

*Фомин С.А.*

### **ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЕДИНОБОРЦЕВ СРЕДСТВАМИ КРОССФИТ-ТРЕНИРОВОК**

Современный уровень развития соревновательной конкуренции в контактных единоборствах, включая популярные виды спортивной борьбы, такие как дзюдо и самбо / боевое самбо, требует от тренеров и спортсменов постоянного повышения уровня не только своего тактико-технического мастерства, но показателей физической, специальной физической и функциональной подготовленности к ведению соревновательных боев. Специалисты в области спортивных единоборств отмечают, что ученым и тренерам необходимо обратить внимание на качество физической и функциональной подготовленности борцов дзюдо и самбо юниорского возраста (от 16 до 20 лет) поскольку качество спортивной подготовки борцов на данном этапе обуславливает успешную возможность роста соревновательных результатов и перехода юниоров в элитную «взрослую» группу спортсменов [2; 4].

Ученые и специалисты в области спортивной тренировки считают, что качественному повышению уровня физической и функциональной подготовленности дзюдоистов-юниоров к соревновательной деятельности должно способствовать использование в тренировочном процессе единоборцев средств и методов функциональных тренировок, в том числе и кроссфит-тренировок [1; 2]. Под кроссфит-тренировками в единоборствах понимают мышечную нагрузку высокой интенсивности, выполняемую по принципам интервальной и / или круговой тренировки и задействующую различные мышечные группы [2]. Качественная кроссфит-тренировка способствует развитию скоростно-силовых способностей единоборцев, росту показателей взрывной силы (мощности) и силовой выносливости атлетов, укреплению кардио-респираторной системы борцов (рис. 1). Ниже представлены рекомендации специалистов, посвященные решению проблем организации кроссфит-тренировок в процессе подготовки борцов дзюдо и самбо юниорского возраста, к соревновательной деятельности.

К.К. Керимуллоу указал, что эффективное использование средств и методов кроссфит-тренировок в процессе подготовки дзюдоистов-юниоров к соревновательным выступлениям возможно в рамках 2-недельного микроцикла предсоревновательной подготовки. Кроссфит-тренировки следует проводить в течение 5 дней (понедельник-пятница), с объемом нагрузок не менее 50% от общего времени тренировочных за-

нятий (не менее 25-40 минут, в зависимости от общего времени тренировки) [2].

А.Ю. Осипов с соавторами исследовал влияние регулярных кроссфит-тренировок на показатели специальной физической и функциональной подготовленности молодых спортсменов-дзюдоистов. Ученые выявили, что возможно использование кроссфит-тренировок в длительном периоде подготовки спортсменов (около 10 месяцев). Кроссфит-тренировки можно использовать 3 раза в течение недели (например, понедельник – среда – суббота), с продолжительностью 30-45 минут (50-75% от общего времени тренировки). Ученые рекомендуют использовать комплексы упражнений, выполняемых с различными утяжелениями (снаряды, штанги, гири, мешки с песком и т.д.), в режиме круговой интервальной тренировки [3]. Данные упражнения, выполняемые с высокой интенсивностью и в определенной последовательности, будут способствовать существенному увеличению показателей специальной физической подготовленности борцов дзюдо, способствующих повышению их уровня конкурентоспособности в соревновательных поединках. Повышение конкурентоспособности будет выражаться в скорости выполнения бросков и времени восстановления между скоростно-силовой работой, характерной для борцов дзюдо и самбо [4].



