

**ШАХЛАЙ Александр Михайлович**, д-р пед. наук, профессор  
**ЛИБЕРМАН Леонид Аркадьевич**, доцент, Заслуженный мастер спорта СССР,  
 Заслуженный тренер Республики Беларусь  
**КРУТАЛЕВИЧ Михаил Михайлович**, канд. филол. наук, доцент  
*Белорусский государственный университет физической культуры,  
 Минск, Республика Беларусь*  
**ГРИГОРОВ Александр Владимирович**, канд. пед. наук, профессор,  
 Заслуженный тренер БССР  
*Белорусский государственный аграрный технический университет,  
 Минск, Республика Беларусь*

## КОРРЕКЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ

В работе дан анализ выполнения технических действий различной оценки проведения приемов. Была проведена фиксация технических действий, оцениваемых высокими 4- и 5-балльными оценками, и приемов, оцениваемых в 1–2 балла. На основе опроса специалистов была разработана методика совершенствования тренировочного процесса, направленная на повышение эффективности подготовки выполнения борцами высоко оцениваемых технических действий. Был проведен педагогический эксперимент, подтвердивший эффективность разработанной методики совершенствования технической подготовки высококвалифицированных борцов.

**Ключевые слова:** технические действия; 1–2-балльные приемы; 4–5-балльные приемы; техническая подготовка; педагогический эксперимент.

## ADJUSTMENT OF THE TRAINING PROCESS OF HIGHLY QUALIFIED WRESTLERS IN COMPETITION PERIOD

An analysis of the technical actions performance with various estimations is presented in the article. Technical actions have been recorded and assessed by high 4 and 5 points and holds by 1–2 points. Based on the survey of specialists, a methodology for improving the training process has been developed aimed at increasing the efficiency of highly estimated technical actions performed by wrestlers. An educational experiment has been carried out, which confirmed the effectiveness of the developed methodology for improving the technical training of highly qualified wrestlers.

**Keywords:** technical actions; holds awarded 1–2 points; holds awarded 4–5 points; technical training; educational experiment.

В современном мире спорт приобрел социальное, политическое, экономическое значение. По результатам выступления на крупных международных соревнованиях оценивают международный статус страны, уровень развития спортивной науки, экономики, техники, медицины и т. д. Поэтому престижным для каждой из стран является достижение высоких результатов на официальных и международных соревнованиях самого различного ранга.

В связи с этим в настоящее время в мире спорта обостряется конкуренция между различными спортивными дисциплинами, сюда причисляется и вольная борьба.

Между видами спорта идет борьба за участие в Олимпийских играх, повышение

популярности, зрительского интереса, зрелищности, интенсивности, динамичности соревновательной деятельности. Во всех видах спорта ведется большая работа по увеличению количества занимающихся в секциях молодежи, привлечению к занятиям детей и подростков.

В связи с вышесказанным международная организация «Объединенный мир борьбы» ведет большую работу по совершенствованию единоборства, внося новые изменения в правила соревнований, в оценку проведенных технических действий и т. д., направляя их на повышение зрелищности и динамичности борьбы. Дальнейшее совершенствование подготовки борцов, доведение уровня

спортивного мастерства до требований ведения соревновательных схваток, отвечающих международным правилам, обуславливает поиск новых позиций, средств и методов тренировки, повышающих эффективность выполнения тренировочной работы, позволяющих поднять подготовленность борцов на более высокий уровень, обеспечивающий успешное выступление на соревнованиях.

В вольной и греко-римской борьбе самыми зрелищными приемами являются технические действия, выполняемые с отрывом противника от ковра и большой амплитудой движения [1].

Проведение данных технических действий борцами высоко оценивается судьями. Спортсменам выставляются 4–5-балльные оценки, самые высокие в рейтинговой таблице отметок за выполнение технических действий.

Выполнение данного вида приемов позволяет борцам получать сильную платформу для достижения победы в поединках и в соревнованиях в целом. Кроме вышеотмеченных технических действий, существуют приемы менее зрелищные и эффективные, оцениваемые 1–2-балльными отметками, не дающие борцам большого преимущества в поединках [2, 3].

