дата доступа: 10.06.2019.
2. Как начать тренироваться правильно. КроссФит тренировки для новичков от Бородача [Электронный ресурс] // okbody.ru. – 2019. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=2mwEYwsMnpA>. – Дата доступа: 10.06.2019.
3. Kelsey Schulte: 16-Year-Old CrossFit Phenom [Электронный ресурс] // Morning Chalk Up. – 2019. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=HkWxOu-9kes>. – Дата доступа: 10.06.2019.

4. The Problem With CROSSFIT [Электронный ресурс] // OFFICIALTHENX. – 2019. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=YAuc-LSS6iQ&t>. – Дата доступа: 15.06.2019.
5. CROSSFIT - Pros and Cons (You Decide!) [Электронный ресурс] // ATHLEAN-X. – 2019. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=XQ-EFLGU9IE>. – Дата доступа: 15.06.2019.
6. Кроссфит, хорошо или плохо для обычного человека [Электронный ресурс] // Селуянов. – 2019. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=9IK5HyUT-CA>. – Дата доступа: 15.06.2019.
7. 2012 CrossFit Games - Sprint/Rope-Sled: Men, Heat 2 [Электронный ресурс] // CrossFit Games. – 2019. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=PzXMxeOG_2A. – Дата доступа: 19.06.2019.
8. 2011 CrossFit Games - Men's Beach Event - Games Vault [Электронный ресурс] // CrossFit Games. – 2019. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=FEoI9IWLDvA>. – Дата доступа: 19.06.2019.
9. Clean and Jerk Ladder: Men 2013 CrossFit Games [Электронный ресурс] // CrossFit Games. – 2019. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=k4jLxVILsFE>. – Дата доступа: 19.06.2019.

УДК 372

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБ ДЛЯ ОЦЕНКИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФИГУРИСТОВ

И. О. Черепанова

Московская государственная академия физической культуры, Малаховка,
Российская Федерация, d89169357453@yandex.ru

Статья посвящена использованию для оценки уровня координационной подготовленности и вестибулярной устойчивости фигуристов функциональных проб в спортивной медицине, показатели полученные в результате используются для разработки индивидуальных программ учебно-тренировочного процесса. Цель данного педагогического эксперимента обусловлена необходимостью решения ряда задач, связанных с выявлением координационной подготовленности и вестибулярной устойчивости фигуристов в лабораторных условиях. Она реализуется в рамках научно-исследовательской работы с использованием координационных и вестибулометрических тестов.

Введение. В современном фигурном катании все большее значение приобретает поиск способов выявления средств и методов повышения эффективности тренировочного процесса в следствии прогрессирующей динамики роста соревновательного уровня. Для результативного и комплексного подхода в достижении максимальных спортивных результатов без ущерба для функциональных показателей спортсменов, а наоборот с использованием их скрытых механизмов адаптации, тренерам совместно со спортивными врачами необходимо обладать полным спектром данных как по узконаправленным интересующим обследуемым показателям для данного вида спорта, так и общим – отражающим восприятие и эффективность воспринимаемой фигуристом тренировочной нагрузки в организованном макроцикле, являющемся неотъемлемой составной частью всей интегративной подготовки спортсмена [1-5].

Актуальность. Тестирования в спортивной медицине занимают одно из важнейших мест в оценке подготовленности спортсменов. Они позволяют оценить не только уровень координационной подготовленности и вестибулярной устойчивости, но и дать характеристику функционального состояния различных систем организма. Поэтому в функциональной диагностике, кроме проб с физической нагрузкой, широко используются пробы с переменной положения тела, с изменением внешней среды, фармакологические, пищевые и другие. Результаты тестирования позволяют помочь тренерам разработать индивидуальные программы учебно-тренировочного процесса. А основным критерием