

ՔՐՈՍՖԻԹ. ԿԻՐԱՌՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՄԱՐԶԻԿԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ

Ասպիրանտ Ա.Վ. Ավետիսյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,
E.mail: arman.avetisyan@sportedu.am

Առանցքային բառեր: Քրոսֆիթ, ֆիթնես, ֆիզիկական պատրաստություն, բարձր ինտենսիվություն, մարզիկ, բազմաբնույթ ներգործություն, օրվա մարզում:

Հետազոտության արդիականություն: Ֆիզիկական պատրաստությունը սպորտային մարզման կարևորագույն բաղադրիչներից է, շարժողական ընդունակությունների մշակմանն ուղղված գործընթաց, որը սերտ կապված է մասնագիտացմանը: Որոշ մարզաձևերում սպորտային հաջողությունը որոշվում է արագաուժային ընդունակություններով, ուրիշներում՝ դիմացկունությամբ, երրորդներում՝ կոորդինացիոն ընդունակություններով կամ շարժողական ընդունակությունների հավասարաչափ զարգացմամբ [5]:

Գիտական և մանկավարժական աշխատանքի երկարամյա փորձը ցույց է տալիս, որ տարբեր մարզաձևերում մասնագիտացող մարզիկների ուժային պատրաստությունը միանման չէ: Այն պայմանավորված է ընտրած մարզաձևի յուրա-

հատկություններով, օգտագործվող ուժային վարժությունների ծավալով, ուժային պատրաստության ուղղվածությամբ և այլն [2]:

Արդի պայմաններում ֆիզիկական պատրաստությունը մասնագիտական պատրաստության ձևերից մեկն է, որը կապված է գաղափարական, բարոյական, կամային կողմերի հետ [1]:

Մարզման գործընթացի արդյունավետության ապահովումը նախկինում և այսօր սպորտի ոլորտի մասնագետների առաջնային խնդիրներից մեկն է: Ներկայումս մասնագետների կարծիքով սպորտային գործունեության կարևորագույն խնդիրներից մեկը բարձր արդյունքների նվաճմանն ուղղված արդյունավետ ուղիների որոնումն է՝ միտված ապահովելու մարզիկների առողջությունը:

Ընթացմարտի տեսության և պրակտիկայի մեջ ավանդաբար կարծիք է ձևավորվել, որ որպես ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության միջոցներ օգտագործվում են մարզախաղերը, մարզասարքերի միջոցով կատարվող ֆիզիկա-

կան վարժությունները, մարմնամարզական և ակրոբատիկական վարժությունները, կրոսավազքերը և ցատկերը: Ընդ որում, չնայած թվացյալ պարզությանը, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության վերը նշված միջոցները և դրանց կիրառման առաջնայնությունն ըմբիշների մարզումային գործընթացում պահանջում է հստակ գիտական հիմնավորում, ինչպես նաև համարվում է բավականին բարդ խնդիր մարզիկների բազմամյա սպորտային պատրաստության կառուցվածքի պլանավորման գործում: Բացի այդ, նման համակարգի ընտրությունն արդեն հնացել է և պահանջում է ակնհայտ արդիականացում՝ ժամանակակից մեթոդների և միջոցների ներդրմամբ [6]:

Կարելի է ասել, որ սպորտային գործունեության նմանատիպ տեսակ է քրոսֆիթը, որն անընդհատ փոփոխվող և բարձր ինտենսիվությամբ ֆիզիկական և աերոբ վարժություններով բազմաֆունկցիոնալ մարզում է:

Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել քրոսֆիթի հնարավորությունները՝ որպես մարզիկի ֆիզիկական պատրաստության արդի համակարգի բաղադրիչ:

Հետազոտության խնդիրն է՝ ուսումնասիրել քրոսֆիթի ներգործության առանձնահատկությունները մարզիկների

ֆիզիկական պատրաստության գործընթացի վրա:

Հետազոտության մեթոդն է՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունը և վերլուծությունը:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Անդրադառնանք «քրոսֆիթ» եզրույթին: Crossfit.com կայքը քրոսֆիթը բնութագրում է որպես անվտանգ, արդյունավետ վարժություններով կենսակերպ, որը կարող է օգտագործվել ցանկացած նպատակի իրականացման համար՝ առողջության ամրապնդումից մինչև քաշի նվազեցում: Բացի այդ, համակարգը հասանելի է ինչպես սկսնակների, այնպես էլ սպորտով երկար տարիներ պարապողների համար [13]:

