

УДК 796.011

**Методика физической подготовки студентов, выступающих
на соревнованиях по функциональному многоборью, в вводном мезоцикле**

Антипина Юлия Валентиновна

Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается методика физической подготовки студентов в вводном мезоцикле по виду спорта функциональное многоборье. Данный вид спорта среди спортивных дисциплин выделяется не только новизной, сложностью сочетания видов нагрузки и необходимостью сопряжения различных упражнений без отдыха, но и особым вниманием к мышечной работе, преимущественно сконцентрированной на силовых и скоростно-силовых показателях. Автором разработана методика физической подготовки студентов в вводном мезоцикле для развития требуемых качеств и проведена оценка ее эффективности. По результатам апробирования разработанной методики были установлены повыше- ние уровня физической подготовленности и рост показателей скоростно-силовых способно- стей студентов.

Ключевые слова: функциональное многоборье, студенческий спорт, скоростно- силовые качества, физическая подготовка.

**Methods of physical training of students performing
at competitions in functional all-around in the introductory mesocycle**

Antipina Yuliya Valentinovna

Saint Petersburg State University of Aerospace Instrumentation, St. Petersburg

Abstract. The article discusses the methodology of physical training of students in the aquatic mesocycle by the type of sport functional. This sport stands out among sports disciplines not only for its novelty, the complexity of combining types of load and the need to combine various exercises without rest, but also for special attention to muscle work, mainly focused on strength and speed-strength indicators. The author developed the required qualities and an assessment of effective- ness was carried out. According to the results of testing the developed methodology, an increase in the level of physical fitness and an increase in the indicators of speed and strength abilities of students were established.

Keywords: functional all-around, student sports, speed and strength qualities, physical training.

ВВЕДЕНИЕ. Популяризация кроссфита привела к формированию в России собственного утвержденного Министерством спорта вида под названием Функцио- нальное многоборье [1]. Набор упражнений, входящих в соревновательную про- грамму данной дисциплины, требует от выступающих навыков в тяжелой и легкой атлетике, многоборье, полиатлоне и плавании. Для студентов в настоящее время в течение года несколько раз проводятся соревнования регионального уровня, где упражнения объединены в комплексы, выполняющиеся на время и скорость, с ве- сом собственного тела, свободными отягощениями и циклическими видами нагрузки [2]. Главный принцип подготовки к соревнованиям по данному виду спорта – это многофункциональность, что, в свою очередь, требует от соревную- щихся высокого уровня развития всех физических качеств.

Специфической чертой функционального многоборья для физической под- готовки является обязательное воспитание качеств, которые отвечают за выполне- ние упражнений на максимальное количество повторений, максимальную скорость и максимальный вес, так как это является неотъемлемой составляющей соревнова- тельной программы. Таким образом, в ходе физической подготовки студентов к со- ревнованиям по функциональному многоборью необходимо развивать специальные

физические качества – взрывную и максимальную силу, скорость и скоростно-силовую выносливость. Однако набор соревновательных упражнений также требует хороших навыков в технике выполнения, чтобы избежать травм и повысить эффективность выполнения соревновательных комплексов.

С учетом выше сказанного для эффективной подготовки требуется оптимизированная организационная составляющая физической подготовки с набором специальных средств и методов, корректным соотношением объемов физической и технической подготовки, а также интенсивности по каждому направлению с учетом индивидуального уровня подготовленности.

При разработке методики физической подготовки студентов необходимо учитывать набор упражнений, объединенных в группы и всегда присутствующих в соревнованиях по функциональному многоборью, а именно упражнения со свободными весами (броски мяча; выбросы отягощения из положения седа в положение стоя, на прямые руки, над головой; приседания с отягощением на груди/плечах/над головой, становая тяга, рывок, перенос отягощений и т.д.), упражнения с собственным весом (выходы, запрыгивания на возвышение, сгибание рук в упоре лежа/на кольцах, подтягивания и т.д.) и циклические виды упражнений (бег, плавание вольным стилем, гребля, велосед). Также необходимо отметить важность психологической составляющей подготовки, так как выполнение соревновательных комплексов варьируется по времени и может требовать от спортсмена значительных волевых усилий для показания высоких результатов.

