УДК 796.8

Обоснование тренировочной программы подготовки борцов на поясах на основе оценки технико-тактического мастерства

Халиков Г.З.[1]*, Мутаева И.Ш.[1], Кузнецов А.С.[234], Герасимова И.Г.[1]
[1] Елабужский институт (филиал) Казанского (Приволжского) Федеральный Университета
г. Елабуга, Россия
ORCID: 0000-0002-1898-3768, khalikov88th@qmail.com
ORCID: 0000-0002-9387-7033, mutaeva-i@mail.ru
ORCID: 0000-0002-6990-0184, irina-chelny74@mail.ru
[2] Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
г. Казань, Россия
ORCID: 0000-0003-4294-3755, kuznetsov-as@mail.ru
[3] Чайковская государственная академия физической культуры и спорта
г. Чайковский, Россия
[3] Набережночелнинский филиал «Университет управления «ТИСБИ»
г. Набережные Челны, Россия

Аннотация. Авторами рассматриваются возможности применения современных научно-методических подходов в процессе управления спортивной подготовкой борцов на поясах. Актуальность темы исследования обусловлена стремительным ростом спортивных результатов и конкуренцией, а также развитием борьбы на поясах. Специалисты пришли к выводу, что существующие традиционные подходы, применяемые в подготовке борцов, сейчас малоэффективны. Поэтому остро стоит вопрос о разработке новых научно-методических подходов, обеспечивающих высокую соревновательную результативность спортсменов. Для этого важны контроль и оценка повышения технико-тактического мастерства борцов с учетом эффективности, активности и результативности соревновательной деятельности. ***Цель данной работы*** – повысить эффективность планирования тренировочных воздействий с учетом технико-тактического мастерства борцов на поясах. ***Материалы.*** Представлены результаты оценки технико-тактического мастерства борцов и пример планирования микро и мезоцикла. Проведен и проанализирован расчет показателей активности, эффективности и результативности соревновательной деятельности борцов. Мониторинг функционального состояния борцов осуществлялся в соответствии с патентом способа систематизации и оценки функционального состояния организма для своевременной коррекции и планирования физических нагрузок в микро и мезоциклах подготовки. Заключение. Оценено технико-тактическое мастерство борцов. На этой основе разработана тренировочная программа подготовки борцов. Представлены методические подходы планирования тренировочных воздействий с учетом исходного уровня технико-тактического мастерства. ***Практическая значимость работы*** заключается в повышении эффективности атакующих действий, активности и результативности поединков борцов на поясах. ***Новизна работы*** заключается в создании ключевых маркеров в планировании тренировочных воздействий в микро и мезоциклах подготовки с акцентом на активность, эффективность и результативность действий борцов на поясах.

Ключевые слова: спортивная подготовка, борцы на поясах, методические подходы, тренировочная программа, микроцикл, мезоцикл подготовки.

Для цитирования: Халиков Г.З.*, Мутаева И.Ш., Кузнецов А.С., Герасимова И.Г. Тренировочная программа подготовки борцов на поясах на основе оценки технико-тактического мастерства. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2026; 21(1): 198-204.

Justification of a Training Program for Belt Wrestlers Based on an Assessment of Technical and Tactical Skills

Gazinur Z. Khalikov[1], Ilsiyar Sh. Mutaeva[1], Aleksandr S. Kuznetsov[234], Irina G. Gerasimova[1]
[1] Yelabuga Institute (branch) of the Kazan (Volga Region) Federal University
Yelabuga, Russia

*ORCID: 0000-0002-1898-3768, khalikov88th@qmail.com**
ORCID: 0000-0002-9387-7033, mutaeva-i@mail.ru
ORCID: 0000-0003-4294-3755, irina-chelny74@mail.ru
[2] Volga Region State University of Physical Culture, Sports, and Tourism
Kazan, Russia
ORCID: 0000-0003-4294-3755, kuznetsov-as@mail.ru
[3] Tchaikovskiy State Academy of Physical Culture and Sports
Tchaikovskiy, Russia
[4] Naberezhnye Chelny branch of the "TISBI" Management University
Naberezhnye Chelny, Russia

