

**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  
**ПРОСЕЦКИЙ Александр Сергеевич**  
*Белорусский государственный университет физической культуры,  
Минск, Республика Беларусь*

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫМ ПОЕДИНКАМ ПОСРЕДСТВОМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СХВАТОК**

В статье раскрыты особенности процесса подготовки высококвалифицированных борцов с использованием тренировочных схваток. Дан анализ научно-методической литературы по изучаемому вопросу, приводятся результаты исследования соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов. В работе раскрыта последовательность использования средств и методов обучения и совершенствования технико-тактических действий теснения соперника по площади ковра в тренировочных схватках, представлена информация об использовании тренировочных схваток в максимальных нагрузках. В статье приводятся результаты педагогического эксперимента выявления эффективности использования разработанных средств и методов совершенствования содержания ведения единоборства в тренировочных схватках.

**Ключевые слова:** соревновательная деятельность; тренировочные схватки; средства и методы теснения соперника; технико-тактические действия; физические качества; активные действия.

## **IMPROVEMENT OF HIGHLY QUALIFIED WRESTLERS TRAINING FOR COMPETITIVE DUELS THROUGH TRAINING BOUTS**

The article reveals the features of the process of highly qualified wrestlers training using training bouts. The analysis of scientific and methodical literature on the studied issue is given, results of research of competitive activity of highly qualified wrestlers are presented. The work discloses the sequence of using the means and methods of training and improving the technical and tactical actions of pressing the opponent over the carpet area in training bouts, provides information on the use of training bouts at maximum loads. The article presents the results of a pedagogical experiment to identify the effectiveness of using the developed means and methods of improving the content of martial arts in training bouts.

**Keywords:** competitive activity; training bouts; means and methods of pressing an opponent; technical and tactical actions; physical qualities; active actions.

Соревновательная деятельность является многогранным процессом, включающим в себя различные аспекты подготовки и проведения самих соревновательных схваток. Рассматривая соревновательную деятельность в целом, следует отметить, что важнейшим фактором эффективности тренировочного процесса являются результаты соревновательных поединков, обеспечивающих успешное выступление на соревнованиях. Достижение высоких спортивных результатов на официальных стартах, таких как чемпионаты Европы и мира, Олимпийских играх, а также на

крупнейших международных турнирах говорят о том, что существующая методика тренировки, используемые средства соответствуют современной технологии подготовки спортсменов, отвечающей требованиям времени. Если достижения борцов не соответствуют мировым показателям, то возникает необходимость коррекций тренировочной работы. Для того чтобы определиться в направлениях внесения коррекции необходима конкретная информация о фрагментах единоборства нуждающегося в дальнейшем совершенствовании. Основополагающим определе-

нием фрагментов единоборства, нуждающихся в дальнейшем совершенствовании, являются результаты педагогических исследований содержания соревновательной деятельностью. Выявленные отрицательные направления ведения поединков и будут определять содержание разработок средств и методов дальнейшего совершенствования процесса подготовки спортсменов.

При подготовке к соревновательным поединкам наиболее эффективным средством являются тренировочные схватки. Однако по своей физической, технико-тактической, психологической напряженности, по интенсивности борьбы они значительно уступают соревновательным поединкам.

Определенное несоответствие содержания важнейшего средства подготовки к требованиям ведения соревновательных поединков диктует необходимость разработки средств и методов эффективного воздействия содержания тренировочных единоборств на готовность борцов к соревновательной деятельности.

Анализ научно-методической литературы показал, что использованию тренировочных схваток, как средства подготовки к соревнованиям, уделено определенное внимание. В научных публикациях имеется информация о том, что тренировочные поединки являются важнейшим средством подготовки борцов к соревнованиям [1, 2]. В ряде работ авторы отмечают, что тренировочные схватки являются эффективным средством развития физических качеств [3, 4]. В нескольких литературных источниках авторы отмечают, что тренировочные схватки по многим параметрам уступают по напряженности соревновательным поединкам [5]. В литературе есть разработки средств и методов повышающих интенсивность ведения тренировочных единоборств [6, 7, 8, 9].

Однако в научно-методической литературе, несмотря на значительное внимание, уделяемое тренировочным схваткам, отсутствует информация о совершенствовании интенсивности поединков с использованием определенных фрагментов борьбы, в частности теснения соперника по площади ковра.

В связи с вышесказанным, целью нашей работы является изучение содержания соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов, выявление важных фрагментов ведения единоборства, отвечающего современным требованиям, предъявляемым правилами соревнований, таких как теснение соперника по площади ковра и разработка средств и методов повышения эффективности их совершенствования в тренировочных единоборствах при подготовке к соревнованиям.

