

Князєв Ю.В.

здобувач вищої освіти ступеня бакалавр ННІ
№3 НАВС

науковий керівник: **Бикова Г.В.**

т.в.о. завідувача кафедри вогневої та
спеціальної фізичної підготовки ННІ №3
НАВС, кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ТРЕНУВАЛЬНИХ СИСТЕМ «КРОСФІТ» ТА «ВОЛЬОВА ГІМНАСТИКА» О.К. АНОХІНА

Особливе значення в системі фізичного виховання людини відводиться фізичній підготовці, засоби якої позитивно впливають не тільки на стан фізичного здоров'я, а й сприяють удосконаленню компонентів моральної та вольової підготовленості, що свідчить про наявність комплексного педагогічного впливу на особистість і забезпечує підґрунтя для фізичного, психічного й соціального благополуччя.

Сьогодні існує низка факторів, що негативно впливають на здоров'я та фізичний розвиток особистості. Нажаль, питому вагу серед них займає низька фізична активність, недостатня фізична підготовленість громадян різних вікових груп. Тому пошук більш ефективних засобів фізичного виховання усіх громадян, для застосування яких не потрібно багато часу і додаткового обладнання, є сьогодні досить актуальним. З огляду на це, сьогодні набирає популярності вольова гімнастика доктора Анохіна та особлива тренувальна система «Кросфіт», які ми розглянемо шляхом порівняльного аналізу.

Актуальність даного питання полягає також в тому, що активна життєва позиція вольової гімнастики Анохіна підійде людям будь-якого віку, а особливо корисна офісним працівникам, а також і професійним спортсменам, оскільки займаючись гімнастикою Анохіна, атлет отримує владу над власною мускулатурою.

В свою чергу «Кросфіт», як особлива тренувальна система, була розроблена інструкторами американських поліцейських академій і спочатку призначена виключно для підготовки кадетів. Згодом, вона була «взята на озброєння» багатьма профільними відомствами, в якості особливої методики фізичного виховання силових співробітників. Тобто, вже з самого визначення ми бачимо, що кросфіт має суттєву різницю із системою вправ Анохіна, спрямована на розвиток самої мускулатури та складає високоінтенсивні тренування.

«Чудова гімнастика», або «Вольова гімнастика» доктора Анохіна з'явилася на початку XX століття. Олександр Костянтинович Анохін – лікар за спеціальністю, будучи за сумісництвом ще й атлетом, придумав комплекс розвиваючих мускулатуру і силу вправ. Відмінною рисою цієї гімнастики є відсутність будь-яких снарядів. Для виконання вправ достатньо лише встати перед дзеркалом і включити свою силу волі.

Ведучи мову про цю гімнастику, Анохін переконував своїх співрозмовників: «Через 12 тижнів, якщо ви точно дотримувалися всіх правил, ви дізнаєтесь себе. Ваша самопочуття буде прекрасним, ви відчуєте силу, спритність в рухах, міцність і легкість м'язів».

Заняття гімнастикою Анохіна проводиться не двічі на день, у провітреному приміщенні, обов'язково перед дзеркалом. За виконанням кожної вправи необхідно повністю концентрувати свою увагу на працюючі м'язи, точно підраховувати кількість виконаних вправ. Тривалість кожного заняття від 10 до 20 хвилин.

Вольова гімнастика Анохіна базується на декількох основних принципах. Перш за все, виконуючи вправи, потрібно концентрувати всю свою увагу на задіяному м'язі або групі м'язів. Необхідно робити гімнастику серйозно, вдумливо, не поспішаючи. Не варто збільшувати кількість вправ, краще зосередитися на тому, щоб всі м'язи працювали правильно. Дуже важливу роль надавав Анохін диханню спортсмена. У рекомендаціях до кожної вправи чітко прописано, як потрібно дихати, виконуючи той чи інший рух. Кожен рух має супроводжуватися найбільшим напруженням задіяної м'язи і повним розслабленням інших м'язів. Для того щоб стежити за результатом, потрібно робити гімнастику з оголеним торсом, не відходячи від дзеркала. Після виконання вправ доктор Анохін рекомендував прийняти душ і розтерти тіло рушником.

Також доктор Анохін вказував на те, що заняття спортом не дадуть належного результату без правильного харчування. Їжа повинна бути збалансованою і різноманітною. Основний акцент на м'ясі робити не варто: атлети минулого вживали багато рослинної їжі і володіли добре розвиненою мускулатурою. При цьому, сам доктор Анохін говорив, що його гімнастика не наділяє надлюдськими здібностями, але дозволяє зміцнити здоров'я, додає красу форм і обрисів фігури. А головне, повертає природну силу, втрачену в результаті цивілізації.