Abstract. The authors examine the potential of modern scientific and methodological approaches in managing the athletic training of belt wrestlers. The relevance of this research topic is driven by the rapid growth of athletic performance and competition, as well as the development of belt wrestling. Experts have concluded that existing traditional approaches to training wrestlers are currently ineffective. Therefore, the development of new scientific and methodological approaches to ensure high competitive performance of athletes is urgent. This requires monitoring and evaluating the improvement of wrestlers' technical and tactical skills, taking into account the efficiency, activity, and effectiveness of competitive activity. ***The purpose*** of this study is to improve the effectiveness of planning training interventions, taking into account the technical and tactical skills of belt wrestlers. ***Materials.*** The article presents the results of assessing the technical and tactical skills of wrestlers and an example of micro- and mesocycle planning. The activity, efficiency, and effectiveness indicators of wrestlers' competitive activity are calculated and analyzed. Monitoring of the wrestlers' functional state was conducted in accordance with a patent for a method for systematizing and assessing the body's functional state for timely correction and planning of physical activity in the micro- and mesocycles of training. ***Conclusion.*** The wrestlers' technical and tactical skills were assessed. Based on this assessment, a training program for wrestlers was developed. Methodological approaches to planning training interventions, taking into account the initial level of technical and tactical skill, are presented. ***The practical significance*** of this study lies in improving the effectiveness of attackers, increasing activity, and based on this, enhancing the performance of belt wrestlers in matches. The novelty of this study lies in the creation of key markers for planning training interventions in the micro- and mesocycles of training, with an emphasis on the activity, efficiency, and effectiveness of belt wrestlers.

Keywords: athletic training, belt wrestler, methodological approaches, training program, microcycle, mesocycle of training.

For citation: Gazinur Z. Khalikov*, Ilsiyar Sh. Mutaeva, Aleksandr S. Kuznetsov, Irina G. Gerasimova. Training program for belt wrestlers based on the assessment of their technical and tactical skills. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2026; 21(1): 198-204.

Введение

Актуализируется проблема разработки условий сбора, хранения и обработки полученной информации о подготовленности спортсменов. Остро встал вопрос о разработке информационных продуктов, обеспечивающих достижение высокой соревновательной результативности борцов на поясах и подготовку чемпионов. Для этого важна своевременная оценка исходного уровня технико-тактического мастерства борцов.

Современный тренировочный процесс требует достижения каждым спортсменом модельного уровня соревновательной деятельности, что достигается за счет оценки и контроля всех сторон подготовленности.

Оценка и контроль физической, функциональной, психической и технико-тактической подготовленности борцов необходимо осуществлять в рамках многолетней подготовки, что возможно за счет разработки инновационных подходов, методов, технологий и специализированного программного продукта, как прототип веб-сайта, веб-приложения [2, 3, 9, 10].

Современные технологии активно и качественно трансформируют все сферы жизнедеятельности человека, в том числе спорт и связанные с ним процессы. Спортивная подготовка в настоящее время становится похожей на точную науку, управляемую разными данными и основанную на междисциплинарном анализе и стратегическом планировании. Подготовка спортсменов сопровождается применением различных технологий, которые способны ком-

плексно и объективно осуществлять контроль и индивидуализацию тренировочного процесса, оптимизировать нагрузки различной направленности и минимизировать риски возникновения перетренированности и травматизма [2, 3, 9, 10].

Если говорить о борьбе на поясах, то данный вид спорта на современном этапе развития отличается возрастающей конкуренцией, что вызывает стремительный рост спортивных результатов. В этой связи, существующие традиционные методики спортивной подготовки борцов на поясах являются недостаточно эффективными и не гарантируют достижения высоких результатов на соревнованиях международного уровня. Изменения, происходящие в соревновательной деятельности, влияют на спортивную подготовку борцов на поясах, превращая ее в сложную многокомпонентную систему, управление которой может быть эффективно за счет интеграции современных технологий и научно-методических подходов [10].

Следует отметить, что соревновательная деятельность в борьбе на поясах характеризуется высокой интенсивностью и невозможностью предсказать ход схватки. Борцам в течении схватки необходимо удерживать концентрацию внимания и сохранять эффективность применяемых действий, несмотря на нарастающее утомление, которое до определенного уровня компенсируется борцами за счет значительных волевых усилий и оперативной коррекцией технических приемов и двигательных действий. При этом борцам нужно максимально быстро адаптироваться к сопернику и его манере ведения схватки и совершать свои действия в условиях временного и пространственного ограничения при активном и постоянном противодействии соперника. Особенности соревновательной деятельности в борьбе на поясах предъявляют высокие требования к функциональной подготовленности борцов на поясах [6, 10].

