

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**Развитие специальной выносливости у борцов греко-римского стиля 16-
17 лет**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВАРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 401 группы
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль подготовки «Физическая культура»
факультета физической культуры и спорта
Сазонова Александра Олеговича

Научный руководитель
старший преподаватель

Т.А.Беспалова

Зав. Кафедрой
к.м.н, доцент

Т. А. Беспалова

Саратов, 2026

Введение

В современных условиях развития спортивной борьбы, характеризующихся постоянным совершенствованием правил соревнований, повышением уровня конкуренции и требований к физической и психологической подготовке спортсменов, особое значение приобретает проблема развития специальной выносливости борцов греко-римского стиля.

Актуальность. Греко-римская борьба предъявляет высокие требования к уровню специальной выносливости спортсмена: в ходе соревнований борец может провести 6–7 схваток за день, каждая из которых требует максимальной мобилизации физических и психических ресурсов. Особую значимость проблема развития специальной выносливости приобретает в работе с юношами до 18 лет — в период активного физиологического и функционального становления организма.

Недостаточный уровень специальной выносливости не позволяет борцу эффективно реализовывать технико-тактические навыки в конце поединка или на протяжении серии схваток, что напрямую влияет на спортивный результат. При этом тренировочные нагрузки в греко-римской борьбе постоянно возрастают, а традиционные методики развития выносливости не всегда учитывают возрастные особенности юношей 16-17 лет.

Важность исследования обусловлена следующими факторами:

1. необходимостью оптимизации тренировочного процесса юных борцов с учётом сенситивных периодов развития физических качеств;
2. потребностью в научно обоснованных методиках развития специальной выносливости, адаптированных к возрастным особенностям спортсменов;
3. важностью профилактики перетренированности и травматизма в подростковом возрасте;

Высокий уровень развития выносливости является одним из важнейших условий повышения работоспособности спортсменов. Недостаточное внимание этому вопросу является одной из причин отставания спортивных результатов в некоторых видах спорта, в том числе и у борцов греко-римского стиля. Невысоким уровнем развития выносливости объясняются и те трудности, которые испытывают спортсмены при необходимости преодолевать нагрузки, характерные для современного спорта.

Объект исследования — Учебно-тренировочный процесс борцов греко-римского стиля в возрасте 16–17 лет, этап высшего спортивного мастерства.

Предмет исследования — Выносливость (специальная) у борцов греко-римского стиля 16–17 лет как физическое качество, включая: показатели специальной выносливости.

Цель исследования — изучить особенности развития специальной выносливости у борцов греко-римского стиля 16-17 лет

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические основы развития специальной выносливости в единоборствах с акцентом на греко-римскую борьбу.
2. Оценить текущий уровень специальной выносливости у борцов исследуемой возрастной группы.
3. Разработать экспериментальный комплекс упражнений для развития специальной выносливости с учётом специфики греко-римской борьбы и возрастных особенностей спортсменов.
4. Экспериментально проверить эффективность комплекса упражнений.
5. Сформулировать практические рекомендации по развитию специальной выносливости для тренеров и спортсменов.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы по теме исследования;
- педагогическое наблюдение за тренировочным процессом борцов;
- тестирование уровня специальной выносливости (контрольные упражнения, имитационные задания, спарринги);
- педагогический эксперимент (сравнительное исследование в контрольной и экспериментальной группах);

- методы математической статистики для обработки полученных данных (расчёт средних значений, стандартного отклонения, t-критерия Стьюдента);
- анализ соревновательной деятельности борцов.

Экспериментальное исследование развития специальной выносливости у борцов греко-римского стиля в возрасте 16–17 лет

Организация и проведение эксперимента

Экспериментальная работа проводилась в течение 12 недель (с 2 февраля по 24 апреля 2026г.) на базе спортивной школы ЦВР г.Маркса с участием 20 квалифицированных борцов греко-римского стиля, возрастной диапазон 16-17 лет (опыт занятия греко-римской борьбой 6 лет) этап высшего спортивного мастерства. Для обеспечения объективности исследования все участники были разделены на две равные по численности и исходному уровню подготовленности группы:

В ходе исследования предстояло оценить эффективность комплекса упражнений

для развития специальной выносливости у борцов греко-римского стиля 16–17 лет в сравнении с традиционным подходом.

