

Культура физическая и здоровье. 2024. №1 (89). С. 235-241.
Physical Culture and Health. 2024, 1 (89), 235-241.

Научная статья

УДК 796.017

DOI: 10.47438/1999-3455_2024_1_235

**СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЛЕКСА НА ОСНОВЕ СИНХРОНИЗАЦИИ
ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ КЛАССИЧЕСКОГО СТИЛЯ 14-15 ЛЕТ**



Александр Эдуардович Болотин ¹, Иван Юрьевич Мальцев ²,
Михаил Николаевич Савин ³, Сергей Самуилович Аганов ⁴

Санкт-Петербургский государственный политехнический университет Петра Великого ^{1, 2}

Санкт-Петербург, Россия

Донецкое военное общеобразовательное командное училище ³

Донецк, Россия

Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России ⁴

Санкт-Петербург, Россия

¹ Доктор педагогических наук, профессор, профессор Высшей школы спортивной педагогики

тел.: +7(812)775-05-30, e-mail: a_bolotin@inbox.ru

ORCID 0000-0003-3048-378X

² Аспирант

тел.: +7(812)552-64-17, e-mail: asp@spbstu.ru

ORCID 0000-0004-3471-3973

³ Кандидат педагогических наук

тел.: –, e-mail: –

ORCID 0000-0004-2873-7982

⁴ Доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры РФ,

профессор кафедры философии и социальных наук

тел.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov.s@igps.ru

ORCID 0000-0002-1284-3780

Аннотация. В статье раскрыто содержание тренировочного комплекса по синхронизации физической и технической подготовки юных борцов классического стиля 14-15 лет. Отмечается, что сочетание физической и технической подготовки развивает адаптивность, которая является краеугольным камнем успеха в динамичной среде классической борьбы. Применение упражнений на основе сценариев, которые имитируют борцовские поединки, требует от борцов сочетания физических качеств и технических аспектов борьбы. Их цель – повышение адаптивности к борцовским поединкам, развитие стратегического мышления и интеграции физических и технических элементов борьбы. Упражнения на ловкость и сценарии технической подготовки переплетаются, способствуя гармоничному сочетанию ловкости и стратегической адаптивности к действиям в реальных ситуациях борцовских поединков. Способность адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам в поединке является отличительной чертой квалифицированного борца. Синхронизация гарантирует, что спортсмены будут не только физически готовы, но и стратегически искусны в тактико-техническом плане ведения поединка.

Ключевые слова: юные борцы, классический стиль, синхронизация физической и технической подготовки, содержание тренировочного комплекса, физические и психологические качества, тактико-технические навыки, адаптация, поединки, мышцы, психологическая устойчивость.

Для цитирования: Содержание тренировочного комплекса на основе синхронизации физической и технической подготовки юных борцов классического стиля 14–15 лет / А. Э. Болотин, И. Ю. Мальцев, М. Н. Савин [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2024. № 1. С. 235–241. DOI: 1047438-1999-3455_2024_1_235.

Введение

В сложной системе классической борьбы, где сила сочетается со стратегией, а техника переплетается с физической готовностью, применение синхронизации на тренировках становится преобразующим элементом. Для юных борцов, идущих по сложному пути спортивного развития, гармонизация физической и технической подготовки – это не просто методология, это стратегическое направление совершенствования тренировочного процесса [1–4].

Синхронизация не только создает целостную структуру, но и гарантирует гармоничный прогресс борцов, оттачивая физические возможности и технику борьбы одновременно. Применение синхронизации начинается со стратегической периодизации, увязывающей этапы физической подготовки с совершенствованием технических навыков. Цель ее состоит в обеспечении того, чтобы пик физической формы совпадал с фазами этапного технического совершенствования на соревнованиях. Скоординированное планирование для синхронизации периодов интенсивной физической подготовки с целенаправленными техническими упражнениями во время подготовки к соревнованиям должно способствовать сокращению времени и повышению качества подготовки борцов.

Интегрированные тренировочные программы, разработка комплексных тренировочных программ, которые органично сочетают физическую подготовку и упражнения, специфичные для борьбы также способствуют синхронизации физической и технической подготовки [4–9]. Цель синхронизации: создание среды, в которой развитие физической силы и технических навыков происходит одновременно. Такая задача для тренеров юных борцов классического стиля является чрезвычайно актуальной.

Основные положения

Разработка содержания тренировок, которые включают упражнения, специфичные для борьбы, переплетенные с силовыми упражнениями и тренировочными процедурами, обеспечивая целостный подход к развитию спортсменов, способствует синхронизации физической и технической подготовки. Содержание тренировочного комплекса по синхронизации физической и технической подготовки представлено на рисунке.