Спортивные физиологи отмечают функциональную подготовленность как комплексное состояние, обеспечивающее эффективность соревновательной деятельности и готовность выполнять специфические нагрузки, экономно расходовать энергию и ресурсы, быстро восстанавливаться, как между нагрузками на занятиях, так и между тренировочными занятиями и соревновательными схватками [1].

Современные научно-методические подходы в управлении подготовкой борцов на поясах осуществляются на основе мониторинга функционального состояния спортсменов, который реализуется при помощи разнообразных информационных, цифровых и коммуникационных технологий, программных пакетов и устройств, позволяющих автоматизировать контроль, учет и оценку различных данных [11].

Использование перечисленных технологий значительно расширяет возможности в разработке научно-методических подходов в следующих направлениях спортивной подготовки борцов: определение предрасположенности спортсменов к выполнению различных нагрузок и восстановлению после них, анализ показателей тренировочной и соревновательной деятельности, моделирование соревновательной деятельности, сбор и оценка показателей различных сторон подготовленности, а также создание модельных характеристик морфофункционального состояния и подготовленности борцов [11].

Цель данной работы – повысить эффективность планирования тренировочных воздействий с учетом технико-тактического мастерства борцов на поясах.

Материал и методы

Мониторинг соревновательной деятельности борцов осуществлялся в соответствии с патентом способа систематизации и оценки функционального состояния организма для своевременной коррекции физических нагрузок занимающихся оздоровительной физической культурой и спортом, и компьютерно-реализованной системой для его реализации и веб-приложением «Дневник самоконтроля», где заполняется выполненный объём тренировочный работы ежедневно [8]. Для расчета эффективности, активности и результативности соревновательной деятельности борцов на поясах фиксировали в электронном протоколе полезные и целесообразные действия борцов, от которых, в значительной степени, зависит соревновательный результат. Определено общее и правильное количество технико-тактических действий борцов за поединок. Для оценки динамики роста результативности борцов определены и визуализированы показатели: средняя сумма проигранных баллов, количество попыток, количество оцененных технико-тактических действий и приемов, количество набранных балов (рис 1).

На основе полученных результатов мониторинга было спланировано содержание тренировочного процесса с учетом индивидуальных возможностей борцов. На протяжении всего эксперимента при помощи веб-приложения постоянно осуществлялся сбор, анализ и оценка показателей функционального состояния борцов. У тренера всегда была возможность получить визуальные данные о функциональном состоянии и восстановлении борцов и сво-

евременно вносить корректировки по объему и интенсивности физических нагрузок различной направленности. Такой подход позволил избежать перетренированности у спортсменов и расширить функциональные возможности, повысить их работоспособность и ускорить восстановление. Исследование проводилось на базе Елабужского института (филиала «Казанский (Приволжский) федеральный университет» г. Елабуга, Республика Татарстан, Россия с сентября 2024 года по 2026 год. В исследовании приняли участие 2 группы борцов: экспериментальная и контрольная. В каждой группе по 15 борцов 18-20 лет, занимающиеся борьбой на поясах и имеющие квалификацию I взрослого разряда и КМС.

Результаты и обсуждение

На основании оценки исходного уровня технико-тактического мастерства (активности, эффективности и результативности) борцов на поясах составлена программа тренировочных воздействий на микроцикл и мезоцикл.

Содержание тренировочной программы решает следующие задачи: повысить эффективность, увеличить активность и результативность борцов в поединках. Основу структуры в специально-подготовительном этапе недельного микроцикла подготовки составляет решение разнонаправленных задач развития специальной выносливости и скоростно-силовых качеств с акцентом на проявление активности. Далее проводились технико-тактические тренировки с акцентом на эффективность выполнения тренировочной работы. На третий день в микроцикле запланирована индивидуальная восстановительная работа. В четвёртый день выполняется работа, приближенная к соревнованиям с акцентом на результат. В пятый день предусмотрена силовая тренировка и работа над индивидуальной техникой. В шестой день запланирована контрольная тренировка с оценкой трех показателей.

Основным методическим аспектом стало проведение тренировок с акцентом на активность, эффективность и результативность поединков.

Например, разминка для повышения активности должна проводиться высокоинтенсивными действиями борьбы до 30 мин, где интервальная работа составляет 2-3 минуты и выполняется 5-7 приемов, указанных тренером. Между схватками предусмотрен отдых по 1-ой минуте. Добавляются также в основную часть занятия скоростно-силовые упражнения (продолжительность до 20 мин). В заключительной части занятия обращается внимание на восстановление за счет использования упражнений на растягивание и дыхание.

