

9. 1 раз в неделю планируется полный отдых от тренировочного процесса, и 1-2 раза в неделю – восстановительный бег в аэробном режиме при низкой частоте сердечных сокращений.

10. Затруднений в общении с другими спортсменами не наблюдалось, 89,5% признались, что совместные тренировки располагают к общению и наоборот.

11. Следующая тренировка планируется с интервалом максимум 1 день.

12. 12,5% девушек ушли с тренировки с настроением хуже, чем пришли, у 16% настроение не изменилось и 71,5% настроение повысилось.

Таким образом, проведенные исследования показали, что существует комплекс средств и методов, организационных приёмов для решения поставленных задач. Существуют отдельные нюансы, связанные с мотивацией спортсменов. В целом большинству занимающихся занятия приносят пользу, повышают эмоциональный уровень, располагают к дальнейшему общению.

Библиографический список

1. Анненков, В.Н. Система физической культуры и спорта Российской Федерации и ее субъектов : монография / В.Н. Анненков. – Волгоград: Изд-во ВГПУ «Перемена», 2007. – 105 с.

2. Бальсевич, В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич. – Киев: Здоровья, 1987. – 210 с.

3. Физиологические основы выносливости // Спортивная физиология / под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.

А.Ю. Осипов

Возможность значимого увеличения уровня специальной физической подготовленности борцов самбо и дзюдо средствами КРОССФИТ-ТРЕНИНГА

Значительная часть экспертов в области боевых и спортивных единоборств считают, что определяющим фактором достижения атлетами успеха в соревновательных поединках будет готовность спортсменов к интенсивным соревновательным воздействиям. Уровень интенсивности в соревновательных поединках увеличивается в последние годы. Связано это с планомерной деятельностью федераций по видам единоборств по увеличению зрелищности соревновательных поединков. Известно, что все

последние изменения в правилах соревнований по боевым и спортивным единоборствам связаны с увеличением динамики ведения поединков и довольно существенным повышением количества технических приемов, выполняемых атлетами. В связи с данными обстоятельствами на первый план подготовки элитных единоборцев выходит проблема специальной физической подготовленности спортсменов к динамичному ведению соревновательных поединков с большим количеством технических действий и движений. Под термином «специальная физическая подготовленность» большинство специалистов – ученых и тренеров – понимают величину уровня специальной выносливости единоборцев. А специальная выносливость представляет собой способность ведения единоборства с противником в высоком темпе, не снижая мощности работы в течение всего поединка. Для решения данной проблемы специалисты предлагают различные методики значимого повышения уровня специальной физической и функциональной подготовленности атлетов к интенсивным соревновательным воздействиям. Одна из рекомендуемых методик – использование средств и методов кроссфит-тренинга в процессе подготовки единоборцев к соревновательной деятельности. [2]

Известно, что кроссфит-тренинг представляет собой выполнение комплексов специальных упражнений в высоком темпе. Кроссфит-тренинг включает в себя легкоатлетические упражнения (бег, прыжки через барьеры), тяжелую атлетику и силовые упражнения (рывок штанги, упражнения с гирями), гимнастические и баллистические упражнения (броски набивного мяча). Следует отметить, что последние научные исследования свидетельствуют о существенном улучшении уровня физической и функциональной подготовленности лиц, как спортсменов, так и обычных людей, не занимающихся профессиональным спортом, использующих методики кроссфит-тренинга в своих тренировках. [3]

Автор статьи детально изучил вопрос о возможности эффективного использования средств и методов кроссфит-тренинга в процессе подготовки единоборцев к интенсивным соревновательным воздействиям. Для изучения были взяты группы молодых (18-19 лет) спортсменов, занимающихся такими видами единоборств, как дзюдо и самбо. Общее количество борцов – 60 человек. Спортивная квалификация исследуемых атлетов – 12 мастеров спорта и 48 кандидатов в мастера спорта Российской Федерации по самбо и дзюдо. Спортсмены были разделены на 4 равные группы, по 15 человек в каждой. Самбисты группы № 1 и дзюдоисты группы № 3 составили контрольные группы исследований, а самбисты группы № 2 и дзюдоисты группы № 4 – экспериментальные. У контрольных групп учебно-тренировочный процесс продолжался без изменений, в

