

УДК 796.81

**Эффективность методики совершенствования «коронных» приемов
в тренировочном процессе борцов вольного стиля**

Панова Ирина Петровна¹, кандидат педагогических наук, доцент

Белякин Игорь Вячеславович²

Панов Кирилл Сергеевич¹

¹*Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского*

²*МБОУДО «Спортивная школа №6», г. Липецк*

Аннотация. В статье подчеркнута значимость поиска новых методик совершенствования коронного технического приема у борцов вольного стиля. Внедрение экспериментальной методики в тренировочный процесс борцов показало свою высокую эффективность. Об этом свидетельствует достоверность в динамике показателей количества выполненных коронных приемов и показателей педагогической оценки качества выполнения приемов у борцов. Выявленная тенденция к снижению ЧСС у борцов свидетельствует об адаптации сердечно-сосудистой системы к регулярной тренировочной нагрузке.

Ключевые слова: вольная борьба, коронные приемы, ЧСС, тренировочный процесс.

**Effectiveness of methods for improving «crown» techniques
in the training process of freestyle wrestlers**

Panova Irina Petrovna¹, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer

Belyakin Igor Vyacheslavovich²

Panov Kirill Sergeevich¹

¹*Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University*

²*MBOUDO «Sports School № 6», Lipetsk*

Abstract. The article highlights the importance of searching for new methods to improve the crown technique of freestyle wrestlers. The introduction of an experimental technique into the training process of wrestlers has shown its high effectiveness. This is evidenced by the reliability in the dynamics of the indicators of the number of crown techniques performed and indicators of pedagogical assessment of the quality of techniques performed by wrestlers. The pronounced tendency to decrease heart rate in wrestlers indicates the adaptation of the cardiovascular system to regular training load.

Keywords: freestyle wrestling, signature moves, heart rate, training process.

ВВЕДЕНИЕ. Значительный арсенал сложно-координационных технических атакующих действий, содержащихся в разделах вольной борьбы, конечно же, не может быть весь реализован одним спортсменом за время борцовского поединка.

Спортсмену-борцу приходится постоянно принимать решения о выборе ответных действий, о выборе адекватного технического атакующего приема, тактики и стратегии ведения поединка – и это все в условиях дефицита времени и мгновенно меняющейся обстановки. О целесообразности формирования коронного («излюбленного») технического приема, о необходимости надежного и результативного выполнения его свидетельствуют многочисленные исследования [1-3]. Специалистами показано, что проблема совершенствования коронных атакующих действий разработана недостаточно и соответственно возникает необходимость в поиске новых методик [4].

Цель исследования – разработать и выявить эффективность методики совершенствования «коронных» технических приемов в тренировочном процессе борцов вольного стиля.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В результате анализа документов по организации тренировочного процесса в спортивных школах специализации «вольная борьба» и, опираясь на мнение ведущих специалистов, нами

был рассмотрен «трехминутный» тест [5]. Процедура тестирования: испытуемый набрасывает борцовский манекен «коронным» техническим приемом в течение 3-х минут, разбитых на 3 интервала работы, по ниже представленной схеме (табл. 1).

Таблица 1 – Схема проведения «трехминутного» теста

«ТРЕХМИНУТНЫЙ» ТЕСТ		
I интервал тестирования (1 минута) 	II интервал тестирования (1 минута) 	III отрезок работы (1 минута) 
40 с работа в среднем темпе + 20 с работа в предельном темпе + интервал отдыха 1 мин.	40 с работа в среднем темпе + 20 с работа в предельном темпе + интервал отдыха 1 мин.	40 с работа в среднем темпе + 20 с работа в предельном темпе + интервал отдыха 1 мин.

В данном тесте регистрируются:

- качество выполненных бросков по 5-балльной системе;
- количество бросков с педагогической оценкой (кол-во/40 с; кол-во/20 с);
- пульсовые удары (ЧСС в период восстановления за 10 секунд до окончания отдыха).

