



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»
<https://mhs-journal.ru>

2025, № 10 / 2025, Iss. 10 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)

УДК 37.018.43

Наиболее эффективные методы и средства подготовки студентов-борцов в политехническом вузе

¹Пашков П.В., ¹Бельская М.Ю.,

¹Южно-Российский государственный политехнический университет (НПИ) имени М.И. Платова

Аннотация: в статье представлены результаты анкетирования 50 студентов-борцов (МС, КМС, I разряд) с целью выявления наиболее эффективных методов подготовки и их влияния на спортивные достижения. Исследование охватывает широкий спектр аспектов подготовки: предпочтения в методах занятий, приоритетность видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической), оценку важных качеств спортсмена, оптимальную частоту, длительность и нагрузку учебно-тренировочных занятий. Установлено, что большинство студентов-борцов отдают приоритет практическим методам и физической подготовке, признавая при этом комплексную важность всех качеств. Ключевым выводом является единодушная поддержка респондентами необходимости интегрально-индивидуального характера занятий в предсоревновательный период.

Ключевые слова: борьба, методы тренировки, спортивная подготовка, анкетирование, физические качества, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, предсоревновательный период, интегрально-индивидуальный подход, дневник самоконтроля

Для цитирования: Пашков П.В., Бельская М.Ю. Наиболее эффективные методы и средства подготовки студентов-борцов в политехническом вузе // Modern Humanities Success. 2025. № 10. С. 194 – 198.

Поступила в редакцию: 9 июня 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 7 августа 2025 г.; Принята к публикации: 29 сентября 2025 г.

The most effective methods and means of preparing student wrestlers in a polytechnic university

¹Pashkov P.V., ¹Belskaya M.Yu.,

¹Platov South-Russian State Polytechnic University (NPI)

Abstract: the article presents the results of a survey of 50 student wrestlers (Master of Sports, Candidate for Master of Sports, 1st category) in order to identify the most effective training methods and their impact on athletic achievements. The study covers a wide range of training aspects: preferences in training methods, priority of training types (physical, technical, tactical, psychological), assessment of important athlete qualities, optimal frequency, duration and load of training sessions. It was found that most student wrestlers give priority to practical methods and physical training, while recognizing the comprehensive importance of all qualities. The key conclusion is the unanimous support by respondents for the need for an integrated-individual nature of training in the pre-competition period.

Keywords: wrestling, training methods, sports training, questionnaire, physical qualities, technical and tactical training, psychological training, pre-competition period, integrated-individual approach, self-monitoring diary

For citation: Pashkov P.V., Belskaya M.Yu. The most effective methods and means of preparing student wrestlers in a polytechnic university. Modern Humanities Success. 2025. 10. P. 194 – 198.

The article was submitted: June 9, 2025; Approved after reviewing: August 7, 2025; Accepted for publication: September 29, 2025.

Введение

Современный спорт высших достижений характеризуется исключительно высоким уровнем конкуренции, где победа на соревнованиях все чаще определяется не только физической одаренностью спортсмена, но и эффективностью построения всего тренировочного процесса. В этих условиях особую актуальность приобретает поиск и внедрение оптимальных методик подготовки, позволяющих максимально раскрыть потенциал атлета, минимизируя риски перетренированности и выгорания. Особое место в системе единоборств занимают вольная и греко-римская борьба - дисциплины, требующие комплексного развития физических, технико-тактических и психических качеств. В связи с этим вопрос о том, какие методы тренировки являются наиболее результативными с точки зрения самих спортсменов, представляется крайне важным для теории и практики спорта.

Целью настоящего исследования явилось выявление и анализ предпочтений студентов-борцов вольного и греко-римского стиля различной квалификации в отношении ключевых аспектов учебно-тренировочного занятия. Для достижения поставленной цели было проведено анкетирование с участием 50 респондентов, среди которых 28% составили мастера спорта России (МС), 52% – кандидаты в мастера спорта (КМС) и 20% – спортсмены первого разряда. Такой репрезентативный состав выборки позволяет учитывать мнение как опытных, так и начинающих атлетов, обеспечивая объемность и достоверность получаемых данных.

