

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СИСТЕМЫ «КРОССФИТ» ДЛЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В КУРАШ

Тангриев А.Ж.

Национальный исследовательский университет «Ташкентский институт инженеров ирригации и механизации сельского хозяйства», г.Ташкент, Республика Узбекистан

Автор для корреспонденции: Тангриев А.Ж. a.tangriyev@bk.ru

Аннотация. В статье представлен анализ результатов внедрения комплекса упражнений, основанных на функциональном тренинге «Кроссфит» в физическую подготовку спортсменов кураш 19-21 года. Целью исследования явилась оценка влияния многофункционального тренировочного воздействия на физическую подготовленность спортсменов кураш 19-21 год. По итогам эксперимента установлено, что предложенные тренировочные комплексы оказывают положительное влияние на физическое развитие и подготовку спортсменов, способствуют повышению уровня общей выносливости, силовых показателей и ловкости. Полученные данные свидетельствуют о статистически значимом прогрессе по указанным критериям. Однако не наблюдалось значительного прироста быстроты. Для развития данного качества рекомендуем включить в разработанные комплексы упражнений «Кроссфит» беговые упражнения аэробного и анаэробного характера, что позволит расширить спектр воздействия на физическую подготовку спортсменов. Сделанные выводы подчеркивают практическую ценность и потенциал применения «Кроссфит» в подготовке спортсменов Кураш 19-21 лет.

Ключевые слова: «Кроссфит», кураш, общая физическая подготовка, эффективность, физические качества.

Введение. В настоящее время борьба кураш активно развивается в странах Азии, Европы и Латинской Америки, в которых организуются турниры, демонстрационные выступления и учебные курсы. Международный интерес к этому виду спорта свидетельствует о его универсальных ценностях и способности объединять различные культуры через стремление к физическому совершенствованию [1].

Борьба кураш по своей структуре спортивной подготовки схожа с такими видами борьбы как дзюдо, самбо, казах курес. Ряд авторов отмечает значимость комплексного подхода к планированию и контролю физической подготовки единоборцев, так как условия соревновательной борьбы предъявляют повышенные требования к уровню силы, выносливости, ловкости и быстроты, что определяет необходимость системного подхода в планировании физической нагрузки квалифицированных спортсменов в видах единоборств [2].

Важное значение приобретают внедрение эффективных методик подготовки с широким направлением развития функциональной и физической готовности к соревновательной деятельности, что будет способствовать достижению наивысших результатов спортсменов как в личном, так и в общекомандном зачете. Некоторые эксперты считают, что традиционные системы тренировок устарели, и подчеркивают необходимость очевидной модернизации с использованием современных методов и средств [3].

Уровень физической подготовки выступает одним из ведущих звеньев в формировании спортивного мастерства. Соревновательная деятельность подразумевает способность спортсмена к оптимальным действиям в стрессовых ситуациях, интуитивно принимать верные решения, успешность которых, в частности, определяется функциональной готовностью [4].

Теоретические и практические исследования отражают важность и актуальность совершенствования подходов к спортивной подготовке квалифицированных спортсменов, занимающихся борьбой кураш [5]. Применение в тренировочной деятельности упражнений из системы «Кроссфит», направленной на развитие физических качеств, представляется перспективным направлением для повышения эффективности и оптимизации спортивной подготовки. «Кроссфит» - относительно новый метод тренировок, который многие авторы, проводящие исследования в этой области, рекомендуют к применению при организации учебно-тренировочного процесса по физической и функциональной подготовке в различных видах спорта, в частности в видах единоборств, что находит свое применение и в борьбе кураш [6-8].

Основная задача «Кроссфит» заключается в комплексном физическом развитии, в частности повышение уровня таких физических способностей как – силовые, скоростные, координационные, выносливости

и гибкость. Также данный вид тренинга оказывает влияние на функциональную составляющую организма человека – дыхательную и сердечно-сосудистую системы, а также на механизмы адаптации при смене характера и интенсивности нагрузки.

В основу входят упражнения из тяжелой атлетики – приседания, становая тяга, взятие на грудь, рывок, толчок и жим. В работу включаются крупные группы скелетных мышц: разгибатели рук, ног и позвоночника, грудные и брюшные мышцы. Для повышения тренировочного эффекта важна предварительная работа с мышцами спины и живота, а также мышцы стабилизаторы. Подбираются многосуставные упражнения, включающие в работу глобально большое количество мышц скелета, и функциональные, развивающие общую выносливость, силу, координационные способности [9-13].