Пример совершенствования приема «мельница сбиванием захватом руки и одноименной ноги изнутри» – выполнение имитационного технического действия данного броска на количество раз; на скорость выполнения; с «резиной» (резиновые амортизаторы, резиновые жгуты); с борцовским манекеном; в полной координации с партнером (партнер движется в сторону атакующего и/или находится в статическом сопротивлении и/или «тянет» атакующего за собой); в реальном формате борцовского поединка. Наиболее существенные ошибки в выполнении ключевых элементов коронных технических приемов фиксировались на видео и демонстрировались спортсменам с последующим разбором.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. По итогам проведенного исследования на рисунке 1 и в таблице 2 рассмотрена динамика показателей ЧСС борцов 14-15 лет КГ и ЭГ. Показатель ЧСС у испытуемых КГ недостоверно ($p > 0,05$) улучшился: ЧСС_{покой} – на 0,3 уд/мин.; ЧСС_{восстановления} на I-м отрезке – на 0,6 уд/мин.; на II-м – на 5,7 и составил $85,7 \pm 2,3$ уд/мин. Это очень высокий результат по отношению к исходному значению ЧСС, поэтому спортсмены группы контроля не смогли приступить к III отрезку тестирования.

В ЭГ просматривается совершенно другая картина. По показателю ЧСС_{покой} произошло недостоверное улучшение на 1,1 уд/мин. ЧСС_{восстановления} достоверно улучшилась: на I-м отрезке – на 2,8 уд/мин.; на II-м отрезке – на 13,3 уд/мин. и результат приблизился к исходному уровню. Соответственно 3-х-минутный тест был продолжен, и ЧСС после выполнения III отрезка составила $80,4 \pm 2,2$ уд/мин.

Динамика показателей количества выполнения коронного приема у спортсменов группы контроля показывает недостоверный прирост за время исследования. В то же время прирост у борцов ЭГ носит достоверный характер (таблица 2, рисунок 2).

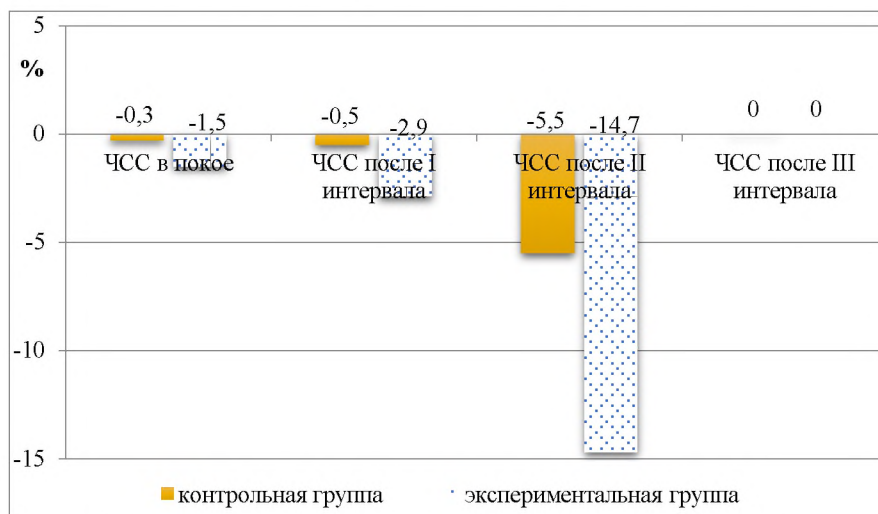


Рисунок 1 – Динамика показателей ЧСС спортсменов-борцов в %-соотношении

Таблица 2 – Динамика показателей ЧСС, количества и качества выполненных «коронных» приемов

Показатели, регистрируемые при выполнении теста		КГ (n=8)		p	ЭГ (n=9)		p
		до	после		до	после	
I интервал тестирования	40-секундный отрезок, кол-во/балл	$4,7 \pm 0,3$ $3,0 \pm 0,2$	$4,8 \pm 0,3$ $3,2 \pm 0,2$	>0,05	$4,6 \pm 0,2$ $3,1 \pm 0,1$	$5,8 \pm 0,2$ $3,9 \pm 0,2$	<0,05
	20-секундный отрезок, кол-во/балл	$3,8 \pm 0,2$ $2,0 \pm 0,2$	$4,1 \pm 0,2$ $2,2 \pm 0,1$	>0,05	$3,7 \pm 0,1$ $2,1 \pm 0,2$	$5,6 \pm 0,1$ $2,8 \pm 0,1$	<0,05
	ЧСС _{восстановления} , уд/мин	$76,5 \pm 1,6$	$76,1 \pm 1,5$	>0,05	$76,7 \pm 1,7$	$74,5 \pm 1,5$	<0,05
II интервал тестирования	40-секундный отрезок, кол-во/балл	$4,0 \pm 0,2$ $2,7 \pm 0,1$	$4,2 \pm 0,2$ $2,8 \pm 0,2$	>0,05	$3,9 \pm 0,1$ $2,4 \pm 0,2$	$5,5 \pm 0,2$ $3,8 \pm 0,2$	<0,05
	20-секундный отрезок, кол-во/балл	$3,3 \pm 0,1$ $1,8 \pm 0,2$	$3,4 \pm 0,1$ $2,0 \pm 0,3$	>0,05	$3,2 \pm 0,2$ $1,7 \pm 0,1$	$5,1 \pm 0,1$ $2,6 \pm 0,2$	<0,05
	ЧСС _{восстановления} , уд/мин	$90,7 \pm 2,4$	$85,7 \pm 2,3$	>0,05	$90,4 \pm 2,6$	$77,1 \pm 2,1$	<0,05
III интервал тестирования	40-секундный отрезок, кол-во/балл	-	-	-	-	$5,0 \pm 0,1$ $3,5 \pm 0,2$	-
	20-секундный отрезок, кол-во/балл	-	-	-	-	$4,8 \pm 0,2$ $3,1 \pm 0,1$	-
	ЧСС _{восстановления} , уд/мин	-	-	-	-	$80,4 \pm 2,2$	-
ЧСС _{покоя} , уд/мин		$72,1 \pm 1,4$	$71,8 \pm 1,5$	>0,05	$72,4 \pm 1,3$	$71,3 \pm 1,4$	>0,05

