

# СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ

## ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ К СОРЕВНОВАНИЯМ

### СРЕДСТВАМИ МОДЕЛИРОВАНИЯ АКТИВНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

**Шахлай А.М.**

д-р пед. наук, профессор,  
Белорусский  
государственный  
университет  
физической культуры

**Либерман Л.А.**

доцент,  
Белорусский  
государственный  
университет  
физической культуры

**Латушкина В.В.**

Белорусский  
государственный  
университет  
физической культуры

Статье раскрыта актуальность избранной темы исследования, представлена информация о важности разработки методов и средств совершенствования подготовки высококвалифицированных борцов к соревнованиям использованием моделей активных двигательных действий. Приводятся данные результатов опроса специалистов по моделированию теснения соперников на ковре, даны результаты исследования продолжительности теснения соперников на ковре в соревновательных поединках высококвалифицированных борцов. На основании полученных данных разработаны модельные характеристики активных действий борцов в поединках, средства и методы подведения активности в единоборствах к максимальным модельным показателям.

**Ключевые слова:** соревновательные поединки; модельные характеристики; высококвалифицированные борцы; теснение соперников; вольная борьба.

#### IMPROVEMENT OF ELITE FREE STYLE WRESTLERS PREPARATION FOR COMPETITIONS BY ACTIVE MOTOR ACTIONS MODELING

The relevance of the selected research topic is revealed in the article, information on the importance of developing methods and means of improving the elite wrestlers' preparation for competitions using models of active motor actions is provided. Survey data of experts on modeling of opponents crowding on a carpet are given, the study results of opponents crowding duration on a carpet in competitive bouts of elite wrestlers are presented. Based on the data obtained, model characteristics of wrestlers active actions in bouts, means and methods of bringing activity in martial arts to maximum model indicators have been developed.

**Keywords:** competitive bouts; model characteristics; elite wrestlers; crowding the opponent; freestyle wrestling.

Достижение высоких спортивных результатов в вольной борьбе требует постоянного совершенствования средств и методов учебно-тренировочного процесса. Это обусловливается тем, что международной федерацией «Объединенный мир борьбы» (UWW) непрерывно ведется работа по повышению зрелищности, динамичности борьбы. В связи с этим постоянно вводятся изменения в правила соревнований, пересматриваются оценки технических действий, активные и пассивные действия борцов, судейство соревновательных поединков и т. д. Вносимые изменения в правила соревнований предъявляют новые требования к средствам и методам подготовки высококвалифицированных борцов, совершенствованию их эффективности. Последние изменения повысили значимость ведения активных наступательных действий, теснение соперника по площади ковра, выталкивание его за ковер. Борец, ведущий пассивную борьбу, уступающий теснению, выталкиванию за ковер соперником, получает предупреждение за пассивность и наказывается одним проигрышным баллом, а борец, осуществивший

активные действия, получает выигрышный балл. Если борец уступает теснению соперника на площади ковра, он наказывается предупреждением за пассивность и ставится судьей в партер, что создает благоприятную ситуацию для проведения технического действия и достижения победы в поединках борцу, ведущему активную борьбу. Данное положение обуславливает актуальность дальнейшего совершенствования технических действий, направленных на выполнение теснения соперника по площади ковра с выталкиванием его за ковер. Одним из направлений повышения эффективности подготовки борцов к выполнению данных действий является использование модельных характеристик элементов спортивного поединка.

Анализ научно-методической литературы показал, что рассматриваемому вопросу уделено определенное внимание.

Так, рядом авторов [1, 2] активные действия рассматриваются как важнейший фрагмент ведения единоборств. В литературных источниках есть мнение [3, 4], что активные действия являются подготовкой

проведения технических действий. Проведенные специалистами исследования [5] выявили конкретные действия, рассматриваемые как активные. В литературных источниках [6, 7] высказывается мнение о необходимости повышения объема тренировочной работы над совершенствованием активных действий.

