

Научная статья**УДК 796.819****DOI: 10.25683/VOLBI.2024.67.963****Gabdyzhali Barievich Suleimanov**

Candidate of Pedagogy,
Associate Professor of the Department
of Theory and Methodology of Martial Arts,
Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism
Kazan, Russian Federation
gabdyjalil@yandex.ru

Габдыжалил Бариевич Сулейманов

канд. пед. наук,
доцент кафедры теории и методики единоборств,
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Российская Федерация
gabdyjalil@yandex.ru

Yuri Vasilyevich Boltikov

Candidate of Pedagogy, Professor,
Head of the Department
of Theory and Methodology of Martial Arts,
Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism
Kazan, Russian Federation
otvsekretar@mail.ru

Юрий Васильевич Болтиков

канд. пед. наук, профессор,
заведующий кафедрой теории и методики единоборств,
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Российская Федерация
otvsekretar@mail.ru

Igor Evgenievich Kononov

Doctor of Pedagogy, Professor,
Head of the Department of Theory and Methodology
of Volleyball and Basketball
Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism
Kazan, Russian Federation
igko2006@mail.ru

Игорь Евгеньевич Коновалов

д-р пед. наук, профессор,
заведующий кафедрой теории и методики волейбола и баскетбола,
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Российская Федерация
igko2006@mail.ru

КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ НА ПОЯСАХ

5.8.5 — Теория и методика спорта

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы оптимизации координационной подготовки в спортивной борьбе в целом и борьбе на поясах в частности. На основании анализа научно-методической и специальной литературы, опроса тренеров и анкетирования спортсменов была разработана авторская методика координационной подготовки квалифицированных борцов на поясах, средства и методы которой были направлены на оптимизацию развития координационных способностей спортсменов. Методика была реализована в тренировочном процессе квалифицированных борцов в рамках их физической подготовки на подготовительном этапе. Методика состояла из двух блоков. Первый блок включал в себя средства, имеющие регламентированный характер. Во второй блок входили средства, носящие ситуационный характер. Все применяемые средства выполнялись в условиях моделирования соревновательной деятельности как в стандартных, так и не в стандартных ситуациях в процессе проведения поединков.

Исследование проводилось на базе Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (г. Казань). В исследовании принимали участие 20 квалифицированных борцов на поясах.

Эффективность предложенной нами методики проверяли посредством тестирования, в котором оцени-

вались показатели развития координационных способностей у квалифицированных борцов на поясах. Оценка проводилась в начале и в конце эксперимента. В конце проведенного эксперимента результаты тестирования исследуемых показателей у борцов экспериментальной группы были лучше, чем у спортсменов контрольной группы, причем во всех исследуемых показателях выявлены межгрупповые достоверно значимые различия ($p < 0,05$). Для наглядности используя процентное соотношение прироста в конце эксперимента по всем исследуемым показателям в обеих группах, можно констатировать, что в экспериментальной группе диапазон прироста результатов составил от 2,22 до 15,6 %, а в контрольной группе — от 1 до 10,8 %. Тем самым полученные за период исследования показатели подтверждают эффективность предложенной нами методики, ее применение в тренировочном процессе квалифицированных борцов на поясах можно считать целесообразным.

Ключевые слова: квалифицированные борцы на поясах, методика координационной подготовки, координационные способности, вольный стиль борьбы на поясах, тренировочный процесс, согласованность движений, эффективность, психомоторные возможности, равновесие

Для цитирования: Сулейманов Г. Б., Болтиков Ю. В., Коновалов И. Е. Координационная подготовка квалифицированных борцов на поясах // Бизнес. Образование. Право. 2024. № 2(67). С. 441—445. DOI: 10.25683/VOLBI.2024.67.963.