Акцент на эффективность тренировочных воздействий направлен на отработку эффективных приемов борьбы и идеальной техники, где упор делается на правильный захват и удержание. Индивидуальная работа включает в себя проведение анализа и разбора видеонаблюдения своих поединков и поединков соперников (вариантов ошибок и успешных приемов).

Акцент на результативность тренируется на основе реализации соревновательной практики с выполнением нормативных приемов по результативности действий. Ведется подсчет успешных и неуспешных атак, приемов. Короткие схватки с положения критических ситуаций (рискованный захват и т. д.).

Планирование микроциклов осуществляется с методическим акцентом на реализации коронной техники, силовых возможностей. Микроцикл заканчивается контрольной тренировкой (оценка динамики показателей). Включается схватка на максимальную реализацию своей активности, эффективности и результативности, где ведется видеозапись.

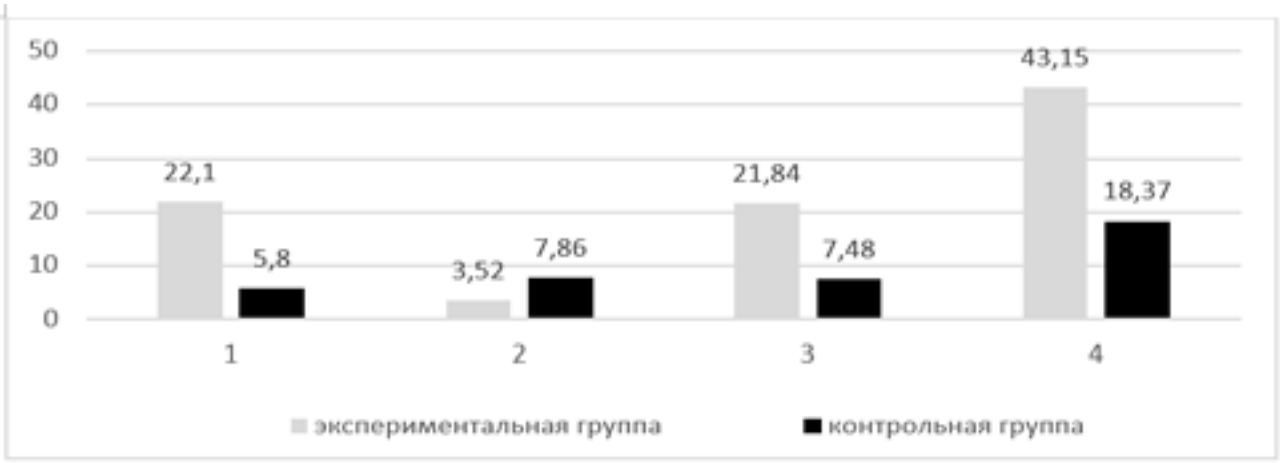
Также нами реализован запланированный 6-недельный соревновательный мезоцикл, целью которого стало повышение специальной работоспособности и отработка широкого арсенала приемов.

3-4 недели отмечены как интенсивно-развивающие, целью которых является максимально развитие специальной и тактической готовности. При этом общий объём снижен, а интенсивность возросла до 20-25%. Включены жесткие поединки, силовая работа и психофизиологическая подготовка.

2 недели рассматриваются как подводящий и контрольный блок. Цель - подвести борцов к пику спортивной формы, осуществлять контроль и коррекцию всех показателей, и снятие усталости. Достигается за счет снижения объёма работы до 65%. При этом сохраняется высокая интенсивность.

Для реализации работы, направленной на повышение результативности соревновательной деятельности важны: мониторинг контрольных и модельных поединков; анализ видеосъёмок поединка; проведение тренировки на концентрацию внимания; отработка сценария технико-тактических ситуаций; силовая подготовка, соответствующая уровню подготовки.

Для проверки эффективности проведенной экспериментальной работы проводился анализ схваток, проведенных борцами на Всероссийском турнире, и изучение следующих показателей: средняя сумма проигранных баллов;



Примечание: 1 – средняя сумма проигранных баллов, 2 - количество попыток, 3 - количество оцененных технико-тактических действий и приемов, 4 - количество набранных балов

Рис. 1. Прирост показателей соревновательной деятельности борцов на поясах за период проведения эксперимента (%)

Анализируя полученные данные, выявлены достоверные изменения изучаемых показателей, обнаруженный прирост показателей у борцов экспериментальной группы значительно выше, чем у борцов контрольной группы.

