

ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ

Ольга Задорожна, Анна Лавринович

*Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського*

Анотація. У роботі обґрунтовано перспективи використання сучасних оздоровчих фітнес-програм у фізичній підготовці спортсменів-гирьовиків різного віку та кваліфікації. Установлено, що застосування фітнес-програм «Кросфіт», «Функціональний тренінг», «Mind&body» та «TRX» (Total Resistance Exercise) є доцільним для розвитку вибухової сили, швидкісної та силової витривалості, координаційних якостей та гнучкості.

Ключові слова: гирьовий спорт, фітнес-програми, фізична підготовка, спортсмени.

Abstract. The work substantiates the prospects of using modern fitness programs in the physical training of kettlebell athletes of various ages and qualification. It has been established that the use of fitness programs Crossfit, Functional Training, Mind&body and TRX (Total Resistance Exercise) is appropriate for the development of explosive power, speed and power endurance, coordination skills and flexibility.

Keywords: kettlebell sport, fitness programs, physical training, athletes.

Постановка проблеми. Фізична підготовка є одним із пріоритетних розділів спортивного удосконалення в гирьовому спорті [1]. Проте аналіз наукової та методичної літератури дав змогу встановити, що більшість фахівців з гирьового спорту немає єдиного підходу щодо її реалізації [2, 3]. Деякі з них надають перевагу застосуванню засобів (вправ) з інших видів спорту, передусім, важкої та легкої атлетики [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій вказує на те, що в сучасній науково-методичній літературі гирьовий спорт досліджують переважно у двох напрямках: як складник фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти військово-професійної спрямованості або сучасних оздоровчих фітнес-програм [2, 3]. Проте в обох випадках засоби гирьового спорту є лише інструментарієм різноманітних ме-

тодик. Водночас деякі аспекти гирьового спорту залишаються поза увагою дослідників, серед них особливості реалізації фізичної підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення.

Мета дослідження – окреслити перспективи використання сучасних оздоровчих фітнес-програм у фізичній підготовці спортсменів-гирьовиків різного віку та кваліфікації.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, документальних матеріалів, експертне оцінювання.

Результати дослідження. Ураховуючи широкий функціональний потенціал сучасних оздоровчих фітнес-програм, зроблено припущення щодо доцільності їх застосування у фізичній підготовці спортсменів-гирьовиків. Для підтвердження або спростування цього припущення проведено експертне оцінювання (листопад 2020 р. – серпень 2021 р.) із залученням 6 фахівців із гирьового спорту. Експертам було запропоновано визначити значущість реалізаційних положень фізичної підготовки спортсменів у гирьовому спорті на різних етапах багаторічного удосконалення та висловити думку щодо перспектив застосування сучасних оздоровчих фітнес-програм у межах цього розділу підготовки.

Відповіді експертів дали змогу окреслити перспективи застосування чотирьох фітнес-програм: «Кросфіт», «Функціональний тренінг», «Mind&body» («Розумне тіло») та «TRX». Установлено, що на етапах спеціалізованої базової підготовки (СБП), підготовки до вищих досягнень (ПдВД) та максимальної реалізації індивідуальних можливостей (МРІМ) для розвитку вибухової сили і спеціальної витривалості експерти пропонують застосування кросфіту. На етапах початкової підготовки (ПП), початкової базової підготовки (ПБП), СБП та МРІМ є доцільним використання функціонального тренінгу для розвитку координаційних якостей (здатності до збереження рівноваги та орієнтування у просторі, відчуття ритму) та загальної витривалості. Водночас, починаючи з етапу СБП, їх також рекомендують використовувати для розвитку вибухової сили.

Фітнес-програми «Mind&body» є актуальними для етапу ПП для розвитку гнучкості та координаційних якостей (здатності до орієнтування в просторі та збереження рівноваги), а на етапах ПдВД, МРІМ, збереження та поступового зниження спортивних результатів (ЗіП) їх слід застосовувати як такі, що стимулюють відновні процеси, а також для профілактики травматизму.

На думку експертів, вправи з петлями TRX є ефективними засобами розвитку вибухової сили та координаційних якостей на етапах

СБП, ПВД, МРІМ. Водночас на етапах ПП та ПБП їх можна застосовувати для розвитку спеціальної (силової) витривалості.

Висновок. Структура та зміст фізичної підготовки спортсменів у гирьовому спорті повинні передбачати застосування не лише засобів з інших видів спорту, а й сучасних оздоровчих фітнес-програм. Перспективи використання фітнес-програм «Кросфіт», «Функціональний тренінг», «Mind&body» та «TRX» у фізичній підготовці спортсменів-гирьовиків різного віку та кваліфікації передбачають їх упровадження у практику для розвитку вибухової сили, загальної та спеціальної (швидкісної та силової) витривалості, координаційних якостей (здатності до збереження рівноваги та орієнтування у просторі, відчуття ритму) та гнучкості.

Список використаних джерел

1. Андрейчук В.Я. Показники змагальної діяльності спортсменів у поштовху гир за довгим циклом / Андрейчук В.Я., Пронтенко К.В., Пронтенко В.В. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр.з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 1. – С. 6–11.
2. Brian M.W. Comparison of cardiorespiratory and metabolic responses in kettlebell high-intensity interval training versus sprint interval cycling / Brian M. Williams, Robert R. Kraemer // The Journal of Strength and Conditioning Research. – 2015. – № 29(12). – P. 3317–3325.
3. Conti E., Ceravolo AC, Cavatton A., Quarantelli M., Ilika O., Varalda C.. Kettlebell Sport: endurance weight lifting. Description and analysis of the performance model [Electronic resource]. – URL: <https://efsu-pit.ro/images/stories/septembrie2020/Art%20362.pdf>