Однако, несмотря на внимание, уделяемое специалистами активным действиям, в настоящий момент остаются неразработанными такие движения, как теснение соперника по площади ковра, выталкивание его за ковер. Нераскрытыми остаются средства и методы совершенствования двигательных действий, не разработаны модельные характеристики временных параметров теснения соперников в соревновательных поединках, методика подведения двигательных действий теснения к модельным показателям в поединках.

В связи с вышесказанным, целью наших исследований явилась разработка двигательных действий теснения соперника по площади ковра, выталкивание его за ковер, а также модельных характеристик временных параметров действий и методика подведения их к модельным показателям.

Для разработки двигательных действий теснения соперника по площади ковра и выталкивания его за ковер был проведен опрос тренеров по вольной борьбе. Опросу подверглись 11 специалистов, работающих на тренерской работе. По мнению 92 % опрошенных, обучение двигательным действиям следует начинать с теснения соперника назад. Данный вид теснения необходимо разрабатывать с осуществлением с захвата туловища соперника двумя руками. После того, как данное двигательное действие будет освоено, теснение соперника назад, по мнению 95 % опрошенных, следует совершенствовать захватом левой руки сверху двумя руками с упором плечом в туловище соперника. Когда данное техническое действие будет освоено борцами, следующее совершенствование двигательного действия теснения соперника следует осуществлять с захвата правой руки соперника захватом сверху двумя руками и упором плечом в туловище.

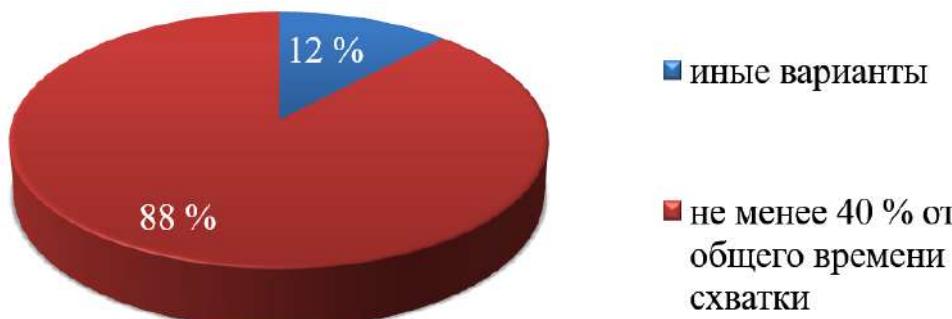
По мнению 96 % опрошенных, следующим шагом овладения борцами теснения соперника является выталкивание соперника за ковер спиной вперед захватом двух рук за плечо сверху. Далее идет освоение теснения противника опираясь двумя руками в туловище, затем захватив руку соперника за плечо сверху с упором другой рукой в туловище.

Следующим шагом освоения техники теснения соперника, по мнению 96 % опрошенных специалистов, является выведение из равновесия. Данное техническое действие выполняется захватом руки соперника за плечо сверху и другой рукой за шею. За счет рывка за захваченную руку в сторону и толчка другой рукой в эту же сторону соперник выводится из равновесия и теряет устойчивость. Затем осуществляется толчок в туловище в сторону выведения из равновесия и выполняется теснение соперника. После того как борец освоил выполнение данного технического действия, идет обучение и освоение выведения из равновесия в другую сторону.

Опрошенные специалисты (93 %) рекомендуют процесс обучения начинать с совершенствования уровня развития таких физических качеств, как сила и взрывная сила таких мышц, как разгибатели стопы, разгибатели бедра, спины, и также разгибатели плеча и предплечья. Совершенствование силовых качеств должно осуществляться параллельно освоению и совершенствованию техники теснения.

После освоения технических действий теснения следующим направлением повышения эффективности подготовки высококвалифицированных борцов к соревновательным схваткам, является моделирование продолжительности теснения соперника в единоборствах.

Однако в настоящее время модельные характеристики данного показателя не разработаны. Для их разработки необходимо исследование соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов. Для планомерного подведения спортсменов к выполнению эталонных показателей модельных характеристик теснения соперника в поединках, необходима разработка трех моделей двигательной активности минимальной, средней и максимальной.