Կա կարծիք, որ քրոսֆիթը բարձր դիմացկունություն պահանջող վարժությունների համակարգ է, որը վարժությունների կանոնավոր հերթափոխ է, ներառում է տարրեր՝ աթլետիկայից, ծանրամարտից, բողբոջիկից, ֆիթնեսից, մարմնամարզությունից:

Առաջին անգամ քրոսֆիթ տերմինն օգտագործվել է 2000 թվականին՝ ամերիկացի Գրեգ Գլասմանի կողմից: Նա 2001 թ. Կալիֆոռնիայում բացել է հատուկ մարզագույքով առաջին քրոսֆիթ մարզադահլիճը:

CrossFit-ը երկու բառերից կազմված հապավում է, և բառացի նշանակում է համախմբված, խաչասերված ֆիթնես,

այսինքն՝ ներառում է ամեն ինչ ֆիթնեսից, կամ, այլ կերպ ասած՝ քրոսֆիթը ֆիթնես է՝ շարժման մեջ: Ֆիզիկական ակտիվության այս հայեցակարգը ենթադրում է մարզիկի պատրաստության բոլոր կողմերի զարգացում:

Մասնագետները քրոսֆիթը բնութագրում են որպես մարզիկի բոլոր շարժողական ընդունակությունների մշակմանն ուղղված համակարգ: Ընդ որում՝ այդ ընդունակությունների մշակման միջոցները կարող են լինել բազմազան: Մարզումները հիմնականում ներառում են արագ հերթափոխով տարբեր ուղղվածության շրջանաձև մեթոդով կատարվող վարժություններ [4]:

Սովորաբար բարձր ինտենսիվությամբ կատարվող քրոսֆիթի մարզումներն անգլերեն անվանում են workout of the day (WOD): Քանի որ անգլերեն արտահայտության հայերեն համարժեքը չկա, այդ իսկ պատճառով առաջարկում ենք այն կոչել «օրվա մարզում», որը ենթադրում է մարզումների ամենօրյա փոփոխություն: Ասվածից կարելի է ենթադրել, որ քրոսֆիթով պրոֆեսիոնալ պարապող մարզիկները չեն պլանավորում մարզումների ցիկլեր, փուլեր:

Այստեղ կարիք կա շեշտել, որ վերը ասվածը վերաբերվում է միայն քրոսֆիթը որպես սպորտաձև կիրառողներին, իսկ ահա այլ մարզաձևերի ներկայացուցիչ-

ները քրոսֆիթը ներառում են իրենց մարզումային ցիկլերում, փուլերում:

Համաձայն հիմնադիր Գ. Գլասմանի՝ քրոսֆիթի մեթոդաբանությունը լիովին փորձարարական է: Նա նշում է, որ ֆիթնեսի ցանկացած ծրագրի երեք ամենակարևոր կողմերի՝ անվտանգության, ներգործության ու արդյունավետության վերաբերյալ նշանակալից պնդումները կարող են բավարարվել միայն չափելի, դիտարկելի և կրկնվող փաստերով, այսինքն՝ տվյալներով [9]:

Միևնույն ժամանակ քրոսֆիթի մարզումների ընթացքում բարձր ինտենսիվությամբ վարժությունները կատարվում են արագ, կրկնություններով և հանգստի քիչ ինտերվալներով կամ առանց դրանց:

Այսօր, մարզումների քրոսֆիթ համակարգը հասանելի է տարբեր եղանակներով, սակայն նրա դասական մեթոդիկան իրագործվում է միայն սերտիֆիկացված մարզադահլիճներում: Կազմակերպությունը պատրաստում է հրահանգիչներ և լիցենզիաներ է տրամադրում CrossFit Inc. համաշխարհային ցանցի անդամ դառնալ ցանկացող մարզադահլիճներին: Միևնույն ժամանակ՝ մասնաճյուղերը կարող են մշակել մարզումների իրենց մեթոդիկան և որոշել սեփական գնային քաղաքականությունը:

Քրոսֆիթը կարելի է համարել ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության բարելավման լավագույն մարզումային

համակարգերից մեկը: Մարզման անհատական համալիրը որոշվում է՝ հաշվի առնելով մարզվողի առանձնահատկությունները, ինչպես նաև մարզադասի լիճի հագեցվածությունը վարժասարքերով:

Քրոսֆիթի ուղղվածության առանձնահատկություններից մեկն այն է, որ ֆիզիկական պատրաստության մասնագիտացված համակարգ չէ: Հայտնի է, որ ցանկացած մարզաձևում՝ դահուկավազք, մարաթոնյան վազք, աթլետիկա և այլն, կիրառվում է շատ խիստ մասնագիտացում: Այսինքն՝ մարաթոնյան վազորդը զարգացնում է աերոբ դիմացկունությունը՝ երկար տարածություն հաղթահարելու համար, փաուերլիֆթերը՝ մկանային ուժը՝ առավելագույն ծանրություններ բարձրացնելու համար: Իսկ ահա քրոսֆիթի ծրագրի առանձնահատկությունն այն է, որ չկա նման մասնագիտացում. մարզիկը, զբաղվելով քրոսֆիթով, կարողանում է համատեղ մշակել մկանային ուժը, ուժային դիմացկունությունը և աերոբ դիմացկունությունը [8]:

Սովորաբար քրոսֆիթի ուղղվածության մարզումներում օգտագործվում են բազմաբաղադրիչ, այսինքն՝ բազային վարժություններ, որոնք կատարելիս շատ մկանախմբեր են աշխատում: Այդ վարժություններից են՝ հատակից սեղմումները, կքանիստները, ծանրաձողով հրումներն ու պոկումները և այլն: Բացի այդ, քրոսֆիթում ընդունված են նաև սեփա-

կան մարմնի քաշով վարժությունները, որոնցից են՝ հրումները, ձգումները, ցատկերը, ինչպես նաև անաերոբ բնույթի վարժությունները՝ վազքը, հեծանիվը, լողը, թիավարումը և այլն [10]:

Կարելի է նշել, որ քրոսֆիթը հիբրիդային ուղղվածության բեռնվածություն է, որի մարզումների ժամանակ օգտագործվում են ինչպես անաերոբ բնույթի ուժային վարժություններ, այնպես էլ աերոբ բնույթի կարդիոբեռնվածություն:

Քրոսֆիթով պարապմունքները նկատելի դրական ազդեցություն են ունենում մարզիկների ֆիզիկական և ֆունկցիոնալ պատրաստվածության, ինչպես նաև շարժողական ընդունակությունների՝ դիմացկունության, ուժի, ճկունության, արագաշարժության, կոորդինացիայի ներդաշնակ զարգացման վրա [3]:

Հետազոտություններից մեկում [7] ապացուցված է քրոսֆիթի միջոցով պատանի ձյուդոյիստների ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բարձրացման արդյունավետությունը նախնական պատրաստության և ուսումնամարզական փուլերում: 14-16 տարեկանների համար հեղինակն առաջարկում է քրոսֆիթի միջոցներն օգտագործել ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության ամբողջ ծավալի 60-70 %-ով՝ մարզման երկրորդ մասում: Իսկ ահա 10-11 տարեկան տղաների դեպքում արդյունավետ է քրոսֆիթը կիրառել շա-

բաթական 2 անգամ, ընդ որում՝ մարզումներից մեկում այն պետք է օգտագործվի որպես պատրաստության հիմնական միջոց: Յ. Յ. Խոմիչևը նշում է նաև քրոսֆիթի միջոցով ձյուդոյիստների շարժողական ընդունակությունների բարելավման փաստը:

Մասնագետները նշում են նաև քրոսֆիթի միջոցով ազատ ոճային ըմբիշների ուժային ցուցանիշների և հավասարակշռության բարելավման մասին [14]:

Ֆիզիկական պատրաստության մարզումների համար նախատեսված սենյակում ըմբիշների համար օրվա մարզման հնարավորություններն ակնհայտորեն ավելանում են: Այստեղ օգնության են գալիս հատուկ մարզասարքերը: Ըմբիշների համար քրոսֆիթի տարրերի օգնությամբ կարող են օգտագործվել նաև հատուկ ֆիզիկական պատրաստության վարժություններ: Որպես տարբերակ կիրառելի է զուգընկերոջ հետ ձեռքերով պայքարը, որը կարելի է անցկացնել տարբեր քաշային կարգ ունեցող մարզիկների միջև:

Բազմաթիվ բարձրակարգ մարզիկներ՝ հեծանվորդներ, դահուկորդներ, թենիսիստներ, ըմբիշներ և այլք, որոնք բարձր նվաճումների սպորտի ոլորտում են, քրոսֆիթը գործածում են՝ որպես ֆիզիկական պատրաստության և կոնդիցիայի զարգացման արդյունավետ միջոց:

Խոսելով քրոսֆիթի ազդեցության մասին՝ անհրաժեշտություն կա նշել նաև նրա դրական և բացասական կողմերը:

Քրոսֆիթի դրական կողմերն են.

