

КРОССФИТ КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ТХЭКВОНДИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Абраменков П.В.

ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», Челябинск, e-mail: abramenkovtkd@mail.ru

В статье рассматриваются особенности применения кроссфита как средства совершенствования процесса физической подготовки юных спортсменов-тхэквондистов 10–12 лет. Представлены результаты анкетного опроса тренеров по тхэквондо, направленного на выявление объема теоретических знаний в вопросах характеристики, значения и особенностей применения кроссфит-тренировки в подготовке юных спортсменов-тхэквондистов. Проанализирована динамика показателей и уровня физической подготовленности юных спортсменов-тхэквондистов 10–12 лет, занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) подготовки. Цель исследования заключалась в разработке и экспериментальном обосновании методики физической подготовки юных спортсменов 10–12 лет, занимающихся тхэквондо, на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с применением средств кроссфита. Педагогический эксперимент был организован в течение 2020–2021 гг. на базе МБУДО СДЮСШОР Дворец спорта «Динамо» г. Челябинска. В исследовании приняли участие 56 юных спортсменов, специализирующихся в тхэквондо, занимающихся третий год на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучения. В контрольную группу (КГ-1) вошли мальчики 10–12 лет (n=14) и девочки 10–12 лет (КГ-2) (n=14). В экспериментальную группу были включены мальчики 10–12 лет (n=14) (ЭГ-1) и девочки 10–12 лет (n=14) (ЭГ-2). Физическая подготовка детей контрольных групп, как мальчиков, так и девочек, осуществлялась по общепринятой программе для тхэквондо, для юных спортсменов экспериментальных групп была введена кроссфит-тренировка. Разработана анкета для тренеров по тхэквондо, направленная на выявление объема теоретических знаний в вопросах характеристики, значения и особенностей применения кроссфит-тренировки в подготовке юных спортсменов-тхэквондистов, представлен анализ проведенного анкетирования. В результате исследования доказано положительное влияние экспериментальной методики на показатели и уровень развития физической подготовленности юных спортсменов-тхэквондистов 10–12 лет. Определены темпы прироста развития физических качеств спортсменов-тхэквондистов за период проведения педагогического эксперимента. Результаты апробации экспериментальной методики свидетельствуют о том, что она является весьма перспективным направлением решения проблемы повышения эффективности физической подготовки юных тхэквондистов с преимущественным использованием средств кроссфита. Совокупность положений и выводов, полученных в исследовании, направленных на совершенствование процесса физической подготовки тхэквондистов 10–12 лет, может быть использована в работе специалистов сферы физической культуры и спорта.

Ключевые слова: кроссфит-тренировка, юные тхэквондисты, тренировочный процесс, физическая подготовка, анкетный опрос, тренеры по тхэквондо.

CROSSFIT AS A MEANS OF IMPROVING THE PROCESS PHYSICAL TRAINING OF YOUNG ATHLETES-TAEKWONDI AT THE TRAINING STAGE (STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION)

Abramenkov P.V.

FGBOU «Ural State University Physical Culture», Chelyabinsk, e-mail: abamenkovtkd@mail.ru

The features of the use of crossfit as a means of co-implantation of the physical training process of young athletes-taekwonders are considered 10–12 years old. The results of a survey survey of coaches on Taekwondo, aimed at identifying the theoretical knowledge of the characteristics, values and especially the use of cross-training cross-training in the preparation of young athletes-taekwonders are presented. The dynamics of indicators and the level of physical fitness of young athletes-taekwonders are 10–12 years old engaged in the training stage (phase of sports specialization) of training. The purpose of the study was to develop and experimentally substantiate the methodology of the physical training of young athletes 10–12 years old, which are engaged in Taekwondo at the training stage (stage of sports specialization) with the use of crossfit funds. The pedagogical experiment was organized for 2020–2021 on the basis of Mbudo Sdayshor Sports Dynamo Sports Palace of Chelyabinsk. The study involved 56 young athletes specializing in Taekwondo, which engaged in the third year at the training stage (stage of sports specialization) of training. In the control group (kg - 1), boys entered 10–12 years (n=14) and girls 10–12

