

ІНКЛЮЗИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ ТА ВЕТЕРАНІВ ЗА СИСТЕМОЮ CROSSFIT

Халімончук Наталія

*здобувачка другого(магістерського) рівня вищої освіти,
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука» (м. Рівне, Україна)*

Науковий керівник: Сотник Ж. Г.

*кандидат наук з фізичного виховання, доцент,
доцент кафедри фізичної культури і спорту
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука» (м. Рівне, Україна)*

Анотація. У статті подається інформація щодо виникнення спортивно-оздоровчої системи CrossFit, впливу занять на фізичне здоров'я людини та психологічне благополуччя. Зорієнтовано впровадження методик CrossFit на практичне застосування для військових та ветеранів з ампутацією кінцівок. Висвітлено особливості проведення тренувань з CrossFit для цієї категорії, реабілітаційна інклюзія, у подальшому спрямованість до занять адаптивним спортом. Зазначено види змагань з CrossFit та поділ за категоріями за станом здоров'я ветеранів.

Ключові слова: інклюзивна реабілітація, адаптація, CrossFit, змагання.

Abstract. The article presents information on the emergence of the CrossFit fitness and wellness system, its impact on human physical health and psychological well-being. The implementation of CrossFit methods is oriented toward practical application for military personnel and veterans with limb amputations. The study highlights the specific features of conducting CrossFit training sessions for this category of individuals, focusing on rehabilitative inclusion and the subsequent transition to adaptive sports activities. Various types of CrossFit competitions are outlined, including classification by health status among veterans.

Keywords: inclusive rehabilitation, adaptation, CrossFit, competitions.

Актуальність проблеми пов'язана з початком військових дій внаслідок російської агресії. Наслідок – втрата кінцівок та травм через бойові дії у захисників та мирних мешканців України.

Військовослужбовці, які повертаючись зі служби, потребують і потребуватимуть якісної реабілітації. І найкращі ліки для реабілітації — це залучення до рухової активності, а у подальшому для тих, хто бажає займатися адаптивним спортом.

Військовослужбовцям, які постраждали внаслідок бойових дій, пропонують спортивно-оздоровчу діяльність, це не лише відновлення фізичної форми, а й спілкування з однодумцями, яка вкрай необхідна їм, які отримали на фронті важкі поранення.

Мета наукової статті полягає у висвітленні застосування системи CrossFit для військових і ветеранів війни, як ефективного засобу інклюзивної реабілітації та адаптивного спорту.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати особливості застосування системи CrossFit для відновлення психологічного та фізичного здоров'я.

2. Визначити види інклюзивної реабілітації та адаптивного спорту для військових та ветеранів за системою CrossFit.

Оздоровчо-реабілітаційні тренування ветеранів після важких поранень не можуть і не повинні бути звичайними, вони мають бути адаптивними, а саме програми і вправи підбираються таким чином, щоб ветеран зміг їх виконати.

Адаптивні тренування спрямовані на відновлення фізичного, психологічного та соціального благополуччя, функціональності, покращення самопочуття і емоційного стану, якості життя та формування навичок для успішного повернення до повноцінного життя після військової служби.

Звичайна вправа за потреби адаптується під певний тип поранення/ампутації і стає адаптивною. В адаптивних функціональних тренуваннях кожна вправа адаптується під конкретний тип поранення або ампутації, що сприяють фізичному та психологічному відновленню.

Зазначається, що функціональний фітнес - це вид силових тренувань, який готує людське тіло до повсякденної діяльності. Одним із таких засобів є система функціонального тренінгу «CrossFit», яка набуває популярності у світі.

Система кросфіт (CrossFit) побудована на принципах колового тренування з використанням «функціональних» вправ, ставить за мету гармонійно розвивати всі фізичні якості, функціональні системи організму з поєднанням різних методики тренування.

Термін походить з англійських слів «Cross», що в перекладі означає «перетинати», «перехресний» та «Fitness» – «пристосованість», здатність до виконання роботи на витривалість. Отже кросфіт відноситься до функціональних тренувань з високою інтенсивністю, силових видів фітнесу із постійною зміною вправ, спрямована на розвиток фізичних якостей.

Відрізняється екстремальною системою загальної фізичної підготовки, до програми якої входять функціональні комплексні вправи силової спрямованості, засновані на базових рухах з різних видів спорту, таких як гирьовий спорт, важка атлетика, спортивна гімнастика, легка атлетика, плавання, веслування, атлетична гімнастика тощо. [1; 3; 6; 9].

Фізичне навантаження в системі CrossFit будується передбачає три типи навантажень: гімнастичні (вправи переважно із власною вагою); силові (вправи, пов'язані з силовими видами спорту); вправи з кардіонавантаженням (біг, велоспорт, плавання, аеробіка тощо). Заняття CrossFit спрямовані на розвиток всіх фізичних якостей людини [8; 11].

