

Перевозчиков Илья Павлович

магистрант

Научный руководитель

Популо Гельшиган Миргазовна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»

г. Тольятти, Самарская область

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ КРОССФИТА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация: автор посвятил свою исследовательскую работу решению актуальной проблемы, связанной с улучшением подготовки спортивного резерва в футболе. Проведен сравнительный анализ полученных результатов до и после эксперимента и сформулированы выводы по выполненной работе.

Ключевые слова: футбол, кроссфит, исследовательская работа, анализ, эксперимент, физическая подготовленность.

В современном футболе мы наблюдаем, как значительно возросли требования к физическим кондиционным возможностям спортсменов. В последние годы специалистами, наблюдающими за действиями футболистов на тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, обращается внимание на постоянную смену интенсивности выполняемых нагрузок, включающих бег с изменением направлений (приставные и скрестные шаги, бег спиной вперед и т. п.), ускорения, ходьбу, неподвижное стояние. На тренировочных занятиях и во время соревнований футболистами совершается сотни вариаций действий, а фазы движений меняются каждые 3–5 секунд. Следовательно, возникает необходимость улучшать уровень физической подготовленности футболистов.

Многие авторы, в частности, Кузнецова Л.С., Божиг Ж., Раков М.С., Божиг Е.Ж., Московкин С.А. и др., как современное и перспективное направление в ходе улучшения физической подготовленности спортсменов предлагают использовать кроссфит тренировки [1; 4].

Характеризуя кроссфит, как систему улучшения физической подготовленности, авторы Лигута В.Ф. и Шаповалов С.В. отмечают, что «Кроссфит – это высокоинтенсивная тренировочная система общей и функциональной физической подготовленности, в основе которой лежит сочетание движений, двигательных действий, физических упражнений из различных видов спорта и спортивных методик (тяжелая атлетика, гимнастика, гиревой спорт, пауэрлифтинг, плиометрика и многое другое). Так, например, из тяжелой атлетики в Кроссфит пришли такие движения, как «рывок» и «толчок», упражнения «взятие на грудь», «жимовой и толчковый швунг» и т. д. Из гимнастики заимствованы такие движения, как «подтягивание», «отжимание», «подъемы по канату» и др.» [3].

Как отмечают авторы Пузырев Н.В. Колиненко Е.А. «Важной особенностью кроссфита является вариативность, так как каждая тренировка может иметь новую программу. В настоящее время выделяют такие виды тренировок, как:

– WARM UP (с англ. – разминка) представляет собой мини-комплекс который состоит из простых упражнений (чаще всего с собственным весом);

– EMOM (сокр. – every minute of the minute, с англ. каждую минуту в течение минут) классический вид силовой тренировки в кроссфите. Особенность заключается в выполнении нескольких упражнений с заданным количеством раз в течение минуты;

– SKILL WORK (с англ. отработка техники) данный вид кроссфиттренировки выполняется для отработки техники отдельного элемента (ходьба на руках, стойки и др.);

– AMRAP (сокр. – as many rounds as possible, с англ. – завершить как можно больше раундов) Этот вид кроссфит комплекса заключается в выполнении за установленное время как можно больше раундов;

– FOR TIME (с англ. – на время) выполнение заданного количества повторений упражнений на время;

– Tabata (с англ. – табата) интервальная тренировка с целью повышения выносливости» [5].

В научных трудах многих современных авторов приведены результаты экспериментального изучения эффективности физической подготовки юных спортсменов при сочетанном применении традиционных средств и кроссфита на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

Однако исследований по применению средств кроссфита конкретно в подготовке футболистов на этапе углубленной специализации оказалось недостаточно.

Цель исследования: изучение влияния средств кроссфита на физическую подготовленность футболистов 13–14 лет.

Гипотеза: выдвинуто предположение о том, что занятия футболом с использованием средств кроссфита окажут положительное воздействие на физическую подготовленность футболистов 13–14 лет.

На начальном этапе исследовательской работы мы разделили участников эксперимента с одинаковым уровнем физической подготовленности на контрольную группу (КГ) – 10 человек и на экспериментальную группу (ЭГ) – 10 человек.

Для оценки физической подготовленности футболистов на этапе углубленной спортивной специализации (учебно-тренировочный этап) мы использовали тесты из разработанной программы СДЮСШОР по футболу г. Тольятти.

Общую физическую подготовленность у участников экспериментальной группы оценивали по скоростным, силовым, скоростно-силовым и координационным показателям, а также общей выносливости, учет уровня которых так необходим для данного возраста в футболе.

В нашей экспериментальной работе в рамках годового макроцикла на этапе второго года углубленной специализации в подготовительном периоде у участников экспериментальной группы 3 раза в неделю, через день, по 30 минут в основной части учебно-тренировочных занятий использовались средства кроссфита, проводимые интервальным и круговым методом.