years (kg - 2) (n=14). In experimental (EG-1) – boys 10–12 years old (n=14) and de-bodies 10-12 years (EG-2) (n=14). The physical training of children of control groups, both boys and girls was carried out according to the generally accepted program for Taekwondo, crossfit training was introduced into the experimental group of young athletes. A questionnaire was developed for Taekwondo coaches, aimed at identifying the theoretical knowledge of the characteristics, the meaning and features of the use of crossfield training in the preparation of young athletes-taekwondi, presents an analysis of the survey. As a result of the study, the positive impact of the experimental methodology on indicators and the level of development of the physical fitness of young athletes-taekwonders is 10–12 years old. The growth rates of the development of the physic qualities of athletes-taekwondi for the period of the pedagogical experiment are determined. The results of testing the experimental methodology indicate that it is a very promising contribution to solving the problem of improving the effectiveness of physical training of young Taekwonders with the predominant use of crossfit funds. The totality of the provisions and conclusions obtained in the study aimed at improving the process of physical training of taekwonders of 10–12 years can be used in the work of specialists from the sphere of physical culture and sports.

Keywords: crossfield training, young taekwondists, training pro-process, physical training, a questionnaire survey, taekwondo coaches.

Как подчеркивает Л.И. Орехов, «вопросы физической подготовки широко освещены в научной и методической литературе. Практический опыт и исследования, проведенные в нашей стране и за рубежом, свидетельствуют о том, что для обеспечения роста результатов необходимо развитие двигательных способностей в оптимальном сочетании и в гармонической взаимосвязи с другими сторонами подготовки в соответствии с требованиями конкретного вида спорта. Однако далеко не всегда удается подобрать оптимальный тренировочный режим, спланировать микроциклы, выбрать методы и средства, приводящие к росту достижений. Это побуждает тренеров вести поиск новых путей повышения эффективности тренировочного процесса» [1].

Как отмечают специалисты, в частности А.Г. Галимова (2017), «одним из современных и перспективных направлений, отвечающих данным требованиям, может служить система высокоинтенсивных многофункциональных упражнений кроссфит» [2].

Функциональное многоборье (кроссфит), по мнению В.В. Волкова, В.Н. Селуянова (2014), «отличается интенсивными короткими тренировками, включающими в себя кардио и кардио с силовыми нагрузками, специфика которых заключается в комбинировании тяжелой атлетики, гимнастики, бега, гиревого спорта, упражнений с собственным весом, плавания, гребли, пауэрлифтинга, скалолазания, упражнений с канатом» [3].

Несмотря на имеющиеся исследования в данной области как зарубежных, так и отечественных специалистов, отсутствуют публикации о влиянии занятий кроссфитом на организм юных спортсменов, занимающихся тхэквондо. Не обнаружены научные работы, посвященные анализу особенностей организации тренировочного процесса, его направленности на достижение спортивных результатов с учетом индивидуального уровня тренированности и состояния здоровья спортсменов-тхэквондистов. Недостаточно внимания учеными уделено изучению возможностей использования упражнений кроссфита как средства физической подготовки в тренировочном процессе спортсменов в различных видах спорта, хотя большинство специалистов рекомендуют включать это направление в физическую

подготовку спортсменов в различных видах единоборств, включая тхэквондо [4, 5].

Таким образом, существует противоречие между: необходимостью повышения уровня физической подготовленности юных спортсменов-тхэквондистов 10–12 лет на основе применения относительно нового направления – «кроссфит», представляющего собой разновидность силового многоборья, особенностями проведения которого являются значительная интенсивность, цикличность выполнения, а также разнообразие предлагаемых нагрузок, и отсутствием программ его реализации на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в тхэквондо.

Цель исследования заключалась в разработке и экспериментальном обосновании методики физической подготовки юных спортсменов 10–12 лет, занимающихся тхэквондо на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), с применением средств кроссфита.