В рамках анкетирования изучались следующие ключевые аспекты:

- предпочтения в выборе методов тренировки (практические и наглядные);
- оценка значимости различных типов подготовки (физической, технической, тактической, психологической);
- определение приоритетных качеств спортсмена;
- практики учебно-тренировочного процесса (график, объем нагрузок, их динамика в предсоревновательный период);
- использование инструментов самоконтроля и дополнительных информационных ресурсов;
- отношение к необходимости индивидуализации тренировок [1].

Проведенное исследование не только систематизирует мнение спортивного сообщества о эффективности различных подходов к тренировке, но и выявляет существующие противоречия между теоретическими рекомендациями спортивной

науки и практическими убеждениями спортсменов. На основе интерпретации экспериментальных данных будут разработаны научно-обоснованные методические рекомендации для контингента спортсменов и тренеров-преподавателей, нацеленные на оптимизацию тренировочного процесса и максимизацию спортивных достижений [2].

Материалы и методы исследований

Основу данного исследования составил социологический опрос, целью которого был сбор и анализ мнений студентов-борцов о наиболее эффективных методах построения учебно-тренировочного занятия. Эмпирическую базу исследования составила выборка численностью 60 человек из числа студентов, занимающихся вольной и греко-римской борьбой. Важнейшей характеристикой выборочной совокупности является ее качественный состав по признаку спортивной квалификации: на долю мастеров спорта (МС) приходится 20% респондентов, кандидатов в мастера спорта (КМС) – 63%, а спортсменов первого разряда – 17%. Такой стратифицированный подход позволяет учитывать взгляд на проблему как опытных атлетов, так и спортсменов, находящихся на этапе активного совершенствования, что обеспечивает полноту и достоверность получаемых данных.

В качестве основного инструментария для сбора первичной информации был разработан специализированный опросник. Анкета включала в себя ряд закрытых вопросов, направленных на всестороннее изучение практик и предпочтений спортсменов. В фокусе исследования находились следующие аспекты: предпочтение практических или наглядных методов тренировки, оценка значимости различных типов подготовки (физической, технической, тактической, психологической), определение ключевых для успеха качеств спортсмена, а также вопросы, связанные с режимом тренировок (их периодичность, оптимальная длительность и объем нагрузки в предсоревновательный период). Дополнительно изучалось использование спортсменами таких инструментов, как дневник самоконтроля и дополнительная информация (видеоанализ, специальная литература), и их отношение к необходимости индивидуализации тренировок [5, 8].

Процедура анкетирования была добровольной и анонимной. Полученные количественные данные были систематизированы и подвергнуты статистической обработке, основным методом которой стал перевод абсолютных значений в проценты от общего числа респондентов [3, 4]. Для наглядного представления результатов исследова-

ния полученные данные были визуализированы в виде диаграмм. Заключительным этапом работы стал содержательный, качественный анализ интерпретации полученных данных, позволивший сформулировать обоснованные выводы и выявить основные тенденции в восприятии тренировочного процесса самими спортсменами.

Результаты и обсуждения

С педагогической точки зрения, корректное определение оптимальных средств и методов тренировочной деятельности представляет собой ключевой фактор, оказывающий непосредственное воздействие на динамику роста спортивных достижений.

Для проведения исследования была сформирована выборка, состоящая из 50 респондентов, что было признано оптимальным для последующей статистической обработки данных и конвертации результатов в процентное соотношение.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о доминировании практических методов тренировки в подготовке борцов, которые предпочитают 56% респондентов, в то время как 44% опрошенных спортсменов ориентированы на применение методов наглядности. Анализ распределения временных ресурсов тренировочного процесса выявил следующую структуру приоритетов. Наибольшая доля респондентов (32%) идентифицирует в качестве ключевого направления развитие физических качеств. Данный приоритет аргументируется необходимостью формирования мышечного корсета туловища и конечностей и достижения высокого уровня силовой подготовленности, что является базисной предпосылкой для сохранения здоровья и демонстрации высокой спортивной результативности в вольной борьбе. Обеспечивая интегральное развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости и выносливости, физическая подготовка вносит детерминирующий вклад в формирование структуры двигательной деятельности, закрепление оптимальной техники и становление технико-тактического мастерства.

