

**High-intense functional training in the track and field**  
**Savatenkov V. (Russian Federation)**  
**Высокоинтенсивный функциональный тренинг в тренировочном процессе**  
**легкоатлетов**  
**Саватенков В. А. (Российская Федерация)**

*Саватенков Владимир Алексеевич / Savatenkov Vladimir Alekseevich - аспирант,  
кафедра теории и методики легкой атлетики,  
Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград*

**Аннотация:** *статья посвящена описанию методики высокоинтенсивного функционального тренинга, обобщен опыт применения в России и за рубежом на примере отдельных видов спорта. Обсуждается возможность внедрения данной методики в тренировочный процесс легкоатлетов на различных этапах многолетней подготовки спортсменов.*

**Abstract:** *the paper describes the method of high-intensity functional training. The experience in special kinds of sports training has been reviewed. The possibility of applying of the method to train athletes is considered.*

**Ключевые слова:** *высокоинтенсивный функциональный тренинг, КроссФит.*  
**Keywords:** *high-intensity functional training, crossfit.*

Повышающийся уровень спортивных достижений на международной арене в легкоатлетических дисциплинах предъявляет более высокие требования к тренировочному процессу спортсменов в настоящее время. Имеющийся арсенал основных и вспомогательных тренировочных воздействий не позволяет решить данную задачу. В связи с чем, одним из возможных направлений повышения результативности и конкурентоспособности является поиск ранее не использованных инновационных средств и методик в тренировочном процессе легкоатлетов. Примером данной методики является различные виды высокоинтенсивного функционального тренинга.

Нами не было выявлено ни одной научно-методической разработки по теме использования средств высокоинтенсивного функционального тренинга в тренировочном процессе спортсменов различных видов спорта. Но существует не большое количество научно исследовательских статей по данному направлению, но и все они имеют в основном описательный характер. Таким образом, разработка методик высокоинтенсивного функционального тренинга, адаптированных под требования конкретных соревновательных упражнений, является актуальной задачей.

Система высокоинтенсивного функционального тренинга выглядит как комплекс поочередно меняющихся физических упражнений различной направленности, выполняющийся в высокой интенсивности и общей длительностью от нескольких минут до нескольких часов. Комплекс может включать в себя самые различные атлетические упражнения, в том числе из многих классических видов спорта (тяжелая атлетика, плавание, легкая атлетика, спортивная гимнастика, гиревой спорт, пауверлифтинг, акробатика, гребля и др.). Высокий уровень общей физической подготовленности, готовность человека к любым условиям в любое время – основная идея методики тренировки. Высокая интенсивность тренировки заключается в последовательном выполнении упражнений в соревновательном режиме [1, 2, 3].

Высокоинтенсивный функциональный тренинг способствует развитию всех основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координационных способностей. Основные методы, используемые в тренировках - интервальный и непрерывный.

Хотя методика тренировки высокоинтенсивного функционального тренинга еще не получила достаточного распространения в системах тренировки различных видов спорта, но данной системой подготовки атлетов уже пользуются в хоккее, различных видах единоборств, и других видах спорта. КроссФит входит в программу подготовки вооруженных сил Канады, а также Королевского Лейб-гвардейского полка Дании. В то же время, КроссФит как отдельный вид спорта в последние несколько лет активно и динамично развивается во всех странах мира [1, 2, 3].

Система функциональной тренировки, несомненно, может быть использована в развитии общей физической подготовленности спортсменов в различных видах спорта, в том числе и в легкой атлетике.

Из основ теории и методики известно что, спортивная тренировка – это основная форма подготовки спортсмена, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений направленный на воспитание и совершенствование отдельных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению высоких результатов. Очевидно, возникнет множество противоречий, если в тренировочный процесс легкоатлетов внедрить систему высокоинтенсивного тренинга, не смотря на всю привлекательность данной методики подготовки.

При попытке внедрения методики высокого функционального тренинга следует ответить на ряд возникающих вопросов:

- 1) Каким образом высокоинтенсивный функциональный тренинг будет отвечать требованиям по всем характеристикам конкретного соревновательного упражнения?
- 2) Как средствами высокоинтенсивного функционального тренинга можно решить конкретные задачи различных сторон подготовленности легкоатлетов?
- 3) Как обеспечить управляемость процесса общей и специальной подготовки легкоатлетов различных специализаций при использовании высокоинтенсивной функциональной тренировки?
- 4) Какое место должен занимать высокоинтенсивный функциональный тренинг, в сложной системе спортивной подготовки легкоатлетов?
- 5) Как обеспечить использование комплексов упражнений высокоинтенсивного функционального тренинга, чтобы не нарушить освоенный технический навык соревновательного упражнения?
- 6) Какое место в многолетней подготовке легкоатлетов должен занимать высокоинтенсивный функциональный тренинг?

Отвечая на эти вопросы, несомненно, в первую очередь мы должны опираться на многие теоретико-методические аспекты спортивной тренировки, а также на предшествующий опыт подготовки легкоатлетов. С одной стороны особенность функционального тренинга в использовании широчайшего круга тренировочных средств, может быть использована на этапах начальной подготовки и начальной специализации. С другой стороны, высокоинтенсивные режимы тренировки не совсем подходят для подготовки спортивного резерва на начальных этапах многолетней подготовки. Высокоинтенсивные воздействия в полном объеме могут быть использованы только в тренировочном процессе спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Таким образом, высокоинтенсивный функциональный тренинг в системе подготовки какой-либо из легкоатлетических дисциплин должен содержать несколько иные методические особенности.

Не смотря на множество противоречий связанных с использованием функционального тренинга, положительными особенностями системы можно считать универсальность, данная особенность заключается в использовании широчайшего круга тренировочных средств, а также в возможности создания нужных режимов тренировки для решения конкретных поставленных задач.

#### ВЫВОДЫ

1. Высокоинтенсивный функциональный тренинг в настоящее время является одним из самых активных явлений в современном спортивном мире. В некоторых отдельных видах спорта в последнее время, активно используется в общей и специальной физической подготовленности спортсменов.
2. Система функциональной тренировки, несомненно, может быть использована в тренировке легкоатлетов, но, не смотря на всю привлекательность использования методики функциональной тренировки в специализированной подготовке легкоатлетов, все же возникает множество противоречий в отличие от классических идей и представлений о теории и методики тренировки в легкой атлетике.
3. Высокоинтенсивный функциональный тренинг в системе подготовки какой-либо из легкоатлетических дисциплин должен содержать несколько иные методические особенности, на основе общепринятых положений теории и методики спортивной тренировки.

#### Литература

1. *Богачев Е. М.* Функциональный интенсивный тренинг. Тенденции развития в России и за рубежом. // По материалам сборника Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура и спорт, в основе берегающих технологий». Москва. - 2014 г. С – 26-28.
2. *Волков В. В.* Особенности комплексного контроля в функциональном интенсивном тренинге. // По материалам сборника Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура и спорт, в основе берегающих технологий». Москва. - 2014 г. С – 34-37.
3. *Радчиц И. Ю., Курашвили В. А.* Опыт государственно-частного партнерства в сфере детско-юношеского спорта. // По материалам сборника Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура и спорт, в основе берегающих технологий». Москва. - 2014 г. С – 29-33.