

**Колодезникова Маргарита Герасимовна**

канд. пед. наук, профессор, профессор

**Васильев Айталь Егорович**

студент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **ВЛИЯНИЕ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ**

### **НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ И ЗДОРОВЬЕ**

*Аннотация:* вольная борьба является не только популярным видом спорта, но и эффективным средством улучшения физической подготовки и здоровья. В статье рассматриваются ключевые аспекты влияния вольной борьбы на физическое состояние спортсменов. Отмечается значительное развитие различных групп мышц, улучшение выносливости и координации, а также повышение гибкости, что способствует профилактике травм. Кроме того, вольная борьба положительно сказывается на психоэмоциональном состоянии, снижая уровень стресса и развивая социальные навыки через командное взаимодействие [5]. Цель исследования. Анализ влияния вольной борьбы на физическое развитие и психоэмоциональное состояние спортсменов. Основное внимание уделяется изучению результатов тренировочного процесса, а также изменению показателей физической подготовки, таких как сила, выносливость и гибкость. В результате предполагается обосновать эффективность вольной борьбы как средства не только спортивной подготовки, но и общего благополучия индивидов. Материалы и методы. Изучение литературных источников и сайтов с данными, а также опрос спортсменов, занимающихся данным видом спорта.

*Ключевые слова:* вольная борьба, мышечная сила, выносливость гибкость, психоэмоциональное состояние, уровень стресса, самооценка, уверенность.

*Введение.* Спортивные дисциплины играют важную роль в формировании физической культуры и здоровья человека. Одной из таких дисциплин является борьба, которая имеет глубокие исторические корни и широко распространена во многих культурах. В частности, проблема укрепления здоровья населения на основе массового развития физической культуры и спорта выдвигается на первый план. Этот вид спорта не только способствует физическому развитию, но и формирует психологическую устойчивость, дисциплину и командные навыки. В борьбе атлетов сталкиваются с уникальными вызовами, которые требуют высокого уровня физической подготовки и психоэмоционального контроля. Физические качества, такие как сила, выносливость, скорость и координация, являются основными для успешного выступления в этом виде спорта. Одновременно с этим борьба способствует формированию таких личностных качеств, как упорство, целеустремленность и самоконтроль, которые важны не только на спортивной арене, но и в повседневной жизни.

*Цель данного исследования.* изучить влияние борьбы на физическое развитие и психоэмоциональное состояние спортсменов. Рассмотрены как результаты тренировочного процесса, так и социальные и психологические аспекты, связанные с участием в борьбе. В ходе работы акцентируется внимание на положительном воздействии этого вида спорта на здоровье, настроение и социализацию молодежи.

*Метод исследования.* Для достижения поставленных целей данного исследования использовались следующие методы: анализ литературы; анализ исследования, опрос спортсменов; эксперимент (по статье «Влияние вольной борьбы на здоровье человека. М.А. Рогожников, К.Д. Никифоров, Ю.В. Яковлев, В.В. Сердюковский»). Эти методы в совокупности позволили получить комплексное представление о влиянии борьбы на спортсменов, анализируя как количественные, так и качественные показатели.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Вольная борьба – это не только зрелищный вид спорта, но и мощный инструмент для улучшения физической подготовки и поддержания здоровья. Этот вид борьбы требует от спортс-

---

менов высокой степени физической нагрузки, что непосредственно сказывается на их общем состоянии и физической форме. Рассмотрим подробнее, как вольная борьба влияет на физическую подготовку и здоровье.

#### *Физические нагрузки.*

Вольная борьба сочетает в себе силовые и аэробные нагрузки. Во время тренировок борцы развиваются различные группы мышц, в том числе мышцы ног, спины, рук и кора. Это способствует не только увеличению мышечной массы, но и укреплению суставов и связок. Регулярные тренировки вольной борьбы помогают в профилактике травм, так как борцы учатся правильно распределять нагрузки и укреплять своё тело. Значение этого вида спорта в современном мире основано на признании безусловной важности этой деятельности для человека, государства и общества в целом [2].

