

Methodological Features of The Application of Unconventional Means of General Physical Training in The Teaching and Training Process of Young Greco-Roman Style Wrestlers

Tashnazarov Jasur Yuldashevich,

Senior Lecturer of the Department of Theory and Methods of International Wrestling, Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Uzbek State University of Physical Culture and Sports.

Annotation: This empirical material reveals the content of the systems of "crossfit" and yoga, shows the rationality of the redistribution of the means of the volume of the general physical training of young wrestlers of the Greco-Roman style in favor of using a greater percentage of the exercise complexes of the "crossfit" system, in comparison with the traditional means of the educational - training process.

Key words: Physical characteristics, physical fitness, training process, competition, exercise complexes

Введение. Объединенный мир борьбы (UWW) постоянно обновляет правила соревнований, чтобы соответствовать фактору зрелищности, повышать разнообразие применяемого технического арсенала соревновательной деятельности, что ведет к интенсификации применяемых средств учебно-тренировочного процесса.

Актуальность. Дальнейшая популяризация греко-римской борьбы в мире, неуклонный рост динамичности борьбы, требуют пристального внимания к совершенствованию всех сторон спортивной подготовки и в частности к уровню физической подготовленности борцов. В связи с чем актуальность работ по исследованию эффективных способов оптимизации спортивной подготовки остаётся открытой, несмотря на достаточное количество исследований в этой сфере.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс борцов-греко-римского стиля 14-16 лет.

Предмет исследования: нетрадиционные средства и методы совершенствования уровня физической подготовленности борцов.

Цель исследования. Разработка тренировочного комплекса упражнений с использованием нетрадиционных средств на совершенствование общей физической подготовки борцов 14-16 лет, его практическое внедрение в процесс спортивной подготовки и выявление эффективности его воздействия.

Задачи:

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Определение наиболее эффективных упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и структурировать их в комплекс и внедрить в учебно- тренировочный процесс.
3. Проанализировать эффективность комплекса для интенсификации тренировочного процесса и достижения максимальной подготовленности к соревновательной деятельности.

Материалы и методы и исследования.

В контексте нашей статьи рассмотрим подробнее системы "кроссфит" и йоги, которые в нашем случае выступали как нетрадиционная технология при использовании средств общей физической подготовки с юными борцами греко-римского стиля.

Комплексы упражнений в эксперименте включали в себя: элементы систем «кроссфит» (использовались упражнения с весом собственного тела) и йоги, а также упражнения спортивной гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики и подвижные игры в своём традиционном представлении. Известно, что ряд исследователей[1,2] характеризуют «кроссфит», представленный множеством программ, в целом как высокоинтенсивный тренинг из постоянно меняющихся упражнений, с конечной целью улучшения общей физической формы. Цель технологии «кроссфит» формулируется как: физическое развитие человека по таким направлениям как выносливость, сила, гибкость, скорость, координация, точность, а также улучшение работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, быстрота адаптации к смене нагрузок и др. Выполнение комплексов происходит быстро и интенсивно. Включаются метаболические тренировки, направленные на улучшение работы сердечно-сосудистой системы и выносливости — бег, плавание, велосипед, гребля, прыжки на скакалке и т. п. В соответствии с этим в работу включаются различные группы мышц, которые обеспечивают выполнение указанных двигательных действий. Сопряжёнными мышечными группами являются сгибатели ног, разгибатели рук, разгибатели позвоночного столба, большая грудная мышца. Предпосылкой к развитию этих групп мышц является предварительное укрепление мышц живота и поясничной области. Таким образом, в содержание высокоинтенсивного многофункционального тренинга должны входить действия, которые обеспечивают воздействие на эти мышечные группы. Упражнения должны быть многосуставными, тотальными, задействовать до 95% мышц тела человека, а также функциональными, т. е. развивать кардиореспираторную систему, совершенствовать двигательные навыки, обеспечивать развитие физических качеств в их сочетании, что и интегрировано в «кроссфит».

