

Мячик Н.Д.
Студент 4 курса специальности ФКиС
Научный руководитель: Сабырбек Ж.Б.
Доктор PhD, и.о. доцента кафедры ФКиС
КазНУ им. аль-Фараби, город Алматы, РК

ИЗМЕНЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 10-13 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ ЗАНЯТИЙ ПО CROSSFIT

CrossFit – брендированная система физической подготовки, созданная Грегом Глассманом. В 2000 году Грег Глассман и его жена Лорен Дженай основали CrossFit Inc.

CrossFit – это программа упражнений на силу и выносливость, состоящая в основном из аэробных упражнений, гимнастики (упражнения с использованием веса собственного тела) и тяжелоатлетических упражнений. Продвигается и как система физических упражнений, и как соревновательный вид спорта.

CrossFit Inc. описывает свою программу, как «постоянно варьируемые функциональные движения, выполняемые с высокой интенсивностью и в различных временных интервалах и модальных доменах». Целью кроссфит является достижение широкой и всеобъемлющей подготовленности. Это программа, рассчитанная на увеличение функциональности организма. CrossFit – не специализированная система физической подготовки, но попытка оптимизировать физическую компетентность в каждом из десяти общепризнанных физических показателей. Это кардиоваскулярная работоспособность, скорость, мощность, сила, выносливость, равновесия, координация, ловкость, точность, гибкость.

Программа CrossFit была разработана для повышения компетентности людей в выполнении любых физических задач. Атлеты натренированы для выполнения многократных, разнообразных и случайных физических испытаний. Такая подготовленность пользуется спросом со стороны персонала вооруженных сил и полиции, пожарных и спортсменов, которым необходима полная физическая компетентность.

CrossFit подходит абсолютно для всех, потому что потребности профессиональных атлетов и офисного работника различаются степенью, а не родом. Тренировочные комплексы не ограничиваются несколькими количественными дозировками (протоколами) и комбинациями движений, это могут быть абсолютно любые вариации. Чаще всего это комплексы на время, когда человек должен выполнить максимальное количество движений за определенное временное ограничение, либо регламентированное количество движений нужно сделать как можно быстрее, не забывая о технике выполнения, интервальный тренинг («поминутка», протокол «Табата») – выполнение упражнения определенное время через паузу на отдых. Так же в любом WOD (англ. - «workouts of the day», русс. – «тренировка дня») с лёгкостью масштабируется вес инвентаря либо количество повторений под уровень подготовленности человека.

За время работы в клубе «Reactor» я убедилась в эффективности занятий CrossFit детьми. Дети становятся сильнее, выносливее. Разницу в их физическом развитии со сверстниками можно отметить без специальных тестов, а путём простого наблюдения.

В CrossFit детей приводят родители обеспокоенные сидячим образом жизни, малой физической активностью, слабым физическим развитием их детей. Пришедшие на первое занятие обычно не имеют никаких понятий и представлений, а если и располагают информацией, то она либо поверхностна, либо ошибочна. 90% детей, пришедших на пробное занятие, продолжают занятия на постоянной основе. Их привлекают разнообразие движений

и комплексов, элемент соревнования – показать лучший результат в группе; позитивно влияет на развитие функциональных показателей.

В детской тренировке мы используем движения из школьной программы, которым в нынешнее время не уделяется никакого внимания, или школы не имеют нужного оборудования. Это такие упражнения, как отжимания, приседания, подьёмы корпуса на пресс, подтягивания, лазанье по канату, бег, прыжки на скакалке и другие гимнастические упражнения. Десять лет назад дети занимались этим на уроках физической культуры и во дворах, но сейчас редко посчастливится это увидеть. Кроме движений из физкультурной школьной программы и используем движения из гиревого спорта, тяжелой атлетики, спортивной гимнастики, упражнения на гребных и велосипедных тренажерах, а так же статические упражнения. Тренировки направлены на развитие координации, на увеличение скоростно-силовых показателей, на повышение кардио-респираторной и общей выносливости организма.

К CrossFit тренировкам допускаются дети любого возраста и не имеющие острых противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Первый месяц занятий для нового ребенка проходит в ознакомительном режиме, в программе используются работа с весом собственного тела или с минимальным утяжелением. Комплексы направлены на приспособление сердечно-сосудистой и респираторной системы к нагрузкам разной интенсивности и продолжительности. Дальше по мере обучения технике упражнений дети могут начинать работать с утяжелениями в виде гантель, набивных мячей, тяжелоатлетических грифов и гирь, под наблюдением тренера. CrossFit зал «Reactor» оборудован 5-ти, 7-ми и 10-тикилограммовыми грифами, гантелями, набивными мячами и гирями весом от 2 килограммов и выше, что значительно упрощает тренировочный процесс и позволяет масштабировать нагрузку за счёт регулирования веса снаряда.

За счёт разнообразия функциональных движений в CrossFit, программа тренировок изменяется ежедневно, что не позволяет энергетическим системам организма до конца адаптироваться, и атлеты получают наибольший нейроэндокринный отклик от ЦНС, и соответственно улучшение физических показателей. Тренировочное занятие длится 60 минут и проводится тренером. Оно включает в себя разминку, отработку движений комплекса, подведение к рабочим весам, сам комплекс и после-тренировочную растяжку.

В детском тренинге большое внимание уделяется отработке движений, особенно тяжелоатлетических. Им мы обучаем со специальными гимнастическими палками, которые имитируют гриф. Дети в возрасте от 7-ми до 10-ти лет обучаются новым функциональным движениям лучше, чем дети старшего возраста. Это объясняется отсутствием у них динамических стереотипов и большей подвижностью суставов. Занимающиеся в возрасте 11-14 лет характеризуются склонностью к увеличению мышечной силы, скорости и мощности движений, чем занимающиеся младшего возраста. Так же в конце занятия проводится комплекс упражнений на растяжку, увеличение пассивной гибкости, что улучшает физические показатели и скорость восстановления организма после тренировки. Повышение гибкости у детей наблюдается спустя 4-6 месяцев регулярных занятий. Для повышения мотивации и интереса после выполнения комплекса каждый ребенок записывает свой результат на доске. Это может быть время, за которое был выполнен комплекс, либо количество функциональных движений, сделанных за отрезок времени. Часто в тренировке используется игровой метод, потому что это дети, и я считаю, что они должны играть, общаться по средством игры и расслаблять свою нервную систему.

Но это всё наблюдения. С течением времени меня заинтересовало изменение функциональных показателей у детей, которые занимаются CrossFit более 6 месяцев. Так как наши тренировки не предполагают возрастного ограничения, я исследовала занимающихся CrossFit 10-13 лет и школьников 12-13лет, не имеющих дополнительных нагрузок, помимо

занятий физической культурой. За основу были взяты простейшие тесты, не требующие специализированного оборудования. Всего их было проведено четыре: «тест Купера-2», количество подъёмов корпуса на пресс за 1 минуту, «тест Руфье-Диксона», «Фитнес-тест». Исследование показывает разницу в скорости восстановления сердечно-сосудистой системы по средству измерения и сравнения ЧСС до, во время и после нагрузок. Так же проведенный «тест Купера-2» позволил измерить скорость решения поставленных физических задач. По результатам выполненной работы можно судить о том, что дети, занимающиеся CrossFit, лучше физически подготовлены и имеют более высокую скорость восстановления ЧСС после физических нагрузок, чем школьники, не имеющие дополнительных нагрузок помимо физкультуры.

За время работы в CrossFit организовала и провела 2 соревнований среди детей. Они прошли 17 декабря 2016 года и 1 апреля 2017 года в зале клуба «Reactor».

В соревновании приняли участие 17 детей, из них трое из клуба «Golden Eagle», остальные воспитанники клуба «Reactor». Участники были разделены на 3 категории: 7-10 лет (девочки/мальчики), 12-14 лет (мальчики), 15-17 лет (юноши/девушки). Атлеты выполнили 4 комплекса в зачет, по сумме набранных очков определялись места. На протяжении всего соревнования дети показывали упорство и волю к победе. Все участники были награждены медалями и грамотами.

1 апреля 2017 года был проведен первый ежегодный Кубок по кроссфиту среди детей за звание «Юный атлет года». В соревновании приняли 26 детей из пяти разных кроссфит клубов города. Дети приняли участие в 3-х категориях: 7-9, 10-12, 13-15 лет. За занятые призовые места атлеты были награждены медалями, кубками и подарочными сертификатами от спонсоров.

Важность этих соревнований трудно переоценить. Дети смогли ощутить результат своих тренировок и проверить их на деле. После проведенных мероприятий дети продолжили заниматься кроссфитом с большим энтузиазмом. Для меня это показатель того, что мы работаем в правильном направлении, и CrossFit действительно подходит для детского тренинга.