Огромным преимуществом выполнения 4- и 5-балльных приемов является сохранение энергетического потенциала спортсмена, психологической устойчивости нервной системы, так как борцам, проводящим 1–2-балльные технические действия, необходимо провести два технических действия для того, чтобы отыграть проигрываемое высокооцениваемое техническое действие. Это потребует большого расхода сил и энергии, а также психологической усталости, что в целом окажет отрицательное влияние на результаты поединка и выступления на соревнованиях в целом [4].

Таким образом, дальнейшее совершенствование подготовки борцов должно быть направлено на повышение эффективности выполнения высокооцениваемых технических действий в соревновательных поединках.

Для формирования четкого представления о содержании оценок за проведение технических действий в соревновательных поединках было проведено исследование содержания деятельности высококвалифицированных борцов на Международном турнире на призы А.В. Медведя в 2022 году.

Изучалось количество 1-, 2-, 4- и 5-балльных оценок, выставленных судьями за проведение борцами технических действий.

Результаты исследования представлены в таблице в процентном соотношении.

Таблица – Количество баллов, выставленных судьями в соревновательных поединках

Количество баллов, поставленных судьями в поединках			
1 балл в процентах	2 балла в процентах	4 балла в процентах	5 баллов в процентах
28 %	63 %	9 %	–

Полученные результаты исследования говорят о том, что однобалльных оценок за проведение технических действий было выставлено 28 % от общего количества. Наибольшее количество за проведение технических действий было выставлено 2-балльных оценок. Наименьшее количество (9 %) за выполнение приемов было выставлено 4-балльных оценок, 5-балльными оценками не было оценено ни одно техническое действие, проведенное борцами.

Результаты проведенного исследования говорят о том, что больше всего в соревновательных поединках борцы проводят приемы, не представляющие собой амплитудные, зрелищные, красочные технические действия. Это делает единоборство спортсменов для зрителей и болельщиков неинтересным, непривлекательным, сокращая количество молодежи, посещающей соревнования и занимающихся борьбой.

Кроме этого, результаты проведенных исследований указывают на то, что содержание единоборства борцов в поединках не соответствует современным требованиям, предъявляемым международной организацией «Объединенный мир борьбы» к ведению борьбы, снижая конкурентоспособность вида спорта.

Анализ научно-методической литературы показал, что рассматриваемому вопросу уделено определенное внимание. В литературе есть рекомендации, что в учебно-тренировочном процессе следует уделять внимание обучению и совершенствованию технических действий из всех классификационных групп [5]. В литературе преобладает информация о работе над совершенствованием приемов из группы переводов [6]. В научно-методической литературе есть данные об использовании тренажерно-моделирующего устройства, позволяющего изучать, контролировать и совершенствовать выполнение технических действий в соревновательной деятельности. В литературе есть и информация об использовании тренажерного устройства для совершенствования броска прогибом, задающего траекторию движения при выполнении приема [7].

В научно-методической литературе практически отсутствует информация об обучении и совершенствовании разновидности бросков, оцениваемых 4- и 5-балльными оценками. Это указывает на необходимость дальнейшего совершенствования учебно-тренировочного процесса, разработки средств и методов повышения спортивного мастерства.

Проведенный опрос специалистов выявил мнение, что данная картина соревновательной деятельности является результатом недостаточно раскрытой методики обучения и совершенствования технических действий, оцениваемым в 4 и 5 баллов и временем в тренировочных занятиях работы над ними.

Для дальнейшего совершенствования подготовки высококвалифицированных борцов, подводящей их к ведению соревновательной деятельности, отвечающей современным требованиям с проведением высокоамплитудных, зрелищных приемов с большой плотностью проведения технических действий был проведен опрос специалистов по борьбе.

Результаты опроса свидетельствуют о том, что техническими действиями, оцениваемыми 4 и 5 баллами являются следующие приемы: броски поворотом,

подворотом, прогибом и наклоном. Обучение и дальнейшее совершенствование данной группы приемов следует начинать с повышения уровня развития таких физических качеств, как сила, быстрота, гибкость, выносливость мышечных групп, принимающих участие в выполнении приемов.