Кросфіт вважається брендовою методикою фітнесу, історія якого розпочата у 1995 році Грегом Гласманом. Цей вид фітнесу має зареєстровану торгову марку організації CrossFit, Inc., яку заснували Грег Гласман та Лорен Дженай у 2000 році. [10; 11]. Спочатку ідея комплексного виду фітнесу не отримала належної підтримки. Грега Гласмана було усунено від тренувань за нарікання щодо недосконалості методики навчання CrossFit через незручності, а саме гуркіт штанги, стрибків на батуті, бігу, кидання м'ячів.

Проте, Грег не змінив свого бачення і знайшов продовження втілення власної методики в студії бразильського джиу - джитсу. У 1995 році Г. Гласман відкрив власну спортивну залу під назвою «CrossFit Santa Cruz». З розвитку нового напрямку було відкрито майже 4000 залів по всьому світу, в яких практикується описана система.

У деяких країнах, наприклад: в Канаді CrossFit офіційно включений в програму занять для спецпідрозділів збройних сил і пожежних загонів У 2007 році в Карсоні, в окрузі Лос-Анджелеса, відбулися перші змагання з CrossFit . З того часу, там проводяться як міські, регіональні та відбіркові тури, так і міжнародні змагання.

Програма «CrossFit» ставить конкретне завдання: зробити людей більш сильними та витривалими. [2; 5; 12; 13].

Своє відображення та необхідність «CrossFit» знаходить в інклюзивній реабілітації, за допомогою якої військові та ветерани з ампутаціями можуть займатися фізичними вправами, а у подальшому спортом.

Для військових та ветеранів з ампутуваними кінцівками для підвищення рівня фізичної підготовленості включають вправи силового характеру, на рівновагу та витривалість зорієнтованими на результат.

Слід зазначити появу вислову, як «інклюзивна реабілітація спортом», який відноситься до ефективних методів реабілітації, що дає можливість відновитися після травм і продемонструвати можливості власного тіла.

Програма тренувань для людей з ампутованими кінцівками допомагає зберегти гнучкість і запобігти скутості під час ходьби. Виконання елементів розтяжки зменшують м'язову напругу та підтримують рухливість суглобів. До програми тренувань з метою підтримки мотивації до систематичних занять передбачено проводити різноманітні спортивні заходи змагального характеру. Отже набуває життя організація інклюзивних спортивних змагань з різних видів спорту, які доступні для людей з різними можливостями, з урахуванням правил та класифікації. Ветерани приймають участь у параолімпійських та інших інклюзивних змаганнях. Створюються інклюзивні спортивні клуби для спільного проведення тренувальних та змагальних заходів [4]. Також проводяться змагання з CrossFit відповідно до Правил Всесвітньої організації CrossFit [7].

Для спортсменів з ампутаціями проводяться змагання за системою CrossFit. Відомими є змагання такі, як Ігри Героїв, Ігри Нескорених, Ігри Ветеранів, Сильні України, Київ Незламний, Strong Men.

Змагання проводиться з метою увічнення пам'яті Захисників та Захисниць України та формування соціальної адаптації та реінтеграції в цивільне життя.

Завдання змагань полягають у наданні допомоги ветеранам відновити фізичну та ментальну стійкість через спорт, сприяти їх соціальній адаптації після поранень та травм.

Вправи змагань включають: паурліфтинг або жим лежачи (жим на рази), аеробайк, веслування на тренажері (100 секунд – одиночне та 100 секунд – командне), ейрбайк, ривок гирею. Змагання відповідно до категорії груп з обмеженнями для військових та ветеранів за системою CrossFit, які адаптовані для ветеранів, включають відповідні вправи з елементами важкої атлетики, кардіо та вправи із власною вагою.

Перша категорія змагань є групою вправ з CrossFit: «кардіо». До кардіо відносяться на витривалість: веслування на гребному тренажері Concept 2 Rower, веслування на лижному тренажері Concept 2 SkiErg, веслування на велотренажері Assault Bike, човниковий біг.

Друга категорія змагання – вправи CrossFit з обтяженням власної ваги: підтягування на низьких кільцях на підлозі, відтискання від підлоги, вправи на прес (на підлозі), кидання слемболу на підлогу, присідання без ваги, кроки з випадом.

Третя категорія змагання CrossFit – важка атлетика. До важкої атлетики відносяться такі вправи, як вправи з вагою: кидання м'яча у стіну на висоту, присідання з гантелями присідання зі штангою, жим лежачи штанги, жим гантелей від плечей догори над головою (сидячи або стоячи), переніс мішка або гантелей з одного місця в інше, махи гирею, штовхання або тяга саней, кроки з випадом в жилеті або з гантелями в руках.