Применение упражнений на основе сценариев, которые имитируют борцовские поединки, требуют от борцов сочетания физических качеств и технических аспектов борьбы. Цель: повышение адаптивности к борцовским поединкам, развитие стратегического мышления и интеграции физических и технических элементов борьбы [10–13].

Реализация структурирования упражнений, отражающая непредсказуемость реальных поединков, требующая от спортсменов применения физического мастерства и технических навыков борьбы в динамичных ситуациях, определяемых сценарием поединков.

Применение индивидуальных планов, составление тренировочных планов с учетом уникальных возможностей, сильных и слабых сторон каждого борца также способствуют синхронизации физической и технической подготовки. Цель: признание того, что отдельным спортсменам может потребоваться особое внимание к физическим или техническим аспектам тренировки на разных этапах их развития.

Необходимо внедрение и проведение тщательных оценок и использование персонализированной обратной связи для разработки индивидуальных тренировочных программ, которые оптимизируют синхронизацию на основе конкретных требований каждого спортсмена [14–16].

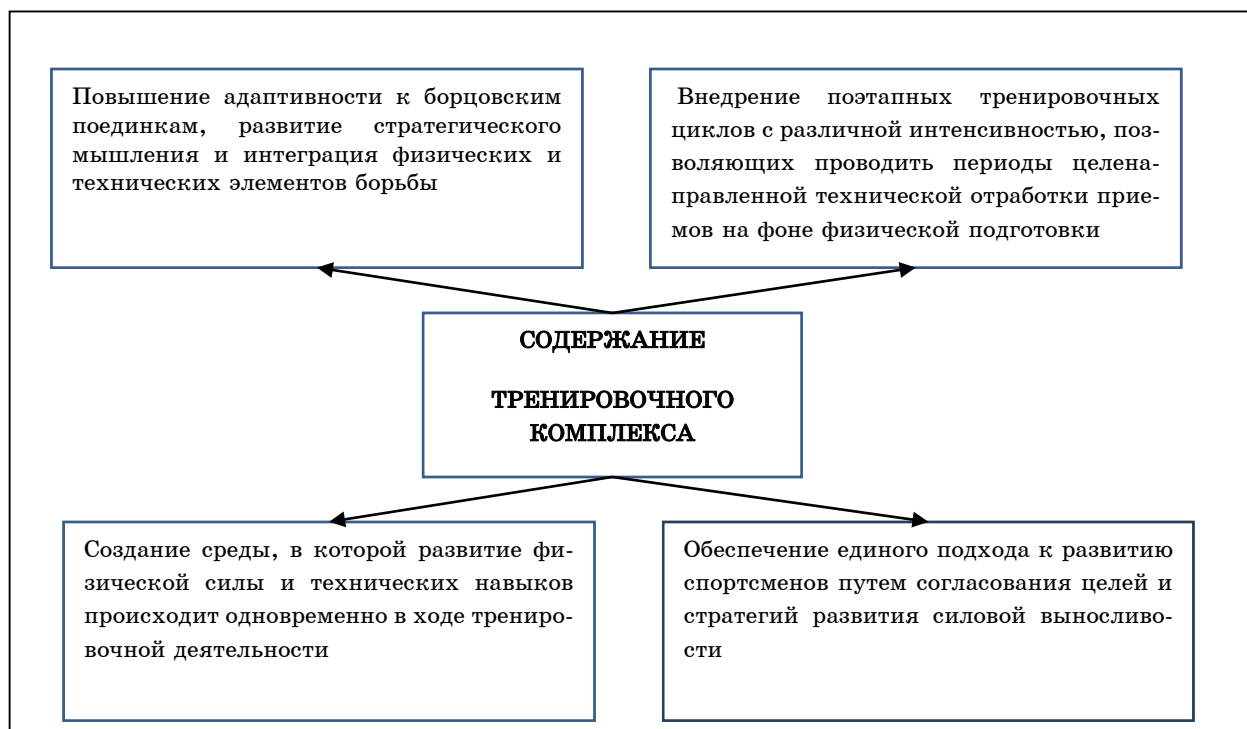


Рис. – Содержание тренировочного комплекса по синхронизации физической и технической подготовки юных борцов классического стиля 14-15 лет

Важно действие к открытому общению между тренерами по силовым упражнениям и спортивной технической подготовке и инструкторами по борьбе. Цель: обеспечение единого подхода к развитию спортсменов путем согласования целей и стратегий. Регулярные координационные совещания, совместные сессии по планированию и обмену информацией должны стать основой для улучшения тренировочного процесса. Это следует делать для поддержания целостного понимания целей прогресса в физических и в технических компонентах тренировки борцов [17-20].

Следует сбалансировать интенсивность физической подготовки с техническими тонкостями борьбы. Цель тренировки: предотвращение эмоционального выгорания и оптимизация эффективности за счет стратегического управления рабочей нагрузкой. Для достижения этой цели необходимо внедрение поэтапных тренировочных циклов с различной интенсивностью, позволяющих проводить периоды целенаправленной технической отработки приемов на фоне физической подготовки.