#### *Улучшение выносливости и координации.*

Вольная борьба требует высокой аэробной выносливости. Борцы проводят много времени в движении, что способствует улучшению сердечно-сосудистой системы. Они учатся контролировать свое дыхание и поддерживать высокий уровень энергии на протяжении всей схватки. Кроме того, борьба развивает координацию и баланс, так как борцам необходимо быстро реагировать на действия соперника.

#### *Развитие гибкости.*

Гибкость играет ключевую роль в вольной борьбе. Успех в схватках зачастую зависит от способности борца выполнять сложные приемы и избегать захватов соперника. Регулярные тренировки включают в себя растяжку, что помогает борцам улучшить гибкость, предотвращая различные травмы. Гибкость также важна для восстановления после интенсивных тренировок.

#### *Психоэмоциональное здоровье.*

Вольная борьба не только приносит физическую пользу, но и положительно влияет на психоэмоциональное состояние. Спорт помогает снизить уровень стресса и тревоги. Борцы учатся справляться с поражениями и неудачами, что развивает их стойкость и психическую выносливость. Командный дух, форми-

рующийся во время тренировок и соревнований, создает сильные связи между спортсменами, что укрепляет их социальные навыки.

### *Формирование характера.*

Вольная борьба также способствует формированию важных личностных качеств, таких как дисциплина, настойчивость и упорство. Борцы понимают, что для достижения успеха необходимо трудиться, устанавливать цели и работать над их достижением. Эти качества являются не только залогом успеха в спорте, но и жизненными навыками, которые помогут в любых сферах жизни.

### *Результаты опроса.*

В опросе приняли участие 25 спортсменов, занимающихся борьбой на различных уровнях. Ниже представлены ключевые результаты.

**1. Физические навыки.** Большинство участников отмечает улучшение таких физических навыков, как сила, выносливость, координация и ловкость. Это свидетельствует о высокой эффективности вольной борьбы как способа физической подготовки.

1. Какие физические навыки вы улучшили благодаря вольной борьбе? (Несколько ответов)  
25 ответов

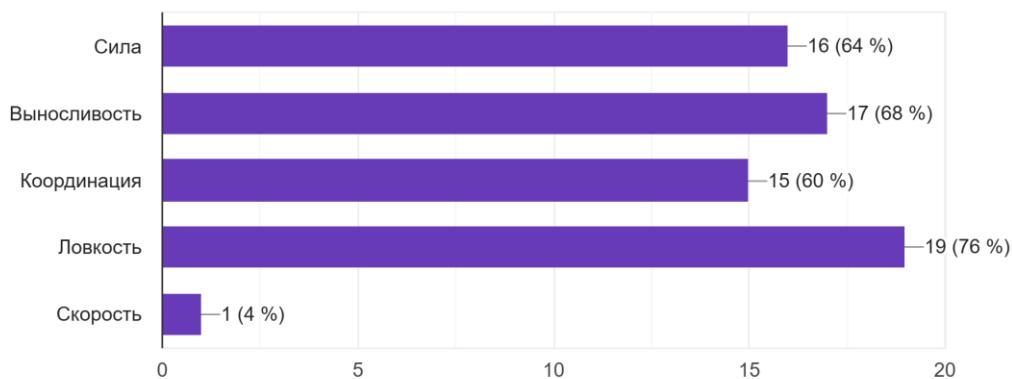


Рис. 1

**2. Аспекты здоровья.** Вольная борьба рассматривается как полезная практика для физического развития и психоэмоционального состояния. Социальные взаимодействия и самодисциплина также играют значительную роль, что подчеркивает многогранное воздействие этого вида спорта на здоровье.

2. Какие аспекты вольной борьбы для вас наиболее важны с точки зрения здоровья?