Указанные факты подчеркивают необходимость разработки теоретико-методологического подхода к созданию методики развития физической подготовки спортсменов кураш 19-21 года, включающую комплекс упражнений системы «Кроссфит».

Цель исследования - изучить влияние комплекса упражнений «Кроссфит» на уровень физических качеств спортсменов узбекской национальной борьбы кураш 19-21 года.

Задачи исследования:

1. Анализ научной и методической литературы, а также доступных источников по вопросам эффективности использования средств и методов «Кроссфит» в физической подготовке спортсменов-единоборцев.

2. Разработать и апробировать комплекс упражнений «Кроссфит» для общей физической подготовки спортсменов борьбы кураш 19-21 года.

Материалы и методы. В исследовании применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы и интернет-источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической статистики. Исследование проводилось на базе Национального исследовательского университета «Ташкентский институт инженеров ирригации и механизации сельского хозяйства», г. Ташкент, Республика Узбекистан. Участниками эксперимента выступили борцы кураш 19-21 года, поделенные на контрольную и экспериментальную группы по 10 человек. Исследование проводилось в течение 9 месяцев с сентября 2024 по май 2025 г.

С целью повышения физической и функциональной готовности нами были разработаны восемь комплексов упражнений в формате «Кроссфит», включающих в себя вариацию тренировочной нагрузки для развития силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости (Рисунок 1).

Комплекс № 1. 1. Упор присев (на кулаках, на пальцах) - упор лежа - 30 с. 2. Выпрыгивание из полного приседа - 30 сек. 3. Упор присев (на кулаках, на пальцах) - упор лежа - 30 с. 4. Выпрыгивание из полного приседа - 30 с. Количество подходов - 3. Отдых между подходами - 5 минут	Комплекс № 2. 1. Отжимания - 20 с. 2. Бросок мяча (3 кг, 5 кг) от груди вверх - 20 с. 3. Челночный бег - 20 с. 4. Отжимания - 20 сек. 5. Бросок мяча (3 кг, 5 кг) от груди вверх - 20 с. 6. Челночный бег - 20 с. Количество подходов - 3. Отдых между подходами - 5 мин
Комплекс № 3. 1. Рывок гири левой рукой (8, 16, 24 кг) - 20 с. 2. Прыжки вверх - 20 с 3. Рывок гири правой рукой (8, 16, 24 кг) - 20 с. 4. Прыжки вверх - 20 с. 5. Рывок гири левой рукой (8, 16, 24 кг) - 20 с. 6. Прыжки вверх - 20 с. Количество подходов - 3. Отдых между подходами - 5 мин	Комплекс № 4. 1. Вращения блина (10, 15 кг) над головой - 30 с. 2. Вращения блина на уровне груди (10, 15 кг) влево/вправо - 30 с 3. Толчок блина от груди (10, 15 кг) вперед вверх - 30 с 4. Выпады блин в руках у груди - 30 с. Количество подходов - 3. Отдых между подходами - 5 мин
Комплекс № 5. 1. Присед со штангой с последующим подъемом штанги - 21 раз. 2. Отжимания на брусьях - 15 раз. 3. Присед со штангой с последующим подъемом штанги - 15 раз. 4. Отжимания на брусьях - 15 раз. 5. Присед со штангой с последующим подъемом штанги - 9 раз. 6. Отжимания на брусьях - 15 раз. Количество подходов - 3.	Комплекс № 6. 1. Становая тяга - 10 подходов по 10 раз. Отдых между подходами 1 мин 2. Приседание со штангой - 10 подходов по 10 раз. Отдых между подходами 1 мин. 3. Отжимания на брусьях - 12 раз. 4. Отжимания, с упора лежа - 20 раз.
Комплекс № 7. 1. Отжимания с подъемом гантелей - 21 раз. 2. Отжимания с подъемом гантелей - 15 раз. 3. Отжимания с подъемом гантелей - 9 раз. Количество подходов - 4. Отдых между подходами - 5 минут	Комплекс № 8. 1. Подтягивания - 12 раз. 2. Выпады со штангой - 20 раз. 3. Подтягивания - 9 раз. 4. Выпады со штангой - 20 раз. 5. Подтягивания - 6 раз. 6. Выпады со штангой - 20 раз. 7. Подтягивания - 3 раза. 8. Выпады со штангой - 20 раз. Количество подходов - 3. Отдых между подходами - 5 мин.