Тактической и технической подготовке отводят основное время по 28% опрошенных. Обоснованием акцента на технический компонент служит тезис о том, что историческое развитие спортивной борьбы сопряжено с вкладом выдающихся атлетов в виде оригинальных технических элементов, а вследствие систематизации и генерализации соревновательного опыта формируется расширенный арсенал технических действий.

Наименьший рейтинг значимости (18%) присвоен психологической подготовке. Вместе с тем эмпирические наблюдения подтверждают, что

спортсмены, вовлеченные в систематическую работу с психологом, демонстрируют более рефлексивное отношение к тренировочному процессу и целенаправленную ориентацию на достижение целевых установок.

В структуре подготовленности спортсменов мнения респондентов распределились следующим образом. Подавляющее большинство опрошенных (73%) придерживается точки зрения о комплексном характере спортивной подготовленности, подчеркивая равнозначную важность всех ее составляющих. Меньшая часть респондентов (15%) в качестве доминирующего фактора выделяет физические качества, аргументируя это тем, что развитие основных физических качеств и двигательных навыков занимает центральное место в системе тренировочного процесса. 10% опрошенных указывают на первостепенность тактико-технической подготовленности [9]. Наименьшая доля respondents (2%) акцентирует ключевое значение психологических качеств, апеллируя к данным исследований, которые подтверждают, что успешность выступлений спортсменов-единоборцев детерминирована не только уровнем физической готовности, но и психологическим состоянием [6, 7]. Данное состояние характеризуется высокой скоростью сенсомоторных реакций и эмоциональным возбуждением, а его формирование обусловлено структурой трех компонентов психики: познавательного, эмоционального и волевого.

Анализ режима тренировочной деятельности выявил, что 57% спортсменов тренируются с ежедневной периодичностью, тогда как 43% респондентов характеризуются нерегулярным характером занятий.

Относительно оптимальной частоты тренировочных занятий в течение дня мнения распределились: 46% респондентов считают необходимым проведение трёх тренировок в день для достижения пика спортивной формы; 36% опрошенных полагают достаточным двухразовые занятия; 12% указывают на достаточность одной тренировки в день; 6% респондентов определяют необходимость в пятиразовых тренировках.

Вопрос о продолжительности единичной тренировочной сессии показал, что большинство респондентов 74% определяют в качестве оптимальной двухчасовую продолжительность. 16% спортсменов считают адекватной нагрузку, достигаемую в течение одного часа, а 10% выступают за трехчасовую длительность занятия.

При рассмотрении стратегии нагрузки в предсоревновательный период 74% респондентов высказались за ее увеличение. 15% придерживаются

противоположной точки зрения, рекомендуя снижение нагрузки, и 11% считают, что режим нагрузок менять не следует.

Исследование показало, что 62% студентов-борцов не ведут дневник самоконтроля, в то время как 38% признают его необходимость для последующего анализа и коррекции тренировочного процесса.

Относительно использования дополнительных информационных ресурсов (видеозаписи, специальная литература и т.д.) мнения практически разделились поровну: 52% считают их неотъемлемой частью тренировочного процесса, а 48% не видят в этом необходимости.

Проведенный опрос подтвердил устоявшуюся парадигму о том, что высоких результатов можно достичь лишь за счет постоянного повышения тренировочных нагрузок, а также систематического повторения и совершенствования приемов. Вместе с тем, отмечается, что использование больших и околопредельных нагрузок не является абсолютной гарантией успеха [10], так как в ряде случаев наблюдается обратная динамика: рост нагрузок приводит к снижению результатов.

На заключительный вопрос о согласии с утверждением, что тренировка в предсоревновательный период должна носить интегрально-индивидуальный характер (респондентам предварительно разъяснялась суть данных понятий), большинство спортсменов (60%) ответили утвер-

дительно. 30% выразили частичное согласие с данным утверждением, и лишь 10% респондентов не согласились с ним.