Материалы и методы исследования

Педагогический эксперимент был организован в течение 2020–2021 гг. на базе МБУДО СДЮСШОР Дворец спорта «Динамо» г. Челябинска. В исследовании приняли участие 56 юных спортсменов, специализирующихся в тхэквондо, занимающихся третий год на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучения. В контрольную группу вошли мальчики 10–12 лет (n=14) (КГ-1) и девочки 10–12 лет (n=14) (КГ-2), в экспериментальную – мальчики 10–12 лет (n=14) (ЭГ-1) и девочки 10–12 лет (n=14) (ЭГ-2). Физическая подготовка детей контрольных групп, как мальчиков, так и девочек, осуществлялась по общепринятой программе для тхэквондо, в экспериментальную группу юных спортсменов была введена кроссфит-тренировка [6].

Результаты исследования и их обсуждение. В начале исследования было проведено анкетирование тренеров по тхэквондо в количестве 21 человека с целью выявления объема теоретических знаний в вопросах характеристики, значения и особенностей применения средств кроссфита в тренировочном процессе юных тхэквондистов 10–12 лет. Были получены следующие результаты (табл. 1). Большинство тренеров по тхэквондо – 11 человек (52,4%) – ответили, что знакомы с разновидностью силового многоборья «кроссфит», и лишь 5 тренеров (23,8%) ответили, что не знакомы; кроме того, 5 тренеров (23,8%) затруднились ответить на данный вопрос.

На вопрос анкеты: *«Что Вы понимаете под относительно новым спортивным направлением “кроссфит”?»* лишь 5 тренеров (23,8%) дали полное определение этого понятия и отметили, что под «кроссфит» понимают «разновидность силового многоборья, особенностями проведения которого являются значительная интенсивность, цикличность выполнения, а также разнообразие предлагаемых нагрузок»; 8 тренеров (38,0%) дали частичное определение и ответили, что кроссфит – это «преимущественно многоповторные и

круговые тренировки – чередование нескольких упражнений, выполняемых одно за другим без паузы»; 8 тренеров (38,0%) затруднились дать определение данному направлению.

На вопрос анкеты: *«Какие элементы видов спорта включает кроссфит-тренировка?»* – лишь 6 тренеров (28,6%) назвали более 3 – это «тяжелая атлетика», «гимнастика», «гиревой спорт», «тяжелая атлетика», «плавание» и др.; 7 тренеров (33,3%) смогли назвать лишь 1 элемент, 8 тренеров (38,0%) затруднились ответить на данный вопрос.

На следующий вопрос анкеты: *«В соответствии с системой кроссфита назовите основные методы для выполнения подобранных упражнений»* – лишь 6 тренеров (28,6%) назвали три основных метода – «круговая тренировка», «интервальный метод», «повторный метод»; 9 тренеров (2,8%) выделили один метод – «круговая тренировка» и 6 тренеров (28,6%) затруднились ответить на данный вопрос.

На вопрос анкеты: *«Знакомы ли Вы с существующими моделями кроссфит-тренировки?»* – лишь 7 тренеров по тхэквондо (33,3%) ответили, что знакомы; 6 тренеров (28,6%) ответили, что не знакомы, и 8 тренеров (38,0%) затруднились ответить на данный вопрос.

На следующий вопрос: *«Применяете ли Вы кроссфит-тренировку в тренировочном процессе юных спортсменов?»* – лишь 4 тренера (19,0%) ответили, что применяют, и 17 человек (80,9%) ответили, что не применяют.

На вопрос анкеты: *«Хотели бы Вы ознакомиться более подробно с методикой проведения кроссфит-тренировки с юными спортсменами-тхэквондистами?»* – все тренеры, 21 человек (100%), ответили положительно (табл. 1).

Таким образом, результаты анкетного опроса тренеров по тхэквондо показали, что лишь незначительная часть респондентов знакома с новым направлением «кроссфит», в основном тренеры имеют частичные теоретические знания о характеристике, значении и особенностях применения представленного направления в тренировочном процессе юных спортсменов-тхэквондистов 10–12 лет. Однако все респонденты (100%) выявили желание ознакомиться с особенностями организации и применения кроссфит-тренировки в процессе подготовки юных спортсменов.

