

REFERENCES

1. Lifanov, A.D., Finogentova, L.A. and Lifanova, V.D. (2014), "Attitude of the female student getting the secondary professional education to occupations by physical culture in the conditions of higher education institution", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 110, No. 4, pp. 76-79.
2. Fazleeva, E.V. (2009), "Basic tendencies in dynamics of parameters of health and physical preparedness of TSHPU students for the last five years", *Theory and practice of physical culture*, No. 4, pp. 87-88.
3. Kudryavtsev, Yu.M. and Khalilova, A.F. (2013), "Healthy living is basis of the health saving technologies", *Kazanskaya nauka*, No. 10, pp. 22-28.

Контактная информация: halilovaal@mail.ru

Статья поступила в редакцию 31.05.2018

УДК 796.853.23

ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА (КРОССФИТА) В КАЧЕСТВЕ СРЕДСТВА ОФП В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ БОРЦОВ

Ян Юрьевич Хомичев, старший преподаватель, Сибирский Государственный Индустриальный университет (СибГИУ), г. Новокузнецк; **Борис Иванович Тарakanов**, доктор педагогических наук, профессор, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

В статье представлены результаты анализа применения многофункционального интенсивного тренинга (кроссфита) в структуре средств ОФП юных борцов. Выявлено, что система выбора соотношения средств ОФП и приоритета их применения в тренировочном процессе существенно устарели и требуют значительной модернизации с использованием современных видов спортивной деятельности, включая кроссфит. При этом в настоящее время отсутствуют научно обоснованные рекомендации по применению кроссфита в тренировке борцов различной квалификации и возраста. Разработанная экспериментальная программа подготовки юных борцов направлена на устранение этого недостатка, включая в себя четкое распределение тренировочных средств ОФП с заметным преобладанием упражнений кроссфита по сравнению с другими средствами подготовки. Результаты первичной апробации этой программы свидетельствуют о том, что она является весьма перспективным вкладом в решения проблемы повышения эффективности ОФП юных дзюдоистов с акцентированным использованием средств кроссфита.

Ключевые слова: кроссфит, юный борец, ОФП, тренировочный процесс, перспектива, физическая подготовка, нагрузка, микроцикл, средства, объем, модернизация, программа.

PROSPECTS OF APPLICATION OF MULTIFUNCTIONAL TRAINING (CROSSFIT) AS A MEANS OF OFP IN THE TRAINING PROCESS OF YOUNG WRESTLERS

Yan Yuryevich Khomichev, the senior lecturer, Siberian State Industrial University, Novokuznetsk; **Boris Ivanovich Tarakanov**, the doctor of pedagogical sciences, professor, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation

The article presents the results of the analysis of the use of multifunctional intensive training (CrossFit) in the structure of the young wrestlers OFP funds. It is revealed that the system of selection of the ratio of the OFP and the priority of their application in the training process is significantly outdated and requires significant modernization using modern sports activities, including CrossFit. Thus, now there are no scientifically grounded recommendations on application of a CrossFit in training of wrestlers of various qualification and age. Developed an experimental program for the training of young fighters aimed at eliminating this deficiency, including a clear allocation of training resources DIF noticeable predominance of the exercises of CrossFit compared to other means of training. The results of the initial testing of this program indicate that it is a very promising contribution in the development of the problem of increasing the

efficiency of OFP young judokas with accented use of CrossFit.

Keywords: CrossFit, young wrestler, OFP, training process, perspective, physical training, load, microcycle, means, volume, modernization, program.

В широком спектре специализированных принципов отечественной теории спортивной тренировки видное место занимает принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена, который весьма часто называют одним из фундаментальных положений научной школы спорта (Матвеев Л.П., 1999; Курамшин Ю.Ф., 2003). В основе существа этого принципа лежат закономерности взаимосвязи общего разностороннего развития атлета со спецификой избранного вида спорта, имея ввиду тесную зависимость результатов в нем от динамики показателей в других видах спортивной деятельности. Существование таких закономерностей объясняется тем, что для максимального развития физических качеств и эффективного формирования двигательных навыков, присущих конкретному виду спорта, необходима весьма значительное повышение общего уровня функциональных возможностей и систем организма спортсменов.