Важными показателями эффективности применяемого подхода являются показатели технико-тактической подготовленности: показатель активности, количественный показатель эффективности борьбы, качественный показатель эффективности борьбы, показатель выигрышности.

На рисунке 2 представлен прирост показателей технико-тактической подготовленности борцов на поясах за период проведения эксперимента, который в экспериментальной группе оказался выше.

Примечание: 1 – показатель активности, 2 – количественный показатель эффективности борьбы, 3 - качественный показатель эффективности борьбы, 4 – показатель выигрышности

Рис. 2. Прирост показателей технико-тактической подготовленности борцов на поясах за период проведения эксперимента (%)

Заключение

Таким образом, анализ соревновательной результативности борцов показал, что борцы экспериментальной группы демонстрируют более высокие результаты по сравнению с борцами контрольной группы. Об этом свидетельствуют показатели технико-тактической подготовленности (эффективность, активность и результативность). Достижение подобного эффекта стало возможным, благодаря повышению уровня функционального состояния борцов за счет своевременного контроля за данными показа-

телями и внесения изменений в тренировочный процесс и программу подготовки.

Результаты данного этапа выступают как условия планирования и подготовки формирующего эксперимента проекта.

Список литературы

1. Ванюшин Ю.С., Хайруллин Р.Р. Тип адаптации кардиореспираторный системы спортсменов при нагрузке повышающейся мощности. *Теория и практика физической культуры*. 2009; 310: 90-92.

2. Гизатуллина Ч.А. Физическая работоспособность бегунов в зависимости от типов кровообращения на этапе спортивного совершенствования. *Теория и практика физической культуры*. 2012; 4: 30-33.

3. Петров Р.Е., Мутаева И.Ш., Ионов А.А. Определение и оценка аэробного порога и потенциальных возможностей сердечной системы лыжников-гонщиков (юношей) на основе использования ступенчато-возрастающей велоэргометрической нагрузки. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2018; 13(3): 187-199. DOI 10.14526/2070-4798-2018-13-3-187-199.

4. Губа В.П., Маринич В.В. Комплексный подход в оценке функционального состояния спортсменов. *Вестник спортивной науки*. 2013; 6: 47-51.

5. Земленухин И.А., Мавилев Ф.А., Зотова Ф.Р. Функциональная выносливость борцов на поясах. *Человек. Спорт. Медицина*. 2022; 22(4): 150-157.

6. Земленухин И.А. Оценка анаэробной производительности борцов на поясах с учетом особенностей их соревновательных поединков. *Наука и спорт: современные тенденции*. 2022; 10(1): 18-25.

7. Крикуха Ю.Ю., Кузнецова И.А., Фоменко А.А. Функциональная подготовленность борцов греко-римского стиля различной квалификации. *Современные проблемы науки и образования*. 2016; 6.

8. Г.З. Халиков, И.Ш. Мутаева, Герасимова И.Г., Данилов В.Ф. Пат. 2808374 Российская Федерация, МПК G16H 10/00. Способ систематизации и оценки функционального состояния организма для своевременной коррекции физических нагрузок, занимающихся оздоровительной физической культурой и спортом, и компьютерно-реализованная система для его реализации. № 2023112049; заяв. 11.05.2023; опубл. 28.11.23, Бюл. № 34.

9. Саносян Х.А. Разработка современной комплексной технологии и контроля в видах единоборств. Теория и практика физической культуры. 2022; 4: 26-27.

10. Сулейманов Г.Б., Коновалов И.Е., Болтиков Ю.В., Мутаева И.Ш., Ахмтешина Э.И. Изучение реакции организма борцов на поясах на физическую нагрузку возрастающей мощности в зависимости от индивидуально-типологических свойств личности спортсмена. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2020; 8(186): 267-272.

11. Халиков Г.З., Мутаева И.Ш., Кузнецов А.С., Морозов А.И., Черняев А.А. Стратегия повышения эффективности функциональной подготовки высококвалифицированных борцов на поясах. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2025; 20(3): 118-126.

References

1. Vanyushin Yu.S., Khairullin R.R. Type of adaptation of the cardiorespiratory system of athletes under increasing power load. *Teoriya I praktila fizicheskoy kul'tury I sporta = Theory and Practice of Physical Culture*. 2009; 310: 90-92 [In Russ., In Engl.].