1. **Բազմակողմանիություն.** քրոսֆիթի համակարգով պարապող մարզիկը կարող է ծանրաձողով կատարել մեծ բեռնվածությամբ վարժություններ, ինչպես նաև բարձր ինտենսիվությամբ վազել երկար տարածություններ:

2. **Բազմազանություն.** քրոսֆիթի մարզումային համակարգի մեջ ամեն օր նոր օրվա մարզում է, որը կարելի է կառուցել բազում եղանակներով, ներառելով վարժություններ տարբեր մարզաձևերից՝ առանց սահմանափակման:

3. **Խթանիչների բացակայություն.** քրոսֆիթով զբաղվող մարզիկը կարիք չունի ընդունել ստերոիդներ, քանի որ նրա նպատակը մկանային զանգվածի ավելացումը չէ: Քրոսֆիթով զբաղվող մարզիկն ավելի շատ ձգտում է ունիվերսալության:

Քրոսֆիթի բացասական կողմերից անհրաժեշտ է նշել հետևյալները.

1. Մասնագիտացման բացակայություն. անհնար է հասնել առավելագույնի ինչ-որ առանձին պարամետրում, քանի որ քրոսֆիթով զբաղվող մարզիկը միշտ զիջելու է ծանրամարտիկին՝ ուժային, մարաթոնյան վազորդին՝ դիմացկունության հնարավորություններում: Նա չի կարողանա կոնկրետ ուղղություններում

մրցել նեղ մասնագիտացում ունեցող մարզիկների հետ:

2. Քրոսֆիթը մկանային զանգվածի ավելացման գործում լավագույն տարբերակը չէ: Բողիբիլդինգում կա կոնկրետ նեղ մասնագիտացում՝ հատուկ բեռնվածության ստեղծում մկանային զանգվածի ավելացման համար:

3. Առողջության հնարավոր վատթարացում. մարզումների ժամանակ սրտխառնոցը բավականին շատ հանդիպող երևույթ է մանավանդ քրոսֆիթով զբաղվող սկսնակ մարզիկների համար: Պրոֆեսիոնալ քրոսֆիթերների շրջանում հայտնի է նաև Ռաբդոմիոլիզ սինդրոմը, որը միոպատիայի ծայրահեղ աստիճանն է և բնութագրվում է մկանային հյուսվածքի բջիջների ոչնչացմամբ [11,12]:

Եզրակացություն: Համարվելով ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության բարելավման լավագույն մարզումային համակարգերից մեկը՝ քրոսֆիթով պարապմունքները նկատելի դրական ազդեցություն են ունենում մարզիկների ֆիզիկական և ֆունկցիոնալ պատրաստվածության, ինչպես նաև որոշ շարժողական ընդունակությունների ներդաշնակ զարգացման վրա: Սակայն ինչպես ակնհայտ դրական կողմերին, քրոսֆիթն ունի նաև իր թերությունները, որոնք անհրաժեշտ է հաշվի առնել մարզումային ծրագրեր կազմելիս: Քրոսֆիթն աշխարհում օգտագործվում է ոչ միայն որպես առանձին մարզաձև, այլև մարզման միջոց, մեթոդ և համակարգ:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ղազարյան Ֆ.Գ., Սպորտային պատրաստության տեսություն և մեթոդիկա, Դասախոսությունների դասընթաց, Երևան, 2011, 194 էջ:

2. Ղազարյան Ֆ.Գ., Խիթարյան Դ.Ս., Մարդու մկանային ուժը, տարիքը, մարզման ազդեցությունը, մշակման մեթոդիկան, Մենագրություն, Երևան, 2020, 96 էջ:

3. Глубокий В.А., Кроссфит в физической подготовке студентов СибиЮИ ФСКН России / В.А. Глубокий // Физическая культура, спорт, туризм : научно-методическое сопровождение : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Пермь, 2014. – С. 85–88.

4. Диц С.Г., Азизова И.Н., Никитина Л.М., Кроссфит в системе общей физической подготовки студентов: учебно-методическое пособие. С.Г. Диц, И.Н. Азизова, Л.М. Никитина. – Казань: КФУ, 2018. – 34 с.

5. Платонов В.Н., Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт. 1986. – 286 с.