Рисунок 1 – Комплексы упражнений «Кроссфит»

В заключительной части тренировочного занятия обязательно включались упражнения на развитие гибкости. Разработанные комплексы упражнений «Кроссфит» планировались 3 раза в тренировочном микроцикле по 120 минут в течение мезоцикла, далее следовал мезоцикл другого содержания комплексов упражнений «Кроссфит», но при этом сохранялось время тренировочных занятий. Рекомендуется применять разработанные комплексы упражнений со спортсменами высокой квалификации.

В экспериментальной группе в план общей физической подготовки на протяжении педагогического эксперимента включались разработанные комплексы упражнений «кроссфит» с вариацией согласно плану. Контрольная группа занималась по общепринятой методике развития общей физической подготовки борцов кураш 19-21 года.

Результаты. С целью выявления эффективности применения разработанных экспериментальных комплексов упражнений «Кроссфит» до и после окончания

эксперимента было проведено контрольное тестирование физической подготовленности борцов кураш контрольной и экспериментальной групп (рисунки 2, 3, 4, 5).

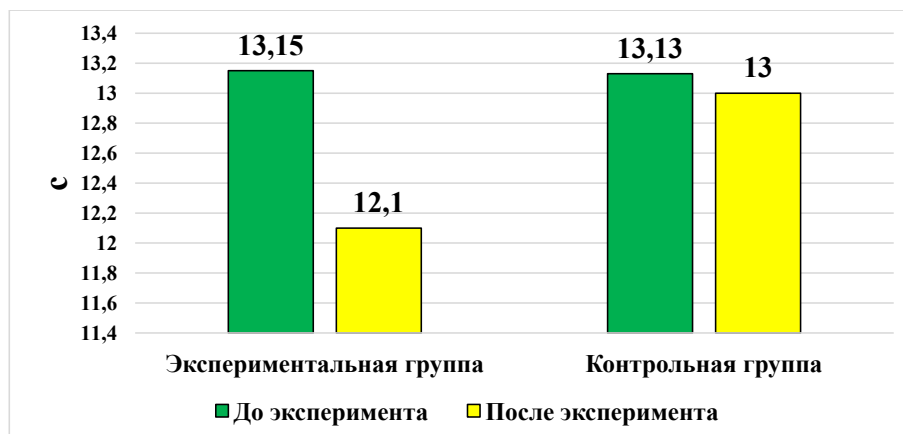


Рисунок 2 – Результаты теста «Бег 100 м» контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

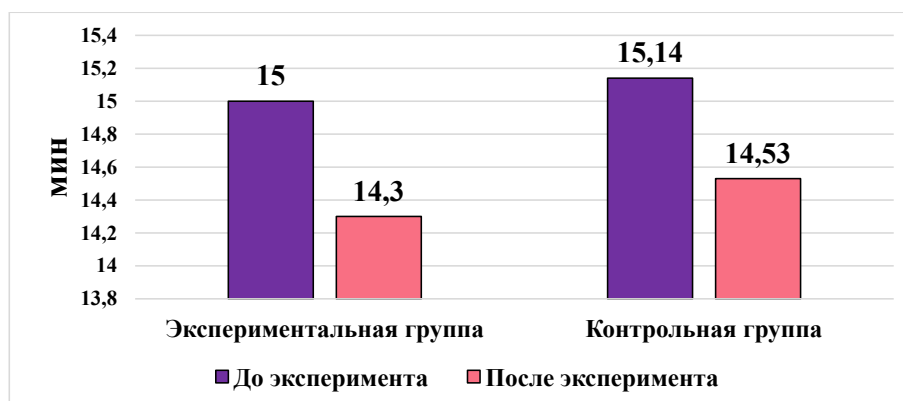


Рисунок 3 – Результаты теста «Бег 3000 м» контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