COORDINATION TRAINING OF QUALIFIED BELT WRESTLERS

5.8.5 — Theory and methodology of sports

Abstract. *The article discusses the issues of optimizing coordination training in wrestling in general and belt wrestling in particular. Based on the analysis of scientific, methodological and specialized literature, a survey of coaches and a questionnaire of athletes, a methodology for coordinating the training of qualified belt wrestlers was developed, the means and methods of which were aimed at optimizing the development of their coordination abilities. The technique was implemented in the training process of qualified wrestlers as part of their physical training at the preparatory stage. The methodology consisted of two blocks. The first block included tools of a regulated nature. The second block included tools of a situational nature. All the tools used were performed under conditions of modeling competitive activity in both standard and non-standard situations during the course of duels.*

The study was conducted on the basis of the Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism (Kazan). The study involved 20 qualified belt wrestlers.

The effectiveness of our proposed methodology was checked through testing, where the indicators of the develop-

ment of coordination abilities in qualified belt wrestlers were evaluated. The assessment was carried out at the beginning and at the end of the experiment. At the end of the experiment, the results of testing the studied indicators in the wrestlers of the experimental group were better than in the athletes of the control group, and in all the studied indicators there were significant intergroup differences ($p < 0.05$). For clarity, using the percentage increase at the end of the experiment for all the studied indicators in both groups, it can be stated that in the experimental group the range of increase in results was from 2.22 to 15.6%, and in the control group from 1 to 10.79%. Thus, the indicators obtained during the study period confirm the effectiveness of the proposed methodology and its application in the training process of qualified belt wrestlers can be considered appropriate.

Keywords: *qualified belt wrestlers, methods of coordination training, coordination abilities, freestyle belt wrestling, training process, coordination of movements, effectiveness, psychomotor capabilities, balance*

For citation: Suleimanov G. B., Boltikov Yu. V., Kononov I. E. Coordination training of qualified belt wrestlers. *Biznes. Obrazovanie. Pravo = Business. Education. Law.* 2024;2(67):441—445. DOI: 10.25683/VOLBI.2024.67.963.

Введение

Актуальность. На современном этапе развития борьбы на поясах ключевой проблемой является повышение эффективности тренировочного процесса в целом и улучшение качества проведения конкретного тренировочного занятия в частности. В последнее время в результате проведения большого количества международных соревнований наблюдается заметное повышение конкуренции в вольном стиле борьбы на поясах, что выражается в изменении не только самого содержания соревновательных поединков борцов сборной России с соперниками, но и в тактике их ведения. Это обусловлено прежде всего более активным развитием спортивных школ в различных государствах, которые культивируют данный вид спортивной борьбы, что естественно также сопровождается поиском новых и применением инновационных подходов в спортивной подготовке единоборцев.

Данный факт выдвигает перед отечественными борцами определенные требования, которые выражаются в умении быстро реагировать на возникающие технические и тактические вызовы, иметь способность применять наиболее эффективные для возникающих ситуаций контратакующие действия. Всё это требует от борца проявления в полной мере всех физических качеств и двигательных способностей, и особенно координационных, которые необходимо целенаправленно развивать.

Изученность проблемы. В. Н. Платонов [1; 2], Н. Г. Озолин [3], В. И. Лях [4], изучив различные варианты определения координационных способностей, а также рассмотрев разные подходы их оценки и развития, по данным специальной и научно-методической литературы, пришли к мнению, что при развитии координационных способностей единоборцев необходимо обязательно учитывать особенности и специфику того или иного вида борьбы.

Г. Б. Сулейманов и И. Е. Коновалов [5] считают, что борцы, обладающие достаточно развитыми координа-

ционными способностями, имеют преимущество перед соперниками в овладении техническими приемами. Они быстрее переключаются с одного действия на другое, могут своевременно уходить или уклоняться от опасных положений, идут на более рискованные атакующие и контратакующие действия, опережая своими действиями действия противника.

