Карзанов Федор Степанович
тренер-преподаватель
Келехсаев Арсен Альбертович
тренер-преподаватель

БУ ДО «СШОР №5 им. В.Н. Кочкова»
г. Чебоксары, Чувашская Республика

СОПРЯЖЁННОЕ РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Аннотация: *в статье рассматривается проблема рассогласования раздельно развиваемых физических качеств и технико-тактических умений борцов вольного стиля в условиях возросшей плотности соревновательного поединка и однодневного регламента турниров. На основе анализа нормативной базы спортивной подготовки, данных о структуре соревновательной деятельности сильнейших борцов и результатов экспериментальных исследований отечественных специалистов обосновывается целесообразность сопряжённого метода, при котором специальная выносливость совершенствуется непосредственно в процессе выполнения технико-тактических действий. Предложена модель распределения сопряжённых тренировочных заданий по преимущественной направленности энергообеспечения, рассмотрены альтернативные подходы к построению подготовки и средства контроля её эффективности.*

Ключевые слова: *вольная борьба, специальная выносливость, сопряжённый метод, технико-тактическая подготовка, учебно-тренировочный этап, энергообеспечение, федеральный стандарт спортивной подготовки, бросковый тест.*

Современная вольная борьба развивается под влиянием последовательных изменений правил соревнований, направленных на повышение зрелищности поединка, поощрение непрерывных атакующих действий и наказание пассив-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ности. Как показывает Б.В. Дагбаев, каждая редакция правил меняет не только формальные условия схватки, но и требования к подготовленности спортсмена, вынуждая пересматривать содержание и соотношение средств тренировки [1]. Сокращение времени поединка при росте его плотности привело к тому, что борец должен сохранять высокую интенсивность противоборства от первой до последней секунды.

Не менее существенным фактором является регламент соревнований. Т.М. Мансуров обращает внимание на то, что до финального поединка спортсмен должен провести в течение одного дня четыре-пять схваток, что требует предельного согласования двигательной и вегетативной функций [5]. Следовательно, специальная выносливость борца проявляется как способность сохранять точность и надёжность технико-тактических действий в условиях нарастающего утомления. Между тем в практике спортивных школ распространено раздельное построение тренировки, при котором физические качества развиваются неспецифическими средствами, а техника совершенствуется в состоянии относительной свежести. Цель настоящей статьи состоит в теоретико-методическом обосновании сопряжённого развития специальной выносливости и технико-тактического мастерства борцов вольного стиля на учебно-тренировочном этапе и в разработке модели распределения соответствующих тренировочных заданий.

Исходным пунктом обоснования служит анализ структуры соревновательной деятельности. Г.С. Султанахмедов подчёркивает, что непосредственно на выполнение приёмов в схватке приходится лишь около 7–9% времени, тогда как основное время поединка занимают борьба за захват, маневрирование, создание условий для атаки и ложные действия [9]. Решающее значение, таким образом, имеет способность многократно и без снижения качества воспроизводить подготовительные действия, которые и создают ситуацию для результативной атаки.

Данные о технико-тактическом арсенале сильнейших борцов подтверждают этот вывод. Анализ схваток ведущих борцов России и Грузии на чемпиона-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

тах Европы и мира 2017–2019 гг., выполненный М.Г. Колодезниковой, К.С. Колодезниковым, Л.Н. Спиридоновым и Д.А. Аксеновым, показал, что основу арсенала составляют переводы в партер с последующим накатом и проходы в ноги, высокоамплитудные броски практически отсутствуют, а результативность атакующих действий у отдельных спортсменов достигала 87,5–89% [4]. Высокая надёжность атак при узком наборе действий свидетельствует о том, что соревновательное преимущество создаётся устойчивостью ограниченного числа «коронных» действий к утомлению. Отсюда следует, что специальная выносливость представляет собой не самостоятельное качество, а характеристику надёжности техники во времени; Т.М. Мансуров рассматривает в качестве её интегрального показателя ритм движения, первым нарушающийся при утомлении [5].