Участники: 20 борцов греко-римского стиля 16-17 лет, разделённых на две группы по 10 человек:

- **экспериментальная группа** — тренировалась по разработанному комплексу упражнений (интервальные, круговые и функциональные тренировки с элементами борьбы);
- **контрольная группа** — тренировалась по традиционной программе.

Условия: обе группы тренировались по единому расписанию, объём и интенсивность занятий были сопоставимы. Различие заключалось в структуре и содержании тренировочных средств.

Методы и критерии оценки

Для оценки уровня специальной выносливости использовались:

- тест на продолжительность спарринга (макс. время поддержания высокого темпа);
- тест на работу в заданном режиме (продолжительность выполнения серий приёмов);
- Тест 3. Броски манекена в интервальном режиме
- Тест 4. Комплекс технических действий на время

Тестирование проводилось дважды: до начала эксперимента (исходный уровень) и после его завершения (итоговый уровень).

2.2. Организация и проведение исследования

Используемый в экспериментальном исследовании комплекс физических упражнений, направленный на развитие специальной выносливости у борцов греко-римского стиля 16–17 лет создавался на основе комплексного анализа существующих подходов к тренировочному процессу и с учётом выявленных в ходе предварительного исследования проблем.

На начальном этапе был проведён всесторонний анализ научно-методической литературы по вопросам:

- возрастных физиологических особенностей подростков 16–17 лет;
- специфики соревновательной деятельности в греко-римской борьбе;
- современных методик развития выносливости у единоборцев;
- принципов дозирования нагрузок для спортсменов юношеского возраста.

В ходе параллельного наблюдения за тренировочным процессом в спортивной школе, где занимаются борцы 16–17 лет, были выявлены системные проблемы, характерные для традиционных подходов к физической подготовке.

К числу ключевых недостатков отнесены:

Недостаточная специфика тренировочных воздействий. В структуре занятий преобладает доля общеразвивающих упражнений, в то время как специализированные средства, моделирующие условия соревновательной деятельности в греко-римской борьбе, представлены недостаточно. Это снижает перенос тренировочного эффекта на реальные схватки.

Однообразии тренировочных средств. Монотонность нагрузок и повторяемость упражнений приводят к снижению мотивации спортсменов, особенно в подростковом возрасте, когда важна эмоциональная вовлеченность и разнообразие деятельности.

Отсутствие индивидуализированного контроля нагрузок. Программы не учитывают индивидуальные особенности подростков: уровень физической подготовленности, темпы адаптации, биологический возраст и текущее функциональное состояние. Это снижает эффективность тренировочного процесса и повышает риск дисбаланса между нагрузкой и восстановлением.

Тенденция к необоснованному наращиванию объема нагрузок. Вместо оптимизации структуры тренировочного процесса тренеры зачастую увеличивают общий объем работы, что создает риск переутомления и перетренированности, особенно на фоне возрастных физиологических ограничений подростков.

Выявленные проблемы подчёркивают необходимость разработки и внедрения научно обоснованных методик, учитывающих специфику греко-римской борьбы и возрастные особенности спортсменов.

С учётом этих проблем при создании методики ставились следующие основные задачи:

1. обеспечить перенос тренировочного эффекта с общеразвивающих упражнений на специфические борцовские действия;
2. повысить мотивацию спортсменов за счёт разнообразия тренировочных заданий;

3. добиться роста показателей выносливости без значительного увеличения общего объёма нагрузок;
4. снизить риск переутомления и травм за счёт грамотного дозирования и контроля нагрузок.

В структуру методики вошли три взаимосвязанных блока тренировочных занятий:

Интервальные тренировки — для развития анаэробной выносливости и способности быстро восстанавливаться между интенсивными отрезками.

Круговые тренировки — для комплексного воздействия на различные группы мышц и механизмы энергообеспечения.

Функциональные тренировки — для развития координации, устойчивости и функциональной выносливости, непосредственно применимой в условиях реальной схватки.

Таким образом, разработанная методика представляет собой целостную систему, интегрирующую научно обоснованные подходы с реальными потребностями тренировочного процесса. Её принципиальное отличие от традиционных программ заключается не в механическом увеличении объёма нагрузок, а в оптимизации структуры тренировочных средств.