Вопросы совершенствования психомоторных возможностей, обеспечивающих не только хорошие координационные способности, но и психические и сенсомоторные функции (восприятие, переработка информации, проявление мышечно-двигательного чувства, восприятие времени и др.), нашли отражение в публикациях специалистов-единоборцев А. В. Еганова, В. С. Быкова, И. А. Струихина, А. П. Купцова, И. А. Земленухина [6—9]. По мнению Г. Б. Сулейманова [10], в процессе освоения базовых действий в системе развития координационных способностей, составляющих основу эпизодов поединка в единоборствах и особенно в борьбе на поясах, следует особое внимание уделять закреплению ранее освоенных движений и при освоении новых, которые характерны для соревновательной деятельности. Процесс освоения базовых действий предусматривает систему координационных способностей, отвечающих за развитие у единоборца чувства дистанции, ковра, соперника, равновесия, темпа введения поединка, в т. ч. в состоянии утомления [11].

Вместе с тем следует отметить, что для эффективности тренировочного процесса при формировании технического арсенала средств ведения борьбы необходимо развивать в различных видах борьбы координационные способности, т. к. они дают борцу возможность быстро и эффективно использовать навыки и двигательные способности в поединке. Необходимо включать в процесс тренировки различные средства и методы координационной направленности и умело применять их в зависимости от складывающейся ситуации. Спортсмен, владея в совершенстве

координационными способностями, сможет выбрать то или иное технико-тактическое действие и точное его выполнение, адаптировать свои движения в соответствии с условиями конкретного поединка или соревновательной деятельности в целом, в процессе поединка проявлять свои сильные качества не только при осуществлении защитных действий, но и при своевременном и эффективном переходе к контрастным действиям, что подтверждается исследованиями Ю. В. Болтикова [12], А. С. Кузнецова [13], Н. В. Мосина [14], И. С. Штыркова [15].

Таким образом, несмотря на достаточное количество исследований координационной подготовки в различных видах единоборств, рассмотрению координационной подготовки в современной борьбе на поясах уделено недостаточно внимания. Важность развития и совершенствования координационных способностей выражается в создании предпосылок не только повышения эффективности тренировочного процесса, но и, главное, в результативности соревновательной деятельности борца. Однако существующие методики в единоборствах не в полной мере отвечают требованиям современной борьбы на поясах, поэтому изучение данной проблемы подтверждает ее актуальность.

Цель исследования — теоретическое обоснование и экспериментальная проверка координационной подготовки квалифицированных борцов на поясах с помощью авторской методики.

Научная новизна исследования заключается в обосновании координационной подготовки высококвалифицированных борцов на поясах на основе экспериментальной методики, направленной на применение широкого арсенала средств с использованием блокового подхода и вариативных методов тренировки.

Теоретическая значимость исследования заключается в расширении представлений о роли координационных способностей в подготовке единоборцев. Полученные материалы дополняют теорию и методику борьбы на поясах средствами и методами целенаправленного развития координационных способностей с учетом специфики и особенностей данного вида спорта. Теоретические аспекты авторской методики координационной подготовки необходимы для понимания базовых принципов работы над этим важным элементом тренировки в борьбе на поясах.

Практическая значимость исследования заключается в повышении эффективности физической подготовки в целом и совершенствовании координационной подготовки борцов на поясах в результате применения разработанной методики. Полученные результаты исследования рекомендуются использовать в практике работы тренеров по борьбе на поясах, учитывать при разработке программ тренировочного процесса не зависимо от этапа и спортивной квалификации спортсменов.

Основная часть

Методология статьи представлена систематизированными теоретическими и практическими методами, такими как анализ и обобщение научно-методической литературы, опрос, анкетирование, педагогическое наблюдение, моделирование, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики, использованы индивидуальный и дифференцированный подходы.

На основании анализа научно-методической и специальной литературы, опроса тренеров и анкетирования спортсменов была разработана авторская методика координаци-

онной подготовки квалифицированных борцов на поясах, средства и методы которой были направлены на оптимизацию развития у них координационных способностей. Методика была реализована в тренировочном процессе квалифицированных борцов в рамках их физической подготовки на подготовительном этапе. С помощью методики решали задачу целенаправленного развития координационных способностей у спортсменов, специализирующихся в борьбе на поясах. Методика координационной подготовки квалифицированных борцов на поясах строилась с учетом следующих основных принципов:

1. Дифференциация — направленность на развитие точности и «отточенности» движений, что позволит борцу контролировать свои действия в различных ситуациях.