Таблица 1

Результаты анкетного опроса тренеров по тхэквондо, направленного на выявление объема теоретических знаний в вопросах характеристики, значения и особенностей применения средств кроссфита в тренировочном процессе тхэквондистов (фрагмент)

Вопрос анкеты	Варианты ответов респондентов		
	«Да»	«Нет»	«Затрудняюсь ответить»
1. Знакомы ли Вы с разновидностью силового многоборья «кроссфит?»	11 (52,4%)	5 (23,8%)	5 (23,8%)

2. Что Вы понимаете под относительно новым спортивным направлением «кроссфит»?	Дано полное определение	Дано частичное определение	«Затрудняюсь ответить»
	5 (23,8%)	8 (38,0%)	8 (38,0%)
3. Какие элементы видов спорта включает «кроссфит-тренировка»?	Назвали 3 и более элемента	Назвали 1 элемент	«Затрудняюсь ответить»
	6 (28,6%)	7 (33,3%)	8 (38,0%)
4. В соответствии с системой кроссфита назовите основные методы для выполнения подобранных упражнений	Назвали 3 основных метода	Назвали 1 метод	«Затрудняюсь ответить»
	6 (28,6%)	9 (42,8%)	6 (28,6%)
5. Знакомы ли Вы с существующими моделями кроссфит-тренировки?	«Да»	«Нет»	«Затрудняюсь ответить»
	7 (33,3%)	6 (28,6%)	8 (38,0%)
6. Применяете ли Вы кроссфит-тренировку в тренировочном процессе юных спортсменов?	«Да»	«Нет»	«Затрудняюсь ответить»
	4 (19,0%)	17 (80,9%)	0 (0%)
7. Хотели бы Вы ознакомиться более подробно с методикой проведения кроссфит-тренировки с юными спортсменами-тхэквондистами?	«Да»	«Нет»	«Затрудняюсь ответить»
	21 (100%)	0 (0%)	0 (0%)

Представим некоторые полученные результаты исследования, полученные в ходе тестирования мальчиков 10–12 лет, занимающихся тхэквондо, как в начале, так и в конце эксперимента. Выполненный сравнительный анализ физической подготовленности мальчиков 10–12 лет, занимающихся тхэквондо, не выявил статистически достоверных различий между полученными результатами контрольных упражнений юных спортсменов контрольной и экспериментальной групп (рис. 1).