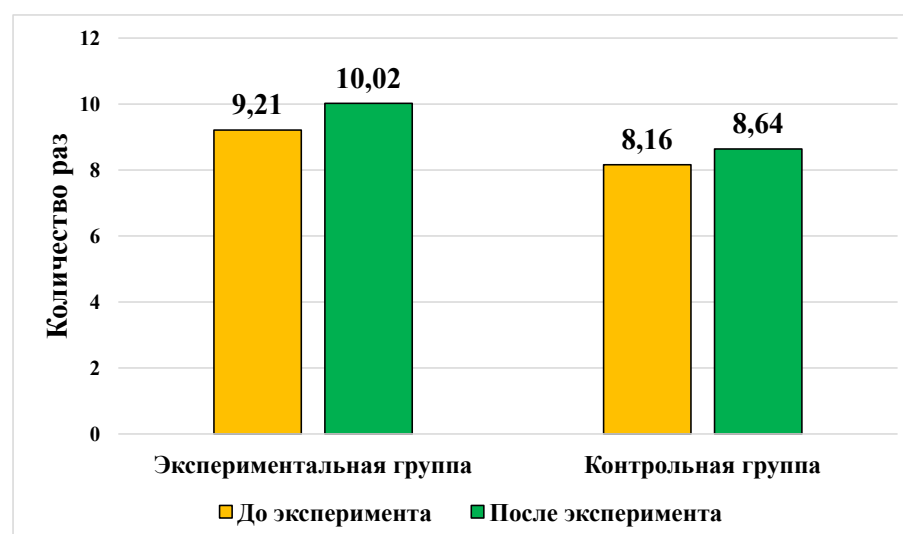


Рисунок 4 – Результаты теста «Подтягивание на перекладине» контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

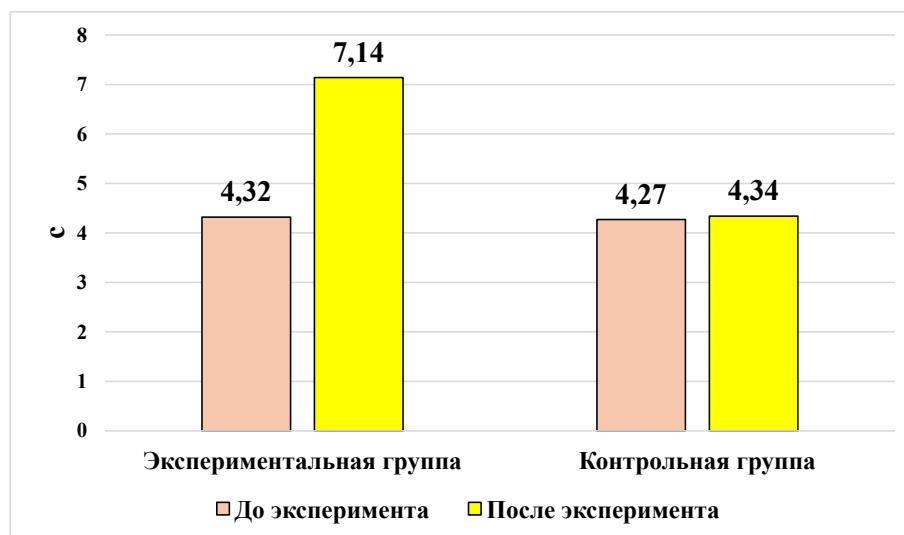


Рисунок 5 – Результаты теста «Проба Ромберга» контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

Анализ полученных данных показал, что в начале эксперимента респонденты контрольной и экспериментальной групп показали практически одинаковые результаты по контрольному тестированию физической подготовки, что свидетельствует о равном уровне развития физических качеств. Оценка однородности групп подтверждается коэффициентом вариации меньше 25%.

После окончания эксперимента, спортсмены экспериментальной группы, в учебно-тренировочный процесс которых были включены разработанные комплексы «Кроссфит», продемонстрировали более высокий результат по всем контрольным тестам исследования в сравнении с участниками контрольной группы. Различия оказались статистически значимыми в диапазоне $P < 0,05 - 0,001$, что говорит о положительном влиянии разработанной методики на уровень физической подготовленности борцов кураш 19-21 года.

Обсуждение. Данное исследование было направлено на изучение эффективности применения разработанных комплексов упражнений «Кроссфит» для улучшения уровня общей физической подготовки борцов кураш 19-21 лет. Основные результаты подтвердили нашу гипотезу о том, что применение упражнений «Кроссфит» будет способствовать повышению уровня физической подготовленности. Респонденты экспериментальной группы показали значительное повышение уровня выносливости, силы, ловкости. В частности, результаты бега на 3000 м улучшились на 15 % по сравнению с началом эксперимента, подтягивание на перекладине показало улучшение результата на 9 %, результат пробы Ромберга повысился на 40 %. Значительного улучшения не наблюдалось в изменении уровня быстроты и скоростно-силовых качеств, в частности результат бега на 100 м улучшился на 2 % это можно объяснить тем, что основная нагрузка упражнений «Кроссфит» направлена на воспитание таких качеств как выносливости и сила.