25 ответов

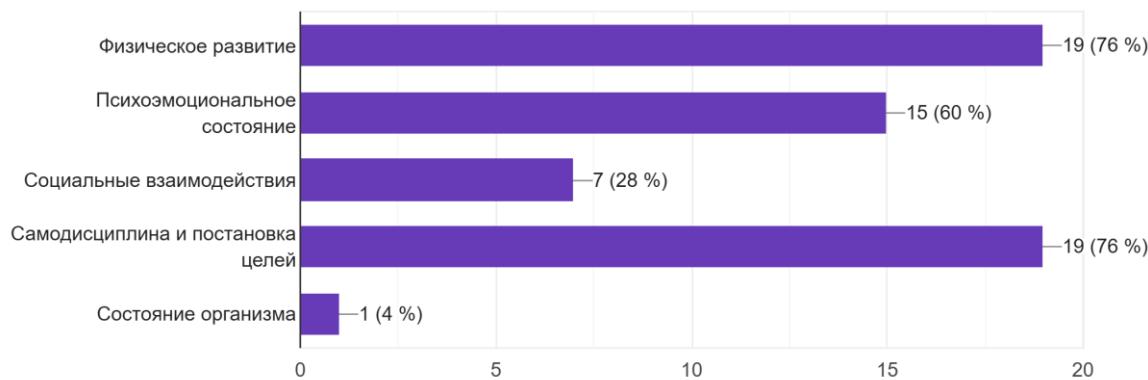


Рис. 2

3. Сердечно-сосудистая система. Позитивные изменения в сердечно-сосудистой системе замечает большинство участников, что подтверждает пользу вольной борьбы для кардиореспираторной фитнеса.

3. Замечаете ли вы улучшение в своей сердечно-сосудистой системе?

25 ответов

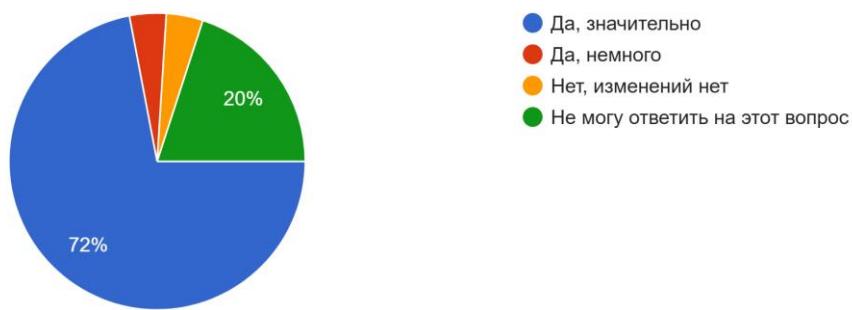


Рис. 3

4. Стress и его преодоление. Участники, которые часто чувствуют стресс, чаще отмечают, что вольная борьба помогает им справляться с ним. Это подчеркивает важность борьбы как способа психологической разгрузки и улучшения общего самочувствия.

4. Как часто вы чувствуете стресс, и помогает ли вам вольная борьба в его преодолении?

25 ответов

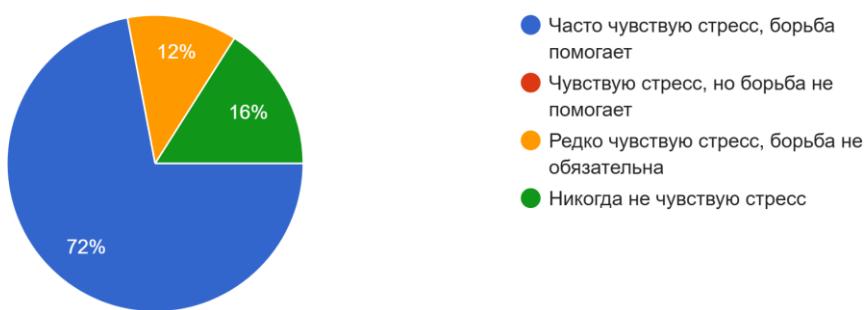


Рис. 4

5. *Самооценка и уверенность.* Вольная борьба существенно повышает самооценку и уверенность у многих участников, что делает ее не только физической, но и психосоциальной практикой. Исследования показывают, что спортсмены с высокой внутренней мотивацией и позитивной установкой достигают более высоких результатов [4].

5. Как вольная борьба влияет на вашу самооценку и уверенность в себе?