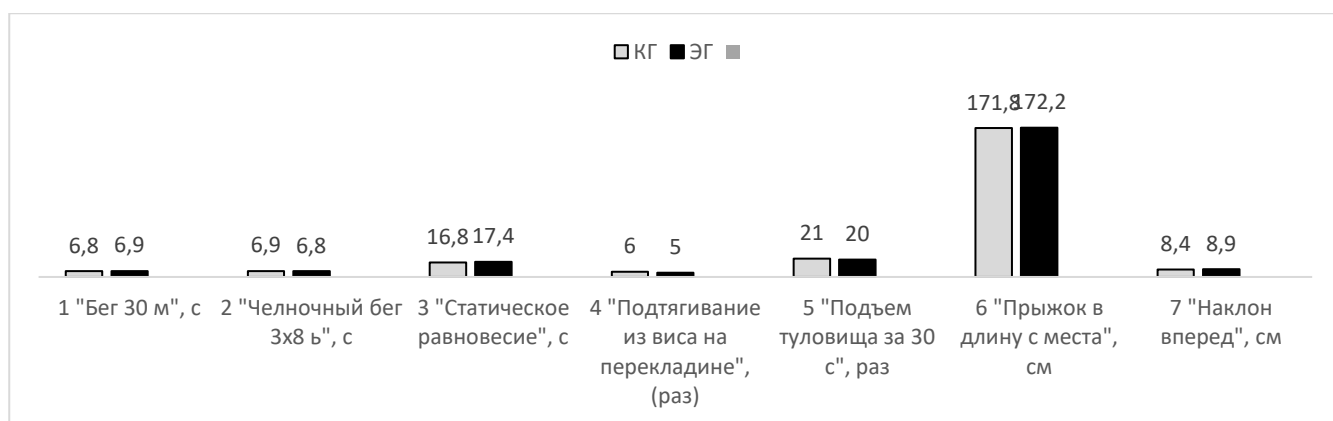


Рис. 1. Сравнительный анализ показателей, характеризующих физическую подготовленность мальчиков 10–12 лет, занимающихся тхэквондо в начале эксперимента (сентябрь 2020 г.; в единицах)

Оценка уровня физической подготовленности мальчиков опытных групп в начале исследования показала, что в экспериментальной группе из 14 человек 6 мальчиков, или 42,8%, имели средний уровень физической подготовленности, 5 мальчиков, или 35,8%, – низкий и лишь 3 мальчика, или 21,4%, – высокий уровень физической подготовленности (рис. 2). В контрольной группе из 14 мальчиков 5 мальчиков, или 35,8%, имеют средний уровень, и 5 мальчиков, или 35,8%, – низкий уровень физической подготовленности, и только 4 мальчика, или 28,4% – высокий уровень физической подготовленности (рис. 2).

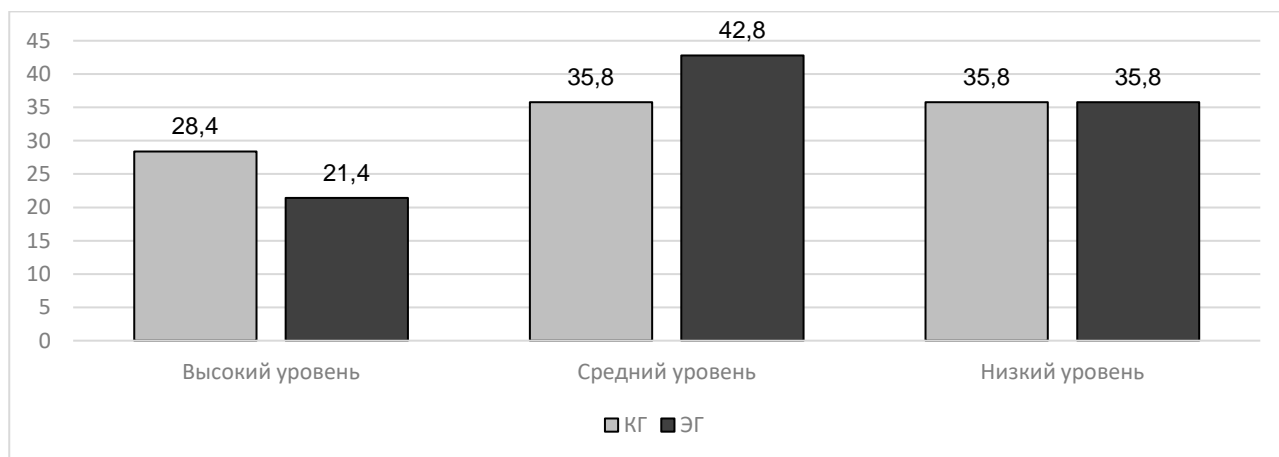


Рис. 2. Распределение юных спортсменов-тхэквондистов по уровню физической подготовленности в начале исследования (в %)

Особенностью кроссфит-тренировки юных тхэквондистов 10–12 лет являлось то, что программа занятий строилась по 3 моделям, краткая характеристика которых дана в таблице 2. В течение 1 месяца на первой тренировке применялась первая модель, на второй тренировке – вторая модель; на третьей тренировке – третья модель. Разработанные комплексы кроссфит-тренировки включали от 3 до 10 движений. Корректировка содержания, дозировки осуществлялась каждые две недели. Усложнение

осуществлялось за счет усложнения выполняемых движений занимающимися. В процессе кроссфит-тренировки использовались специальные тренажеры: медбол, фитбол, резиновый амортизатор, BOSU, TRX.

Таблица 2

Направленность моделей кроссфит-тренировки юных спортсменов, занимающихся тхэквондо

Первая модель 1-я тренировка	Вторая модель 2-я тренировка	Третья модель 3-я тренировка
Развитие всех физических качеств юных спортсменов-тхэквондистов без уклона в развитие одного какого-то из них: работоспособности кардиореспираторной системы, силы, гибкости, выносливости, мощности, быстроты, координации, баланса, точности, маневренности	Энергообеспечение двигательной деятельности и высокого уровня тренированности всех жизненно важных систем организма	Развитие готовности к выполнению любой возможной двигательной задачи произвольной длительности, интенсивности и с любым двигательным составом

Полученные результаты физической подготовленности в конце эксперимента, в мае 2021 г., показали, что между результатами мальчиков контрольной и экспериментальной групп произошли статистически достоверные изменения во всех предлагаемых контрольных упражнениях (рис. 3). Также были отмечены положительные темпы прироста показателей физической подготовленности мальчиков как контрольной группы, так и экспериментальной, однако прирост результатов был существеннее у мальчиков экспериментальной группы и составил в тесте: «Бег 30 м», с – 35,9%; «Челночный бег 3х8 м», с – 14,2%; «Статическое равновесие», с – 40,4%; «Подтягивания из вися на перекладине» (кол-во раз) – 94,7%; «Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с» (кол-во раз) – 43,2%; «Прыжок в длину с места», см – 6,9%; «Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25–35 см», см – 26,3% (рис. 4).

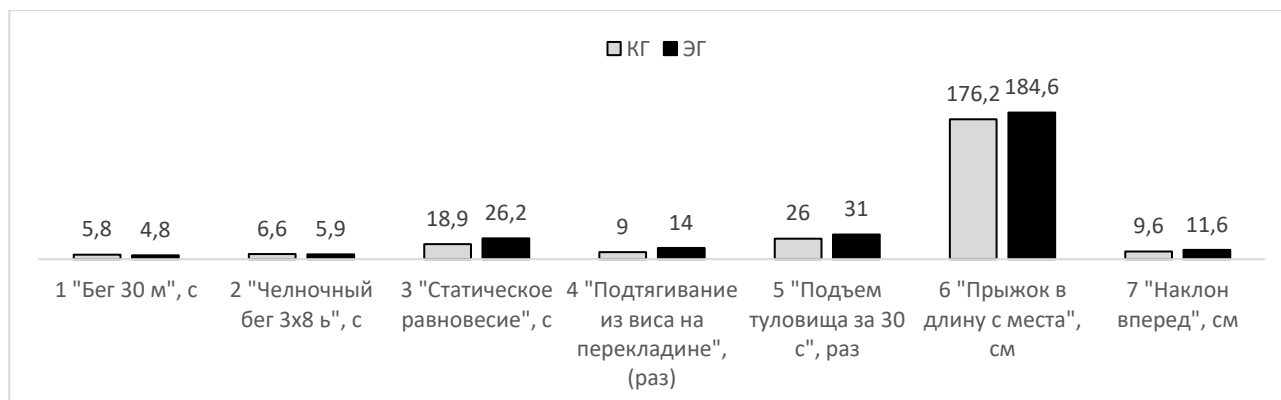


Рис. 3. Сравнительный анализ показателей, характеризующих физическую

*подготовленность мальчиков 10–12 лет, занимающихся тхэквондо,
в конце эксперимента (май 2021; в единицах)*

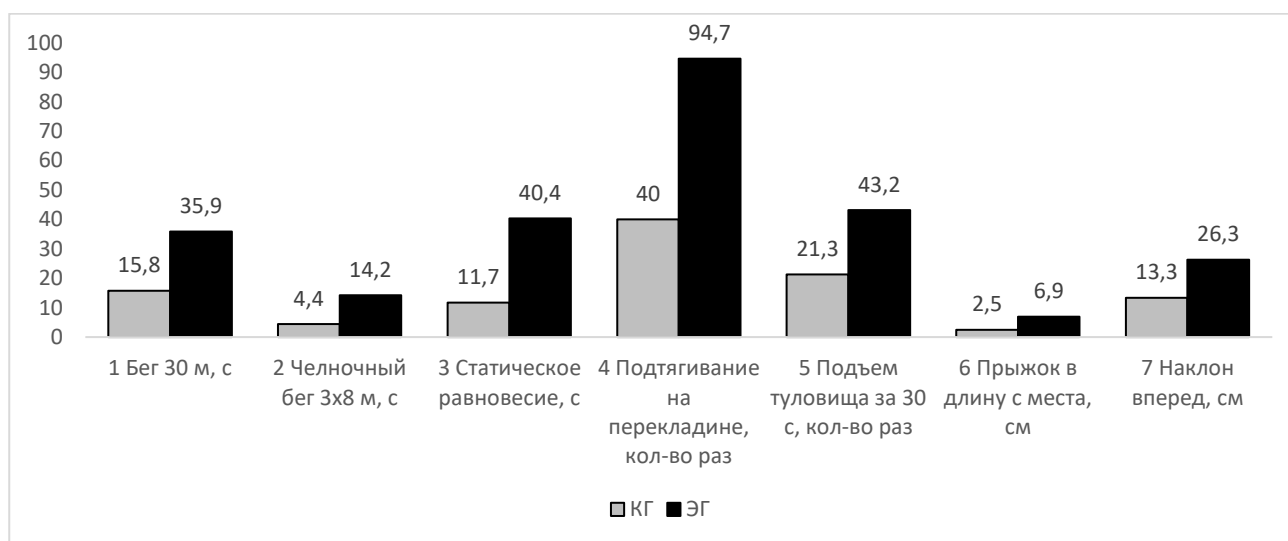


Рис. 4. Прирост показателей физической подготовленности юных тхэквондистов 10–12 лет за период педагогического эксперимента (в %)

В контрольной группе юных спортсменов-тхэквондистов прирост был не такой существенный, как в экспериментальной группе мальчиков, и составил в тестах: «Бег 30 м», с – 15,8%; «Челночный бег 3x8 м», с – 4,4%; «Статическое равновесие», с – 11,7%; «Подтягивания из вися на перекладине» (кол-во раз) – 40,0%; «Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с» (кол-во раз) – 21,3%; «Прыжок в длину с места», см – 2,5%; «Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25–35 см», см – 13,3% (рис. 4).

В конце эксперимента произошли более существенные изменения в уровне физической подготовленности мальчиков 10–12 лет, занимающихся тхэквондо, экспериментальной группы. Так, снизилось количество юных спортсменов-тхэквондистов с низким уровнем с 5 человек, или 35,8%, до 0 человек, или 0%, и увеличилось количество мальчиков, которые стали иметь высокий уровень, с 3 человек, или 21,4%, до 8 человек, или 57,2%; количество спортсменов со средним уровнем осталось неизменным и составило в конце эксперимента 6 человек, или 42,8% (рис. 5).

