

6. Киселев В.А. Специальная подготовка боксера / В.А. Киселев, В.Н. Черемисинов – 2-е изд., перераб. – Москва : ТВТ Дивизион, 2019 – 196 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2005. – 820 с.
8. Платонов В.Н. Форсирование многолетней подготовки спортсменов и Юношеские Олимпийские игры / В.Н. Платонов, И.В. Большакова // Наука в олимпийском спорте – 2013. – № 2. – С. 37–42.
9. Якимович В.С. Возраст спортсменов и олимпийский спорт: миф и реальность / В.С. Якимович // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. – Т. 20. – С. 3011–3015. — URL: <http://e-koncept.ru/2014/54866.htm> (дата обращения: 01.08.2023).
10. Taskiran C. Comparison of the physical and the physiological capacities of elite Turkish wrestlers and the wrestlers of the U.S. national wrestling team / C. Taskiran // International Journal of Wrestling Science. – 2014. – Vol. 4, Issue 2. – P. 11–14.

REFERENCES

1. Batalov, A.G., Senatskaja, A.V., and Shchukin, A.V. (2020), “Competitive effectiveness in 50 km skiing marathon at winter Olympic Games and World Championships during the whole period of their organization (since 1924 till 2019)”, *Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports*, No. 2 (15), pp. 8–16.
2. Bely, K.V (2021), “Age and sex characteristics of participants and prize-winners of world championships in Kyokushinkai”, *Science and sport: current trends*, Vol. 9, No. 3, pp. 58–63.
3. Bely, K.V (2022), “Age characteristics of participants of the absolute championships in kyokushinkai”, *Sports Science Bulletin*, No. 1, pp.4–8.
4. Zinovev, N.A. et al. (2018), “Influence of age and sex characteristics on performance in alpine skiing”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (166), pp. 82–85.
5. Ivochkin, V.V. (2011), “Age of athletes - finalists, champions and prize-winners of the Olympic Games (1956–2008)”, *Sports Science Bulletin*, No. 2, pp. 21–24.
6. Kiselev, V.A and Cheremisinov, V.N. (2019), *Boxer Special Training*, 2nd ed., TVT Division, Moscow.
7. Platonov, V.N. (2005), *The system of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications*, Soviet Sport, Moscow.
8. Platonov, V.N. and Bolshakova, I.V. (2013), “Forcing the long-term training of athletes and the Youth Olympic Games”, *Science in Olympic sports*, No. 1, pp. 22–29.
9. Yakimovich, V.S. (2014), “Age of athletes and Olympic sport: myth and reality”, *Scientific and methodological electronic journal "Concept"*, No. 20, pp. 3011–3015.
10. Taskiran, C. (2014), “Comparison of the physical and the physiological capacities of elite Turkish wrestlers and wrestlers of the US national wrestling team”, *International Journal of Wrestling Science*, No. 2 (4), pp. 11–14.

Контактная информация: snekot@gmail.com

Статья поступила в редакцию 15.08.2023

УДК 796.01

ПРИМЕНЕНИЕ НАРОДНЫХ ВИДОВ УПРАЖНЕНИЙ В КРОССФИТЕ

Валентина Прокопьевна Бессонова, кандидат педагогических наук, доцент, Арктический государственный агротехнологический университет, Якутск; **Иван Иванович Друзьянов**, кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, Якутск; **Эдуард Павлович Федоров**, кандидат педагогических наук, доцент, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, с. Чурапча, Республика Саха (Якутия)

Аннотация

В статье анализируется практическое применение народных видов упражнений в тренировочном процессе секции кроссфит для студентов аграрных вузов. С целью повышения

познавательной активности и всестороннего развития студентов, занимающихся в секции кроссфит нами предложен комплекс якутских народных упражнений. Применение народных упражнений показал эффективность не только в физическом развитии, но и на психоэмоциональное состояние студентов, а также расширяет универсальность спортсмена, что положительно влияет на развитие кроссфита в республике.