25 ответов

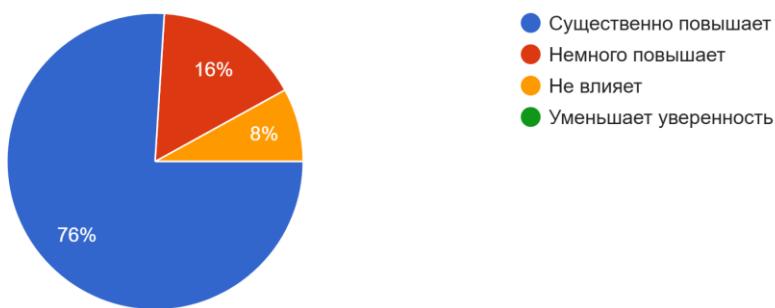


Рис. 5

6. *Травмы.* Большая часть респондентов отмечает наличие небольших травм, однако некоторые все же сталкиваются с серьезными или значительными травмами. Это указывает на необходимость соблюдения техники безопасности и правильного подхода к тренировкам.

6. С какими травмами вы сталкивались при тренировках?

25 ответов

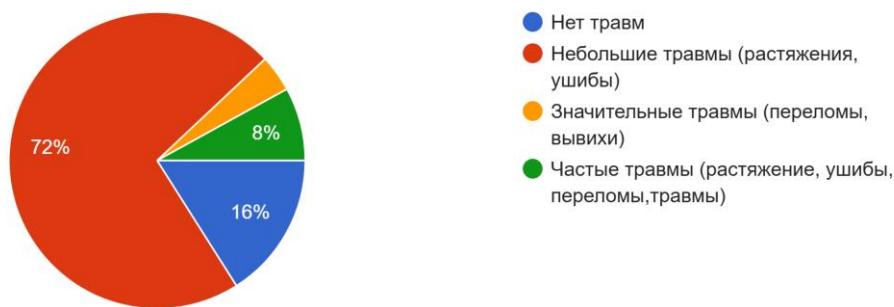


Рис. 6

7. *Общее влияние на жизнь.* Большинство участников отмечает положительное влияние вольной борьбы на свою жизнь, что подчеркивает ее значимость как для физического, так и для личностного развития.

7. Как вольная борьба повлияла на вашу жизнь в целом?

25 ответов

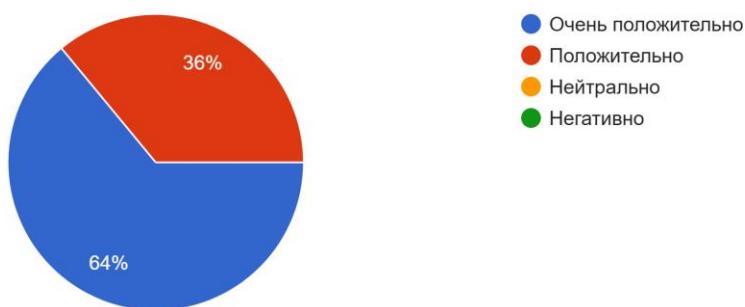


Рис. 7

Итоги проведенного опроса среди спортсменов, занимающихся борьбой, показывают значительное положительное влияние этого вида спорта на разных уровнях жизни участников. Все аспекты, исследованные в опросе, подчеркивают важность борьбы как не только физической активности, но и мощного инструмента для личностного развития.

#### *Методы и организация исследования.*

Авторы исследования провели влияние такого вида спорта, как вольная борьба на здоровье учеников. В эксперименте приняло участие 5 спортсменов-учеников г. Кингисепп. Уровень подготовки: 2 ученика, с нулевыми знаниями о

занятия спортом, 2 человека с знаниями о базовой тренировке, 1 человек, с знанием проведения тренировок и опытом в соревнованиях. С помощью тренера (мастер спорта по вольной борьбе), они создали специальные базовые физические упражнения для разминки, а также небольшой курс с применением начальных приемов вольной борьбы. Исследование проводилось с июня до сентября 2023 года. Каждый месяц они сравнивали успехи учеников с прошлым месяцем, что позволяло им понять, помогали ли тренировки по вольной борьбе ученикам.

#### *Результаты исследования и их обсуждение.*

После проведения исследования, авторы выяснили влияние на здоровье учеников и определили пользу от проведения тренировок по данному виду спорта. Результаты первых двух учеников, с нулевыми знаниями о занятии спортом:

Июль: ученики смогли набрать начальную форму, чтобы приступить к более сложным упражнениям и приемам.