**Рисунок 1 – Результаты опроса тренеров по вольной борьбе о минимальных значениях объемов теснения в схватке**

Таблица 1 – Результаты продолжительности теснения соперников по площади ковра, минимальные показатели

№ п/п	Весовые категории	Продолжительность теснения соперников в поединках	% от времени схватки
1	57	148,3	41 %
2	61	152,6	42 %
3	65	146,5	41 %
4	70	150,8	42 %
5	74	147,2	41 %
6	79	144,5	40 %
7	86	141,3	39 %
8	92	142,8	40 %
9	97	140,3	39 %
10	125	139,4	39 %
$X \pm m$		$145,37 \pm 4,47$	$40,4 \pm 1,24$

Исследование продолжительности теснения соперников в поединках проводилось на международном турнире на призы А. Медведя в 2024 году.

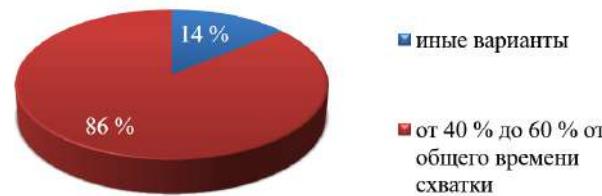
Посредством видеоанализа схваток изучена продолжительность теснения в 32 поединках. Полученные результаты исследования были подразделены на три модельных показателя. Также для определения показателей был проведен опрос тренеров по вольной борьбе (рисунок 1).

Так, исходя из данных, представленных на рисунке 1, минимальный уровень продолжительности выполнения теснения соперников в поединках, по мнению 88 % специалистов, должны составлять результаты в пределах 40 % ко времени схваток. Полученные результаты во всех весовых категориях, входящих в данный показатель, представлены в таблице 1.

Полученные результаты исследования указывают на то, что модельными показателями минимального уровня продолжительности выполнения теснения соперника на ковре являются результаты, находящиеся в пределах 139,4–152,6 секунд в зависимости от весовых категорий. В легких весовых категориях (до 57, 61, 65, 70) модельными продолжительности могут служить показатели от 148,3 секунд до 152,6

секунд. В средних весовых категориях (до 74, 79, 86) модельными являются результаты от 141,3 до 147,2 секунд. В тяжелых весовых категориях (до 92, 97, 125) модельными показателями будут результаты от 139,4 до 142,8 секунд.

Проведенный опрос тренеров выявил, что 86 % специалистов высказали точку зрения, что средние модельные показатели продолжительности теснения соперников в поединках должны находиться в пределах 60 % ко времени поединков (рисунок 2).



**Рисунок 2 – Результаты опроса тренеров по вольной борьбе о средних значениях объемов теснения в схватке**

Полученные результаты исследования продолжительности теснения представлены в таблице 2.

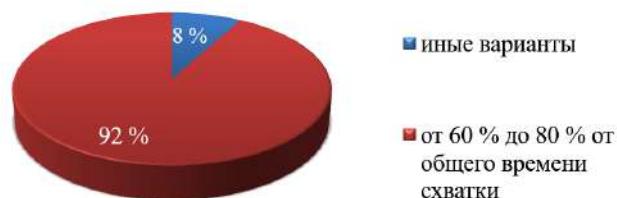
Результаты исследования продолжительности теснения высококвалифицированными борцами

Таблица 2 – Результаты продолжительности теснения соперников по площади ковра, средние показатели

№ п/п	Весовые категории	Продолжительность теснения соперников в поединках	% от времени схватки
1	57	228,8	64 %
2	61	230,2	64 %
3	65	221,4	62 %
4	70	222,8	62 %
5	74	218,3	61 %
6	79	216,7	60 %
7	86	214,6	60 %
8	92	210,2	58 %
9	97	214,8	60 %
10	125	210,3	58 %
$X \pm m$		$218,81 \pm 6,97$	$60,8 \pm 1,94$

соперников на ковре показали, что модельными характеристиками среднего уровня продолжительности выполнения технических действий являются показатели, находящиеся в пределах 210,2–230,2 секунд, в зависимости от весовых категорий. В легких весовых категориях (до 57, 61, 65, 70) модельными продолжительности теснения в поединках могут быть показатели от 221,4 секунд до 230,2 секунд. В средних весовых категориях (до 74, 79, 86) модельными характеристиками являются результаты от 214,6 до 218,3 секунд. В тяжелых весовых категориях (до 92, 97, 125) модельными продолжительности могут служить показатели от 210,2 до 214,8 секунд.