Примечание: p – достоверность по t-критерию Стьюдента; КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа.

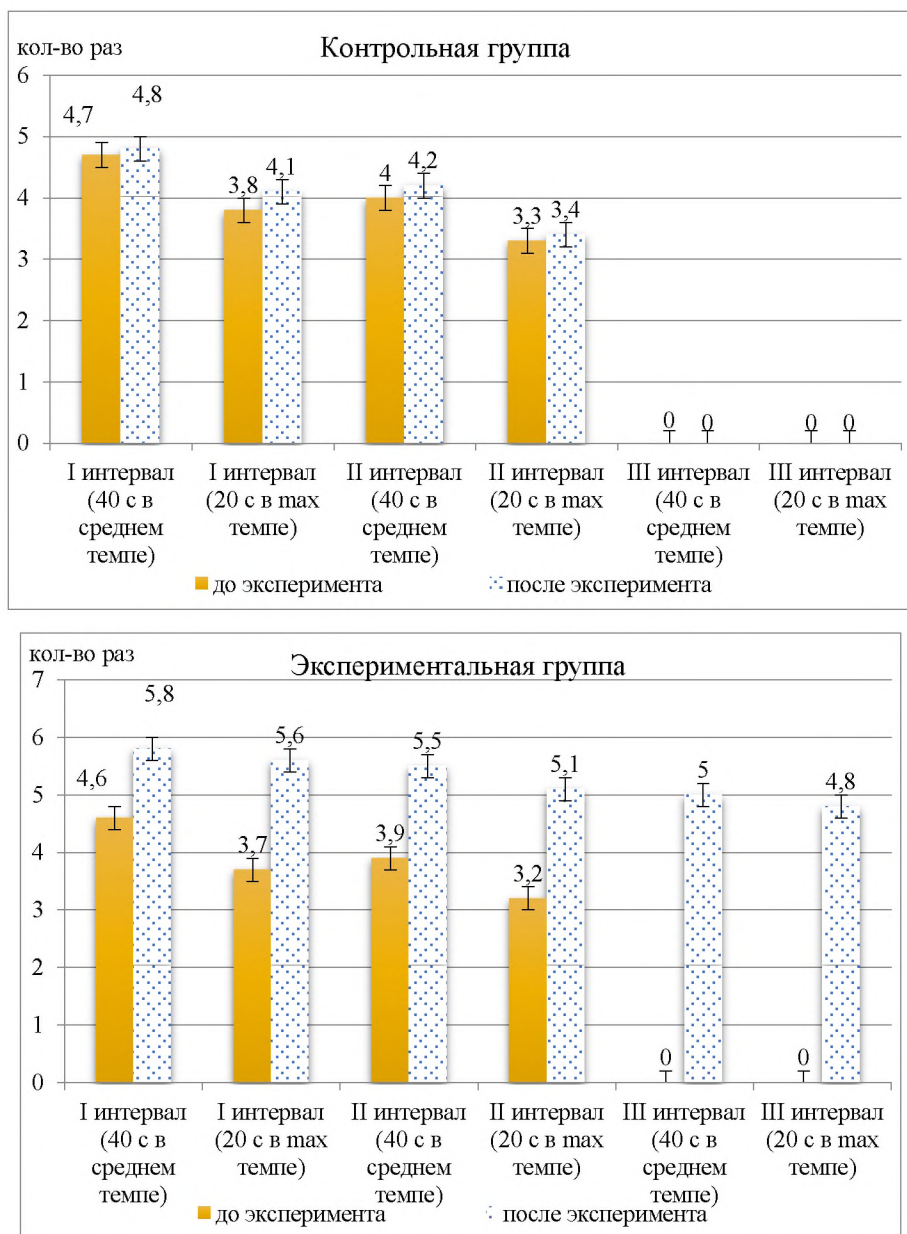


Рисунок 2 – Динамика показателей количества выполненных коронных приемов

В I интервале тестирования за 40-секундный отрезок набрасывания количество коронных приемов у борцов КГ – на 2,1%, у испытуемых ЭГ – на 26,1%; за 20-секундный отрезок набрасывания: у борцов группы контроля количество коронных приемов улучшилось на 7,9%, у испытуемых ЭГ – на 51,4%.

Во II интервале тестирования за 40-секундный отрезок набрасывания количество коронных приемов у борцов КГ увеличилось на 5,0%, у испытуемых ЭГ – на 41,0%; за 20-секундный отрезок набрасывания: у борцов группы контроля – на 3,0%, у испытуемых ЭГ – на 59,4%.