Рис. 1. Показатели физической подготовленности единоборцев, тренируемые средствами кроссфит-тренировок

При организации тренировочного процесса молодых единоборцев с использованием средств и методов интенсивных кроссфит-тренировок следует в обязательном порядке учитывать:

а) перед началом кроссфит-тренировки всем атлетам необходимо обязательно выполнить хорошую разминку, позволяющую подготовить все мышечно-суставные группы и кардиореспираторную систему организма к предстоящей интенсивной физической нагрузке;

б) длительность тренировочного занятия в кроссфит-тренинге не превышает 30-45 минут (в отдельных случаях достигает 60 минут, при условии хорошей функциональной подготовленности занимающихся лиц);

в) все упражнения, включенные в цикл кроссфит-тренировки, должны выполняться занимающимися с очень высокой (близкой к максимальной) интенсивностью и задействовать в работе различные группы мышц;

г) тренировки в кроссфит-тренинге проводятся в основном по круговой схеме (несколько упражнений – 3-4, иногда 5-6, выполняются последовательно, друг за другом). Общее количество тренировочных кругов зависит от специфики выбранных упражнений и должно ограничиваться временем (30-60 минут), рекомендуемым для кроссфит-тренировки;

д) пассивный отдых возможен как в промежутках между выполняемыми упражнениями, так и в промежутках между кругами кроссфит-тренировки.

Дополнительно специалисты рекомендуют обратить пристальное внимание на уровень технической подготовленности спортсменов к выполнению различных упражнений с отягощениями: толчки и рывки штанги и гири, подъемы штанги и т.д. Необходимо, чтобы занимающиеся кроссфит-тренировками хорошо владели техникой работы со снарядами и различными отягощениями для профилактики травматизма и повышения уровня эффективности кроссфит-тренировок. Эксперты указывают, что недостаток технической подготовленности единоборцев к интенсивной работе со снарядами и отягощениями является фактором высокого риска получения травм при проведении кроссфит-тренировок [1].

В заключение следует отметить широкие возможности эффективного использования кроссфит-тренировок в процессе подготовки молодых единоборцев (борцов дзюдо и самбо в возрасте от 16 до 20 лет) к успешной соревновательной деятельности. Кроссфит-тренировки можно включать как в недельные микроциклы подготовки молодых спортсменов, так и в достаточно продолжительные циклы подготовки атлетов (от нескольких месяцев до года).

### **Библиографический список**

1. Гуралев, В.М. Использование кроссфит-тренировок в единоборствах (обзор и анализ научных данных) / В.М. Гуралев, В.М. Дворкин, А.Ю. Осипов // Известия Тульского государственного университета. Серия: Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 4. – С. 113-119.
2. Керимуллоу, К.К. Силовой функциональный тренинг в методике физической подготовки дзюдоистов 15-17 лет / К.К. Керимуллоу // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 8(186). – С. 138-141.
3. Осипов, А.Ю. Использование кроссфит-сессий в процессе подготовки молодых дзюдоистов / А.Ю. Осипов, В.М. Дворкин, Д.С. Приходов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4. – № 4. – С. 85-89.
4. Osipov, A. Crossfit training impact on the level of special physical fitness of young athletes practicing judo / A. Osipov [et al.] // Sport Mont. – 2019. – Vol. 17. – № 3. – P. 9-12.

*Чернышева Е.И., Копылов Ю.А.*

### **УЧЕБНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ В СТРУКТУРЕ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

Изучение изданий о учебно-ролевых играх (далее – УРИ) дает возможность рассматривать их как осознанную деятельность, направленную на достижение предметных двигательных задач в стремительно меняющихся ситуациях [1]. В них проявляется созидательная инициатива игроков, проявляющаяся в многообразии действий, увязанных с общими поступками. Оздоровительный смысл УРИ разнообразен. Энергичные занятия, сопровождающиеся проявлением позитивных чувств, представляются очень подходящим для здоровья видом физических упражнений [2]. Игровики подвергаются прессингу физической нагрузки, однако по ходу маневренной игры физическая нагрузка может сколько угодно меняться, что устраняет вероятность слишком высоких напряжений. УРИ решают разнообразные образовательные задачи, среди которых можно отметить систематическое совершенствование так называемой «школы движений» при полном усвоении искусства различных способов передвижения и метаний.

Под воздействием присущих УРИ соревновательных аспектов воспитываются многие двигательные способности – стремительность движений, силовая подготовка и разные виды выносливости. Также значительно улучшается процесс усвоения информации, способность реагировать на впечатления и показывать свое отношение к внешним объектам, что очень полезно и в быту. Заодно с ними создается потенциал к про-