Для выявления информации об определенных фрагментах соревновательных поединков, были проведены педагогические исследования соревновательных единоборств борцов на международном турнире на призы А. Медведя. Проведенные педагогические исследования показали, что одним из факторов, определяющих достижение победы в поединках являются технические действия, характеризующиеся как теснение соперника по площади ковра к границам зоны борьбы и выталкивание за площадь ковра.

Данные фрагменты единоборства дают преимущества борцу, ведущему активные действия, направленные на выталкивание соперника за площадь ковра. Выполнив выталкивание соперника за площадь ковра, борец получает выигрышный балл, а противник – предупреждение за пассивность и проигрышный балл, что во многом определяет достижение победы в поединке и высокие спортивные достижения на соревнованиях.

Проведенные педагогические исследования выявили, что высококвалифицированные борцы не в полной мере используют данные фрагменты ведения единоборства. Полученные результаты исследования продолжительности теснения представлены во всех весовых категориях в процентном соотношении ко времени поединков в таблице 1.

Результаты исследования показали, что средние показатели продолжительности теснения соперников по площади ковра в поединках в зависимости от весовых категорий составляют от 23 % до 27,5 % ко времени схватки. В более легких весовых категориях эти показатели выше. Так, в весовой категории до 57 кг продолжительность теснения составляет 27,5 %, в весе до 61 кг – 27,1 % и т. д. В тяжелом весе, свыше 125 кг, данный показатель равен 23 % ко времени схватки.

Исходя из того, что современные требования, предъявляемые объединенным миром борьбы к ведению соревновательных схваток, заключаются в ведении активных наступательных действий с первых до последних секунд поединка на всем его протяжении, то полученные ре-

зультаты говорят о низком уровне подготовленности высококвалифицированных борцов, демонстрирующих единоборство в схватках не соответствующих предъявляемых к соревновательной деятельности двигательным актам.

Полученные низкие показатели активности теснения соперников в поединках указывают на недостаточный уровень физической подготовленности и технической оснащенности борцов для ведения наступательных действий, на недостаточную эффективность средств и методов, используемых в тренировочном процессе, не позволяющих решить данные задания единоборства.

Для повышения эффективности тренировочных схваток при подготовке высококвалифицированных борцов к соревнованиям и ликвидации отрицательных сторон ведения единоборства, была проведена работа по разработке средств и методов совершенствования тренировочных схваток. Для осуществления работы по повышению эффективности тренировочных схваток, был проведен опрос 12 тренеров по борьбе. Результаты опроса показали, что 92 % опрошенных специ-

Таблица 1 – Результаты исследования продолжительности теснения в процентном соотношении ко времени поединков

№ п/п	Весовые категории, кг	Процентный показатель теснения ко времени схватки, %
1	57	27,5
2	61	27,1
3	65	26,2
4	70	26,0
5	74	25,7
6	79	26,4
7	86	25,5
8	92	24,6
9	97	24,0
10	+125	23,0

алистов высказались о необходимости в первую очередь повысить уровень развития силовых и скоростных способностей мышечных групп, принимающих участие в осуществлении теснения соперника по площади ковра. Для этого в подготовку спортсменов следует включать средства развития силы и взрывной силы таких мышечных групп, как разгибатели голени, разгибатели бедра и спины. Необходимо повысить уровень развития силы разгибателей предплечья и плеча. В процессе тренировочной работы следует повысить уровень развития быстроты таких мышечных групп, как разгибатели голени, разгибатели бедра, спины, совершенствование скоростных возможностей разгибателей предплечья и плеча.

Большинство опрошенных тренеров (96 %) считают, что для совершенствования силовых качеств, следует использовать упражнения с отягощениями (штангой, гириями), собственным весом, тренажерными устройствами, позволяющими постепенно, планомерно увеличивать нагрузку на мышечные группы, выполняющие соответствующую работу.

Для повышения уровня развития скоростных качеств необходимо использовать упражнения, выполняемые с максимальной скоростью с отягощениями и собственным весом. Продолжительность данных упражнений должна составлять 8–10 секунд.

Все опрошенные (100 %) отметили, что уровень развития данных физических качеств должен быть доведен до такой кондиции, чтобы спортсмен мог проводить выталкивание, теснение соперника по площади ковра на протяжении всего поединка.

Для осуществления выполнения теснения соперника по площади ковра на протяжении всего поединка, необходимо развитие высокого уровня такого физического качества, как специальная выносливость. Данное физическое качество, по

мнению специалистов, следует совершенствовать используя тренировочные схватки с заменой партнера на отдохнувшего борца каждый период поединка. Затем, для увеличения интенсивности единоборства, замены партнера следует осуществлять каждую минуту схватки в первом и втором периодах. Далее для интенсификации тренировочных схваток, заменять спаринг партнера на отдохнувшего борца необходимо каждые 30 секунд единоборства в первом и втором периодах.

Внедрение данной методики в учебно-тренировочный процесс высококвалифицированных борцов позволит максимально повысить интенсивность ведения тренировочных схваток, максимально приближая их содержание к соревновательным поединкам.

Эффективным средством совершенствования теснения соперника по коврау 98 % опрошенных тренеров считают применение тренировочных схваток с использованием заданий, направленных на варьирование темпа ведения борьбы. Например, первых 30 секунд в первом периоде схватки бороться в максимальном темпе, следующих 30 секунд вести единоборство в высоком темпе и т. д.

Другими направлениями тренировочных заданий, способствующих интенсификации ведения тренировочных схваток, являются тренировочные задания, направленные на решение технико-тактических задач. Например, провести на первой минуте поединка оцениваемые судьями техническое действие или выиграть по баллам последнюю минуту схватки и т. д.

Проведенный опрос специалистов выявил мнение, что повысить интенсивность тренировочных схваток можно тренировочными установками, направленными на теснение противника за ковер. Например, вытолкнуть соперника за ковер на протяжении последних 30 секунд в первом и втором периодах и т. д.

Многие тренеры (94 %) считают, что эффективным средством совершенствования данного физического качества подготовки борцов с использованием тренировочных схваток являются максимальные тренировочные нагрузки. Максимальные тренировочные нагрузки следует планировать и использовать в соревновательном периоде на предсоревновательных этапах подготовки. Содержание максимальных тренировочных нагрузок должно включать в себя тренировочные схватки, как основное средство воздействия на подготовку спортсменов.

Изучение соревновательной деятельности показало, что для достижения победы в соревнованиях, борец должен отбороться не менее 4 поединков. Это диктует необходимость включения в максимальную тренировочную нагрузку, по мнению специалистов, 5–6 тренировочных схваток, так как по своей напряженности они уступают соревновательным. Поэтому для того, чтобы борец при подготовке к соревнованиям получил тренировочную нагрузку соответствующую соревновательной и превышающую ее, необходимо планировать в максимальной тренировочной нагрузке большее количество поединков, чем в соревнованиях. Такое планирование использования тренировочных схваток в максимальных тренировочных нагрузках позволит максимально повысить уровень развития специальной выносливости борцов, обеспечивающей активную, наступательную борьбу на протяжении всего поединка.

Второй стороной подготовки борцов к ведению соревновательных схваток с большим объемом двигательных действий атакующего, теснящего характера, является технико-тактическая подготовка.

Большинство опрошенных тренеров (96 %) высказали мнение, что одним из эффективных технических действий является выведение из равновесия. Обуче-

ние данному приему необходимо начинать с осуществления захвата рукой за плечо и шею, затем следует обучение выведению из равновесия с последующим теснением. Обучение данному приему должно выполняться в левую и правую сторону. Следующим фрагментом единоборства, подлежащим обучению, является теснение соперника назад с упором руками в плечи и туловище за счет толчков ногами и разгибания рук, а также толчков туловищем. По мнению тренеров процессу обучения подлежит и такой фрагмент единоборства, как выталкивание за ковер захватом двух рук сверху, руки и туловища, туловища. Теснение соперника осуществляется за счет толчков ногами, толчков руками, а также движением туловища.

Методика обучения заключается в освоении вышеотмеченных фрагментов единоборства сначала без сопротивления, затем с небольшим сопротивлением с полусопротивлением и с полным сопротивлением. Завершается процесс обучения и совершенствования в тренировочных и соревновательных схватках.

Для выявления эффективности разработанных средств и методов совершенствования соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов был проведен педагогический эксперимент. Была сформирована группа борцов, состоящая из 12 спортсменов. Продолжительность первого и второго этапов составляли 4 недели тренировочного цикла. Содержание тренировочного процесса на первом и втором этапах соответствовало плану подготовки, но на втором этапе 15 минут тренировочного времени занятий уделялось работе с использованием разработанных средств и методов применения тренировочных схваток. В начале первого и второго этапов было проведено тестирование продолжительности теснения по площади ковра в тренировочных

схватках. На первом этапе средний показатель по группе составил 21,3 % ко времени поединков. На втором этапе средний показатель оставил 21,8 % ко времени схваток. Показатели статистически достоверно не отличаются друг от друга. В конце первого этапа средний показатель возрос до 23,6 % ко времени поединков. В конце второго этапа средний показатель продолжительности теснения соперника на площади ковра вырос до 28,8 % ко времени поединков. Более высокие показатели теснения соперника на площади ковра в конце второго этапа статистически достоверны. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что разработанные средства и методы совершенствования подготовки борцов тренировочными схватками являются более эффективными, чем применяемые в практической работе другие тренировочные задания.

Подводя итоги проведенным исследованиям, следует отметить, что на современном этапе развития вольной борьбы, правила проведения соревновательных единоборств требуют от борцов ведения активной, атакующей и наступательной борьбы на протяжении всего поединка.

Проведенные педагогические исследования содержания соревновательной деятельности показали низкую активную наступательную борьбу спортсменов, не отвечающую современным требованиям. Для повышения эффективности подготовки борцов к соревновательным поединкам, необходимо провести определенную целенаправленную работу над обучением и совершенствованием такого важного фрагмента единоборства, как выталкивание соперника за площадь ковра, за что борец получает выигрышные баллы. Процесс совершенствования ведения борьбы должен включать в себя обучение техническим и тактическим действиям осуществления теснения соперника по

площади ковра, а также повышение уровня развития определенных физических качеств мышечных групп, участвующих в выполнении рассматриваемых действий.

Обучение ведению теснения соперника по площади ковра должно начинаться с повышения уровня развития силы, быстроты и выносливости мышечных групп, обеспечивающих выполнение движения. Затем идет обучение движению вперед, в стороны с различными захватами. Задания выполняются с различной степенью сопротивления.

Проведенные исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Одним из важных факторов ведения единоборства в соревновательных поединках является теснение соперника по площади ковра и за ковер.

2. Проведенные педагогические исследования соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов выявили низкую продолжительность времени теснения соперника в поединках, что указывает на необходимость разработки средств и методов эффективного воздействия содержания тренировочного процесса на данный фрагмент единоборства.

3. При подготовке к соревновательным поединкам наиболее эффективным средством являются тренировочные схватки. Однако по своей физической, технико-тактической, психологической напряженности интенсивности борьбы они значительно уступают соревновательным.

4. Обучение теснению соперника в тренировочных схватках по площади ковра следует начинать с повышения уровня развития таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость основных мышечных групп участвующих в движении.

5. Последующим шагом процесса обучения должно стать освоение техниче-



ских действий ведения теснения соперника на ковре.

6. Далее необходимо обучение тактическим действиям, создающим благоприятные ситуации для проведения выталкивания соперника за площадь ковра.

7. Дальнейшее совершенствование выталкивания соперника должно включать в себя использование различных захватов и направлений движения.

8. Следующей ступенью совершенствования должны стать тренировочные и соревновательные схватки с выполнением задания теснения соперника по площади ковра и выталкивание за ковер.

1. Новиков, А. А. Основы спортивного мастерства / А. А. Новиков. – М., ВНИИФК, 2003. – С. 95–98.
2. Комоцкий, К. Р. К вопросу о профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников правоохранительных органов / К. Р. Комоцкий // Ценности, традиции и новации современного спорта : материалы II Междунар. науч. конгресса / Белор. гос. ун-т физ. культуры : редк. С. Б. Репкин (гл. ред.). – Минск : БГУФК, 2022. – С. 132–135.
3. Шахлай, А. М. Совершенствование технической подготовки высококвалифицированных борцов к соревновательным поединкам / А. М. Шахлай, Л. А. Либерман, М. М. Круталевич // Мир спорта. – 2023. – № 2. – С. 27–30.
4. Оленик, В. Г. Специфика мастерства борцов различных манер ведения поединка / В. Г. Оленик, П. А. Рожков, Н. Н. Каргин // Спортивная борьба. Ежегодник. Москва, ФИС. 1984 – С. 8–11.
5. Шахлай, А. М. Повышение эффективности подготовки высококвалифицированных борцов на предсоревновательных этапах / А. М. Шахлай, М. М. Круталевич, Л. А. Либерман, О. Н. Онищук / Вестник Полоцкого государственного университета. Педагогические науки. – 2022. – № 13. – С. 53–58.
6. Рамазанов, А. Ш. Повышение эффективности соревновательной деятельности борцов на основе индивидуализации спуртовых атак / А. Ш. Рамазанов // Автореф. дис канд. пед. наук : 13.00.04 / Мос. обл. пед. ин-т. – М., 1988. – 16 с.
7. Шахлай, А. М. Средства и методы восстановления и повышения работоспособности высококвалифицированных борцов / А. М. Шахлай, Л. А. Либерман, М. М. Круталевич // Методические рекомендации. – Минск : БГУФК, 2021. – 11 с.
8. Комоцкий, К. Р. Обучение курсантов приемам самообороны без оружия на основе факторов интенсификации профессионально-прикладной физической подготовки в учреждениях образования МВД Республики Беларусь / К. Р. Комоцкий // Автореф. Дис. Канд. пед. наук : 130004 / Белор. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2023. – 29 с.
9. Шахлай, А. М. Планирование подготовки высококвалифицированных борцов / А. М. Шахлай, Л. А. Либерман, М. М. Круталевич // Методические рекомендации. – Минск : БГУФК, 2018. – 15 с.

Поступила в редакцию: 29.05.2024