Комплексы упражнений мы использовали согласно рекомендациям авторов:

– Сидоренко И.Е., который считает, что «кроссфит состоит из постоянно варьируемых функциональных движений, выполняемых в относительно высокой интенсивности. Основные упражнения в кроссфите: тренировка метаболизма («кардио»); гимнастика (работа с отягощением собственного веса); упражнения с весами (гиревой спорт, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика). Построение тренировок идет по 3 параметрам: без учета времени, с учетом времени, с учетом количества раундов. «WORKOUT OF THE DAY» сокращенно WOD – это программа тренировок дня в кроссфите. Тренировочный процесс состоит из разных тренировочных дней с разной интенсивностью и направленностью. Например: День 1. Всего 5 кругов: Скакалка 30 раз; Берпи 5 раз; Приседания 10 раз; Сит-апы – 10 раз. День 2. Отдых. День 3. Всего 4 круга: Становая тяга 5 раз; Прыжки на тумбу 10 раз. 8 минут: Поднос ног к груди на турнике 8 раз; Выпады (на каждую ногу по 10 раз). День 4 Отдых. День 5. 18 минут: 5 подтягиваний; 9 отжиманий; 15 приседаний. День 6,7. Отдых. Программы для кроссфита могут включать самые разные упражнения – все зависит от уровня физической подготовленности тренирующегося» [6];

– Шаульского С.Е. и Яловенко О.В. предлагающих выполнения комплексов из различных комбинаций со следующими упражнениями: подтягивания, взбирание по канату, становая тяга, запрыгивания на возвышенность, фронтальные приседания со штангой, рывок штанги, гребля в зале на время, приседания со штангой, бег, отжимания с последующим прыжком и хлопком над головой, бросок медбола, трастеры, взятие штанги на грудь [7];

– Кулакова Е.А. рекомендующего три основные группы упражнений: первую группу, содержащую кардионагрузки (бег, греблю, езду на велосипеде и т. п.); вторую группу, содержащую упражнения из гимнастики (упражнения на брусьях, подтягивания и т. п.); третью группу, содержащую упражнения с отягощениями (из тяжелой атлетики, пауэрлифтинга и гиревого спорта) [2].

После проведения эксперимента мы пришли к следующим выводам:

– сравнительный анализ первичных данных (собранных до начала эксперимента) продемонстрировал примерно одинаковые показатели физической подготовленности у участников исследования контрольной и экспериментальной групп. Предварительные результаты позволяют обратить внимание на недостаточный уровень физической подготовленности в обеих группах до проведения экспериментальной работы;

– повторный сравнительный анализ данных (собранных после эксперимента) продемонстрировал повышение в ЭГ показателей общей физической подготовленности, по сравнению с теми же показателями в КГ с достоверной разницей: в показателях скоростных способностей разница составила 0,55 секунды, в показателях координационных способностей разница составила 0,22 секунды, в показателях тройного прыжка разница составила 38 см, в показателях броска набивного мяча весом 1 кг из-за головы разница составила 50 см, в показателях выносливости разница составила 1 минуту 16 секунд.

Таким образом, продуманное использование кроссфит тренировок в процессе многолетней подготовки спортсменов позволит футболистам улучшить свою аэробную и анаэробную выносливость, ловкость, скоростные качества и силу.

Чтобы получить максимальную отдачу от кроссфит тренировок стоит продолжить исследования в рамках улучшения показателей специальной физической подготовленности юных футболистов и научно обосновать применения используемых средств и методов.

Список литературы

1. Кузнецова Л.С. Эффективность физической подготовки юных дзюдоистов на основе применения традиционных средств и кроссфита / Л.С. Кузнецова, Ж. Божиг, М.С. Раков [и др.] // Теория и методика физической культуры. – 2020. – №1 (59). – С. 121–127. DOI 10.48114/2306-5540_2020_1_121. EDN PУJBWW

2. Кулаков Е.А. Развитие функциональных способностей средствами кроссфита на занятиях по физической подготовке / Е.А. Кулаков // Сборник матери-

алов Международной научно-практической конференции. – Воронеж, 2019. – С. 285–287. EDN JXAXVD

3. Лигута В.Ф. Физическая подготовка сотрудников оперативной службы органов наркоконтроля: монография / В.Ф. Лигута, С.В. Шаповалов. – Хабаровск, 2013. – 141 с. EDN TLVGMZ

4. Московкин С.А. Использование элементов кроссфита в функциональной подготовке лыжников / С.А. Московкин // Теория и практика инновационных технологий в АПК: материалы национальной научно-практической конференции. – Воронеж, 2022. – С. 256–260. EDN UAONBO

5. Пузырев Н.В. Применение средств кроссфита в специальной физической подготовке борцов вольного стиля / Н.В. Пузырев, Е.А. Колиненко // Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной Году науки и технологий. – Хабаровск, 2021. – С. 194–197. EDN DTWEWZ

6. Сидоренко И.Е. Кроссфит (crossfit) как система новой подготовки универсальных атлетов / И.Е. Сидоренко // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород, 2017. – С. 7403–7406. – EDN OUDWTV

7. Шаульский С.Е. Оценка эффективности тренировок по системе кроссфит / С.Е. Шаульский, О.В. Яловенко // Сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции. Ростов н/Д., 2017. – С. 102–107. EDN ZCHIUN