

Application Of The "Crossfit" System in Sports Training of Highly Qualified 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.

Аннотация: С целью совершенствования физической подготовленности борцов греко-римского стиля, и нами были применены в педагогическом эксперименте учебные-тренировочные упражнения, которые варьировались, из разработанных комплексов, где учебно-тренировочная работа строилась согласно регламентированного метода по принципу круговой тренировки.

Ключевые слова: кроссфит, физическая подготовленность, результат, эффективность, учебно-тренировочные.

Annotation: In order to improve the physical fitness of the Greco-Roman style wrestlers, we also used educational-training exercises in the pedagogical experiment, which varied from the developed complexes, where the educational-training work was built according to the regulated method according to the principle of circular training.

Key words: CrossFit, physical fitness, result, efficiency, educational and training.

Актуальность исследования. Динамический рост популярности греко-римской борьбы в мире требует расширения применяемых средств и методов для оптимизации сторон спортивной подготовки с целью формирования достойного олимпийского резерва. Узбекские борцы уже много лет, находятся в авангарде международной спортивной борьбы. Тем не менее, вопросы спортивной подготовки, в частности общей физической подготовки, остаются открытыми, подразумевая постоянный поиск путей её оптимизации.

Цель исследования: заключается в изучении влияния многофункционального тренинга кроссфит на уровень физической подготовленности борцов греко-римского стиля 18-21года.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть возможности системы кроссфит для повышения уровня физической подготовленности высококвалифицированных борцов
2. Разработать и применить комплексы тренировочных заданий средствами системы кроссфит и экспериментально проверить их эффективность.

Методы и материалы исследования: изучение и анализ специальной и научнометодической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка полученных данных.

Идеолог-создатель кроссфита (CrossFit) Грег Глассман, гимнаст по спортивной специализации, начал разрабатывать свою программу тренинга в 90-х гг. прошлого столетия, а в 2001 году в Калифорнии (США) открыл свой первый «CrossFit» зал. 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.[2].

Известно, что физическая подготовка является одной из составляющих становления спортивного мастерства. Соревновательная обстановка требует готовности действовать в условиях экстремальных

ситуаций, принятия мгновенных и правильных решений, эффект реализации которых зависит и от уровня физической подготовленности [1].

С целью совершенствования физической подготовленности борцов греко-римского стиля нами были применены в педагогическом эксперименте тренировочные упражнения кроссфит, которые варьировались, из разработанных нами комплексов, где тренировочная работа строилась согласно строго регламентированного метода по принципу круговой тренировки. В заключительной части тренировочного занятия обязательно включались упражнения на растягивание всех мышечных групп. Комплексы применялись не более 2-х раз в недельном цикле на протяжении 2-3 недельных циклов, после чего следовал недельный цикл другого содержания. Стоит отметить, что предложенные комплексы кроссфита, стоит использовать лишь в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Результаты исследования и их обсуждение: для организации исследования нами были скомплектованы контрольная и экспериментальная группы. До начала и по завершении эксперимента было проведено тестирование показателей физической подготовленности борцов контрольной группы (КГ) и экспериментальной группы (ЭГ). (Таблица 1).

Таблица 1.

Показатели физической подготовленности борцов контрольной и экспериментальной групп до начала и по завершении эксперимента.

№	показатели	КГ				ЭГ			
		До п.э.	После п.э.	$p \leq 0,05$	%	До п.э.	После п.э.	$p \leq 0,05$	%
1	Подъём силой на перекладине	2,41± 0,7	2,49±2,2	<	3,3	2,47±0,1	3,01±0,1	<	21,8
2	Бег 30 м (сек)	5,3 ± 0,9	5,1 ± 0,7	>	3,7	5,4 ± 0,1	4,5 ± 0,1	>	16,6
3	Бег 60 м (сек)	9,2± 0,3	9,0 ±0,2	>	2,1	9,1±0,4	8,5±0,2	>	6,5
4	Бег 1500 м (мин)	5,0±0,5	4,9±0,2	>	2,0	4,9±0,6	4,2±0,2	>	14,2
5	Отжимание (кол-во раз за 20 сек)	18,5±0,7	20,2 ±0,3	<	9,1	18, 2±1,5	22,4±1,9	<	23
6	Подтягивание на перекладине колво раз за 20 сек)	9,02±0,1	10,0±0,9	<	10,8	10,0±0,02	12,6±0,4	<	26
7	Подъём туловища, лежа на спине.кол-во раз за 20 сек	19,0± 0,04	20±0,1	<	5,2	19±0,6	22±00,2	<	15,7
8	Челночный бег 3x10 м (сек)	8,8±0,09	8,5±0,02	>	3,4	8,5±0,07	7,8±0,01	>	8,2

Выводы. Исходя, из анализа полученных данных можно утверждать следующее:

1. Анализ научно - методической литературы показал, что применение предложенной методики, в процессе спортивной подготовки борцов (различных стилей) эффективно воздействуют на физические и функциональные показатели организма, а также на прирост специальных показателей;

2. Разработанная программа построения тренировочного процесса с применением технологий кроссфита экспериментальной группы, обеспечила более высокий прирост показателей физической подготовки борцов в сравнении с контрольной группой с достоверной разницей $p < 0,05 - 0,001$;
3. Подтверждена эффективность применения данной интегрированной технологии в спортивной подготовке борцов, которая может быть адаптирована к применению в международных видах борьбы. Вместе с тем, данная технология требует дальнейшего рассмотрения;
4. Для получения максимального адаптационного ответа на использованную методику, необходимо дозировать тренировочных воздействия с учётом индивидуальной подготовки спортсменов (количество повторений в заданиях);
5. В зависимости от задач этапа спортивной подготовки регламентируются объём и интенсивность тренировочной нагрузки в составе комплексов.

Список литературы.

1. Керимов Ф.А. Теория и методика спортивной борьбы. Т – 2005. 185 с.
2. Что такое «Кроссфит» <https://sportfito.ru> (дата обращения 30.12.2021).
3. 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.
4. Ташназаров Д.Ю. – Курашчиларни техник тайёргарликларини ривожлантиришда моделлаштиришнинг ўрни. “Бердак номидаги Қорақолпоқ давлат университети хабарщы” журналининг 2019 йил №4(45) сониди. 57-59 б.
5. Ташназаров Д. Ю. ЭРКИН КУРАШЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //Фан-Спортга. – 2019. – №. 4. – С. 56-60.
6. Tashnazarov D.Yu. – The efficiency of modern teaching in technical greetomers. “Бердак номидаги Қорақолпоқ давлат университети хабарщы” журналининг 2020 йил №4(49) сониди ОАК. 98-101 б.
7. 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.