Практическая реализация названных положений принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена является весьма сложным процессом и требует научного обоснования и разработки проблемы оптимального сочетания средств общей физической подготовки (ОФП) в тренировочном процессе с учетом индивидуальных и возрастных особенностей спортсмена, специфики вида спорта, уровня подготовки и этапа тренировки. Вместе с тем, этот процесс существенно осложнен во всех видах борьбы, поскольку в них применяются преимущественно качественные оценки и отсутствует точно измеряемый спортивный результат (Апойко Р.Н., Тараканов Б.И., 2015). Это подчеркивает необходимость конкретизации сочетания объемов различных средств ОФП в тренировочном процессе борцов на начальных этапах подготовки тем более, что большинство изданных программ по различным видам борьбы содержат лишь указания по составу этих средств, не раскрывая объема и последовательности их применения (Тараканов Б.И., Воробьев В.А. и др., 2007; Воробьев В.А., 2009).

В теории и практике борьбы традиционно сложилось так, что наиболее часто в качестве ОФП применяются спортивные игры, силовая работа на тренажерах и с отягощениями, гимнастические и акробатические упражнения, кроссы и прыжки. При этом, несмотря на кажущуюся простоту, выбор соотношения названных средств ОФП и приоритета их применения в тренировочном процессе борцов требует точного научного обоснования и являются весьма сложными звеньями в структуре планирования и реализации многолетней подготовки атлетов. Кроме того, сама система такого выбора существенно устарела и нуждается в значительной модернизации с привлечением средств из современных видов спортивной деятельности, популярных в молодежной среде.

В широком блоке таких видов спортивной деятельности ведущее место занимает кроссфит (CrossFit), представляющий собой многофункциональный тренинг в виде совокупности постоянно варьируемых высокоинтенсивных силовых и аэробных упражнений (Хомичев Я.Ю., 2016). Кроссфит оказывает значительное позитивное влияние на физическую подготовленность и функциональное состояние спортсменов, гармонично развивая все физические качества: выносливость, силу, гибкость, быстроту, работоспособность, координацию (Глубокий В.А., 2014; Зиннатуров А.З., Панов И.И., 2014; Третьяков Н.А. и др., 2014). По сути кроссфит является универсальным средством общей физической подготовки, имеющим свои особенности, мотивационные установки, структуру и эмоционально привлекательную форму проведения занятий, включающую чередующиеся в строго определенном порядке элементы гиревого спорта, тяжелой атлетики, спортивной гимнастики, легкой атлетики, плавания, гребли, атлетической гимнастики (Кокорев Д.А., 2017). Вместе с тем, в настоящее время отсутствуют научно обоснованные методики и практические рекомендации по использованию кроссфита в тренировочном процессе борцов различной квалификации и возраста.

Учитывая названные обстоятельства, нами была разработана экспериментальная программа общей физической подготовки юных дзюдоистов с акцентированным применением средств кроссфита. Эта программа включает в себя четкое распределения объемов тренировочных средств по направленности и интенсивности в рамках недельных микроциклов, причем с заметным преобладанием средств ОФП по сравнению с объемами средств технической и тактической подготовки. Кроме того, в структуре средств ОФП явным приоритетом обладают методы и упражнения кроссфита. Основные характеристики экспериментальной программы представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Характеристика недельного микроцикла экспериментальной программы подготовки юных дзюдоистов с приоритетным использованием средств кроссфита

Дни недели	Объемы тренировочных нагрузок (мин)				
	Подготовительная часть	Основная часть		Заключительная часть	Суммарный объем нагрузки
		Техническая и тактическая подготовка	ОФП		
Понедельник	20	20	40 кроссфит	10	90
Вторник	10	0	40 спортивные игры	10	60
Среда	20	30	35	5	90
Четверг	20	20	20 подвижные игры 25 кроссфит	5	90
Пятница	25	55 схватки или ката	0	10	90

Анализ содержания таблицы 1 свидетельствует, что недельный микроцикл экспериментальной программы характеризуется наличием пяти занятий, причем в трех из них предусматривается сочетание технико-тактической подготовки и ОФП (понедельник, среда, четверг), в одном занятии реализуется только ОФП (вторник) и еще в одном занятии только специализированная подготовка в виде тренировочных схваток или ката (пятница). Вместе с тем, общий объем ОФП значительно превосходит объем средств технико-тактической подготовки, а в содержании ОФП явный приоритет принадлежит средствам кроссфита. Общий объем этих упражнений в недельном микроцикле составляет 100 минут или 62,5% объема средств ОФП. В то же время 25% такого объема отводится спортивным играм (в виде отдельного тренировочного занятия) и 12,5% времени – подвижным играм.