процесс подготовки единоборцев экспериментальных групп были включены упражнения из кроссфит-тренинга. Упражнения призваны были содействовать развитию как скоростно-силовых способностей борцов, так и специальной выносливости атлетов за счет постепенного увеличения времени выполнения упражнений. Сами упражнения состояли из тяжелой атлетики и силовой подготовки: рывка и толчка гири от 16 до 32 кг; приседаний со штангой весом от 50 до 80% от массы тела; подъема штанги на грудь и т.д., легкоатлетических упражнений: приседаний на одной ноге, прыжков на тумбы высотой от 50 до 140 см, прыжков вверх с различными отягощениями от 10 до 20 кг. Также спортсмены выполняли переноску грузов на скорость, ускорения с грузом от 25 до 35 кг. Упражнения были объединены в серии и выполнялись поочередно в течение 5 минут чистого времени соревновательного поединка в борьбе самбо. Время поединка в борьбе дзюдо на 1 минуту меньше, но ввиду возможности назначения дополнительного времени в схватках по дзюдо (Golden-score) мы сочли возможным использовать данные временные интервалы в сериях упражнений кроссфит-тренинга у дзюдоистов экспериментальной группы. Данные серии упражнений были объединены в 45-минутные тренировочные сессии с пятью 3-минутными интервалами отдыха между ними. Длительность использования подобных серий составила 1 год. В течение года через каждые 2 месяца интервалы отдыха между сериями упражнений постепенно уменьшались на 20 секунд.

В практике спортивной борьбы для оценки уровня специальной физической подготовленности спортсменов ученые используют временные интервалы выполнения атлетами тех или иных бросков в максимальном темпе за определенное время. [1] Мы использовали тест с набрасываниями 2-х партнеров за 1 и 3 минуты. Оценивалось время восстановления атлетов после выполнения тестовых заданий методом пульсометрии. Для определения статистической достоверности полученных значений использовался t-критерий Стьюдента.

Подсчет и последующая статистическая обработка результатов тестирования показала, что достоверные различия в показателях времени восстановления единоборцев экспериментальных и контрольных групп обнаружены в тесте с 3-минутной нагрузкой. Параметры восстановления организма атлетов всех групп после выполнения тестов с набрасываниями в течение 1 минуты существенно не различались. Среднее время восстановления самбистов группы № 1 после выполнения данного теста составило 2.25 ± 0.46 мин. У самбистов группы № 2 данный параметр составил 2.26 ± 0.32 мин. У борцов дзюдо из группы № 3 параметр времени восстановления организма после тестовой 1-минутной нагрузки составил

2.26±0.51 мин. Дзюдоисты из группы № 4 показали 2.25±0.44 мин. В тесте с 3-минутной нагрузкой выявлено достоверное ($P<0,05$) различие между результатами в контрольных и экспериментальных группах как борцов самбо, так и борцов дзюдо. У самбистов из экспериментальной группы среднее время восстановления организма после выполнения 3-минутного теста составило 4.45±0.31 мин. Самбисты из контрольной группы показали 4.49±0.54 мин., что достоверно хуже. Дзюдоисты экспериментальной группы показали 4.44±0.13 мин., а дзюдоисты контрольной группы – 4.47±0.29 мин. Разница между полученными в ходе исследований значениями 3-минутного теста с набрасываниями признана достоверной.

Результаты исследований представлены в таблице.

Таблица

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТОВЫХ ИСПЫТАНИЙ ЕДИНОБОРЦЕВ

Тесты	Группы единоборцев			
	Самбо №1	Самбо №2	Дзюдо №3	Дзюдо №4
Тест 1 мин.	2.25±0.46	2.26±0.32	2.26±0.51	2.25±0.44
Тест 3 мин.	4.49±0.54*	4.45±0.31	4.47±0.29*	4.44±0.13

Достоверность – * – $P<0,05$.

Результаты тестирования позволяют утверждать о возможности использования методов и средств кроссфит-тренинга в процессе подготовки спортивных единоборцев к интенсивной соревновательной борьбе. Выявлено, что занятия кроссфит-тренингом позволяют повысить уровень специальной физической подготовленности борцов самбо и дзюдо за счет значимого ($P<0,05$) снижения времени восстановления организма атлетов после выполнения специфической тестовой нагрузки.

Библиографический список

1. Осипов, А.Ю. Формирование двигательных действий начинающих самбистов на основе развития статокINETической устойчивости и выносливости : дис...канд. пед. наук. – Красноярск, 2008. – 104 с.
2. Osipov, A., Kudryavtsev, M., Gatilov, K., et al. The use of functional training – crossfit methods to improve the level of special training of athletes who specialize in combat sambo // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – №3. – P.2013-2018. DOI:10.7752/jpes.2017.03201
3. Sprey, J., Ferreira, T., de Lima, M., et al. An epidemiological profile of crossfit athletes in Brazil // Orthopedic Journal of Sports Medicine. – 2016. – № 4. 2325967116663706. DOI:10.1177/2325967116663706