Второй аспект обоснования связан с особенностями энергообеспечения поединка. Кратковременные взрывные усилия при проходах и бросках обеспечиваются преимущественно алактатным механизмом, продолжительные эпизоды противоборства в захвате и в партере – гликолитическим, восстановление между эпизодами и схватками – аэробным. Т.М. Мансуров отмечает, что алактатные механизмы в подготовке борцов целенаправленно развиваются редко, хотя именно они определяют эффективность взрывных действий, и предлагает строить микроциклы с поочерёдным акцентом на гликолитические и алактатные возможности [5].

Экспериментальное подтверждение значимости специфических нагрузок получено Н.Ю. Тарабриной, Ю.В. Краевым и А.И. Тихоновым. У 25 борцов вольного стиля 17–19 лет дополнительное применение в течение месяца высокоинтенсивных интервальных упражнений с «болгарским мешком» сопровождалось достоверным ростом показателей алактатной, гликолитической и аэробной работоспособности, а в одноминутном бросковом тесте темп и время работы оказались прямо связаны с уровнем силовой подготовленности ($0{,}52 < r < 0{,}63$) [11]. Авторы заключают, что формированию гликолитического источника

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

энергопродукции способствуют нагрузки субмаксимальной мощности, по параметрам близкие к элементам борьбы.

Третьим основанием служит нормативная база. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утверждённый приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08.12.2025 №1091, устанавливает продолжительность учебно-тренировочного этапа в 3–5 лет с возраста 11 лет; в первые три года этапа на общую физическую подготовку отводится 43–47% времени, на специальную физическую – 16–20%, на техническую – 10–14%, а свыше трёх лет – соответственно 36–39%, 18–21% и 15–18% [6]. При раздельном планировании ограниченного объёма специальной и технической подготовки каждой из них не хватает времени для решения своей задачи, тогда как сопряжённое задание одновременно засчитывается как средство обоих видов подготовки. Организационно-методические рекомендации Федерального центра подготовки спортивного резерва уже содержат элементы такого подхода: круговую тренировку из шести станций с работой и отдыхом по 1 мин в 2–4 кругах, а также задания по эпизодам поединка в стойке и партере [7].

Обобщение экспериментальных исследований позволяет оценить перспективные средства сопряжённой подготовки. Е.А. Колиненко и А.О. Хандамаев в трёхмесячном эксперименте с борцами 14–16 лет применяли комплексы высокоинтенсивного функционального многоборья продолжительностью до 25 мин три раза в неделю; экспериментальная группа превзошла контрольную по всем тестам силовой выносливости, включая тест А.Г. Бурындина с бросками манекена [3]. И.Г. Калина, К.Б. Тумаров, Г.Ш. Ашрафуллина и соавторы установили, что применение дыхательного тренажёра повышает прежде всего скоростную (5,91% против 3,16%) и силовую (4,79% против 2,42%) выносливость, почти не влияя на общую [2].

Особого внимания заслуживает работа Г.С. Султанахмедова и Г.В. Лурье, в которой тактическая задача равномерного распределения сил решалась одновременно с развитием специальной выносливости. Методика строилась на повторном методе с бросками манекена, соревновательными схватками и беговы-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ми отрезками; очередное повторение начиналось при снижении частоты сердечных сокращений до 120–130 уд/мин. За 12 недель прирост в бросках манекена за 3 мин составил 27,6% в экспериментальной группе против 7,3% в контрольной, тогда как в 30-секундном тесте приросты были практически одинаковыми [10]. Сопоставление данных позволяет выделить общие закономерности: наибольший эффект дают средства, приближенные по структуре к поединку; отдых целесообразно регулировать по восстановлению пульса; перенос тренированности фиксируется прежде всего в специфических бросковых тестах.

Предлагаемая модель сопряжённой подготовки строится на распределении заданий по преимущественной направленности энергообеспечения, причём каждому режиму ставится в соответствие технико-тактическая задача, характерная для соответствующего эпизода поединка (таблица 1).