Согласимся, что в практике физической культуры и спорта широко используются технологии нетрадиционных видов гимнастики. Определен достаточно широкий диапазон оздоровительно - развивающих направлений. Это аэробика, шейпинг, стретчинг, ци – гун, ушу и т.д. Из всего многообразия видов оздоровительной гимнастики наибольший интерес в последнее время привлекает направление - «йога». Некоторые упражнения из этого направления успешно применяются в спортивной подготовке для развития двигательных способностей и самодисциплины. Одна из ветвей йоги – Хатха йога. Хатха йога - это древняя индийская система одна из ведущих функций, которой является поддержание тела в оптимальном физическом состоянии, путём выполнения специальных асан (упражнений). В данном случае мы говорим о прикладной технологии йоги независимой от идеологических и религиозных учений. Хотелось бы обратить внимание на то, что в целом система йоги, после проведённого нами теоретического анализа, говорит о том, что йога как явление имеет научное обоснование. Мы солидарны с положениями научной теории физической культуры спорта о том, что построения спортивной подготовки, как многолетнего процесса требует соблюдения средств, методов и принципов. Йога характеризуется как система интегрального совершенствования человека и может быть использована для оптимизации абсолютно любой стороны спортивной подготовки: физической, технической, тактической, психологической[3]. Йога как система имеет основное средство – это асана, вспомогательными средствами являются оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Общепедагогическими методами при применении этой системы, также как и «кроссфита» в учебно-тренировочном процессе являются методы показа и слова, а специфическим методом – метод строго - регламентированного упражнения. Также при их применении необходимо руководствоваться принципами спортивной тренировки, такими как: общепедагогический принцип – принцип сознательности и активности, специфический – постепенного наращивания нагрузки.

Упражнения йоги, как утверждает известный психолог А. Коглер, можно использовать в физической культуре и спортивной подготовке с различной целью. Определенные асаны могут применяться для разогрева, как в подготовительной части занятия, так и непосредственно перед выполнением основных упражнений, Для восстановления после выполнения высокоинтенсивной нагрузки или же, как отдельную работу оздоровительной направленности. Кроме того, для развития и восстановления, отдельных групп мышц, или организма в целом. Йога комплексно развивает все физические качества: ловкость, гибкость, силовые способности, выносливость. Следовательно, применение йоги в тренировочной практике позволяет:

1. Развивать все физические качества с преимущественной направленностью на качество гибкости
2. Комбинировать йогу с другими упражнениями
3. Доступность большинства направлений видов спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. Для решения поставленных задач исследования использовались: 1. Анализ и обобщение научно-методической литературы;

2. Педагогическое тестирование двигательных качеств;
3. Составление тренировочных комплексов;
4. Педагогический эксперимент;

В целях повышения уровня общей физической подготовленности борцов, нами было проведено исследование и апробирован комплексы тренировочных заданий с преимущественной направленностью на улучшение показателей физических качеств.

Для определения исходных показателей качеств занимающихся в начале эксперимента было проведено педагогическое тестирование. В исследовании участвовали дзюдоисты учебно-тренировочных групп. В результате предварительного педагогического тестирования выявилось, что и контрольная и экспериментальная группы (n-15) имели примерно одинаковый уровень исследуемых физических качеств, что позволяет говорить об их однородности. По окончании экспериментального периода контрольная группа продолжила тренировочный процесс по стандартной программе, а экспериментальная применила в учебно-тренировочном процессе предложенные нами комплексы упражнений, которые варьировались, согласно плана недельных микроциклов методом круговой тренировки. Стоит отметить, что в содержании средств общей физической подготовки преобладало использование системы “кроссфит”, что в процентном выражении составляло 60%, а также 6-8% упражнений йоги от общего объёма средств в недельном микроцикле. По завершении педагогического эксперимента также было проведено педагогическое тестирование. (Таб 1)

Таблица 1

Уровень развития физической подготовки в начале и в конце эксперимента

№	Тестовое упражнение	*весовая категория	КГ		p≤ 0,05	ЭГ		p≤ 0,05
			до п.э	после п.э		до п.э	после п.э	
1	Челночный бег 30 м	1	7,32±0,16	7,28±0,9	>	7,35±0,12	7,17±0,30	>
		2	7,08±0,15	7,01±1,68	>	7,05±0,10	6,87±0,27	>
2	10 кувыркков вперёд в группировке	1	10,34±1,00	10,02±0,12	>	10,47±0,11	9,66±0,15	>
		2	11,07±1,17	10,88±1,33	>	10,21±1,23	9,55±0,12	>
3	Отжимания (тах кол-во раз)	1	48,07±5,32	50,03±0,17	>	49,01±1,12	54,90±4,71	>
		2	53,24±3,21	55,31±2,22	>	53,67±2,15	58,16±4,56	>
4	Прыжок в длину сместа	1	198,95±5,07	202,27±0,23	>	199,13±1,12	207,09±1,56	>
		2	210,08±3,03	216,43±1,13	>	209,87±0,12	220,12±3,13	>