На відміну від «вольової гімнастики» Анохіна, в основі методики тренувальної системи «Кросфіт» лежить високоінтенсивна тренування з одночасною обробкою багатьох м'язових груп. В результаті чого виявляється вплив на скелетну мускулатуру, а так само і на серцево-судинну і дихальну системи.

Кросфіт - це особлива тренувальна система, розроблена інструкторами американських поліцейських академій і спочатку призначена виключно для підготовки кадетів. Згодом, вона була «взята на озброєння» багатьма профільними відомствами, в якості особливої методики фізичного виховання силових співробітників.

Основною перевагою програми вважають її універсальність. Заняття побудовані циклічно, таким чином, що тип навантаження постійно змінюється за рахунок функціональних вправ високої інтенсивності. В програмі поєднуються силові вправи із штангою та гирями, вправи на перекладині, стрибки, біг тощо. «Кросфіт» націлений на те, щоб зробити людину одночасно сильнішою, витривалішою, більш координованою та спритною. Це забезпечується різноманітністю вправ, що робить програму цікавою та складною одночасно.

Кросфіт приваблює як чоловіків, так і жінок: нещодавній статистичний аналіз показав, що серед учасників кросфіту чоловіки та жінки складають майже однаково по 50 % .

Відмінною особливістю цієї методики є дуже високий темп виконання вправ. Практично, між підходами не повинно бути ніяких, навіть дуже коротких пауз. Спортсмен змінює один снаряд на інший і тут же приступає до новим повторенням.

Існує і протипоказання до кросфіт-тренувань. Враховуючи високу інтенсивність цієї методики, можна з упевненістю констатувати, що вона володіє досить великим списком протипоказань. Простіше кажучи, вдаватися до цих занять можуть лише ті, чиє здоров'я не викликає жодних побоювань. Але, тим не менш, стани, при наявності яких, кросфіт категорично заборонено:

- захворювання серцево-судинної системи;
- вагітність і період грудного вигодовування;
- будь-які травми в недавньому минулому;
- хірургічні втручання в недавньому минулому;
- патологія кістково-м'язового апарату.

Абсолютно всі вправи виконуються з дуже високою інтенсивністю і спрямовані на:

- підвищення витривалості організму;
- працездатність дихальної і серцево-судинної системи;
- силову міць;
- гнучкість;
- координацію;
- швидкість;
- швидку адаптацію до зміни навантажень;

– точність.

Отже, проаналізувавши тренувальну систему «кросфіт» та вольової гімнастики Анохіна, ми бачимо суттєві відмінності між ними, які полягають у наступному:

- на відміну від «вольової гімнастики» Анохіна, в основі методики кросфіту лежить високоінтенсивне тренування з одночасною обробкою багатьох м'язових груп, в результаті чого виявляється вплив на скелетну мускулатуру, а так само і на серцево-судинну і дихальну системи;

- відмінною особливістю цих методик є темп виконання вправ. У кросфіті дуже високий темп виконання вправ: практично, між підходами не повинно бути ніяких, навіть дуже коротких пауз;

- відмінною рисою гімнастики атлета Анохіна є відсутність будь-яких снарядів; для виконання вправ достатньо лише встати перед дзеркалом і включити свою силу волі;

- під час «кросфіту» пульс стрімко частішає : сенс саме у відсутності інтервалів між підходами, відсутності відпочинку, організм повинен пристосуватися з одного виду навантаження відразу ж переходити на інший, що є великою відмінністю «кросфіту» від «вольової гімнастики» Анохіна.

Цікавим є те, що «Кросфіт» набирає популярності і в Україні. Так, активісти Всеукраїнського центру волонтерів «People's Project», які вже давно займаються допомогою збройним силам, та на додачу мають колосальний досвід тренування атлетів, започаткували та вже завершили проект «CrossFit для військових». Основна мета проекту – допомогти якомога більшій кількості військових, що бажають покращити свою фізичну форму та отримати кваліфіковану допомогу. Курсантами першого етапу проекту “Кросфіт для військових” стали бійці з лав морської піхоти, “Туристів” – розвідки ВМС, берегової артилерії, 79 бригади, Національної гвардії та 10 бригади морської авіації. Двадцять військових пройшли тримісячний курс посиленої підготовки, склали іспити та отримали можливість стати наставниками з кросфіту для своїх побратимів. Даний проект досить швидко набрав популярності, тож заявки від військових частин стали надходити ще до закінчення курсу.

Зважаючи на те, що тренувальну концепцію «Кросфіт» можна назвати однією з кращих у розвитку загальної фізичної підготовки, вона повинна впроваджуватися у підготовку курсантів вищих закладів МВС України.