Удовлетворение индивидуальных разнообразных потребностей борцов в командной обстановке подготовки к соревнованиям. Цель тренировки: признание и учет индивидуальных сильных и слабых сторон в развитии борцов.

Реализация синхронизации осуществляется за счет сочетания групповых тренировок с индивидуальным подходом к конкретным техническим недостаткам или физическим требованиям, создания благоприятной среды, способствующей индивидуальному росту спортивного мастерства борцов [21].

Применение синхронизации в тренировочном процессе юных борцов классической борьбы приводит к трансформирующим результатам, формируя не только

их физические возможности, но и техническое мастерство, а также общее спортивное развитие. Этот анализ углубляется во влияние синхронизации, исследуя результаты, которые возникают в результате гармонизации физической и технической подготовки.

В результате синхронизации ускоряется овладение борцовскими техниками. Это осуществляется за счет встраивания их в физически обусловленную структуру. Борцы не только изучают тонкости техник, но и развивают физические качества, необходимые для их безупречного выполнения. Способность органично сочетать технические навыки с физической подготовкой повышает эффективность действий борца на ковре, способствуя всестороннему развитию спортсмена [22].

В результате применение синхронизации сводится к минимуму риск получения травм, обеспечивая подготовку мышц, к требованиям борцовских движений. Спортсмены выходят на поединки с хорошо подготовленными мышцами для борьбы, что снижает вероятность получения травм от чрезмерного напряжения. Это поддерживает высокие показатели состояния мышц в течение всего сезона. Профилактика травм имеет решающее значение для продолжительности карьеры борца. Синхронизация действует как гарантия, снижения физических кондиций. Это способствует превосходству на ковре и увеличению продолжительности карьеры борца.

Синхронизация способствует развитию психологической устойчивости, поскольку спортсмены сталкиваются с комбинированными проблемами интенсивных физических нагрузок и развития стратегического мышления. Борцы развивают психологическую устойчивость, сосредоточенность и способность сохранять стратегический настрой даже под давлением физического истощения. Психологическая устойчивость является краеугольным камнем успеха в борьбе. Синхронизация

не только оттачивает физические и технические навыки, но и укрепляет психологическую устойчивость, необходимую для того, чтобы справляться с требованиями соревнований с высокими ставками [23].

Синхронизация способствует целостному развитию всесторонне развитых спортсменов. Это является прямым результатом синхронизации. Физическая и техническая гармония способствует тому, что спортсмены способны адаптироваться к различным вызовам, как физическим, так и стратегическим, создавая основу для долгосрочного успеха. За пределами ковра синхронизация способствует общему росту личности, прививая такие качества, как дисциплина, настойчивость и стремление к постоянному совершенствованию.

Выводы

Синхронизация обеспечивает стратегическое преимущество в поединках. Спортсмены, которые синхронизируют физические и технические аспекты тренировки, получают стратегическое преимущество перед соперниками. Хорошо тренированное тело спортсменов позволяет борцам выполнять приемы с большой точностью и поддерживать максимальную эффективность на протяжении всего поединка. Стратегическое преимущество, получаемое за счет синхронизации, проявляется в

способности борца диктовать темп поединка, приспосабливаться к противникам и демонстрировать превосходную физическую подготовку в критические моменты борьбы.