2. Вариативность — разнообразные упражнения, чтобы развивать различные аспекты координации, такие как устойчивость, реакцию, быстроту реакции и точность движений.

3. Прогрессивная нагрузка — постепенное усложнение заданий, увеличивая скорость, сложность движений и длительность выполнения упражнений.

4. Интеграция с элементами борьбы — включение в упражнения элементов борьбы, чтобы развивать и совершенствовать координацию в контексте реальных соревновательных действий.

5. Регулярность — проводить тренировки по координации на регулярной основе, чтобы обеспечить постоянное развитие этого аспекта физической подготовки.

На основе данных принципов решаются задачи эпизодов тренировочных и соревновательных поединков, которые реализуются через методику освоения базовых действий координационной подготовки.

Методика базируется на двух блоках, обеспечивающих повышение:

- скорости и качественное выполнение движений;
- степени двигательной находчивости, реакции борцов на возникшие ситуации, проявляя движения целесообразными и точными.

Первый блок включает в себя средства, имеющие регламентированный характер. Второй блок — средства, носящие ситуационный характер. Все применяемые средства выполняются в условиях моделирования соревновательной деятельности как в стандартных, так и не в стандартных ситуациях в процессе проведения поединков.

В первом блоке — регламентированного характера — применялись средства пространственной и временной ориентации, а также дифференциации мышечных усилий. У борцов на поясах совершенствовались навыки управления телом в трех плоскостях пространства (фронтальной, сагиттальной, горизонтальной). Упражнения выполнялись на твердой опоре (на полу) и мягкой (борцовских матах) с усложнением использования предметов. От спортсменов во время выполнения упражнений требовалась согласованность движений рук и ног, а также тонкая дифференциация пространственной, временной ориентации и силовых параметров для приспособления к изменяющейся ситуации. Данные средства развивают и совершенствуют физические навыки, умения борцов быстро и точно ориентироваться в пространстве, времени и эффективно управлять мышечными усилиями в различных ситуациях.

В блоке средств, носящих ситуационный характер, применялись средства, которые выполнялись в условиях определенных ситуационных действий: упражнения с реактивной стеной, передача мяча *water ball* с максимальной точностью,

отскоки мяча от пола с оперативным реагированием, имитация технических приемов с удержанием равновесия при выполнении броска, сбивания партнера с равновесия стоя на одной ноге, применяя подсеки другой ногой, — в ходе чего акцентировано проявлялись важнейшие, на наш взгляд, для борцов на поясах координационные способности. Такие средства позволяли не только расширить арсенал применяемых борцами технических приемов, но и повышалась вариативность выполняемых ими технико-тактических действий.

Проверка эффективности методики проведена в годичном педагогическом эксперименте на базе ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» (г. Казань). В исследовании приняли участие 20 юношей, занимающихся борьбой на поясах, в возрасте от 18 до 20 лет, имеющих спортивную квалификацию кандидатов в мастера спорта и первые взрослые спортивные разряды. Участники эксперимента были разделены на две равнозначные группы — экспериментальную (далее — ЭГ) и контрольную (далее — КГ), по 10 чел. в каждой.

Авторская методика реализовывалась в тренировочном процессе на борцах экспериментальной группы в рамках их физической подготовки. Методика применялась 4 раза в неделю, по схеме недельного микроцикла: 6/1. При этом использовались различные методы тренировки. Все упражнения, направленные на координационную способность, выполнялись в начале основной части тренировочного занятия. После выполнения средств экспериментальной методики спортсмены продолжали тренировочный процесс по основной разработанной ранее программе.

Контрольная группа занималась по разработанной ранее программе.