Ключевые слова: народные виды упражнений, кроссфит, спортивная секция, студенты.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p39-43

APPLICATION OF FOLK EXERCISES IN CROSSFIT

Valentina Prokopyevna Bessonova, candidate of pedagogical sciences, docent, Arctic State Agrotechnological University, Yakutsk; Ivan Ivanovich Druzyanov, candidate of pedagogical sciences, docent, M.K. Ammosov North-Eastern Federal University, Yakutsk; Eduard Pavlovich Fedorov, candidate of pedagogical sciences, docent, Churapcha State Institute of Physical Culture and Sports, v. Churapcha, Republic of Sakha (Yakutia)

Abstract

The article analyzes the practical application of folk types of exercises in the training process of the crossfit section for students of agricultural universities. In order to increase cognitive activity and the comprehensive development of students involved in the crossfit section, we have proposed a set of Yakut folk exercises. The use of folk exercises has shown effectiveness not only in physical development, but also on the psycho-emotional state of students, and also expands the athlete's versatility, which has a positive effect on the development of crossfit in the republic.

Keywords: folk exercises, crossfit, sports section, students.

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы о кроссфите опубликовано не мало научных исследований, данный вид спорта развивается в России, немало российских спортсменов вышли на мировую арену. Ежегодно проводятся всероссийские и международные соревнования среди спортсменов и любителей кроссфита. Основатели кроссфит предложили уникальную методику физической подготовки, разработали комплекс упражнений. Недаром методику тренировки кроссфит используют в тренировочном процессе различных видов спорта (игровых, боевых и др.). Тренировки кроссфит включают в себя элементы из разных видов спорта: легкая атлетика, тяжелая атлетика, плиометрика, пауэрлифтинг, гимнастика, гиревой спорт и др. одна из идей кроссфита – составление разнообразных тренировок. Можно сравнить кроссфит с универсальной подготовкой спортсмена. Это многофункциональная, разносторонняя подготовка не терпит отсутствия планомерного развития спортсмена и индивидуального подхода.

В вузах среди различных спортивных секций работают секции кроссфита, также в системе общей физической подготовки часто применяют основы физической подготовки кроссфит. В данной статье мы предлагаем применение народных видов упражнений как дополнительный комплекс упражнений в кроссфите. Интеграция народного привлечет больший интерес местного населения к виду спорта кроссфит.

Цель исследования – анализ применения народных видов физических упражнений в кроссфите для студентов агротехнологического университета.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Изучение и анализ научной, методической литературы о физической подготовке студентов в кроссфите. Сравнительный анализ результатов тестирования студентов, занимающихся кроссфитом в агротехнологическом вузе. Для сравнения мы взяли результаты студентов в начале и в конце учебного года по нормативной таблице ГТО.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Основная цель работы со студентами заключается в развитии таких физических качеств как выносливость, сила, гибкость, скорость, координация, точность, развитие

сердечно-сосудистой системы, дыхательной и нервной систем. В секции кроссфит в 2022/2023 учебном году занимались 35 студентов, из них 9 человек имеют спортивную школу (ранее занимались в других спортивных секциях), всего 31 мужчины, 4 женщины.

Анализ работы спортивной секции кроссфит для студентов вуза показал, что необходимо строить программу разной сложности по индивидуальной схеме так как уровень занимающихся разный. Методика кроссфита включает в себя упражнения трех основных категорий: 1) метаболический комплекс, 2) гимнастика, 3) тяжелая атлетика. Применение народных видов упражнений благоприятно влияет на общее физическое развитие, повышает познавательный интерес студентов, положительно влияет на психоэмоциональное состояние. Упражнения якутских видов можно варьировать в первой и второй категории. Народные упражнения разнообразят тренировки и будут более интересными для атлетов. Так как в кроссфит-тренировках постоянно комбинируют упражнения для работы с разными группам мышц, то якутские упражнения успешно разнообразят комплекс тренировок и повысят мотивацию участников. Так, один тренировочный день можно посвятить упражнениям из якутских видов спорта. Рассмотрим предлагаемые упражнения для студенческой спортивной секции кроссфит.