Таблица 1

Модель сопряжённых тренировочных заданий для борцов вольного стиля учебно-тренировочного этапа (обобщено автором по данным [3; 5; 7; 10; 11])

Направленность	Параметры работы и отдыха	Технико-тактическое содержание	Критерий дозирования
Алактатная	Работа 6–10 с с максимальной интенсивностью; отдых 1,5–2 мин; 2–3 серии по 5–6 повторений	Проход в ноги, перевод в партер, бросок манекена из стартовых положений по сигналу	Сохранение скорости и точности действия; прекращение серии при снижении качества
Гликолитическая	Работа 30–60 с; отдых до восстановления ЧСС 120–130 уд/мин; 4–6 повторений	Борьба за захват с обязательной атакой в последние 10 с; удержание и накат в партере	ЧСС, число результативных атак в конце отрезка
Смешанная (соревновательная)	Схватки по 2 периода по 3 мин; 3–5 схваток с отдыхом 15–30 мин	Моделирование поединка со счётом «в минус», ведение схватки по заданной тактике	Коэффициент сохранения темпа, оценка надёжности атак и защит

Параметры носят ориентировочный характер и уточняются с учётом возраста, весовой категории и стиля ведения поединка. В соответствии с рекомендацией Т.М. Мансурова занятие делится на две части: функциональную и технико-тактическую [5]; в сопряжённом варианте предварительная нагрузка используется для вывода спортсмена в состояние, соответствующее определённо-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

му моменту поединка, например третьей схватке турнирного дня. В первые годы этапа преобладают задания смешанной и алактатной направленности, а доля гликолитических заданий возрастает на третьем-пятом годах, что согласуется с предусмотренным стандартом увеличением доли специальной и технической подготовки [6].

Сопряжённый метод целесообразно сопоставить с альтернативными подходами. Раздельно-последовательный подход обеспечивает надёжную функциональную базу, но не гарантирует переноса тренированности на соревновательные действия; акцентированное развитие отдельных компонентов выносливости вспомогательными средствами даёт достоверный, но ограниченный прирост специфических показателей [2; 3; 11]. Наиболее обоснованным представляется комбинированное решение: раздельный подход ведущий в подготовительном периоде, вспомогательные средства – для устранения «слабых звеньев», а сопряжённые задания – основное средство предсоревновательных мезоциклов.

Эффективность подготовки оценивается специфическими бросковыми тестами [3; 11]. Для оценки устойчивости целесообразно рассчитывать коэффициент сохранения темпа: $К = (n_2 / n_1) \times 100\%$, где n_1 – число бросков за первые 30 с теста, n_2 – за последние 30 с. Педагогические показатели дополняются физиологическими и психофизиологическими: И.С. Поликанова, А.В. Исаев и С.В. Леонов показали, что после интенсивной борцовской тренировки снижаются самочувствие, активность и настроение, а психофизиологические реакции различаются в зависимости от типологических особенностей нервной системы [8], что необходимо учитывать при дозировании нагрузки.

Таким образом, специальная выносливость борца вольного стиля представляет собой характеристику надёжности технико-тактических действий во времени. Структура поединка, однодневный регламент турниров и сужение соревновательного арсенала обусловливают необходимость формирования устойчивости техники к утомлению непосредственно в тренировочном процессе. Сопряжённый метод, при котором задания распределяются по направленности энергообеспечения и наполняются соответствующим технико-тактическим со-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

держанием, позволяет рационально использовать ограниченный стандартом объём специальной подготовки; его внедрение должно быть постепенным и опираться на систему контроля. Перспективой дальнейших исследований является экспериментальная проверка предложенной модели.

Список литературы

1. Дагбаев, Б. В. Подготовка борцов вольного стиля с учетом современных правил соревнований / Б. В. Дагбаев ; отв. ред. А. С. Сагалеев. – Улан-Удэ : Изд-во Бурятского госуниверситета, 2013. – 140 с. – URL: https://jasulib.org.kg/wp-content/uploads/2023/02/13.Дагбаев-Б.В.Подготовка-борцов-вольного-стиля.pdf (дата обращения: 03.11.2026). – Текст : электронный.