Рассматривая более подробно характеристики разработанной программы, можно отметить, что в зависимости от задач тренировочных занятий при реализации средств кроссфита применяются: метод повторного упражнения для развития абсолютной силы, метод экстенсивного интервального упражнения для развития взрывной силы, метод длительного непрерывного упражнения для развития силовой выносливости. В соответствии с особенностями этих методов используется весьма широкий круг упражнений кроссфита, выполняемых с различной интенсивностью, числом повторений, продолжительностью выполнения заданий и отдыха между ними.

Таким образом, обобщая изложенные выше результаты анализа перспектив применения многофункционального интенсивного тренинга в виде кроссфита как средства ОФП в тренировочном процессе юных борцов, можно подчеркнуть наличие несколько позитивных аргументов для подтверждения этих перспектив. Во-первых, необходимость соблюдения положений принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена требует научного обоснования оптимальных средств ОФП юных борцов в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями. Во-вторых, современные Федеральные стандарты по видам борьбы дают основания для существенной модернизации технологии подготовки борцов путем применения эффективных средств ОФП, популярных в

молодежной среде. В-третьих, наиболее реальным средством ОФП, которое может принести большой позитивный эффект в тренировочном процессе юных борцов, является кроссфит, универсально воздействующий на основные характеристики физической подготовленности атлетов. В-четвертых, разработанная нами экспериментальная программа ОФП юных дзюдоистов с акцентированным применением средств кроссфита является весьма перспективным шагом в решении проблемы повышения эффективности подготовки этого контингента спортсменов, о чем свидетельствуют результаты первичной апробации представленной программы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Апойко, Р.Н. Спортивная борьба: эволюция, тенденции, проблемы и пути их решения : монография / Р.Н. Апойко, Б.И. Тараканов. – Санкт-Петербург : Изд-во Политехн. ун-та, 2015. – 94 с.
2. Воробьев, В.А. Основные научно-методические направления модернизации программ многолетней подготовки юных борцов / В.А. Воробьев // Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 10 (56). – С. 18-21.
3. Глубокий, В.А. Кроссфит в физической подготовке студентов СибЮИ ФСКН России / В. А. Глубокий // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Пермь, 2014. – С. 85-88.
4. Зиннатуров, А.З. Кроссфит как направление совершенствование процесса физического воспитания в вузе / А.З. Зиннатуров, И.И. Панов // Известия Тульского государственного университета. Серия. Физическая культура. Спорт. – 2014. – № 1. – С. 66-70.
5. Кокорев, Д.А. Структура и содержание физической подготовки студентов на основе кроссфита / Д. А. Кокорев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 1. – С. 77-79.
6. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры : учебник. – Москва : Советский спорт, 2003. – 464 с.
7. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта / Л. П. Матвеев. – М. : 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.
8. Определение индивидуальных двигательных способностей юных борцов 8-9 лет на основе анализа динамики и корреляции показателей физической подготовленности / Б.И. Тараканов, В.А. Воробьев, П.П. Пунин, Р.К. Байков, С.А. Носкова, М.Ю. Гололобов // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 3 (25). – С. 85–90.
9. Третьяков, Н.А. Кроссфит как средство развития выносливости / Н.А. Третьяков, Н.А. Егорычева, И.В. Чернышева // Мир науки глазами современной молодежи : материалы Всероссийской научной конференции. – Ставрополь, 2014. – С. 81-84.
10. Хомичев, Я.Ю. Внедрение многофункционального интенсивного тренинга (кроссфита) в процесс физического воспитания студентов вуза / Я.Ю. Хомичев // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции / СибГУФК. – Омск, 2016. – С. 131-135.