Таблица 1 – Упражнения для студенческой спортивной секции кроссфит

Якутские национальные прыжки	Кылыы – одиннадцать безостановочных прыжков с разбега на одной ноге. Техника прыжка состоит из энергичного разбега (25–35 м), отталкивания, одиннадцати последовательных скачков и приземления на обе ноги. Куобах – одиннадцать безостановочных прыжков, которые совершают, одновременно отталкиваясь двумя ногами с места или с одного-двух предварительных прыжков, или с небольшого (5–12 метров разбега). Ыстана – одиннадцать попеременных прыжков с разбега – с ноги на ногу.
Мас-гардыбыы (перетягивание палки)	Двое играющих садятся по обе стороны черты лицом друг к другу. Держась за палку двумя руками и упиравшись ступнями ног о ступни другого, начинают перетягивать друг друга. Это упражнение укрепляет мышцы плеч, межреберные мышцы туловища.
Тутум-эргиир (вертушка)	«Тутум эргиир» (вертушка) – сложнокоординационное упражнение, развивает силу и гибкость, воздействует на все группы мышц. Требуется палка одним концом упираться в лунку и держась за два конца ладонями вниз совершить вращение вокруг себя не касаясь пола и встать.
«Хорон оту урдунэн ыстанны» (Прыжок через соломинку)	Прыжок вперед с хватом носков ступней пальцами рук – необходимо, оттолкнутся обеими ногами, прыгнуть вперед на определенное расстояние, не ослабляя первоначального захвата, хотя бы через лежащую поперек соломинку. Упражнение требует значительной координационной согласованности мышечной системы во время прыжка
«Ойбонтон улаасын» (Водопой с прорубей)	Стоя на одной ноге, держась за разноименный носок свободной ноги за спиной, а другой рукой за мочку разноименного уха перед грудью, глубоко подседая, постараться выпить воду из «чарки». Такое сложно-координационное силовое упражнение может служить отличным тестом в спортивной практике
Кыранастыыр (горностаи)	В упоре лежа одновременное отталкивание руками и ногами с продвижением вперед или на месте.

Комплекс якутских упражнений выполняется в несколько раундов. Основными показателями объема тренировки являются количество тренировок, время, затраченное на тренировку, количество упражнений, интенсивность нагрузки, скорость и мощность выполнения упражнений. Чередование различных нагрузок создает благоприятные условия для роста результатов и восстановления работоспособности организма. Количество раундов и время выполнения упражнений рекомендуется студентам индивидуально. Каждый студент в дневнике отмечает свой прогресс. В начале года нами была проведена входная оценка физической подготовленности. В ней приняли участие 31 юноши секции кроссфит основной медицинской группы в возрастной группе 18-19 лет и 20–24 лет. Тестирование проводилось по следующим показателям: подтягивание из виса на высокой перекладине, бег на 30м., прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту), кросс на 5 км. по пересеченной местности, стрельба из электронного оружия. Для определения норматива использовались показатели

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО») седьмой и восьмой ступени [2].

Таблица 2 – Результаты тестов до начала исследования

	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во чел.)	Бег на 30 м	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Рывок гири 16 кг	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	Стрельба из электронного оружия
Сдали на золото (15+)	9	10	9	9	15	9	4
На серебро (12+)	6	7	5	7	16	10	5
На бронзу (10+)	4	3	5	13		2	5
Ниже нормы (9 и менее)	12	11	12	2		10	17

Входной и выходной контроль для данного исследования мы взяли для большей результативности вначале и в конце учебного года. В программу кроссфита были введены якутские упражнения, данные упражнения способствуют гармоничному развитию всех групп мышц. Среди якутских упражнений наибольшую сложность студенты испытывают при выполнении тутум-эгиир и ойбонтон улааһын из-за недостатка гибкости и сил некоторых групп мышц. Для проработки гимнастических упражнений требуется немалое время, поэтому перед каждым занятием вводим подводящие упражнения в разминочной части. Впервые из 31 чел. выполнили тутум-эргиин 13, ойбонтон уулааһын – 20.

Исследование проводилось в течение одного учебного года. По программе один раз в неделю проводились тренировки с включением якутских упражнений в вводной и основной части тренировочного занятия. Нагрузка постепенно увеличивалась каждый месяц. Упражнения выполняются после разминки. «Якутские прыжки» рекомендуется начинать с двух подходов по пять прыжков и довести далее до одиннадцати прыжков. «Вертушку» (тутум эргиир) начинать со специальных подготовительных упражнений: круговые вращения, наклоны, рстягивающие упражнения, кувырки, гимнастический мостик. «Вертушка» развивает силу мышц кистей рук, спины, брюшного пресса, гибкость и координацию движения, внутренние мышцы живота, а также благотворно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма человека. Нередки случаи, когда занятиями «вертушки» исправлялись дефекты осанки, цепкости и силы рук. «Прыжки горносталя» начинаются с 2 подходов по 2 повторения (расстояние 10 м) и постепенно доводятся до 5 подходов по 4-5 повторений. Разучивание упражнения рекомендуется начинать со специальных подготовительных упражнений. [3]

Планомерное выполнение народных видов упражнений в сочетании с методикой тренировок кроссфит показало значительную эффективность тренировок кроссфит для студентов. Значительный прогресс в физическом развитии показал контрольный тест, проведенный в мае.