2. Воспитание выносливости у борцов вольного стиля с применением специальных приспособлений, затрудняющих дыхание / И. Г. Калина, К. Б. Тумаров, Г. Ш. Ашрафуллина [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 164–169. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vospitanie-vynoslivosti-u-bortsov-volnogo-stilya-s-primeneniem-spetsialnyh-prisposobleniy-zatrudnyayuschih-dyhanie (дата обращения: 03.11.2026). – Текст : электронный.

3. Колиненко, Е. А. Развитие силовой выносливости у борцов вольного стиля на этапе спортивной специализации / Е. А. Колиненко, А. О. Хандамаев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 12. – С. 112–117. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-silovoy-vynoslivosti-u-bortsov-volnogo-stilya-na-etape-sportivnoy-spetsializatsii (дата обращения: 03.11.2026). – Текст : электронный.

4. Исследование соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов вольного стиля России и Грузии / М. Г. Колодезникова, К. С. Колодезников, Л. Н. Спиридонов, Д. А. Аксенов // Человек. Спорт. Медицина. – 2021. – Т. 21, № 2. – С. 181–188.

5. Мансуров, Т. М. Надежность соревновательной техники спортивной борьбы в свете новых правил / Т. М. Мансуров // Вестник спортивной науки. –

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2007. – № 1. – С. 57–59. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/nadezhnost-sorevnovatelnoy-tehniki-sportivnoy-borby-v-svete-novyh-pravil (дата обращения: 03.11.2026). – Текст : электронный.

6. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.12.2025 №1091 (зарегистрирован в Минюсте России 27.01.2026 №85098). – URL: https://rulaws.ru/acts/Prikaz-Minsporta-Rossii-ot-08.12.2025-N-1091/ (дата обращения: 03.11.2026). – Текст : электронный.

7. Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» спортивной дисциплины «вольная борьба» / ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва». – Москва, 2023. – URL: https://fcpsr.ru/sites/default/files/2023–12/omr_23_sportivnaya_borba.pdf (дата обращения: 03.11.2026). – Текст : электронный.

8. Поликанова, И. С. Индивидуально-типологические особенности нервной системы борцов вольного стиля и динамика их психофизиологических параметров при воздействии сильной физической нагрузки / И. С. Поликанова, А. В. Исаев, С. В. Леонов // Национальный психологический журнал. – 2019. – № 4 (36). – С. 53–63.

9. Султанахмедов, Г. С. Основы технической подготовки в вольной борьбе : учеб. пособие / Г. С. Султанахмедов. – Москва : Советский спорт, 2020. – 128 с. – URL: https://www.cshsm.ru/o-shkole/dokumenty/G_S_Sultanakhmedov_Osnovy_tekhnicheskoy_podgotovki_v_volnoy_borbe.pdf (дата обращения: 03.11.2026). – Текст : электронный.

10. Султанахмедов, Г. С. Формирование умения равномерно распределять силы во время соревновательной деятельности у борцов вольного стиля / Г. С. Султанахмедов, Г. В. Лурье // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155). – С. 251–253. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-umeniya-ravnomerno-raspredelyat-sily-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

vo-vremya-sorevnovatelnoy-deyatelnosti-u-bortsov-volnogo-stilya (дата обращения: 03.11.2026). – Текст : электронный.

11. Тарабрина, Н. Ю. Физиологическое обоснование и практическая реализация развития силового компонента специальной выносливости борцов / Н. Ю. Тарабрина, Ю. В. Краев, А. И. Тихонов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 4. – С. 14–16. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fiziologicheskoe-obosnovanie-i-prakticheskaya-realizatsiya-razvitiya-silovogo-komponenta-spetsialnoy-vynoslivosti-bortsov (дата обращения: 03.11.2026). – Текст : электронный.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)