Совершенствование технических действий следует планировать в последовательном порядке, выделяя в недельном микроцикле четыре занятия для тренировочной работы над каждым приемом. Последовательность процесса совершенствования над данными техническими действиями должна строиться по принципу от простого к сложному. Первичность процесса составляет работа над бросками поворотом, затем подворотом, далее наклоном и прогибом. По мнению специалистов, наибольший эффект дает планирование обучения и совершенствования четырех балльных приемов в микроциклах с выделением в четырех занятиях отрезков тренировочной работы над данными приемами. В каждом из тренировочных заданий должна осуществляться работа над одним из четырех балльных приемов. В микроцикле должна быть спланирована тренировочная работа над всеми четырехбалльными техническими действиями.

Проведенные педагогические наблюдения тренировочного процесса высококвалифицированных борцов, опрос тренеров и спортсменов показали, что наибольший эффект дает продолжительность совершенствования проведения приема в пределах 20 минут.

Предлагается использовать в практической работе при подготовке высококвалифицированных борцов следующую структуру и содержание микроцикла с распределением четырех балльных приемов.

Совершенствование технических действий следует планировать на предсоревновательном этапе подготовки в ударном микроцикле тренировочных нагрузок. Структура микроцикла должна включать в себя следующие сочетание тренировочного процесса.

В понедельник планируется проведение занятия, включающее в себя 20-минутное

задание по совершенствованию четырехбалльного приема броска поворотом. Во вторник в тренировочном занятии проводится тренировочная работа 20-минутной продолжительности по совершенствованию четырех балльного технического действия броска подворотом. В среду планируется восстановительный день, без работы над четырехбалльными приемами. В четверг проводится тренировка, включающая в себя 20-минутную работу по совершенствованию четырехбалльного приема броска наклоном. В пятницу в тренировочном занятии дается нагрузка 20-минутной продолжительности, направленная на работу по совершенствованию четырехбалльного технического действия броска прогибом.

Методика совершенствования четырехбалльных приемов, по мнению опрошенных специалистов, должна включать в себя следующие моменты.

Процесс должен включать в себя выполнение специально-подготовительных упражнений, включающих в себя фрагменты техники выполнения приемов. Исходя из того, что рассмотренные четырехбалльные приемы имеют сложную структуру выполнения, используется расчлененный метод выполнения приема. Технические действия расчленяются на основные фрагменты выполнения. После освоения всех фрагментов технических действий борцам дается выполнение приемов в целом. Совершенствование четырехбалльных технических действий начинается с выполнения базовых вариантов осуществления захватов с фиксацией положения.

При выполнении бросков поворотом базовым захватом является захват руки за плечо и ноги за бедро. В броске подворотом базовыми являются захват руки за плечо и шеи сверху, в бросках наклоном – захватом двух ног за бедро, в бросках прогибом – захват руки за плечо и туловище.

После освоения базовой техники борцам дается проведение четырехбалльных приемов с различными разновидностями захватов. После овладения проведением технических действий с различными захватами совершенствование проведения приемов проводится с различных дистанций.

Начинается выполнение технического действия со средней дистанции, затем с близкой и завершается с длинной. По мнению специалистов, следующим шагом работы над приемом является отработка четырехбалльных приемов с борцами различного веса. Выполнение необходимо начинать с партнерами более легких весовых категорий, затем со своей весовой категорией и завершать с борцами более тяжелых весовых категорий.

Следующим направлением работы над совершенствованием является отработка выполнением приемов без сопротивления партнером, затем с небольшим, с полусопротивлением и полным сопротивлением. Следующим шагом работы над совершенствованием четырехбалльных приемов являются тренировочные схватки с постановкой перед борцами целевых установок по проведению данных приемов. Последующей ступенью работы над выполнением технического действия являются соревновательные поединки.

Для выявления эффективности работы над совершенствованием четырехбалльных приемов и их реализации в единоборствах в условиях тренировочного процесса был проведен педагогический эксперимент.