В III интервале тестирования борцы ЭГ за 40-секундный отрезок набрасывания выполнили количество коронных приемов у борцов ЭГ $5,0 \pm 0,1$ раз, за 20-секундный отрезок набрасывания $4,8 \pm 0,2$ раз. Напомним, что испытуемые группы контроля так и не приступили к выполнению работы в III интервале.

Динамика показателей качества выполнения коронного приема у спортсменов группы контроля показывает недостоверный прирост за время исследования. В то же время прирост у борцов ЭГ носит достоверный характер (таблица 2, рисунок 3).

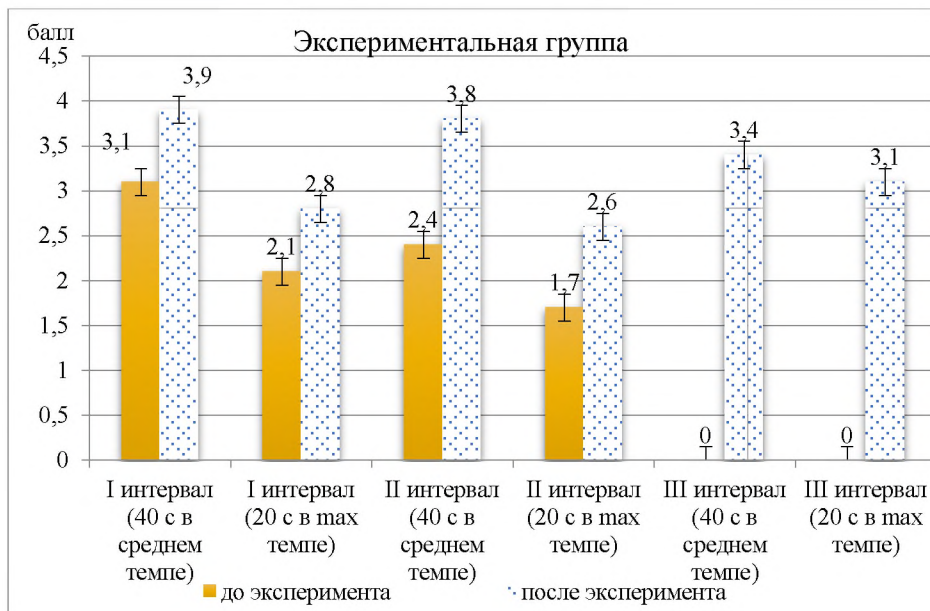
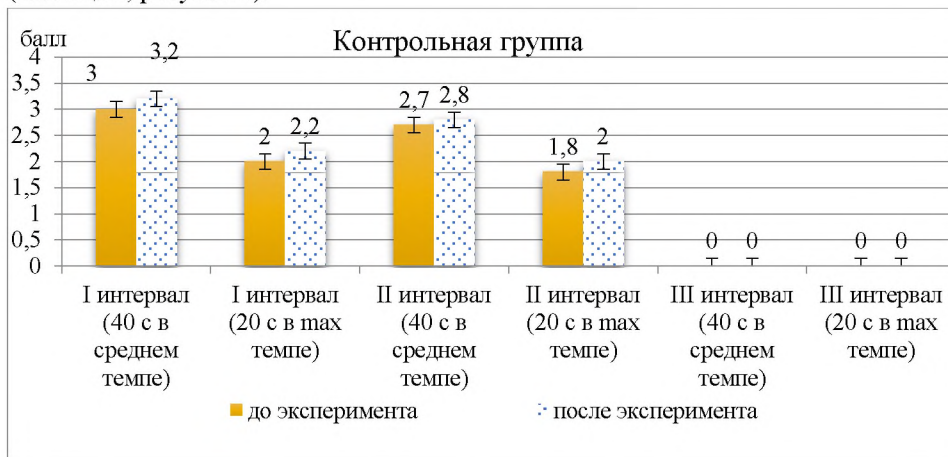