Согласно полученным данным в ходе контрольного тестирования уровня физической подготовки после проведения педагогического эксперимента в контрольной группе спортсмены показали планомерное повышение физических способностей, что объясняется выполнением систематически возрастающей физической нагрузки в процессе выполнения тренировочной программы для спортсменов кураш 19-21 лет. Однако значительного повышения результатов контрольных тестов отмечено не было, по сравнению с результатами, полученными в экспериментальной группе.

В текущем исследовании определено, что при умеренной нагрузке, с учетом возраста занимающихся, физической подготовленности, тренировки физической подготовки на основе упражнений «Кроссфит» оказались эффективными для улучшения двигательных и спортивных навыков борцов кураш 19-21 года.

В результате анализа результатов проведенного исследования тренерам данных спортсменов было предложено внести корректировки в планы тренировочной деятельности, с включением разработанных комплексов упражнений по системе «Кроссфит». А также, в ходе исследований, исследовательской группой было определено включить в разработанные комплексы разноплановые беговые упражнения аэробного и анаэробного характера.

Закключение. Анализа научно-методической литературы и интернет-источников показал необходимость внедрения эффективных методик подготовки с широким направлением развития функциональной и физической готовности к соревновательной деятельности, что будет способствовать достижению наивысших результатов спортсменов. «Кроссфит» – метод направленный на воспитание физических способностей, является перспективным направлением для повышения эффективности и оптимизации физической подготовки единоборцев.

Разработанный и апробированный комплекс упражнений «Кроссфит» обеспечил существенный прирост показателей физической подготовленности у спортсменов кураш 19-21 года: выносливость повысилась на 15%, сила на 9%, координационные способности на 40% соответственно, что свидетельствует о его практической значимости и целесообразности внедрения в учебно-тренировочный процесс. Значительного повышения уровня быстроты разработанные комплексы упражнений «Кроссфит» не вызывают, для решения этой задачи в разработанные нами комплексы упражнений «Кроссфит» мы рекомендуем внести беговые упражнения аэробного и анаэробного характера.

Список источников

- 1 Маманазаров А.А. Виды национальной борьбы и технологии обучения: Учебник. – Бухара: ООО «Бухоро Детерминанти» изд. Камолот, 2023. – 208 с.
- 2 Кулбаев А.Т., Шепетюк М.Н., Тен А.В., Бауржан М.Б., Шепетюк Н.М. Содержание персонифицированного подхода к тренировочно-соревновательной деятельности в казах курес // Теория и методика физической культуры. – 2024. - №78(4). – С.105–114. https://doi.org/10.48114/2306-5540_2024_4_105.
- 3 Хомичев Ю.Ю., Тараканов Б.И. Перспективы использования многофункционального тренинга (кроссфита) как средства общей физической подготовки в тренировочном процессе молодых борцов // Научные записки университета им. П.Ф. Лесгафа. – 2018. – №160. – С.267–271.
- 4 Керимов Ф.А. Теоретико-методические направления совершенствования содержания и структуры дисциплины спортивная борьба: автореф. ... д. п. н.:13.00.04 / Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. – М, 1995. – 53 с.
- 5 Yusupov A.A., Zokirov R.G. The development of Uzbek national wrestling // Research and implementation. – 2025. – Vol.6. - №28. – pp.289-293.
- 6 Avetisyan A.V., Chatinyan A.A., Streetman A.E., Heinrich K.M. The Effectiveness of a CrossFit Training Program for Improving Physical Fitness of Young Judokas: A Pilot Study // Journal Functional Morphology and Kinesiology. – 2022. – №7(83). <https://doi.org/10.3390/jfmk7040083>.
- 7 Nagovitsyn R., Osipov A., Kudryavtsev M., Antamoshkin O., Glinchikova, L. The increase of physical activity in persons using sports grounds for physical training // Human. Sport. Medicine. – Vol.20. - №1. – pp. 100-105. <https://doi.org/10.14529/hsm200112>.
- 8 Rios M., Pyne D.B., Fernandes R.J. The Effects of CrossFit Practice on Physical Fitness and Overall Quality of Life // International journal of environmental research and public health. – 2025. - №22(1). – pp. 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph22010019>.
- 9 Glassman's archive. <https://brokenscience.org/the-glassman-archive/> (дата обращения 2.06.2025).
- 10 The Science Behind CrossFit: Why It's Effective for Strength and Conditioning. <https://www.defined.training/blog/the-science-behind-crossfit-why-its-effective-for-strength-and-conditioning> (дата обращения 4.06.2025).
- 11 The Science Behind CrossFit: How It Improves Fitness Levels. <https://www.crossfitmuse.com/blog/the-science-behind-crossfit-how-it-improves-fitness-levels> (дата обращения 4.06.2025).