Выводы

На основании проведенного исследования 50 студентов-борцов вольного и греко-римского стиля различной квалификации можно сделать вывод, что современная учебно-тренировочная практика характеризуется комплексным подходом, где ключевыми факторами успеха признаются систематичность, индивидуализация и интеграция различных видов подготовки. Путь к высоким спортивным достижениям лежит через интегральный подход, сочетающий систематические физические, технические и тактические тренировки с обязательной индивидуализацией нагрузки и растущим вниманием к психологической подготовке, при условии тщательного анализа и контроля процесса.

Таким образом, эффективная учебно-тренировочная стратегия должна основываться на принципах интеграции всех видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической) и их строгой индивидуализации с учетом особенностей спортсмена. Достижение высоких результатов возможно лишь через систематические, аналитически выверенные нагрузки при обязательном условии психологической готовности спортсмена к соревновательной борьбе.

Список источников

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]. Москва: Советский спорт, 2005. 820 с.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. Москва: АСТ, 2004. 863 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. 4-е изд., стер. Москва: Физкультура и Спорт, 2020. 543 с.
4. Дахновский В.С., Мацulevich B.A. Подготовка борцов высокого класса. Киев: Здоров'я, 2018. 192 с.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие. 5-е изд., перераб. и доп. Москва: Советский спорт, 2019. 328 с.
6. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие: в 4 кн. // Кн. 2. Методика и организация тренировки. Москва: Советский спорт, 2018. 288 с.
7. Иванков Ч.Т. Методические основы теории физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Москва: Инфра-М, 2015. 366 с.
8. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. 3-е изд., перераб. и доп. Москва: Юрайт, 2021. 411 с. (Высшее образование).
9. Никитушкин В.Г., Квашук П.В. Организация научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебное пособие. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Спорт, 2019. 198 с.
10. Методы комплексных исследований в спортивных единоборствах: монография / под общ. ред. В.Н. Селюянова. Москва: Физическая культура, 2016. 220 с.

References

1. Platonov V.N. The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications: textbook [for coaches]. Moscow: Sovetsky Sport, 2005. 820 p.
2. Ozolin N.G. The trainer's handbook: The science of winning. Moscow: AST, 2004. 863 p.
3. Matveyev L.P. Theory and methodology of physical education: textbook for physical education institutes. 4th ed., reprinted. Moscow: Fizkultura i Sport, 2020. 543 p.
4. Dakhnovsky V.S., Matsulevich V.A. Training of high-class wrestlers. Kyiv: Zdorov'ya, 2018. 192 p.
5. Gorbunov G.D. Psychopedagogy of sports: study guide. 5th ed., revised. and add. Moscow: Sovetsky Sport, 2019. 328 p.
6. Tumanyan G.S. Wrestling: Theory, Methodology, Organization of Training: A Textbook: in 4 Books. Book 2. Methodology and Organization of Training. Moscow: Sovetsky Sport, 2018. 288 p.
7. Ivankov Ch.T. Methodological Foundations of the Theory of Physical Culture and Sports: A Textbook for Students of Higher Education Institutions. Moscow: Infra-M, 2015. 366 p.
8. Rodionov A.V. Psychology of Physical Education and Sports: A Textbook for Universities. 3rd ed., revised. and add. Moscow: Yurait, 2021. 411 p. (Higher Education).
9. Nikitushkin V.G., Kvashuk P.V. Organization of scientific and methodological activities in the field of physical education and sports: a textbook. 2nd ed., corrected and supplemented. Moscow: Sport, 2019. 198 p.
10. Methods of complex research in combat sports: monograph. Edited by V.N. Seluyanov. Moscow: Physical Culture, 2016. 220 p.

Информация об авторах

Пашков П.В., кандидат технических наук, доцент, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5115-0848>, Южно-Российский государственный политехнический университет (НПИ) имени М.И. Платова, pasha_pashkov92@inbox.ru

Бельская М.Ю., старший преподаватель, Южно-Российский государственный политехнический университет (НПИ) имени М.И. Платова

© Пашков П.В., Бельская М.Ю., 2025