Целью исследования была разработка и апробация методики физической подготовки студентов для определения эффективности в развитии скоростно-силовых показателей в вводном мезоцикле. Задачами исследования поставлены: спроектировать тесты для оценки скоростно-силовых способностей; разработать набор методов и средств для улучшения техники выполнения соревновательных упражнений и развития скоростно-силовых способностей в вводном периоде.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ. В процессе исследования для решения поставленных задач были использованы следующие методы: анализ и обобщение данных литературы; изучение опыта передовой тренерской практики по тяжелой атлетике; анализ тренировочной деятельности, пульсометрии, измерения лактата, педагогический эксперимент, методы математической статистики. В рамках педагогического эксперимента были отобраны студенты 1-3 курсов в количестве 16 человек, имеющие опыт в соревновательной и тренировочной деятельности по функциональному многоборью, и разделены на контрольную и экспериментальную группы, осуществляющие стандартный и исследуемый процессы физической подготовки соответственно.

Разделение подготовки студентов к соревнованиям в рамках методики на мезоциклы: вводный, подготовительный и специально-подготовительный – позволяет выделить приоритетные направления подготовки и воспитать физические качества в соответствии с их природой развития в ходе тренировочной деятельности [3]. Вводный мезоцикл разрабатываемой методики имеет приоритетное развитие техники выполнения таких соревновательных упражнений, как взятие с виса, взятие на грудь, рывок, толчок, подтягивание киппингом и баттерфляем. Для отработки правильных двигательных навыков, развития экономичной и оптимальной техники

выполнения в обозначенных упражнениях были применены подводящие упражнения из тяжелой атлетики (с применением плинтов и другого оборудования), а также упражнения по развитию мобильности суставов в разминочной части занятий (проработка тазобедренных суставов для осуществления рывкового седа, прыжков из седа, работа над подвижностью плечевых суставов) [4, 5]. Вторым направлением мезоцикла выделено развитие силовой выносливости, методика наполнена соответствующим набором методов по развитию данного качества. В качестве средств были спроектированы комплексы упражнений, включающие в себя силовые упражнения высокой интенсивности с последующим выполнением циклического упражнения аэробного характера с целью снижения закисления мышц и понижения ЧСС. Интенсивность нагрузки в микроцикле, равном 7 дням, распределялась волнообразно. В ходе вводного мезоцикла в целом наращивалась постепенно. Тренировочные занятия осуществлялись 6 раз в неделю в течение 8 недель. По окончании педагогического эксперимента студенты проходили контрольное тестирование с измерением лактата во время выполнения многократных повторений комплекса упражнений в течение 8 минут, состоящего из единичного повторения взятия на грудь с виса, 10 бросков набивного мяча весом 4 кг и заезда на велотренажере на 1 км, а также выполнения максимального количества подтягиваний баттерфляем. Для оценки подвижности поясничного отдела использовались тесты Шобера Отта, а для оценки подвижности плечевых суставов применялся выкрут прямых рук назад.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Сравнительный анализ данных контрольного тестирования по окончании периода подготовки вводного мезоцикла засвидетельствовал рост уровня физической подготовленности к соревновательной деятельности у обеих групп. В результате применения исследуемой методики у студентов ЭГ отмечается стабилизация лактного уровня в течение выполнения комплекса на время, тогда как у респондентов КГ после прохождения половины времени начинается резкий рост показателя (рис. 1). Значения ЧСС ЭГ в конце выполнения комплекса ниже на 18%, чем у КГ.