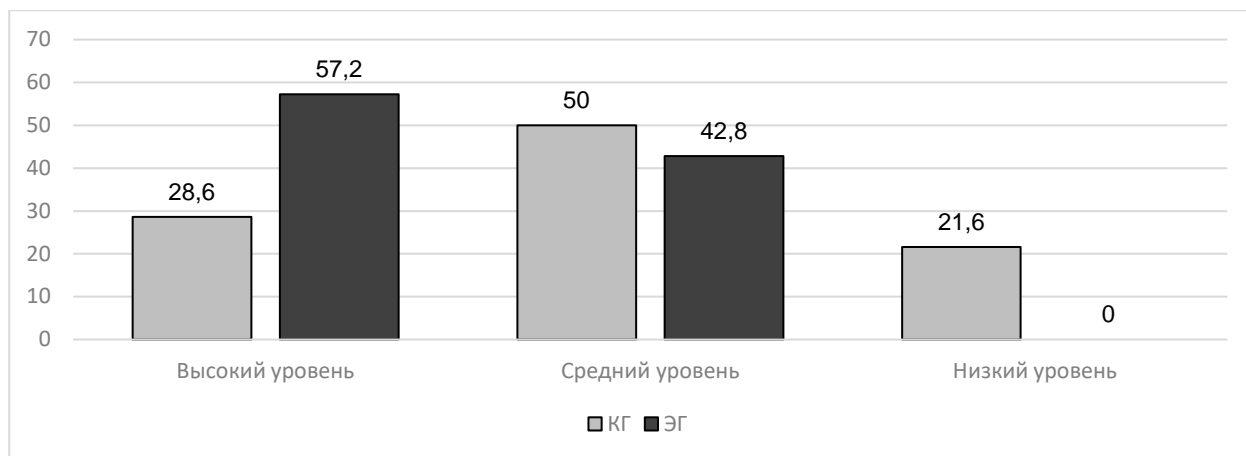


Рис. 5. Распределение юных спортсменов-тхэквондистов по уровню физической подготовленности в конце исследования (в %)

В контрольной группе количество мальчиков 10–12 лет, занимающихся тхэквондо, снизилось с 5 человек, или 35,5%, до 3 человек, или 21,4%, увеличилось количество человек со средним уровнем с 5 человек, или 35,8%, до 7 человек, или 50,0%; количество юных спортсменов с высоким уровнем физической подготовленности составило 4 человека, или 28,4%, как и в начале эксперимента (рис. 5).

Выводы

1. Результаты анкетного опроса тренеров по тхэквондо показали, что лишь незначительная часть респондентов знакома с новым направлением «кроссфит», в основном тренеры по тхэквондо имеют частичные теоретические знания, связанные с характеристикой, значением и особенностями применения представленного направления в тренировочном процессе юных спортсменов-тхэквондистов 10–12 лет. Однако все респонденты (100%) выявили желание ознакомиться с особенностями организации и применения кроссфит-тренировки в процессе подготовки юных спортсменов.

2 Разработанная экспериментальная методика с применением силового многоборья «кроссфит» способствует разностороннему развитию физических качеств, что отразилось на повышении уровня физической подготовленности юных тхэквондистов 10–12 лет, занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), и вызывает определенный интерес у занимающихся.

Список литературы

1. Орехов Л.И. Пути совершенствования физической подготовки спортсменов в горных условиях (на материале лыжного спорта): автореф. дис. ... докт. пед. наук. Минск, 1994. 41 с.
2. Галимова А.Г. Повышение уровня физической подготовленности курсантов вузов МВД

России средствами кроссфит: дис. ... канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2017. 184 с.

3. Волков В.В., Селуянов В.Н. Особенности физической подготовленности атлетов-кроссфитеров высокой квалификации // Национальные программы формирования здорового образа жизни: междунар. науч.-практ. конгресс. В 4 т., Т. 1: Мин-во спорта РФ, Департамент образования г. Москвы. М.: ФГБОУ ВПО «Российский гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2014. С. 307-308.

4. Абраменков П.В. Применение высокоинтенсивных многофункциональных физических упражнений кроссфит в физической подготовке юных спортсменов-тхэквондистов 10-12 лет // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы: сб. науч. тр. молодых ученых УралГУФК. Вып. 19 / Под ред. к.п.н., доцента Е. Б. Малетиной. Челябинск: УралГУФК, 2022. С. 3-7.

5. Мищенко Н.Ю. Применение высокоинтенсивных многофункциональных физических упражнений кроссфит в общефизической подготовке спортсменов-саночников 12-14 лет // Взаимодействие духовного и физического воспитания в становлении гармонично развитой личности. Сборник статей по материалам VII Международной научно-практической онлайн-конференции (Славянск-Краматорск, Украина, 18-19 марта 2020 г.) / гл. ред. В.М. Пристынский. Славянск, 2020. С. 212–222.

6. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Физкультура и Спорт, 2009. 160 с.