2. Gizatullina Ch.A. Physical performance of runners depending on the types of blood circulation at the stage of sports improvement. *Teoriya I praktila fizicheskoy kul'tury I sporta = Theory and Practice of Physical Culture*. 2012; 4: 30-33 [In Russ., In Engl.].

3. Petrov R.E., Mutaeva I.S., Ionov A.A. Aerobic threshold and racing-skiers' (young men) cardiac system potentialities determination and estimation on the basis of step-increasing bicycle ergometer load use. *Pedagogiko-Psihologicheskie i Mediko-Biologicheskie Problemy Fizicheskoy Kul'tury I Sporta = The Russian Journal of Physical Education And Sport*. 2018; 13(3): 187- 199. DOI 10.14526/2070-4798-2018-13-3-187-199 [In Russ., In Engl.].

4. Guba V.P., Marinich V.V. Comprehensive approach in assessing the functional state of athletes. *Vestnik Sportivnoy nauki*. 2013; 6: 47-51 [In Russ.].

5. Zemlenukhin I.A., Maviliev F.A., Zotova F.R. Functional endurance of wrestlers on belts. *Chelovek. Sport. Medicina = Human. Sport. Medicine*. 2022; 22(4): 150-157 [In Russ., In Engl.].

6. Zemlenukhin I.A. Assessment of the anaerobic performance of wrestlers on belts, taking into account the features of their competitive matches. *Nauka I Sport: Sovremennye Tendentsii = Science and Sports: Current Trends*. 2022; 10(1): 18-25 [In Russ., In Engl.].

7. Krikukha Yu.Yu., Kuznetsova I.A., Fomenko A.A. Functional preparedness of Greco-Roman wrestlers of various qualifications. *Sovremennye Problemy Nauki I Obrazovaniya*. 2016; 6 [In

Russ.].

8. G.Z. Khalikov, I.Sh. Mutaeva, Gerasimova I.G., Danilov V.F. Pat. 2808374 Russian Federation, IPC G16H 10/00. A method for systematizing and evaluating the functional state of the body for timely correction of physical loads in people engaged in health-improving physical culture and sports, and a computer-implemented system for its implementation. No. 2023112049; applied on May 11, 2023; published on November 28, 2023, Bulletin No. 34.

9. Sanosyan Kh.A. Development of modern comprehensive technology and control in martial arts. *Teoriya I praktila fizicheskoy kul'tury I sporta = Theory and Practice of Physical Culture*. 2022; 4: 26-27 [In Russ., In Engl.].

10. Suleymanov G.B., Konovalov I.E., Boltikov Yu.V., Mutaeva I.Sh., Akhmteshina E.I. Study of the reaction of the body of wrestlers on belts to physical stress of increasing power, depending on the individual and typological properties of the athlete's personality. *Uchenye Zapiski Universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2020; 8(186): 267-272 [In Russ.].

11. Gazinur Z. Khalikov, Ilsiyar Sh. Mutaeva, Aleksandr S. Kuznetsov, Aleksandr I. Morozov, Aleksandr A. Chernyaev. Theoretical and Practical Aspects of the Strategy for Improving Functional Indicators of Belt Wrestlers. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury I sporta= Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2025; 20(3): 118-126 [In Russ., In Engl.].

Статья поступила в редакцию: 09.03.2026

Халиков Газинур Зиннурович *– кандидат педагогических наук, доцент, Елабужский институт Казанского Федерального Университета, 423630, Россия г. Елабуга, ул. Казанская, дом 89, e-mail: khalikov88th@qmail.com*

Мутаева Ильсияр Шафиковна - *кандидат биологических наук, профессор Елабужский институт Казанского Федерального Университета, 423630, Россия г. Елабуга, ул. Казанская, дом 89, e-mail: mutaeva-i@mail.ru*

Кузнецов Александр Семенович *– доктор педагогических наук, профессор, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 420010, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Деревня Универсиады, дом 35; Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, 617764, Россия, Пермский край, г. Чайковский, ул. Ленина, дом 67; Набережночелнинский филиал «Университета управления «ТИСБИ», 423806, Россия, Республика Татарстан, г. Набережные Челны, ул. Комсомольская набережная, дом 6, e-mail: kuznetsov-as@mail.ru*

Герасимова Ирина Геннадьевна *– кандидат педагогических наук, доцент, Елабужский институт Казанского Федерального Университета, 423630, Россия г. Елабуга, ул. Казанская, дом 89, e-mail: irina-chelny74@mail.ru*