6. Хомичев Я. Ю., Тараканов Б. И., Перспективы применения многофункционального тренинга (кроссфита) в качестве средства ОФП в тренировочном процессе юных борцов. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, no. 6 (160), 2018, pp. 267-271.
7. Хомичев Я. Ю., Воздействие средств физической подготовки на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности юных дзюдоистов. Диссертация канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2019. – 164с.
8. Glassman G., Understanding CrossFit. The CrossFit Journal. Retrieved February 18, 2012. – 186p.
9. Glassman G., Understanding CrossFit. CrossFit J. 2007; 56:1–2.
10. Hak PT; et al. «The nature and prevalence of injury during CrossFit training» Retrieved February 1, 2015. – 52 p.
11. Martin, Cath. The CrossFit that takes the concept literally. Christian Today. Retrieved June 9, 2014. – 53 p.
12. Hak PT; et al., The nature and prevalence of injury during CrossFit training» Retrieved February 1, Jeff Said. Methodology training program CrossFit". 2009. – 201p.
13. <https://www.crossfit.com/what-is-crossfit>
14. <http://ijaep.com/journal/629-Article%20File%20202-2084-1-4-20190826.pdf>

CROSSFIT: FEATURES OF APPLICATION IN ATHLETIC TRAINING SYSTEM

Postgraduate student A.V. Avetisyan
Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia

SUMMARY

Keywords: CrossFit, fitness, physical training, high intensity, athlete, multidisciplinary impact, workout of the day.

The article is mainly focused on the essence and features of CrossFit within the system of sports training.

The aim of the research is to study the possibilities of CrossFit as a component of the modern system of an athlete's physical education.

The research method involves study and analysis of literary sources.

CrossFit trainings tend to have a noticeably positive impact on the physical and functional preparedness of athletes, as well as on the harmonious development of motor abilities which are endurance, strength, flexibility, agility and coordination.

One of the studies has proven the effectiveness of CrossFit for increasing the overall physical fitness level of judokas aged 14-16 in the pre-training and training phases. The author suggests using CrossFit exercises by 60-70% of the general physical preparation in the

second part of the training. While in case of boys aged 10-11, it is effective to use CrossFit twice a week, moreover, at one of the training sessions it should be used as the main tool of training. Yu.Yu. Khomichev notes also the fact that judoists have improved their mobility skills through CrossFit.

The experts also outline the improvement of strength indicators and balance among freestyle wrestlers through CrossFit training. Many highly qualified cyclists, skiers, tennis players, wrestlers, etc., in the field of high-performance sports, make use of CrossFit as an effective means to develop physical fitness and conditioning. The article reveals the positive and negative effects of CrossFit in various sports as well.

Conclusion: Considered one of the best training systems for improving general physical preparation, CrossFit exercises carry noticeable benefits in the harmonious development of athletes' physical and functional preparedness comprising several motor skills. Along with the obvious advantages, CrossFit also has its drawbacks necessary to take into account when drawing up training plans.

КРОССФИТ: ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Аспирант А.В. Аветисян

Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: кроссфит, фитнес, физическая подготовка, высокая интенсивность, спортсмен, многогранное воздействие, «тренировка дня».

В статье основное внимание уделяется сущности и особенностям кроссфита в системе спортивной подготовки.

Цель исследования - изучить возможности кроссфита как составляющей современной системы спортивной подготовки спортсмена.

Методы исследования. Изучение и анализ литературных источников.

Анализ полученных результатов. Кроссфит тренировки, как правило, оказывает заметное положительное влияние на физическую и функциональную подготовленность спортсменов, а также на гармоничное развитие двигательных способностей, таких как выносливость, сила, гибкость, ловкость и координация.

В одном из исследований доказана эффективность кроссфита для повышения уровня общей физической подготовленности дзюдоистов 14-16 лет. Предлагается использовать упражнения кроссфит в объеме 60-70% от общефизической подготовки. Для мальчиков 10-11 лет эффективно планировать кроссфит дважды в неделю, причем на одной из тренировок его следует использовать как основной инструмент тренировки. Ю.Ю. Хомичев отмечает, что дзюдоисты улучшили свои навыки мобильности с помощью кроссфита.

Эксперты также отмечают улучшение силовых показателей и равновесия у борцов вольного стиля благодаря тренировкам по кроссфиту. Многие высококвалифицированные велосипедисты, лыжники, теннисисты, борцы и спортсмены других видах спорта используют кроссфит как эффективное средство для физического развития и двигательной подготовки. В статье раскрываются положительные и отрицательные стороны кроссфита в различных видах спорта.

Краткие выводы. Как одна из лучших тренировочных систем для улучшения общей физической подготовки, кроссфит-упражнения оказывают заметное положительное влияние на физическую и функциональную подготовленность спортсменов, а также на гармоничное развитие некоторых двигательных способностей. Помимо очевидных преимуществ, кроссфит имеет и недостатки, которые необходимо учитывать при составлении тренировочных планов.

Հոդվածն ընդունվել է 25.03.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 26.03.2021-ին: