

ФУНКЦІОНАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ ЗА СИСТЕМОЮ КРОССФІТ У ВВНЗ (ВНП ЗВО)

Зонов О.В., Большаков О.О., Хячятрын А.Х.

*Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету
"Харківський політехнічний інститут", м. Харків*

Кросфіт – це тренування, що відрізняється високою інтенсивністю і постійною зміною вправ. Вони включають у себе елементи важкої й легкої атлетики, бодібілдингу, фітнесу, класичної гімнастики. Головна мета цих занять – покращити фізичну форму, роботу серця, судин, дихальної системи, навчити організм швидко адаптуватися до зміни навантажень.

Завданнями програми тренувань за системою кросфіт у вищих військових навчальних закладах є: прискорення адаптації курсантів до умов професійної діяльності; підвищення функціонального стану курсантів; формування необхідного фізичного розвитку для виконання завдань навчально-бойової діяльності; досягнення необхідного рівня загальної фізичної підготовленості курсантів.

Тренування за системою кросфіт включає в себе такі засоби як: гімнастика (віджимання на брусах, підтягування, віджимання, бурпі, піднімання ніг до перекладини, стрибки на скакалці, підйом силою на перекладині, повітряне присідання, піднесення колін до грудей, застрибування на тумбу, підйом по канату, випаді, стрибки, статичні вправи); аеробіка (плавання, їзда на велосипеді, гребля, біг, гонка на лижах); атлетизм (махи гирею, ривок гирі, вправи з медболом, тяга гирі до підборіддя, жим лежачи, поштовх гирі); важка атлетика (силовий швунг, кластер, ривок штанги, жим стоячи, трастери, присідання зі штангою, станова тяга, поштовх штанги, взяття штанги на груди).

Інтенсивні, різноманітні, цікаві, корисні тренування обирають професійні спортсмени, військові, співробітники спецпідрозділів, звичайні люди. Такі тренування дають змогу гармонійно, комплексно, всебічно розвиватись фізично, прогресувати, підтримувати фізичну форму і, що важливо, їх можна проводити у зручний час.

Нині за системою Кроссфіт проходять підготовку військові, пожежні, фахівці рятувальних служб і різні спеціальні служби США, Канади та Європи. Кроссфіт розвивається за новими напрямками. Так, наприклад, є програма CrossFit Kids, розроблена спеціально для дітей. CrossFit Football - розроблений колишнім гравцем національної футбольної ліги, Джоном Велборном. Існують також програми для вагітних жінок, для людей похилого віку тощо.

Відтак система тренувань Кроссфіт прийнятна для ЗС України й інших фахівців сектору безпеки оборони, силових і спеціальних відомств.