- 12 Crossfit. Technique. <https://www.crossfit.com/essentials/technique> (дата обращения 5.06.2025).
- 13 Тангриев А.Ж. Методические особенности применения нетрадиционных средств общей физической подготовки в учебно-тренировочном процессе юных дзюдоистов: Сборник научных статей. К 70-летию факультета физической культуры / под ред. Г.И. Нарскин. - Гомель, 2019. - С. 392-395.

References

- 1 Mamanazarov A.A. Vidy nacional'noj bor'by i tehnologii obuchenija: Uchebnik. – Buhara: ООО «Buhoro Determinanti» izd. Kamolot, 2023. – 208 s.
- 2 Kulbaev A.T., Shepetjuk M.N., Ten A.V., Baurzhan M.B., Shepetjuk N.M. Soderzhanie personificirovannogo podhoda k trenirovochno-sorevnovatel'noj dejatel'nosti v kazah kures // Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury. – 2024. - №78(4). – S.105–114. https://doi.org/10.48114/2306-5540_2024_4_105.
- 3 Homichev Ju.Ju., Tarakanov B.I. Perspektivy ispol'zovanija mnogofunkcional'nogo treninga (krossfita) kak sredstva obshhej fizicheskoj podgotovki v trenirovochnom processe molodyh borcov // Nauchnye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafa. – 2018. – №160. – S.267–271.
- 4 Kerimov F.A. Teoretiko-metodicheskie napravlenija sovershenstvovanija soderzhaniya i struktury discipliny sportivnaja bor'ba: avtoref. ... d. p. n.:13.00.04 / Vserossijskij nauchno-issledovatel'skij institut fizicheskoj kul'tury i sporta. – M, 1995. – 53 s.
- 5 Yusupov A.A., Zokirov R.G. The development of Uzbek national wrestling // Research and implementation. – 2025. – Vol.6. - №28. – pp.289-293.
- 6 Avetisyan A.V., Chatinyan A.A., Streetman A.E., Heinrich K.M. The Effectiveness of a CrossFit Training Program for Improving Physical Fitness of Young Judokas: A Pilot Study // Journal Functional Morphology and Kinesiology. – 2022. – №7(83). <https://doi.org/10.3390/jfmk7040083>.
- 7 Nagovitsyn R., Osipov A., Kudryavtsev M., Antamoshkin O., Glinchikova, L. The increase of physical activity in persons using sports grounds for physical training // Human. Sport. Medicine. – Vol.20. - №1. – pp. 100-105. <https://doi.org/10.14529/hsm200112>.
- 8 Rios M., Pyne D.B., Fernandes R.J. The Effects of CrossFit Practice on Physical Fitness and Overall Quality of Life // International journal of environmental research and public health. – 2025. - №22(1). – pp. 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph22010019>.
- 9 Glassman's archive. <https://brokenscience.org/the-glassman-archive/> (data obrashhenija 2.06.2025).
- 10 The Science Behind CrossFit: Why It's Effective for Strength and Conditioning. <https://www.defined.training/blog/the-science-behind-crossfit-why-its-effective-for-strength-and-conditioning> (data obrashhenija 4.06.2025).
- 11 The Science Behind CrossFit: How It Improves Fitness Levels. <https://www.crossfitmuse.com/blog/the-science-behind-crossfit-how-it-improves-fitness-levels> (data obrashhenija 4.06.2025).
- 12 Crossfit. Technique. <https://www.crossfit.com/essentials/technique> (data obrashhenija 5.06.2025).
- 13 Tangriev A.Zh. Metodicheskie osobennosti primeneniya netradicionnyh sredstv obshhej fizicheskoj podgotovki v uchebno-trenirovochnom processe junyh dzjudoistov: Sbornik nauchnyh statej. K 70-letiju fakul'teta fizicheskoj kul'tury / pod red. G.I. Narskin. - Gomeľ, 2019. - S. 392-395.

