

## Учёные ИФКСиТ: «Кроссфит дзюдо не помеха»

Исследователи Института физической культуры, спорта и туризма СФУ совместно с коллегами из других российских вузов выяснили, как регулярные тренировки, сочетающие в себе элементы тяжёлой атлетики, гимнастики, аэробики и гиревого спорта влияют на физическую форму и выносливость юных бойцов дзюдо. Общие выводы [опубликованы](#) в журнале Sport Mont.



Высокий уровень индивидуальной физической подготовки спортсменов — один из основных факторов достижения спортивных успехов в боевых искусствах. Исследователи рассмотрели две контрольные группы студентов (16–17 лет), практикующих дзюдо, и оценили влияние кроссфит-тренировок на одну группу, тогда как участники другой группы эти тренировки не посещали.

*«Мы разделили ребят-дзюдоистов случайным образом на две группы. В тренировочный график одной группы ввели сеты кроссфита, другая группа тренировалась по привычной схеме. После мы замеряли уровень лактата в крови спортсменов. Лактат — это продукт клеточного метаболизма, производная молочной кислоты. Может находиться в клетках в виде самой молочной кислоты либо в виде её солей. Если спортсмен находится в состоянии покоя, содержание лактата в его крови составляет 1,0–2,5 ммоль/л. В первые 20 минут активной работы содержание лактата быстро увеличивается, а затем стабилизируется. Содержание лактата в крови довольно точно характеризует направленность тренировочных занятий, и поэтому определение его содержания в процессе занятий — один из важнейших методов оперативного управления нагрузкой. Нам удалось выяснить, что у спортсменов, которые тренировались с использованием кроссфит-сетов, уровень лактата в крови был значительно выше (в среднем  $14,54 \pm 0,51$  ммоль/л.), чем у спортсменов, тренировавшихся по классической схеме», — сообщил доцент кафедры физической культуры СФУ, кандидат педагогических наук **Александр Осипов**.*



Исследователь уточнил, что статистический анализ конкурентных коэффициентов выявил значительное ( $p < 0,05$ ) спортивное превосходство тех дзюдоистов, кто использовал тренировки кроссфит в соревновательных матчах.

*«Процент поединков, выигранных спортсменами-дзюдоистами из группы, использовавшей кроссфит-тренировки, оказался значительно выше, чем второй группы (59 % против 54 %)», — добавил учёный.*

В исследовании также принимали участие специалисты Красноярского государственного медицинского университета им. В. Ф. Войно-Ясенецкого, Сибирского юридического института МВД России, Глазовского государственного педагогического института им. В. Г. Короленко (г. Глазов) и Чайковского государственного института физической культуры (г. Чайковский).

© Сибирский федеральный университет. Редакция сайта: +7 (391) 246-98-60, info@sfu-kras.ru.

Адрес страницы: <https://news.sfu-kras.ru/node/22485>