Для определения максимальных характеристик моделей теснения соперника в поединках был проведен опрос тренеров, выявивший мнение 92 % специалистов о том, что данный показатель должен находиться в пределах 80 % ко времени схватки (рисунок 3).



**Рисунок 3 – Результаты опроса тренеров по вольной борьбе о максимальных значениях объемов теснения в схватке**

Результаты проведенных исследований продолжительности теснения представлены в таблице 3.

Представленные результаты исследования (таблица 3) говорят о том, что модельными характеристиками максимальных результатов находятся в пределах 279,3–301,5 секунд. В легких весовых категориях (до 57, 61, 65, 70) модельными продолжительности теснения в поединках могут быть показатели от 221,4 секунд до 230,2 секунд. В средних весовых категориях (до 74, 79, 86) модельными продолжитель-

ности теснения в поединках могут быть показатели от 285,6 секунд до 288,8 секунд. В тяжелых весовых категориях (до 92, 97, 125) модельные характеристики находятся в рамках 279,3–282,4 секунд.

Разработанные различного уровня модельные характеристики продолжительности теснения соперников по площади ковра раскрывают возможности эффективного совершенствования подготовки борцов к ведению соревновательных поединков на основе их использования. Тренировочный процесс, направленный на достижение максимальных модельных характеристик продолжительности теснения соперников по площади ковра, должен иметь четкую последовательность от минимальных показателей до средних и затем до максимальных моделей. Данное направление тренировочного процесса должно начинаться с определения уровня продолжительности теснения соперника в тренировочных схватках. Далее для достижения минимальных модельных характеристик в каждой последующей схватке перед борцами следует ставить задачу по увеличению продолжительности выполнения данных технических действий на 5 секунд. Как показала практика, постановка задач по более продолжительному увеличению теснения практически не выполнена. После того, как борцы по своим показателям достигли минимальных предельных характеристик и стали их стабильно показывать, для достижения результатов средних модельных характеристик, учитывая полученное технико-тактическое мастерство и повышение уровня развития физических качеств, перед борцами ставятся задачи по повышению продолжительности теснения в каждой последующей схватке на 7 секунд. Достигнув значений модельных показателей среднего уровня продолжительности теснения соперника по ковру, и стабильно их повторяя, подготовку высококвалифицированных борцов следует осуществлять на более высоком уровне. Перед спортсменами следует ставить задачи по увеличению продолжительности теснения соперника на 10 секунд в каждом трени-

**Таблица 2 – Результаты продолжительности теснения соперников по площади ковра, максимальные показатели**

№ п/п	Весовые категории	Продолжительность теснения соперников в поединках	% от времени схватки
1	57	299,3	83 %
2	61	301,5	84 %
3	65	293,8	82 %
4	70	290,6	81 %
5	74	288,8	80 %
6	79	287,2	80 %
7	86	285,6	79 %
8	92	282,4	78 %
9	97	280,6	78 %
10	125	279,3	78 %
	$X \pm m$	$288,91 \pm 7,53$	$80,3 \pm 2,1$

ровочном поединке до достижения модельных характеристик максимального уровня.

Разработанные модельные характеристики различного уровня продолжительности теснения соперника по площади ковра и предложенная методика их использования были апробированы при подготовке высококвалифицированных борцов к соревнованиям. В апробировании использования модельных характеристик и методики повышения эффективности подготовки высококвалифицированных борцов к соревнованиям приняли участие 12 спортсменов, имеющих квалификацию кандидатов в мастера спорта и I разряд. Проведенная на протяжении двух месяцев целенаправленная работа оказала влияние на эффективность подготовки борцов. Имея в начале исследования низкий уровень продолжительности теснения соперников в тренировочных поединках, высококвалифицированные борцы к концу второго месяца достигли показателей максимальных модельных характеристик, что во многом определило успешное выступление спортсменов на соревнованиях.