Комплекс упражнений

1. **Интервальные тренировки** (2 раза в неделю):
 - 30 с максимальной работы (броски манекена) / 30 с отдыха — 10 серий;
 - 2 мин схватки с партнёром / 1 мин отдыха — 5 серий.
2. **Круговые тренировки** (2 раза в неделю, 5 кругов):
 - броски манекена — 20 раз;
 - отжимания — 25 раз;
 - приседания с выпрыгиванием — 20 раз;
 - борьба в партере — 1 мин;
 - отдых между кругами — 2 мин.
3. **Функциональные тренировки** (1 раз в неделю):

- челночный бег с элементами борьбы;
- работа с сопротивлением (резиновые жгуты);
- упражнения на нестабильных платформах для развития координации и устойчивости.

Способность спортсмена-борца поддерживать высокий темп выполнения атакующих и защитных действий, эффективно противостоять развитию утомления в критических фазах поединка, а также оперативно восстанавливать функциональные возможности в кратковременных паузах представляет собой один из ключевых детерминантов соревновательного успеха.

Цели эксперимента:

1. Определить исходный уровень специальной выносливости у борцов 16–17 лет
2. Внедрить разработанный комплекс упражнений для развития специальной выносливости в тренировочный процесс экспериментальной группы
3. Отследить динамику развития специальной выносливости в ходе эксперимента
4. Обобщить результаты эксперимента и сформулировать практические выводы

Задачи эксперимента:

1. Выбор участников: Подобрать группу из 20 борцов греко-римского стиля, имеющих средний уровень подготовки.
2. Разработать экспериментальную методику развития специальной выносливости с учётом специфики греко-римской борьбы и возрастных особенностей спортсменов.

- Основная программа (использовавшаяся ранее, без изменений): традиционные методы тренировки, включающие силовые и кардионагрузки.

- Экспериментальная программа: специализированные упражнения, такие как интервальные тренировки, круговые тренировки с элементами борьбы и функциональные тренировки.

3. Проведение тестирования: На начальном этапе провести тестирование уровня специальной выносливости участников с помощью стандартных тестов (например, тесты на время выполнения спаррингов, продолжительность работы в определённом режиме и т.д.).

4. Применение тренировочных программ: В течение 12 недель проводить занятия по обеим программам, следя за прогрессом участников и их самочувствием.

5. Повторное тестирование: После завершения тренировочных циклов провести повторное тестирование для оценки изменений в уровне специальной выносливости.

6. Сравнительный анализ: Сравнить результаты двух групп (основная и экспериментальная) для выявления эффективности экспериментальной программы.

Ожидаемые результаты:

- Увеличение показателей специальной выносливости у участников экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

- Определение наиболее эффективных методов и упражнений для развития специальной выносливости борцов греко-римского стиля.

Эксперимент позволит не только оценить уровень специальной выносливости борцов, но и разработать практические рекомендации для тренеров и спортсменов по улучшению подготовки в греко-римской борьбе.

Заключение

Подводя итоги проделанной работы, можно с уверенностью утверждать, что поставленные цели и задачи были успешно реализованы, а основные теоретические положения и практические выводы получили своё логическое завершение

Проведённый теоретический анализ позволил не только дать чёткие определения базовым понятиям, но и глубоко проникнуть в сущность рассматриваемого явления. Было определено, что под выносливостью понимается не просто способность организма сопротивляться утомлению, а сложная, интегративная функция, представляющая собой диалектическое единство физиологических резервов, психологических установок и технико-тактического мастерства.

Результаты проведённого исследования полностью подтвердили исходную гипотезу: разработанная методика развития специальной выносливости, интегрирующая интервальные, круговые и функциональные тренировки с элементами борьбы, демонстрирует достоверно более высокую эффективность по сравнению с традиционным подходом в работе с борцами возрастной группы 16–17 лет.

Наибольшая результативность зафиксирована в развитии специальной выносливости — способности поддерживать высокую интенсивность выполнения специфических борцовских действий в условиях соревновательной схватки.

Экспериментальные данные убедительно показали, что ключевое значение имеет не просто объём и интенсивность тренировочных нагрузок, а их структурная организация. При сопоставимых количественных параметрах новая методика обеспечила значительно более высокие показатели прироста выносливости.

Дополнительно установлено, что предложенная методика характеризуется высоким уровнем безопасности и способствует оптимизации адаптационных процессов в организме спортсменов. Об этом свидетельствуют:

1. снижение субъективной оценки уровня усталости;
2. сокращение времени восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок.

Полученные результаты открывают перспективы для дальнейших научных исследований, направленных на оптимизацию тренировочного процесса борцов различных возрастных групп и уровней спортивной квалификации.