Змагання CrossFit складаються з двох комплексів, які налічують певну кількість вправ для виконання в зазначеному порядку та кількості. Визначення результату залежить від поставленого завдання CrossFit комплексу за одним із показників:

1. Швидкість виконання вправ, де час фіксується суддею.
2. Кількість виконаних повторень за обмежений час, де кількість фіксується суддею.

Змагання проводяться з врахуванням фізичних можливостей військових та ветеранів з ампутаціями і поділяються на 13 категорій груп з обмеженими можливостями (таблиця 1).

Таблиця 1

Класифікація осіб за категоріями для проведення змагань з CrossFit

шифр	Характеристика категорії
R0	легка травма однієї руки (легкі травми обох рук) - без обмеження функціональності
R1	ампутація або сильна травма однієї руки (яка впливає на функціональність кінцівки)
R2	ампутація або сильна травма двох рук, яка впливає на функціональність кінцівок
N0	легка травма однієї ноги (легкі травми обох ніг) - без обмеження пересування
N1	ампутація (нижче коліна) або сильна травма однієї ноги (обмеження пересування на ногах, травми та деформації суглобів на одній нозі)
N1.1	ампутація (вище коліна) однієї ноги
N2	ампутація або сильна травма двох ніг (обмеження пересування на ногах, травми та деформації двох суглобів на різних ногах)
N2.2.	ампутація двох ніг вище коліна
S1	втрата зору більше ніж на 80%
W0	травми хребта, які впливають на ходу та обмежують пересування
W1	атлет на візку або травма хребта, пов'язана з пересуванням
H2	атлети без ампутацій та сильних травм, але із значними ушкодженнями внутрішніх органів
H1	практично здорові атлети із незначними травмами та пораненнями

Отже, спортивно-оздоровчі заходи CrossFit для ветеранів війни є не лише засобом фізичного відновлення, але й важливою складовою психологічного оздоровлення. Взаємодія між фізичною активністю та психологічним благополуччям є ключовим елементом у процесі відновлення, де CrossFit стає містком до психологічної рівноваги та емоційної стабільності.

Регулярні тренування CrossFit допомагають боротися з депресією та є незамінним інструментом у психологічному відновленні ветеранів. Адаптивний спорт надає ветеранам можливість відчутти підтримку, небайдужість, контроль над власним життям, підвищує самооцінку та сприяє розвитку відчуття власної значущості. Участь в інклюзивних змаганнях допомагає ветеранам знаходити нові цілі та амбіції, що є критично важливим для психологічного відновлення після травматичних подій.

ЛІТЕРАТУРА

1.Базилевич Н, Тонконог О. Вплив занять кросфітом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом. *Молодий вчений*. 2017;2:113 - 117. Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_2_29. 2. Жук П. В. Можливості застосування кросфіту в спеціальній фізичній підготовці співробітників спецпідрозділів. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*: матеріали Міжнародної наук.-практ. конф.; 2017 Лист. 29–30; Київ. Київ: НУОУ;2017;231–232. 3. Зюзь В. М., Бабич Т. М., Балухтіна В. В. Використання кросфіта у прикладній фізичній культурі студентів ПДТУ. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені МП Драгоманова*. Зб. наук. пр. Київ: Вид-во НПУ імені МП Драгоманова;2019;9(117):44–49. 4. Національний комітет спорту інвалідів України. URL: <https://paralympic.org.ua/>. 5. Пилипчак І., Лойко О., Римар О. Кросфіт як засіб удосконалення фізичної підготовки курсантів військових закладів вищої освіти у польових умовах. *Молода спортивна наука України*: зб. тез доп. Львів;2019;Т.2:56 - 58. 6. Приходько Г. І., Коломійцева О. Е. Ефективність використання Crossfit програми у фізичному вихованні студентів ВИШПВ. *Збірник тез наукових доповідей XIX Міжнародної науково - практичної конференції: Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*. 2019. С. 14–16. 7. Регламент проведення Всеукраїнських спортивних змагань «Ігри Ветеранів» у 2024 році. 8. Усиченко В. Визначення критеріїв ефективності підготовки спортсменів-бодібілдерів високої кваліфікації. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. № 3-4. С. 168-171. 9. Ягодзінський В. П., Русанівський С. В., Безпалый С. М., Запорожанов О. В., Юр'єв С. О., Штома В. Д. Розвиток силових якостей у курсантів у процесі занять за системою «Кросфіт». *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова*. Зб. наук. пр. Київ: Вид-во НПУ імені МП Драгоманова. 2020. № 2(122). С.198–201. 10. CrossFit URL: <http://crossfit.com>. 11. Glassman G. CrossFit Level 1 Training Guide: Third Edition. [Internet]: CrossFit Inc; 2020. 258 с. 12. Sibley BA. Using Sport Education to Implement a CrossFit Unit. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 2012;83(8):42–48. DOI:10.1080/07303084.2012.10598829. 13. Smith MM, Sommer AJ, Starkoff BE, Devor ST. Crossfit-based highintensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2013.