Подводя итоги проведенным исследованиям, можно сделать следующие выводы:

1. Современные требования правил соревнований повысили значимость ведения активных наступательных действий, теснения соперника по площади ковра, выталкивания его за ковер.

2. Данные положения обуславливают актуальность дальнейшего совершенствования технических действий, направленных на выполнение теснения соперника по площади ковра, выталкивания его за ковер.

3. Повысить эффективность подготовки борцов к выполнению теснения соперника можно с использованием модельных характеристик данных фрагментов единоборства.

4. Обучение и совершенствование технических действий следует начинать с повышения уровня развития таких физических качеств, как сила и взрывная сила мышечных групп, участвующих в выполнении технических действий.

5. Обучение и совершенствование теснения соперника следует начинать с выталкивания за площадь ковра назад, затем с выведения из равновесия и последующего теснения в левую и правую стороны.

6. Минимальные модельные характеристики теснения соперника по площади ковра должны находиться в пределах 139,4–152,6 секунд в зависимости от весовых категорий.

7. Средние модельные характеристики теснения соперника по площади ковра должны составлять результаты в пределах 210,2–230,2 секунд в зависимости от весовых категорий.

8. Эталонные модельные характеристики теснения соперника по площади ковра должны состав-

лять результаты в пределах 279,3–301,5 секунд в зависимости от весовых категорий.

9. Методика подведения продолжительности теснения высококвалифицированными борцами соперников на ковре к эталонным модельным показателям должна включать в себя подведение к выполнению в тренировочных схватках результатов минимальных модельных характеристик, затем увеличение продолжительности выполнения технических действий до результатов средних моделей. Завершением данного направления подготовки высококвалифицированных борцов к соревновательным поединкам должно быть подведение продолжительности теснения к эталонным моделям.

10. Достижение высококвалифицированными борцами разработанных эталонных модельных показателей продолжительности теснения соперников по площади ковра раскрывает широкие возможности эффективного совершенствования подготовки борцов к ведению соревновательных поединков, повышению уровня их спортивного мастерства, достижению высоких спортивных результатов.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Шахлай, А. М. Подготовка высококвалифицированных борцов на предсоревновательных этапах / А. М. Шахлай, М. М. Круталевич, А. В. Котловский // Методические рекомендации Бел. гос. пед. университета. – Минск : БГПУ, 2016. – 27 с.
2. Арацилов, М. С. Методы интенсификации учебно-тренировочного процесса на основе экспресс контроля за состоянием борцов : автореф. дис. .... канд. пед. наук: 13.00.04 / М. С. Арацилов; Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1991. – 24 с.
3. Интенсификация тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки высококвалифицированных борцов. / А. В. Медведь [и др.] // Мир спорта. – 2005. – № 1. – С. 3–6.
4. Шахлай, А. М. Формирование соревновательного стиля ведения борьбы у высококвалифицированных борцов / А. М. Шахлай, Л. А. Либерман, М. М. Круталевич // Мир спорта. – 2024. – № 2. – С. 42–45.
5. Коррекция тренировочного процесса высококвалифицированных борцов при подготовке к соревнованиям. / А. М. Шахлай, Л. А. Либерман, М. М. Круталевич, А. В. Григоров // Сборник научных трудов «Ученые записки». – 2023. – Вып. 26. – С. 83–87.
6. Шахлай, А. М. Совершенствование тренировочного процесса высококвалифицированных борцов в подготовительном периоде годичного цикла подготовки / А. М. Шахлай, М. М. Круталевич, Л. А. Либерман, О. Н. Онищук // Вестник Полоцкого государственного университета / Серия Е. Педагогические науки. – 2019. – № 7. – С. 126–130.
7. Комоцкий, К. Р. Формирование боевых приемов у курсантов учреждения высшего образования органов внутренних дел Республики Беларусь / К. Р. Комоцкий, А. М. Шахлай // Мир спорта. – 2019. – № 3. – С. 61–67.

07.04.2025