



**УСН**

**ПОДГОТОВКА ЕДИНОБОРЦЕВ:  
ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА И ПРАКТИКА  
MARTIAL ARTS ATHLETES' TRAINING:  
THEORY, METHODS AND PRACTICE**

**Сборник материалов  
XI Международной научно-практической конференции  
XI International scientific-practical conference  
proceedings**

29 – 30 марта 2024 г.

March 29 – 30, 2024

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**ПОДГОТОВКА ЕДИНОБОРЦЕВ:  
ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА И ПРАКТИКА**

**Сборник материалов  
XI Международной научно-практической конференции**

**(г. Чайковский, ЧГАФКиС, 29 – 30 марта 2024 г.)**

**Чайковский, 2024 г.**

**SPORTS MINISTRY OF RUSSIAN FEDERATION**

**FEDERAL STATE BUDGET EDUCATIONAL OF HIGHER EDUCATION  
TCHAIKOVSKY STATE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACADEMY**

**MARTIAL ARTS ATHLETES' TRAINING:  
THEORY, METHODS AND PRACTICE**

**XI International scientific-practical conference  
proceedings**

**(Tchaikovsky, FGBOU VO TSPESA, March 29 - 30, 2024)**

**Tchaikovsky, 2024 г.**

**УДК 796/799**

**ББК 75.715**

**П-44**

**П-44 Подготовка единоборцев: теория, методика и практика:** материалы XI Международной научно-практической конференции (г. Чайковский, ЧГАФКиС, 29 – 30 марта 2024 г.) / под общ. ред. В. В. Зебзеева. – Чайковский: Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, 2024. – 228 с.: ил.

В сборник научно-практических материалов XI Международной научно-практической конференции «Подготовка единоборцев: теория, методика и практика» вошли теоретические и практические разработки российских и иностранных ученых, преподавателей, аспирантов, магистрантов и студентов высших учебных заведений, а также специалистов в области единоборств из различных спортивных организаций.

В материалах конференции представлены работы по научно-методическим, методологическим и практическим проблемам ударных, смешанных, служебно-прикладных и борцовских видов единоборств. Сборник предназначен научным работникам, преподавателям вузов, аспирантам, педагогам и специалистам по разным видам единоборств.

**УДК 796/799**

**ББК 75.715**

**Редакционная коллегия:**

**Ф.Х. Зекрин**, ректор, к.п.н., профессор ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»

**Н.А. Абдыбекова**, проректор по НР, к.п.н. КГАФКиС им. Б.Т. Турусбекова

**Г.С. Мальцев**, зав. кафедрой ТиМЕ, к.п.н. ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»

**О.С. Зданович**, доцент кафедры ТиМФКСиБЖД, к.п.н., доцент ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»

ISBN 978-5-94720-091-1

© Коллектив авторов, 2024  
© ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», 2024

**UDC 796/799**  
**BBK 75.715**

**Martial arts athletes' training: theory, methods and practice: XI** International scientific-practical conference proceedings (Tchaikovsky, FGBOU VO TSPESA, March 29 – 30, 2024) / under the editorship of V. V. Zebzeyev. – Tchaikovsky: Tchaikovsky state physical education and sports academy, 2024. – 228 p.

The collection of scientific-practical materials of the 11th International scientific-practical conference "Martial arts training: theory, methodology and practice" includes theoretical and practical works of Russian and foreign scientists, teachers, post-graduates, undergraduates and students of higher educational institutions, as well as specialists in martial arts from different sport organizations.

In the conference proceedings there are presented the works on scientific-methodological, methodological and practical problems of striking, mixed, service-applied and wrestling types of martial arts. The collection is intended for scientific workers, university teachers, post-graduate students, teachers and specialists of different martial arts.

**UDC 796/799**  
**BBK 75.715**

**Editorial Board:**

**F.H. Zekrin**, Rector, Ph.D., Professor of FGBOU VO TSPESA

**N.A. Abdybekova**, Vice-Rector for Research, Ph.D. of KGAFKiS named after B.T. Turusbekov

**G.S. Maltsev**, Head of the Department of Theory and Methodology of Martial Arts, Ph.D. of FGBOU VO TSPESA

**O. S. Zdanovich**, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture, Sports and Life Safety, Ph.D., Associate Professor of FGBOU VO TSPESA

ISBN 978-5-94720-091-1

© Group of authors, 2024  
© FGBOU VO TSPESA, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Абдуллаев А.И., Кудря О.Н.</b> Оценка функционального состояния и физической подготовленности юношей, занимающихся рукопашным боем...	12
<b>Акбар уулу Д., Балтабаев О.С., Токсонбаев Р.Н.</b> Аэробика и ее влияние на организм женщин в возрасте 25-35 лет.....	17
<b>Алиев Н.Б.</b> О тактике противоборства в соревнованиях высококвалифицированных женщин и юниоров девушек-самбистов.....	25
<b>Алхасов Д.С.</b> Оценивание технической подготовленности юных спортсменов в ударных видах восточных единоборств.....	33
<b>Бахарев Ю.А., Шепелев В.Д., Котлова Г.А.</b> Применение средств спортивных единоборств в тренировочном процессе студенческой хоккейной команды.....	37
<b>Богданова А.Н., Тихомиров В.А.</b> Реализация индивидуального подхода в обучении курсантов ударной технике посредством использования метода получения срочной информации.....	41
<b>Борисенко О.В.</b> Самбо в системе прикладно-ориентированной деятельности старших школьников.....	46
<b>Бугаец Я.Е., Степанян Л.В.</b> Особенности статического равновесия у единоборцев на этапах тренировочного процесса.....	50
<b>Горецкая П.Ю., Кондратьев В.П., Литманович А.В.</b> Выявление ведущих координационных способностей и их роль в технической подготовке каратистов 10-12 лет на этапе начальной подготовки.....	54
<b>Гуштурова И.В., Шумихина И.И., Дыгаев Э.А.</b> Методика развития общефизической и специальной подготовленности у подростков 12-14 лет, занимающихся грэпплингом на начальном этапе подготовки.....	59
<b>Давыдова А.М., Ефременко М.А.</b> Инновационные технологии в обучении курсантов образовательных организаций МВД России на занятиях по физической подготовке.....	62
<b>Долгих Д.В., Степанов М.Ю.</b> Методика формирования ударных действий боксеров 15-16 лет.....	67
<b>Еганов А.В.</b> Предупреждение травматизма на занятиях видом спорта дзюдо	73
<b>Еганов А.В., Рзаев Д.О., Педько М.А.</b> Модельные характеристики дихотомии верхних конечностей, занимающихся рукопашным боем.....	77
<b>Закиров Р.М., Репин О.А.</b> Влияние изменений правил дзюдо на подготовку дзюдоистов.....	81
<b>Зекрин Ф.Х., Зекрин А.Ф., Степанов М.Ю.</b> Повышение технико-тактической подготовленности дзюдоистов на учебно-тренировочном этапе.....	85
<b>Клешнев В.В.</b> Современность и перспективы Олимпийского спорта.....	89
<b>Колесник В.П., Морозов А.М., Тупицын В.П.</b> Развитие силовых способностей у спортсменов начального этапа спортивной подготовки в греко-римской борьбе.....	93
<b>Косман М.Д.</b> Содержание микроциклов избирательной направленности в предсоревновательной подготовке дзюдоистов 16-17 лет.....	98



<b>Кропотов А.Е.</b> Комплекс упражнений для формирования специфических восприятий борцов греко-римского стиля на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	105
<b>Куванов В.А.</b> Исследование эмоциональных реакций борцов 15-16 лет во время соревнований по вольной борьбе.....	112
<b>Куванов В.А.</b> Методика развития выносливости у борцов вольного стиля с использованием круговой тренировки.....	116
<b>Куванов В.А.</b> Пути повышения эффективности технико-тактической подготовки борцов вольного стиля высокой квалификации.....	120
<b>Куликова Е.А., Ефременко М.А.</b> Средства и методы самостоятельной физической подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России.....	125
<b>Кустов О.В.</b> Ролибол – современная и уникальная здоровьесберегающая технология.....	131
<b>Лукина А.М., Козырева А.П., Каримова В.Р.</b> Специальная физическая подготовка девушек 18-20 лет, занимающихся самообороной.....	134
<b>Малышкин Д.В., Чучков В.М., Сергеев В.Г.</b> Методика совершенствования техники выполнения формальных комплексов туль у спортсменов этапа начальной подготовки в тхэквондо.....	138
<b>Морозов О.С.</b> Методические и научные компоненты в структуре технологии спортивной подготовки спортсменов-единоборцев высокой квалификации.....	144
<b>Наговицын Р.С.</b> Искусственный интеллект для реализации прогноза спортивной результативности в греко-римской борьбе.....	153
<b>Обвинцев А.А.</b> Сравнительный анализ систем управления научно-методическим обеспечением спортивных сборных команд СССР и России....	157
<b>Панкратов С.Б., Тупицын В.П.</b> Применение технических комбинаций из настольного тенниса для совершенствования техники ударов руками у спортсменов джиу-джитсу на тренировочном этапе подготовки.....	164
<b>Путилин Д.А., Степанов М.Ю., Зекрин А.Ф.</b> Методика формирования техники ударов ногами спортсменов муайтай 10-11 лет на основе оценки состояния опорно-двигательного аппарата.....	168
<b>Сейдалиева С.А., Мальцев Г.С.</b> Современные подходы к восстановлению спортсменов в единоборствах.....	172
<b>Селедкова Ю.А.</b> Оценка источников информации и рекомендаций при выборе специализированных пищевых продуктов в единоборствах.....	176
<b>Степанов М. Ю., Зекрин А.Ф., Мустаева В.В., Грачев Д.А.</b> Методика использования искусственного интеллекта в срочной диагностике и коррекции опорно-двигательного аппарата у начинающих рукопашников....	181
<b>Тимонин С.А., Тихомиров В.А.</b> Сила, силовые и скоростно-силовые способности организма, понятие и значение для сотрудника ОВД.....	185
<b>Тимофеев В.Д., Макаров В.В., Брайнин А.А.</b> Оценка преимущества в поединках дзюдоистов на основе анализа судейских протоколов соревнований.....	189

<b>Тихонова И.В., Иванов И.И., Грабовик А.А., Купрашвили Г.Ш.</b> Особенности круговой тренировки борцов греко-римского стиля учебно-тренировочного этапа.....	196
<b>Халиков Г.З., Кузнецов А.С., Мутаева И.Ш.</b> Проблемы и перспективы развития борьбы на поясах: современные реалии и их решения.....	201
<b>Цай Ч., Черкашина Е.В.</b> Зависимость физического состояния от фаз овариально-менструального цикла спортсменок.....	206
<b>Цандыков В.Э.</b> Проблемы и предложения региональных федераций по дополнению и уточнению позиций нового федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».....	209
<b>Чернов М.Ю., Мальцева Г.М.</b> Методика подготовки каратистов к соревнованиям в дисциплине «кекусин» (раздел «ката»).....	213
<b>Шляхтин В.А., Чернова В.Н., Бубненкова О.М.</b> Экспертная оценка двигательной деятельности квалифицированных борцов (на основе анкетирования).....	216
<b>Язынина Н.Л., Зайцев А.С., Ушаков М.А.</b> Использование элементов каратэ в физическом воспитании учащихся младших классов.....	223



## CONTENTS

<b>Abdullayev A.I., Kudrya O.N.</b> Functional state and physical fitness assessment of young male hand- to-hand fighters.....	12
<b>Akbar uulu D., Baltabaev O.S., Toksonbaev R.N.</b> Aerobics and its effect on the body of women aged 25-35 years.....	17
<b>Aliyev N.B.</b> About confrontation tactics in sambo competitions of elite women and female juniors.....	25
<b>Alkhasov D.S.</b> Young athletes' technical readiness assessment in shock martial arts..	33
<b>Bakharev Yu.A., Shepelev V.D., Kotlova G.A.</b> Martial arts means use in the students' hockey team training process.....	37
<b>Bogdanova A.N., Tikhomirov V.A.</b> Individual approach realization in cadets' shock technique training by method of obtaining urgent information use.....	41
<b>Borisenko O.V.</b> Sambo in applied-oriented activity system of senior schoolers....	46
<b>Bugaets Y.E., Stepanyan L.V.</b> Static balance features in martial arts athletes at training process stages.....	50
<b>Goretskaya P.Y., Kondratiev V.P., Litmanovich A.V.</b> Leading coordination abilities identification and their role in 10-12 aged karate athletes' technical training at initial training stage.....	54
<b>Gushturova I.V., Shumikhina I.I., Dygaev E.A.</b> Development of general physical and special fitness methods in 12-14 aged young grapplers at the initial stage.....	59
<b>Davydova A.M., Efremenko M.A.</b> Innovative technologies in cadets' physical training classes of educational organizations of the MIA of Russia.....	62
<b>Dolgikh D.V., Stepanov M.Yu.</b> Shock actions formation methods in 15-16 aged boxers.....	67
<b>Eganov A.V.</b> Injury prevention at judo trainings.....	73
<b>Eganov A.V., Rzayev D.O., Ped'ko M.A.</b> Model characteristics of the upper limb dichotomy engaged in hand-to-hand combat.....	77
<b>Zakirov R.M., Repin O.A.</b> The impact of changes in the judo rules on the judokas training.....	81
<b>Zekrin F. KH., Zekrin A.F., Stepanov M.Yu.</b> Judokas' technical and tactical preparedness improvement at training stage.....	85
<b>Kleshnev V.V.</b> The present and perspectives of Olympic sport.....	89
<b>Kolesnik V.P., Morozov A.M., Tupitsyn V.P.</b> Strength abilities development of greco-roman wrestlers' at sports training initial stage.....	93
<b>Kosman M.D.</b> Selective orientation microcycles content in 16-17 aged judokas' at precompetitive training.....	98
<b>Kropotov A.E.</b> A set of exercises for the formation of greco-roman wrestlers's	

specific perceptions at the stage of improving sports skills.....	105
<b>Kuvanov V.A.</b> Emotional reactions research of the 15-16 aged wrestlers during freestyle wrestling competitions.....	112
<b>Kuvanov V.A.</b> Endurance development methods in freestyle wrestlers using circular training.....	116
<b>Kuvanov V.A.</b> Ways to increase the efficiency of highly qualified freestyle wrestlers' technical and tactical training.....	120
<b>Kulikova E.A., Efremenko M.A.</b> Cadets' independent physical training means and methods in educational organizations of the MIA of Russia.....	125
<b>Kustov O.V.</b> Roliball is a modern and unique health-saving technology.....	131
<b>Lukina A.M., Kozyreva A.P., Karimova V.R.</b> Special physical training for 18-20 year old girls engaged in self-defense.....	134
<b>Malyshkin D.V., Chuchkov V.M., Sergeyev V.G.</b> Methodology improving the technique of performing formal tul complexes by taekwondo athletes at the initial training stage.....	138
<b>Morozov O.S.</b> Methodological and scientific components in sports training technology structure of elite martial arts athletes.....	144
<b>Nagovitsyn R.S.</b> artificial intelligence for implementing sports performance prediction in greco-roman wrestling.....	153
<b>Obvintsev A.A.</b> Comparison of management systems for scientific and methodological support of national teams in the USSR and Russia.....	157
<b>Pankratov S.B., Tupitsyn V.P.</b> The use of table tennis technical combinations to improve the jiu-jitsu athletes' punching technique at the training stage of preparation.....	164
<b>Putilin D.A., Stepanov M.Yu., Zekrin A.F.</b> Kicking technique formation methods of 10-11 aged muaythai athletes based on assessment of musculo skeletal system condition.....	168
<b>Seidalieva S.A., Maltsev G.S.</b> Modern approaches to recovery of athletes in combat sports.....	172
<b>Seledkova Y.A.</b> Evaluation of information and recommendations sources when selecting specialized food products in martial arts.....	176
<b>Stepanov M.Yu., Zekrin A.F., Mustaeva V.V., Grachev D.A.</b> Method of using artificial intelligence in emergency diagnostics and correction of the musculocal system in beginning hand-to-hand fighters.....	181
<b>Timonin S.A., Tikhomirov V.A.</b> Strength, strength and speed-strength abilities of the body, concept and meaning for an internal affairs department employee.....	185
<b>Timofeev V.D., Makarov V.V., Brainin A.A.</b> Assessment of advantage in judo fights based on analysis of judging records of competitions.....	189

<b>Tikhonova I.V., Ivanov I.I., Grabovik A.A., Kuprashvili G.Sh.</b> Peculiarities of greco-roman wrestlers' circuit training at the educational and training stage.....	196
<b>Khalikov G.Z., Kuznetsov A.S., Mutaeva I.Sh.</b> Problems and prospects of belt wrestling development: modern realities and their solutions.....	201
<b>Cai Ch., Cherkashina E.V.</b> Dependence of physical condition on the phases of the female athletes' ovarian-menstrual cycle of .....	206
<b>Tsandykov V.E.</b> Problems and proposals of regional federations to supplement and clarify the provisions of the updated federal sports training standard for wrestling.....	209
<b>Chernov M.Yu., Maltseva G.M.</b> Methods of preparing karatekas for kyokushin competitions (section "kata").....	213
<b>Shlyakhtin V.A., Chernova V.N., Bubnenkova O.M.</b> Expert assessment of the qualified wrestlers' motor activity (based on a questionnaire).....	216
<b>Yazynina N.L., Zaitsev A.S., Ushakov M.A.</b> The use of karate elements in the physical education of primary schoolers.....	223

**ГУШТУРОВА И.В., ШУМИХИНА И.И., ДЫГАЕВ Э.А.**

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск, Россия*

## **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ПОДРОСТКОВ 12-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЭППЛИНГОМ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

*Аннотация.* В ходе педагогического эксперимента с учетом показателей батареи двигательных тестов, характеризующих уровень общефизической и специальной подготовленности, а также анализа результатов соревновательной деятельности показана эффективность экспериментальной методики подготовки юных спортсменов 12-14 лет, занимающихся грэпплингом на начальном этапе подготовки.

*Ключевые слова:* юные спортсмены, грэпплинг, физическая подготовленность, методика.

**GUSHTUROVA I.V., SHUMIKHINA I.I., DYGAEV E.A.**

*Udmurt State University, Izhevsk, Russia*

## **DEVELOPMENT OF GENERAL PHYSICAL AND SPECIAL FITNESS METHODS IN 12-14 AGED YOUNG GRAPPLERS AT THE INITIAL STAGE**

*Abstract.* During the pedagogical experiment, accounting the indicators of the motor tests battery characterizing the general physical and special fitness level, as well as the analysis of the competitive activity results, the experimental methodology effectiveness of the 12-14 aged young grapplers' training at the initial stage was shown by the author.

*Key words:* young athletes, grappling, physical fitness, methods.

**Актуальность.** Современный этап развития физической культуры и спорта характеризуется большим разнообразием видов спорта, постоянным появлением и развитием новых направлений [1,2,4]. Ежегодно в классификации видов спорта вносятся изменения и дополнения. Однако появление новых видов спорта не всегда влечет за собой их достаточное научное и научно-методическое сопровождение [3,5]. В результате, учебно-тренировочный процесс протекает без достаточной научной базы, тренерскому составу не хватает апробированных систем подготовки. Подобная проблема наблюдается в частности в подготовке спортсменов в грэпплинге. Поэтому исследование проблемы методического обеспечения тренировочного процесса грэпплинга является актуальным и определяется потребностью современного общества в вопросах детско-юношеского спорта.

**Целью** исследования явилась разработка и обоснование эффективности применения методики развития общефизической и специальной подготовленности у юных спортсменов 12-14 лет занимающихся грэпплингом на начальном этапе подготовки.

**Методы.** Для выявления уровня общефизической и специальной подготовленности юных спортсменов, занимающихся грэпплингом и оценки эффективности предложенной методики были применены двигательные тесты: подтягивание на перекладине (колич. раз), челночный бег – 10x3 (сек), бег 30 метров (сек), прыжок в длину с места (см), наклон вперед из положения сидя (см), бег 800 метров (сек), отброс ног и проход в ноги (раз), а также анализ протоколов соревнований.

**Результаты:** Эксперимент проводился на базе ДЮСШ №2, г. Ижевска. В исследовании приняли участие 16 мальчиков 12-14 лет, занимающихся грэпплингом, которые были разделены случайным образом на контрольную (КГ) и экспериментальную группы (ЭГ) (по 8 человек в каждой). В обеих группах тренировались спортсмены первого года обучения. Группы тренировались, одинаковое количество времени - 4 раза в неделю по 1,5 часа, при этом тренировочный процесс в группах отличался соотношением обще физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП). В контрольной группе СФП уделялось 40% от общего времени тренировки (общепринятая методика), в экспериментальной группе время СФП сокращалось до 20% и основное внимание уделялось ОФП спортсменов.

Для оценки эффективности предложенной методики было проведено тестирование юных спортсменов, занимающихся грэппингом КГ и ЭГ на начальном этапе исследования и после года тренировок по предложенной методике. Динамика средних показателей в двигательных тестах у подростков, занимающихся грэппингом, контрольной и экспериментальной групп в начале и конце исследования представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика средних показателей двигательных тестов у подростков, занимающихся грэппингом контрольной и экспериментальной групп от 1 ко 2 этапу исследования

Двигательный тест	группа	1 этап	2 этап	прирост %	достовер. сдвигов
Подтягивание на перекладине (колич. раз)	кг	7,5±0,6	8,5±0,63	11,8	p >0,05
	эг	7,0±0,57	10,4±0,38	32,7	p <0,05*
Челночный бег – 10x3 (сек)	кг	10,4±0,12	8,7±0,13	16,3	p >0,05
	эг	10,7±0,09	8,5±0,15	20,6	p <0,05*
Бег 30 метров (сек)	кг	5,7±0,12	5,4±0,07	5,2	p >0,05
	эг	5,7±0,06	5,2±0,17	9,6	p >0,05
Прыжок в длину с места (см)	кг	163,3±5,01	199,3±1,69	18,1	p <0,05*
	эг	174,9±6,81	203,0±1,46	13,8	p <0,05 *
Наклон вперед из положения сидя (см)	кг	1,8±0,5	4,5±0,46	60	p <0,05*
	эг	2,6±0,63	7,5±0,57	65,3	p <0,05*
Бег 800 метров (сек)	кг	5,8±0,43	5,2±0,07	10,3	p >0,05
	эг	6,1±0,34	5,0±0,18	18	p <0,05*
Отброс ног и проход в ноги (раз)	кг	4,3±0,56	9,1±0,55	52,7	p <0,05 *
	эг	4,5±0,53	10,5±0,5	57,1	p <0,05 *

\* - достоверные различия между 1 и 2 этапов К и Э группами

Анализ представленных в табл. 1 результатов показал, что положительная динамика показателей двигательной подготовленности наблюдалась как у юных борцов КГ, занимающихся по общепринятой методике, так и у борцов ЭГ, занимавшихся по предложенной нами методике. Однако более высокий прирост показателей наблюдался в ЭГ. Так, у юных спортсменов ЭГ ко второму этапу исследования отмечается достоверный прирост результатов в двигательном тесте «подтягивание» ( $p < 0,05$ ) и на втором этапе исследования средние результаты у спортсменов ЭГ достоверно выше, чем в КГ ( $p < 0,05$ ). Прирост средних результатов двигательного теста «челночный бег» в КГ составил 16,3%, в ЭГ - 20,6% и достигал статистически значимой величины ( $p < 0,05$ ). Показатели теста «бег 30 метров» также увеличились более значительно в ЭГ, по сравнению с КГ. Прирост средних показателей в КГ достигал 5,2%, в ЭГ 9,6%. Достоверная положительная динамика в КГ и ЭГ наблюдалась и по результатам двигательного теста «прыжок в длину с места» ( $p < 0,05$ ). Прирост показателей составил 18,1% и 13,8%, соответственно. Хотя процентный прирост результатов данного теста в КГ был несколько выше, средний результат, показанный борцами ЭГ к концу эксперимента был достоверно выше, чем в КГ. Аналогичные изменения наблюдались и в результатах двигательного теста «наклон вперед из положения сидя», где достоверный прирост наблюдался в обеих группах ( $p < 0,05$ ), но несколько более выраженным прирост показателя бы в ЭГ и на втором этапе исследования юные спортсмены ЭГ демонстрируют достоверно более высокий результат ( $4,5 \pm 0,46$  и  $7,5 \pm 0,57$  см, соответственно) ( $p < 0,05$ ). Почти вдвое выше был и прирост средних показателей двигательного теста «бег на 800 метров» в ЭГ - 18%, по сравнению с КГ 10,3%. ( $p < 0,05$ ). Также существенно отличалась и динамика показателей специальной подготовленности спортсменов КГ и ЭГ от начала к концу эксперимента. По нашим данным, прирост средних показателей теста «отброс ног и прохода в ноги» в КГ составил 52,7%., а в ЭГ - 57,1% ( $p < 0,05$ ).

Таким образом, наблюдался прирост по показателям уровня двигательной подготовленности в обеих группах, однако в ЭГ прирост показателей общей и специальной подготовленности был значительно выше.

Таблица 2 – Средние показатели итогов соревнований, занимающихся грэппингом контрольной и экспериментальной групп

Технические действия	КГ	ЭГ	Т-рас.	достоверность сдвигов
Бросок	$0,8 \pm 0,77$	$1,3 \pm 0,21$	0,6	$p > 0,05$
Изменение позиции с уязв. на доминир.	$0,6 \pm 0,11$	$0,4 \pm 0,05$	1,8	$p > 0,05$
Позиция боковой контроль	$0,6 \pm 0,05$	$1 \pm 0,27$	1,5	$p > 0,05$
Позиция контроль сверху	$0,3 \pm 0,05$	$1 \pm 0,77$	0,9	$p > 0,05$
Позиция контроль со спины	$5 \pm 0,11$	$5 \pm 0,77$	1,3	$p > 0,05$
попытку болевого приема	$0,6 \pm 0,11$	$0,9 \pm 0,77$	0,4	$p > 0,05$
Победа сдачей соперника	$0,2 \pm 0,05$	$0,5 \pm 0,11$	3	$p < 0,05^*$

\* - достоверные различия между К и Э группами

### **Выводы:**

1. Положительная динамика показателей двигательной подготовленности наблюдалась у спортсменов как в КГ, так и в ЭГ. Однако более выраженный прирост показателей двигательной подготовленности наблюдался у спортсменов ЭГ. На завершающем этапе эксперимента мы наблюдаем значимые различия между группами по многим двигательным тестам ( $p \leq 0,05$ ).
2. Спортсмены ЭГ показали и более высокие результаты на контрольных соревнованиях. Выявлено, что средние показатели по всем техническим действиям выше у спортсменов ЭГ, по сравнению с КГ. На завершающем этапе эксперимента мы наблюдаем статистически значимые различия между группами в технических действиях «победа сдачей соперника», что говорит о преимуществе экспериментальной методики в подготовке спортсменов в грэпплинге на начальном этапе.

### *Литература*

1. Багаев С.В. Соревновательные тенденции в структуре средств технико-тактических действий в вольной борьбе, и методика их совершенствования :автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1998. 23 с.
2. Гуштурова И.В., Шумихина И.И., Баженов Б.П. История развития рукопашного боя в Удмуртской Республике. // Матер. Междунар. науч.-практ. конф. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях, Чебоксары: изд-во ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ , С 50-55.
3. Иванюженков Б.В. Тактическая подготовка борца к выполнению бросков прогибом: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2002. 24 с
4. Мартыцин, О.В. Система средств формирования специальной подготовленности юных спортсменов на этапах многолетней тренировки / О.В. Мартыцин // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 11. - С. 12-14.
5. Подливаев, Б.А. Греко-римская борьба: примерная программа для детских юношеских спортивных школ, специализированных детских юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных. - М. : Советский спорт, 2004. - 272 с.



Научное издание

Scientific publication

## **ПОДГОТОВКА ЕДИНОБОРЦЕВ: ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА И ПРАКТИКА**

### **MARTIAL ARTS ATHLETES' TRAINING: THEORY, METHODS AND PRACTICE**

Сборник материалов XI Международной научно-практической конференции  
(г. Чайковский, ЧГАФКиС, 29 – 30 марта 2024 г.)

X International scientific-practical conference proceedings  
(Tchaikovsky, FGBOU VO TSPESA, March 29 – 30, 2024)

Технический редактор Л.В. Тихончук  
Technical editor L.V. Tikhonchuk

Подписано в печать 21.03.2024. Формат 60x84 1/8. Усл. изд. л. 13,2.

Объем данных 6,57 Мб. Заказ № 1188.

Signed into print on 21.03.2024. Format 60x84 1/8. Conditional edition sheet 13.2.

Data volume 6.57 MB. Order № 1188.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Чайковская государственная академия физической культуры и спорта» (ФГБОУ ВО  
«ЧГАФКиС»)

617764, Пермский край, г. Чайковский, ул. Ленина, 67, ауд. 201.

[www.chgafkis.ru](http://www.chgafkis.ru)

Federal State Budget Educational Institution of Higher Education Tchaikovsky State Physical  
Education and Sports Academy (FGBOU VO TSPESA)

67, Lenin Street, Tchaikovsky, Perm Region, 617764

[www.chgafkis.ru](http://www.chgafkis.ru)