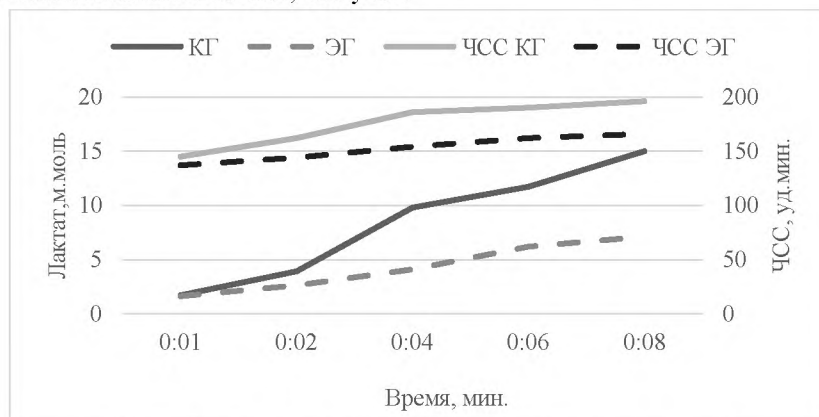


Рисунок 1 – Показатели во время контрольного тестирования

Количество повторений комплекса у респондентов КГ составило, в среднем, 1,9, тогда как респонденты ЭГ успели выполнить 2,8 круга. Улучшение подвижности плечевых суставов и соответствующая силовая подготовка обеспечили

количество подтягиваний баттерфляем спортсменами ЭГ на 23% больше, чем у представителей КГ. Оценка гибкости, проведенная с применением теста Шобера Отта, выявила достоверное улучшение подвижности, в среднем, на 3,6 см (для достоверности результатов расчет по всем параметрам тестирования приводился с помощью t-критерия Стьюдента при $X_{0,05} = 2,3$ (табличное значение)). Улучшение выкрута рук в ЭГ улучшилось на 31,2% относительно начального состояния и превысило значения КГ на 24%.

ВЫВОДЫ. Анализируя вышеизложенное, необходимо отметить, что новизна вида спорта функциональное многоборье и разнообразие его соревновательных упражнений, связанное с этим требование по развитию комплекса физических качеств, формирует широкий спектр методических подходов к организации подготовительного процесса. Развитие и популяризация данной дисциплины требуют научных разработок по оптимизации, увеличению эффективности тренировочного процесса и снижению травматизма у формирующегося спортивного резерва среди студентов. Проведенное исследование и полученные данные позволили значительно углубить и расширить представления о возможностях применения средств из других видов спорта, в частности, тяжелой атлетики, для получения высоких результатов при выполнении соревновательных комплексов за счет улучшения двигательных навыков при выполнении упражнений и развития требуемых качеств.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Российская федерация функционального многоборья. URL: <http://vseffim.ru/federation/o-federatsii> (дата обращения: 14.11.2023).
2. Календарь соревнований по виду спорта «Функциональное многоборье». URL: <http://vseffim.ru/calendar-2019> (дата обращения: 14.11.2023).
3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. 3е изд. Москва : Советский спорт, 2013. 216 с.
4. Трофимова О. Г., Солоненко О. А. Силовые виды спорта: от истоков к современности : монография. Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2010. 151 с.
5. Шаинова М. В. Школа чемпионов. Подготовка начинающих тяжелоатлетов. Москва : [б. и.], 2021. 52 с.

REFERENCES

1. "The Russian Federation of functional all-around", URL: <http://vseffim.ru/federation/o-federatsii>.
2. "Calendar of competitions in the sport "Functional all-around", URL: <http://vseffim.ru/calendar-2019>.
3. Verkhoshansky Yu. V. (2013), "Fundamentals of special strength training in sports", 3rd ed., Moscow, Soviet Sport, 216 p.
4. Trofimova O. G., Solonenko O. A. (2010), "Power sports: from the origins to the present", a monograph, Yaroslavl, YaGPU Publishing House, 151 p.
5. Shainova M. V. (2021), "School of Champions. Training of novice weightlifters", Moscow, 52 p.

Информация об авторе:

Антипина Ю.В., аспирант, uliasha@list.ru

Поступила в редакцию 02.04.2024.

Принята к публикации 29.04.2024.