6	Перевероты в мост за 10 сек	1	24,01±2,2	23,56±0,2	>	23,98±0,69	23,01±0,6	>
		2	25,97±0,12	24,21±0,8	>	24,89±0,41	23,80±1,68	>
7	Подтягивание на перекладине(макс кол-во раз)	1	15,9±5,01	16,54±3,45	>	14,01±0,8	17,95±1,22	>
		2	15,3±2,12	16,33±2,12	>	15,01±0,3	17,01±1,22	>

*согласно правил UWW, в эксперименте принимали участие борцы, разделённые на три весовые группы: 1 группа - до 55 до 67 кг; 2 группа - от 72 до 87 кг (борцы весовой категории 97 кг и выше не принимали участие в исследовании)

По окончании исследования, полученные результаты прошли математическую обработку для сравнения результатов. Так было выявлено, что у занимающихся как контрольной, так и экспериментальной группы статистически достоверно улучшились результаты по показателям физической подготовленности, но в группе испытуемых с применением специальных тренировочных заданий показатели физической подготовленности оказались выше.

Выводы. Разработанная нами технология рационального перераспределения тренировочных средств с применением системы “кроссфит” и упражнений йоги с целью совершенствование показателей общей физической подготовленности борцов греко-римского стиля 14-16 лет, в ходе экспериментальной проверки показала свою эффективность и может быть рекомендована к использованию в учебно-тренировочном процессе

Список использованных источников

1. Евтюхов В.А. Формирование методики “Кроссфит” / Евтюхов В.А.// Студенческий научный форум: материалы VII Междунар. студ.электрон. науч. Конф//М., 2015 – С . 27-29
2. Хомичёв Я.Ю. Внедрение многофункционального интенсивного тренинга (кроссфита) в процесс физического воспитания студентов вуза/Хомичёв Я.Ю.// Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции/ Сиб ГУФК. – Омск, 2016 – С.131-135.
3. Эштаев А.К. Оздоровительно-развивающие виды основной гимнастики/ Эштаев А. К. – Т: 2006 – 87 с.
4. Tursunov S. S. PHYSICAL QUALITIES AND THEIR EDUCATION AT THE STAGE OF PREPARING SENIOR PUPILS FOR THE DEFENSE OF THE FATHERLAND IN RURAL SCHOOLS //Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka. – 2021. – Т. 1. – №. 1.
5. Ташназаров Д. Ю. ЭРКИН КУРАШЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //Фан-Спортга. – 2019. – №. 4. – С. 56-60.
6. Yuldashevich T. J. THE ROLE OF MODERN DEVELOPMENT IN TECHNICAL PREPARATION //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2019. – Т. 7. – №. 11.
7. Турсунов С.С. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И ИХ ОБРАЗОВАНИЕ НА ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАЩИТЕ ОТЕЧЕСТВА В СЕЛЬСКИХ ШКОЛАХ // Вестник педагогики. Наука и практика. - 2021. - Т. 1. - №. 1.
8. Бердиев Ф. О. СВЯЗЬ ЭМОЦИЙ С ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ БОРЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ //ИННОВАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ. – 2020. – №. SI-3.
9. Xolmatov, Azizjon Ibrohimovich, Djasur Yuldashevich Tashnazarov, and Oybek Nuritdinovich Kurganov. "YUNON-RIM KURASHCHILARIGA TEXNIK USULLARNI O „RGATISHDA MODELLASHTIRISH USULINING SAMARADORLIGI." *Academic research in educational sciences* 2.4 (2021): 1708-1716.

-
10. Ташназаров Д.Ю. – Курашчиларни техник тайёргарликларини ривожлантиришда моделлаштиришнинг ўрни. “Бердақ номидаги Қорақолпоқ давлат университети хабарцы” журналининг 2019 йил №4(45) соннда. 57-59 б. [13.00.04 №13]
 11. Tashnazarov D.Yu. – The efficiency of modern teaching in technical greetomers. “Бердақ номидаги Қорақолпоқ давлат университети хабарцы” журналининг 2020 йил №4(49) соннда ОАК. 98-101 б. [13.00.04 №13]