На протяжении шестинедельных микроциклов на первом этапе борцы тренировались по содержанию программы для ДЮСШ. Контролем уровня технической подготовки явилось количество проведения приемов, оцененных 4- и 5-балльными оценками в тренировочных схватках. В конце первого этапа педэксперимента было проведено 12 тренировочных схваток. В этих поединках борцами было проведено 3 четырехбалльных технических действия. Второй этап педэксперимента также длился шесть недельных микроциклов. Тренировочный процесс осуществлялся на основании положений, выявленных проведенным опросом специалистов. В конце второго этапа также были проведены 12 тренировочных схваток с фиксацией количества четырех- и пятибалльных оценок за проведение технических действий. В тренировочных поединках

борцы провели 11 технических действий, оцененных в 4 балла.

К сожалению, в конце первого и второго этапа ни одно техническое действие не было оценено в 5 баллов. Данную ситуацию можно объяснить не до конца доведенным совершенствованием выполнения приемов.

Подводя итоги проведенного исследования, необходимо отметить, что в результате изучения соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов выявлено недостаточное соответствие реального содержания ведения единоборства спортсменами в поединках с требованием современных международных правил, предъявляемых к поединкам, заключающимся в небольшом количестве проведения зрелищных амплитудных приемов, оцениваемых судьями в 4 и 5 баллов.

Проведенный опрос специалистов показал, что в настоящее время существующая методика тренировки не полностью отвечает подготовке борцов современного уровня и нуждается в определенной коррекции. По результатам опроса была разработана методика подготовки высококвалифицированных борцов с учетом современных требований к единоборству и современным поединкам.

Проведенный педагогический эксперимент показал более высокую эффективность разработанной методики подготовки борцов к соревновательным схваткам.

Результаты проведенных исследований позволяют делать следующие выводы:

1. Повысить эффективность подготовки высококвалифицированных борцов к соревновательным поединкам можно за счет увеличения объема тренировочной работы по совершенствованию технических действий бросков, оцениваемых в 4 и 5 баллов.

2. В тренировочном микроцикле время работы над совершенствованием приемов, оцениваемых в 4 и 5 баллов, должно находиться в рамках 20 минут в тренировочном занятии.

3. Последовательность совершенствования технических действий, оцениваемых в 4 и 5 баллов, должно осуществляться в системе от более простых по структуре выполнения к более сложным.

4. Совершенствование тренировочного процесса должно включать в себя следующую последовательность отработки технических действий. Первичность составляет работа над бросками поворотом, затем подворотом, далее наклоном и прогибом.

1. Новиков, А. А. Основы спортивного мастерства / А. А. Новиков. – М. : Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта, 2003. – 197 с.

2. Шахлай, А. М. Подготовка высококвалифицированных борцов на предсоревновательных этапах : метод. рекомендации / А. М. Шахлай, М. М. Круталевич, А. В. Котловский. – Минск : БГУФК, 2016. – 25 с.

3. Ивко, В. С. Техническая подготовленность участников чемпионата Республики Беларусь 2019 года по греко-римской борьбе / В. С. Ивко // II Европейские игры-2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов : материалы науч.-практ. конф., Минск 4–5 апр. 2019 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2019. – Ч. 1. – С. 146–151.

4. Цындиков, В. Э. Структура тренировочных заданий высококвалифицированных борцов вольного стиля на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. Э. Цындиков ; ВНИИФКС. – М., 1993. – 24 с.

5. Шахлай, А. М. Совершенствование технической подготовки высококвалифицированных борцов путем интенсификации учебно-тренировочного процесса / А. М. Шахлай, Л. А. Либберман, А. М. Лихач // Олимпийский спорт для всех : материалы XXV Междунар. науч. конгр., Минск, 15–17 окт. 2020 г. – Минск : БГУФК, 2020. – С. 155–159.

6. Комоцкий, К. Р. Методика обучения курсантов приемам борьбы : метод. рекомендации / К. Р. Комоцкий. – Могилев : Могилевский ин-т МВД Республики Беларусь, 2021. – 68 с.

7. Новиков, А. А. Система тренировки в связи с требованиями соревновательной деятельностью / А. А. Новиков // Междунар. науч.-метод. конф. по спортивной борьбе. – Красноярск : ФИЛА, 1997. – С. 12–15.

Статья поступила в редакцию 31.07.2023