Результаты. Эффективность предложенной нами методики координационной подготовки квалифицированных борцов на поясах проверяли с помощью тестирования, где оценивалось развитие координационных способностей. Батарея тестов подбиралась с учетом важности того или иного вида координационных способностей для данного

вида спорта. Тестирование проводилось два раза — в начале и в конце эксперимента.

В конце проведенного эксперимента результаты тестирования исследуемых показателей у борцов ЭГ были выше, чем у спортсменов КГ, причем во всех исследуемых показателях выявлены межгрупповые достоверно значимые различия ($p < 0,05$). Для наглядности и простоты восприятия в таблице представлен прирост показателей развития координационных способностей у борцов на поясах.

Прирост показателей развития координационных способностей у борцов на поясах, %

Тесты	ЭГ	КГ
Челночный бег 3×10 м	6,27	2,9
Прыжок в длину с места спиной вперед	5,63	2,85
Три кувырка вперед	15	10,79
Вставание на мост из стойки	8,44	3
Проба Ромберга	15,6	8
Тест с эвольвентой	8	5,76
Способность к реагированию	2,22	1

Выводы

Из анализа полученных результатов следует, что оптимизация координационной подготовки квалифицированных борцов на поясах с помощью разработанной авторской методики решает не только важную задачу целенаправленного развития наиболее важных в борьбе на поясах видов координационных способностей, но и является качественным показателем, приобретающим индивидуальный стиль борьбы.

Доказана эффективность координационной подготовки квалифицированных борцов с использованием предложенной нами методики. У борцов ЭГ показатели по всем педагогическим тестам, направленным на оценку координационных способностей, возросли в конце проведенного эксперимента. Диапазон прироста результатов составил в ЭГ от 2,2 до 15,6 %, в КГ — от 1 до 10,8 %.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Платонов В. Н. Структура и оценка координационных способностей. М. : Физкультура и спорт, 2016. 286 с.
2. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. М. : Спорт, 2019. 656 с.
3. Озолин Н. Г. Воспитание координационной способности и ловкости. М. : Астрель, 2016. 863 с.
4. Лях В. И. Координационные способности, диагностика и развитие. М. : Дивизион, 2016. 290 с.
5. Сулейманов Г. Б., Коновалов И. Е. Индивидуализация технико-тактической подготовки в борьбе на поясах // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XXIV Междунар. науч. конгр. Казань : Поволж. ГАФКСиТ, 2020. С. 56—58.
6. Еганов А. В., Быков В. С., Струихин И. А. Влияние координационной способности, точности на выполнение технических действий, занимающихся спортивными видами единоборств // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 3(205). С. 116—122.
7. Купцов А. П. Спортивная борьба. Воспитание ловкости. М. : Физкультура и спорт, 2017. 365 с.
8. Земленухин И. А. Методика специальной физической подготовки борцов на поясах на этапе совершенствования спортивного мастерства с учетом особенностей соревновательной деятельности : дис. ... канд. пед. наук. Казань, 2023. 146 с.
9. Земленухин И. А., Зотова Ф. Р. Влияние физических качеств на результативность по спортивным видам борьбы // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XXVI междунар. науч. конгр. Казань : Поволж. ГАФКСиТ, 2021. С. 85—86.
10. Сулейманов Г. Б. Спортивная подготовка юношей, занимающихся борьбой на поясах, с учетом типологических особенностей энергообеспечения мышечной деятельности : дис. ... канд. пед. наук. Казань, 2021. 176 с.
11. Седунова М. В., Коновалова Л. А. Этапы становления борьбы на поясах // Проблемы и перспективы физического воспитания спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всерос. науч.-практ. конф. Казань : Поволж. ГАФКСиТ, 2019. С. 387—390.