Август: ученики научились новым акробатическим упражнениям, а также приступили к изучению более сложных приемов

Сентябрь: ученики усвоили всю начальную подготовку, выучили некоторую часть акробатических элементов, таких как: кувырки вперед и назад, колесо, рондад. Один из учеников также освоил фляг без страховки тренера. Они познакомились с более сложными приемами вольной борьбы, но не смогли освоить их на среднем уровне.

#### Результаты двух учеников, со знанием базовых тренировок.

Июль: ученики набрали раньше начальную форму, чем первые два, что позволило им приступить к более сложным упражнениям раньше.

Август: ученики освоили легкие акробатические упражнения и научились более сложным: колесо, рондад. Они также без труда выполняли базовую тренировку.

---

Сентябрь: ученики освоили все акробатические упражнения, которые были в программе, научились выполнять на неплохом уровне более сложные приемы, такие как: «мельница», «вертушка», «рычаг» [3].

Результат ученика, с знанием проведения тренировок и опытом в соревнованиях.

Июль: так как ученик уже освоил базовую тренировку, то он ее усложнял, делая упражнения с утяжелением блином в размере 5–10 килограмм в зависимости от упражнения. Это позволило ему еще лучше укрепить свои мышцы.

Август: ученик освоил всю акробатику, которая была в программе, на хорошем уровне, также улучшил свое умение делать приемы.

Сентябрь: ученик хорошо укрепил свои мышцы, хорошо овладел акробатикой и улучшил большую часть приемов, доступных в программе, на хороший уровень, что позволило ему лучше себя показать на соревнованиях.

#### *Вывод автора.*

В ходе исследования было определено влияние вольной борьбы на здоровье человека. Из-за постоянных тренировок, мышцы тел учеников укреплялись, что позволяло им получать травмы гораздо реже, чем людям, которые не были натренированы. Также занятие спортом укрепляло иммунитет учеников, что позволяло им реже заболевать [1].

#### *Заключение.*

Результаты проведенного исследования подтверждают значимость вольной борьбы как важного компонента физического воспитания и оздоровления молодежи. Регулярные тренировки способствуют не только развитию физических качеств, таких как сила и координация, но и укреплению здоровья в целом. Вольная борьба помогает учащимся снизить риск травм благодаря укреплению мышц и суставов, а также улучшает устойчивость к заболеваниям за счет повышения иммунитета.

Кроме того, можно отметить, что индивидуальный подход и разнообразие тренировочного процесса способствуют более глубокому освоению технических элементов, что позволяет ученикам достигать высоких результатов как в

личных достижениях, так и в соревнованиях. Успехи учеников с разнообразным уровнем подготовки показывают, что вольная борьба является эффективным инструментом для развития не только физической активности, но и навыков дисциплины, уверенности в себе и командного духа.

Таким образом, данное исследование подчеркивает необходимость интеграции вольной борьбы в образовательные программы, что будет способствовать всестороннему развитию молодежи и формированию здорового образа жизни.

### ***Список литературы***

1. Влияние вольной борьбы на здоровье человека / М.А. Рогожников, К.Д. Никифоров, Ю.В. Яковлев, В.В. Сердюковский // Студенческий спорт в современном мире. – 2024. – С. 385–388. – EDN LVQJOG
2. Кинезиология (двигатедея) спортивной борьбы / Н.В. Никифоров, С.Н. Никитин, Н.Ф. Носов, А.Ю. Чернов // Культура физическая и здоровье. – 2016. – №2 (57). – С. 22–24. – EDN WDNFFL
3. Миндиашвили Д.Г. Энциклопедия приемов вольной борьбы / Д.Г. Миндиашвили // Совершенствование приемов вольной борьбы. – 2021. – №31. – С. 82–85.
4. Сердюкова Е.А. Психология спорта: как мотивация и установка влияют на успех в спорте и физической культуре / Е.А. Сердюкова. – 2024. – С. 241. – EDN FENYTS
5. Павлов П.В. Формирование интереса к вольной борьбе у детей школьного возраста / П.В. Павлов. – 2019. – С. 124. – EDN VYXHLI