КҮРЕШТЕГІ ЖАЛПЫ ФИЗИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ ҮШІН «КРОССФИТ» ЖҮЙЕСІНІҢ ТИІМДІЛІГІ

Тангриев А.Ж.

*«Ташкент ирригация және ауыл шаруашылығын механикаландыру инженерлері институты» Ұлттық зерттеу университеті,
Ташкент қ., Өзбекстан Республикасы*

Хат алмасу үшін автор: Тангриев А.Ж. a.tangriyev@bk.ru

Андатпа. Мақалада 19-21 жас аралығындағы құраш спортшыларының дене шынықтыруындағы функционалды «Кроссфит» жаттығуларына негізделген жаттығулар кешенін орындау нәтижелеріне талдау берілген. Зерттеудің мақсаты көпфункционалды жаттығулардың 19-21 жас аралығындағы спортшылардың дене дайындығына әсерін бағалау болды. Эксперимент нәтижелері бойынша ұсынылған жаттығу кешендері спортшылардың физикалық дамуы мен дайындығына оң әсер етіп, жалпы төзімділік, күш пен ептілік деңгейінің жоғарылауына ықпал ететіні анықталды. Алынған мәліметтер көрсетілген критерийлер бойынша статистикалық маңызды прогресті көрсетеді. Алайда жылдамдықтың айтарлықтай өсуі байқалмады. Бұл сапаны дамыту үшін әзірленген «Кроссфит» жаттығу кешендеріне аэробты және анаэробты жүгіру жаттығуларын қосуды ұсынамыз, бұл спортшылардың физикалық дайындығына әсер ету ауқымын кеңейтеді. Жасалған қорытындылар 19-21 жас аралығындағы Құраш спортшыларын даярлауда «Кроссфит»-ті қолданудың практикалық құндылығы мен әлеуетін көрсетеді.

Түйін сөздер: «Кроссфит», құраш, жалпы дене шынықтыру, тиімділік, дене қасиеттер.

EFFECTIVENESS OF USING THE CROSSFIT SYSTEM FOR GENERAL PHYSICAL TRAINING IN KURASH

Tangriev A.Zh.

*National Research University «Tashkent Institute of Irrigation and Agricultural Mechanization Engineers»,
Tashkent, Republic of Uzbekistan*

Corresponding author: Tangriev A.Zh. a.tangriyev@bk.ru

Annotation. The article presents an analysis of the results of the implementation of a set of exercises based on functional Crossfit training in the physical training of Kurash athletes aged 19-21. The aim of the study was to assess the impact of multifunctional training on the physical fitness of athletes aged 19-21 years. According to the results of the experiment, it was found that the proposed training complexes have a positive effect on the physical development and training of athletes, contributing to an increase in the level of overall endurance, strength and agility. The data obtained indicates statistically significant progress according to the specified criteria. However, there was no significant increase in speed. To develop this quality, we recommend including aerobic and anaerobic running exercises in the developed Crossfit exercise complexes, which will expand the range of effects on athletes' physical fitness. The conclusions drawn emphasize the practical value and potential of using Crossfit in the training of Kurash athletes aged 19-21.

Key words: Crossfit, kurash, physical preparation, effectiveness, physical qualities.

АВТОРЛАР ТУРАЛЫ АҚПАРАТ // ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ //

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Тангриев Алишер Жуманазарұлы – педагогика ғылымдарының докторы, «Ташкент ирригация және ауыл шаруашылығын механикаландыру инженерлері институты» Ұлттық зерттеу университеті, Ташкент қ., Өзбекстан Республикасы

Тангриев Алишер Жуманазарович – доктор педагогических наук, Национальный исследовательский университет «Ташкентский институт инженеров ирригации и механизации сельского хозяйства», г.Ташкент, Республика Узбекистан

Tangriyev Alisher Zhumanazarovich – Doctor of Pedagogical Sciences, National Research University «Tashkent Institute of Irrigation and Agricultural Mechanization Engineers», Tashkent, Republic of Uzbekistan

e-mail: a.tangriyev@bk.ru