Таблица 3 – Результаты тестов после исследования

	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во чел.)	Бег на 30 м (кол-во чел.)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (кол-во чел.)	Наклон вперед из полож. стоя с прямыми ногами на гимнастич. скамье (кол-во чел.)	Рывок гири 16 кг	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во чел.)	Отжимание (кол-во чел.)
Сдали на золото	13	13	13	12	15	13	6
На серебро	8	9	8	6	16	12	5
На бронзу	5	5	5	13		2	5
Ниже нормы	5	4	5			4	15

Таким образом, мы видим положительное влияние якутских упражнений на физическое развитие студентов, заметно повысилось физическое развитие, а также умение выполнять народные виды упражнений дает возможность принимать участие в университетских соревнованиях по национальным видам спорта.

ВЫВОДЫ

Анализ результатов показал эффективность использования якутских упражнений для тренировки в кроссфите особенно в первый год для работы с собственным весом. Постоянные тренировки способствуют развитию гибкости, так к концу года все студенты выполнили норму гибкости. Прыжковые упражнения способствовали развитию взрывной силы, у студентов в конце года улучшились показатели прыжка в длину и скорость бега на 30 м. Также упражнение тутум-эргии способствовало развитию гибкости и силы мышц кора. Следуя практическим рекомендациям [3] для студентов, применяемых в спортивной секции, постепенно доводим выполнение якутских упражнений до максимально возможных повторов учитывая индивидуальные особенности занимающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бессонова В.П. Кроссфит как система универсальной физической подготовки студентов / В.П. Бессонова, Д.Н. Платонов, С.Р. Молукова // Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера И Арктики : материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Якутск : Издательский дом СВФУ, 2023. – С. 145–151.
2. Новые нормы ГТО. 18 ступеней. Нормативы ГТО с марта 2023 г. – URL: <https://normativov.net/gto-novye> (дата обращения: 19.08.2023)
3. Борохин М.И. Методика использования двигательных средств коренных народов Якутии в физическом воспитании студентов территориальных вузов : дис. ... канд. пед. наук / Борохин, Михаил Ильич. – Хабаровск, 2010. – 157 с.

REFERENCES

1. Bessonova, V.P., Platonov, D.N. and Molukova, S.R. (2023), "Crossfit as a system of universal physical training of students", *Problems and prospects of sports training, physical education of the indigenous peoples of the North and the Arctic*, materials of the III All-Russian scientific-practical conference with international participation, Publishing house of NEFU, Yakutsk, pp. 145–151.
2. New GTO standards. 18 steps. GTO standards from March (2023), available at: <https://normativov.net/gto-novye> (accessed 8 August 2023).
3. Borokhin, M.M. (2010), *Methodology of the use of motor means of the indigenous peoples of Yakutia in the physical education of students of territorial universities*, dissertation, Khsaabarovsk.

Контактная информация: sci2019@list.ru

Статья поступила в редакцию 23.08.2023

УДК 796.034.2

ОБОСНОВАНИЕ В НЕОБХОДИМОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ ЮРИСТОВ ЗА ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Андрей Александрович Близневский, кандидат педагогических наук, доцент, Николай Юрьевич Патаркацишвили, старший преподаватель, Станислав Владимирович Соболев, кандидат педагогических наук, доцент, Виталий Юрьевич Акулов, старший преподаватель, Галина Миновна Самойлова, доцент, Сибирский федеральный университет, Красноярск

Аннотация

Данная статья посвящена обоснованию эффективности и необходимости формирования силовых способностей у студентов юридических специальностей на занятиях в вузе по прикладной физической культуре средствами профессионально-прикладной физической подготовки. Авторами раскрыта актуальность по достижению высокого уровня физических возможностей студентов юристов как будущих сотрудников правоохранительных органов, которая исходит из специфики их будущей правоохранительной деятельности. Также отмечена роль профессионально-прикладной