12. Болтиков Ю. В., Соломахин О. Б., Коновалов И. Е. Повышение технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля посредством внедрения системы мотивационно-принудительного стимулирования // Теория и практика физической культуры. 2018. № 5. С. 102—104.
13. Кузнецов А. С., Мулюкова И. В. «Борьба на поясах» как национальный и международный вид спорта // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. Т. 13. № 3. С. 41—48.
14. Мосина Н. В. Характеристика и учет индивидуально-типологических особенностей, свойств нервной системы спортсменов в учебно-тренировочном процессе // Международный журнал экспериментального образования. 2018. № 6. С. 16—21.
15. Штырков И. С. Технология формирования двигательных действий у юных борцов на поясах на основе интеграции средств вольной борьбы : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2018. 24 с.

REFERENCES

1. Platonov V. N. Structure and assessment of coordination abilities. Moscow, Fizkul'tura i sport, 2016. 286 p. (In Russ.)
2. Platonov V. N. Motor qualities and physical training of athletes. Moscow, Sport, 2019. 656 p. (In Russ.)
3. Ozolin N. G. Education of coordination ability and dexterity. Moscow, Astrel', 2016. 863 p. (In Russ.)
4. Lyakh V. I. Coordination abilities, diagnostics and development. Moscow, Divizion, 2016. 290 p. (In Russ.)
5. Suleimanov G. B., Konovalov I. E. Individualization of technical and tactical training in belt wrestling. *Olimpiiskii sport i sport dlya vsekh = Olympic sport and sport for all. Proceedings of the XXIV international scientific congress*. Kazan, Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism publ., 2020:56—58. (In Russ.)
6. Yeganov A. V., Bykov V. S., Struikhin I. A. The influence of coordination ability, accuracy on the performance of technical actions engaged in martial arts sports. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*. 2022;3(205):116—122. (In Russ.)
7. Kuptsov A. P. Wrestling. Education of dexterity. Moscow, Fizkul'tura i sport, 2017. 365 p. (In Russ.)
8. Zemlenukhin I. A. Methodology of special physical training of belt wrestlers at the stage of improving sports skills, taking into account the peculiarities of competitive activity. Diss. of the Cand. of Pedagogy. Kazan, 2023. 146 p. (In Russ.)
9. Zemlenukhin I. A., Zotova F. R. Influence of physical qualities on performance in sports wrestling. *Olimpiiskii sport i sport dlya vsekh = Olympic sport and sport for all. Proceedings of the XXVI international scientific congress*. Kazan, Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism publ., 2021:85—86. (In Russ.)
10. Suleimanov G. B. Sports training of young men engaged in belt wrestling, taking into account the typological features of energy supply of muscular activity. Diss. of the Cand. of Pedagogy. Kazan, 2021. 176 p. (In Russ.)
11. Sedunova M. V., Konovalova L. A. Stages of formation of belt wrestling. *Problemy i perspektivy fizicheskogo vospitaniya sportivnoi trenirovki i adaptivnoi fizicheskoi kul'tury = Problems and prospects of physical education, sports training and adaptive physical culture. Proceedings of the all-Russian scientific and practical conference*. Kazan, Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism publ., 2019:387—390. (In Russ.)
12. Boltikov Yu. V., Solomakhin O. B., Konovalov I. E. Improving the technical and tactical readiness of Greco-Roman wrestlers through the introduction of a system of motivational and compulsory stimulation. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury = Theory and Practice of Physical Culture*. 2018;5:102—104. (In Russ.)
13. Kuznetsov A. S., Mulyukova I. V. "Belt wrestling" as a national and international sport. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta = Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2018;13(3):41—48. (In Russ.)
14. Mosina N. V. Characteristics and consideration of individual typological features, properties of the nervous system of athletes in the educational and training process. *Mezhdunarodnyi zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniya = International journal of experimental education*. 2018;6:16—21. (In Russ.)
15. Shtyrkov I. S. Technology of formation of motor actions in young belt wrestlers based on the inclusion of means of freestyle wrestling. Abstract of diss. of the Cand. of Pedagogy. Moscow, 2018. 24 p. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 27.02.2024; одобрена после рецензирования 24.03.2024; принята к публикации 05.04.2024.
The article was submitted 27.02.2024; approved after reviewing 24.03.2024; accepted for publication 05.04.2024.