Рисунок 3 – Динамика показателей качества выполненных коронных приемов

В I интервале тестирования за 40-секундный отрезок набрасывания количество коронных приемов у борцов КГ – на 6,7%, у испытуемых ЭГ – на 25,8%; за 20-секундный отрезок набрасывания: у борцов группы контроля улучшилось на 10,0%, у испытуемых ЭГ – на 33,3%.

Во II интервале тестирования за 40-секундный отрезок набрасывания количество коронных приемов у борцов КГ увеличилось на 3,7%, у испытуемых ЭГ – на 58,3%; за 20-секундный отрезок набрасывания: у борцов группы контроля – на 11,1%, у испытуемых ЭГ – на 52,9%.

В III интервале тестирования борцы ЭГ за 40-секундный отрезок набрасывания средняя педагогическая оценка за выполнение коронных приемов у борцов ЭГ составила $3,5 \pm 0,2$ балла, за 20-секундный отрезок набрасывания – $3,1 \pm 0,1$ балла.

ВЫВОДЫ. Материалы исследования доказали эффективность внедрения разработанной методики в тренировочный процесс борцов вольного стиля. Об этом свидетельствует достоверность в динамике показателей количества выполненных коронных приемов и показателей педагогической оценки качества у борцов ЭГ. В свою очередь, более выраженная тенденция к снижению ЧСС_{покоя} и ЧСС_{восстановления} у борцов ЭГ на 5,7% (против 1,9% у испытуемых группы контроля) свидетельствует об адаптации сердечно-сосудистой системы к регулярной тренировочной нагрузке.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Апойко Р. Н. Экспериментальная методика совершенствования коронных технических действий в современной греко-римской борьбе // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. № 7 (125). С. 15–20.
2. Захаров Ф. Е. Повышение надежности выполнения коронных приемов борцами греко-римского стиля на основе индивидуализации скоростно-силовой подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2013. 24 с.
3. Куванов В. А., Филатов А. О., Купреев М. В. Особенности изменения показателей физической работоспособности борцов 15-16 лет с учётом различных методик тренировочного процесса // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. № 4 (170). С. 174–177.
4. Тормышов А. С. Некоторые подходы к совершенствованию тактики «коронного» приема у борцов вольного стиля // Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных соревнований : Всероссийская научно-практическая конференция. Елец, 2018. С. 185–189.
5. Панов С. Ф., Чаплыгина Е. В., Селиванов Ю. Н. Эффективность методики дыхательной гимнастики в тренировочном процессе борцов-дзюдоистов // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. № 5 (219). С. 295–298.

REFERENCES

1. Apoiko R. N. (2015), "Experimental methodology for improving signature technical actions in modern Greco-Roman wrestling", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (125), pp. 15–20.
2. Zakharov F. E. (2013), Increasing the reliability of performing signature techniques by Greco-Roman style wrestlers based on individualization of speed-strength training, dissertation, Saint Petersburg, 24 p.
3. Kuvanov V. A., Filatov A. O. and Kupreev M. V. (2019), "Features of changes in physical performance indicators of wrestlers aged 15-16 years, taking into account various methods of the training process", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (170), pp. 174–177.
4. Tormyshev A. S. (2018), "Some approaches to improving the tactics of the «crown» technique of freestyle wrestlers", *Modern technologies of physical education and sports in the practice of physical culture and sports competitions, All-Russian scientific and practical conference*, Elec, pp. 185–189.
5. Panov S. F., Chaplygina E. V. and Selivanov Yu. N. (2023) "The effectiveness of breathing exercises in the training process of judo wrestlers", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (219), pp. 295–298.

Информация об авторах:

Панова И.П., кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой спортивных дисциплин, kafedrasporta@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4454-1381>

Белякин Игорь Вячеславович, тренер, МБОУДО «Спортивная школа №6»

Панов К.С., kspanov12@mail.ru.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 03.02.2024.

Принята к публикации 01.03.2024.