REFERENCES

1. Apoyko, R.N. and Tarakanov, B.I. (2015), *Wrestling: evolution, tendencies, problems and ways of their solution: monograph*, publishing house Polytechnical University, St. Petersburg.
2. Vorobyov, V.A. (2009), "Main scientific and methodical directions of modernization of programs of long-term preparation young fighters", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 56, No. 10, pp. 18-21.
3. Glubokiy, V.A. (2014), "CrossFit in physical training of students of SibYuI of FSKN of Russia", *Physical culture, sport, tourism: scientific and methodical maintenance: materials of the All-Russian scientific and practical conference with the international participation*, Perm, pp. 85-88.
4. Zinnaturov, A.Z. and Panov, I.I. (2014), "CrossFit as the direction improvement of process of physical training in higher education institution", *News of the Tula state university. Series. Physical culture. Sport*, pp. 66-70.
5. Kokorev, D.A. (2017), "Structure and content of physical training of students on the basis of the CrossFit", *Physical culture: education, education, training*, No. 1, pp. 77-79.
6. Kuramshin Yu.F. (2003), *Theory and technique of physical culture: textbook*, Soviet Sport, Moscow.

7. Matveev, L.P. (1997), *General theory of sport*, 4th of Voenizdat, Moscow.
8. Tarakanov, B.I., Vorobyev, V.A., Punin, P.P., Baykov, R.K., Noskov, S.A. and Gololobov, M.Yu. (2007), "Determination of individual motive abilities of young fighters of 8-9 years on the basis of the analysis of dynamics and correlation of indicators of physical fitness", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 25, No. 3, pp. 85-90.
9. Tretyakov N.A., Egorycheva, N.A. and Chernysheva, I.V. (2014), "CrossFit as development tool of endurance", *World of science eyes of modern youth: materials of the All-Russian scientific conference*, Stavropol, pp. 81-84.
10. Khomichev, Ya.Yu. (2016), "Introduction of a multipurpose intensive training (CrossFit) in process of physical training of students of higher education institution", *Questions of functional preparation in elite sport: materials IV of the All-Russian scientific and practical conference*, SIBGUFG, Omsk, pp. 131-135.

Контактная информация: yan-nvkz@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 21.06.2018

УДК 796.853.23

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ СНИЖЕНИЯ ВОЗРАСТА НАЧАЛА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ

Ян Юрьевич Хомичев, старший преподаватель, Сибирский Государственный Индустриальный университет (СибГИУ), г. Новокузнецк; Борис Иванович Тараканов, доктор педагогических наук, профессор, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье представлены результаты изучения современной тенденции значительного снижения возраста начала спортивной подготовки детей, желающих заниматься различными видами единоборств. Установлено, что примерные программы дополнительного образования детей, изданные в начале текущего столетия, а также Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам борьбы 2012 года, содержат явно устаревшие рекомендации по допуску к занятиям борьбой детей, достигших 10-летнего возраста. В этой связи, значительно более современно выглядит модернизированный «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» 2017 года, в котором рекомендуется принимать в группы начальной подготовки детей младшего школьного возраста к регулярным занятиям борьбой. Результаты исследования позволяют предположить, что аналогичные современные Федеральные стандарты будут в ближайшее время выпущены и по другим видам борьбы, способствуя тем самым повышению эффективности тренировочного процесса атлетов на ранних этапах подготовки.

Ключевые слова: юные борцы, Федеральный стандарт, возраст, подготовка, борьба, дети, норматив, объем нагрузки, этап, дзюдо, тренировка, тенденция.

MODERN TENDENCIES OF DECREASE IN AGE OF THE BEGINNING OF SPORTS PREPARATION OF YOUNG WRESTLERS

Yan Yuryevich Khomichev, the senior lecturer, Siberian State Industrial University, Novokuznetsk; Boris Ivanovich Tarakanov, the doctor of pedagogical sciences, professor, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation

The article presents the results of studying the current trend of a significant decrease in the age of the beginning of sports training of children who want to engage in various types of martial arts. It is established that the approximate programs of additional education of children published at the beginning of the current century, and also the current standards of sports preparation by types of wrestling of 2012, contain obviously outdated recommendations on the admission to occupations by wrestling of the children who reached 10 years of age. In this regard, much more modern looks modernized standard "Federal standard of sports training in the sport of "judo" in 2017, which recommends to take in the group of initial training of primary school children for regular wrestling. Results of research allow to assume that similar modern