Сочетание физической и технической подготовки развивает адаптивность, которая является краеугольным камнем успеха в динамичной среде классической борьбы. Упражнения на ловкость и сценарии технической подготовки переплетаются, способствуя гармоничному сочетанию физической ловкости и стратегической адаптивности к действиям в реальных ситуациях борьбы. Способность адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам в поединке является отличительной чертой квалифицированного борца. Синхронизация гарантирует, что спортсмены будут не только физически подвижны, но и стратегически искусны в тактическом плане ведения поединка.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов, интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Bolotin A.E. Pedagogical model for developing the professional readiness of cadets studying at higher education institutions affiliated with the GPS of the MCHS with the use of physical training aids // *Journal of Physical Education and sport*. 2015. Vol. 15. № 3. P. 417-425.
2. Bolotin, A., Bakayev, V., Buynov L. Methods of increasing statokinetic stability in racers using normobaric hypoxia and neck muscle training // *icSPORTS 2019 - Proceedings of the 7th International Conference on Sport Sciences Research and Technology Support*. 7. 2019. P. 167-172.
3. Kolokoltsev M., Romanova E., Limarenko O., Vorozheikin A., Bocharin I., Mungalov A., Tarasov A., Aganov S., Balashkevich N. Motor qualities of girls from different populations and evolutionary constitution types // *Journal of Physical education and sport*. 2022. Vol. 22. № 6. P. 1372-1377.
4. Kolokoltsev M., Romanova E., Vorozheikin A., Bocharin I., Karuzin K., Martusevich A., Prikhodov D., Aganov S. The effect of physical activity on biological age and body composition in 18-19-year-old girls // *Journal of Physical education and sport*. 2022. Vol. 22. № 4. P. 981-987.
5. Romanova E., Kolokoltsev M., Dunaeva M., Ivanitskiy V., Vorozheikin A., Faleeva E., Tarasov A., Aganov S. The efficiency of a remote tutor-program at increasing the professional competences of a swimming coach // *Journal of Physical education and sport*. 2022. Vol. 22. № 5. P. 1120-1125.
6. Агаев Р.А., Сущенко В.П., Аганов С.С. Профессиональное совершенствование субъектов управления развитием спортивной работы среди студентов // *Физическая культура и спорт в профессиональном образовании : Межвузовский сборник научно-методических работ / под. науч. ред. В.А. Щеголева*. СПб. : Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2020. С. 206-208.
7. Аганов С.С. [и др.]. Тактико-техническое обучение курсантов МЧС на основе физической подготовки: в 2-х т. СПб., 2021. Т. 1.
8. Аганов С.С. Психолого-педагогические условия, необходимые для эффективного управления физической подготовкой в вузах МЧС России // *Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: сборник научных трудов XIV Международной научно-практической конференции*. Ульяновск : Ульяновский государственный технический университет, 2016. С. 10-12.
9. Аганов С.С. Совершенствование системы подготовки сотрудников МЧС для действий в условиях чрезвычайных ситуаций (организационно-правовой аспект): дис. ... канд. юрид. наук. СПб.: СПб ун-т МВД, 2001. 226 с.
10. Аганов С.С., Сурмило С.В., Глейberman Н.С., Зюкин А.В. Здоровый образ жизни // *Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: сб. науч.-метод. работ*. СПб. : Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2021. С. 98-100.
11. Аганов С.С., Суслина И.А. История зарождения и становления пожарной охраны и МЧС России. СПб., 2020.
12. Анализ эффективности многофункциональной тренировки бойцов рукопашного боя / Д.В. Лукичев [и др.] // *Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена*. 2020. № 198. С. 178-184.
13. Болотин А.Э., Караван А.В. Показатели, определяющие эффективность деятельности преподавательского состава кафедр физического воспитания // *Теория и практика физической культуры*. 2015. № 9. С. 36-38.

14. Караван А.В., Болотин А.Э. Типологические признаки образовательной среды, необходимые для эффективного физического развития студентов вузов // Теория и практика физической культуры. 2015. № 9. С. 5-7.
15. Курочкин М.В., Курочкина Е.В., Понимасов О.Е. Поддержание функционального состояния связочно-мышечного аппарата лыжниц средствами стретчинга // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 259-262.
16. Понимасов О.Е. Гидрогенные локомоции как двигательные субтракты реализации функций прикладного плавания // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2014. № 4 (110). С. 127-130.
17. Понимасов О.Е., Грачев К.А. Спецификация попеременно-симметричной идеально-типической комбинации техники прикладного плавания // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. № 3 (121). С. 106-110.
18. Понимасов О.Е., Николаев С.В. Индивидуально-вариативное целеполагание как условие проектирования стиливых вариаций плавания // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013. № 11 (105). С. 134-137.
19. Фетисова С.Л., Фокин А.М., Егоров В.Ю. Определение контрольного упражнения при изучении курса мини-футбола студентами педагогических вузов // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 50-3. С.175-183.
20. Фокин А.М., Фетисова С.Л., Билан С.В. Мониторинг функционального состояния баскетболистов 15-17 лет в соревновательном периоде // Физическая культура в образовании: состояния и перспективы развития: материалы мужвуз. науч.-практ. конф. «Герценовские чтения», посвящ. 70-летию факультета физ. культуры РГПУ им. А.И. Герцена. 2016. С. 201-205.
21. Фокин А.М., Фетисова С.Л., Шелкова Л.Н. Оценка уровня физической подготовленности обучающихся в институте физической культуры и спорта // Развитие теоретических основ физического воспитания и спорта: сб. статей Межвуз. науч.-практ. конф. «Герценовские чтения». СПб. : Инкери, 2018. С. 224-229.
22. Фокин А.М., Шелкова Л.Н., Цыганкова А.В. Оценка двигательной активности студентов Института физической культуры и спорта // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 61-2. С.209-213.
23. Яковлев Ю.В., Спицын О.Л., Фокин А.М. Гендерные различия в мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма : сб. материалов IV Всерос. науч.-практ. конф. / под общ. ред. Г.Н. Голубевой. Казань : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2018. С. 248-251.

References

1. Bolotin A.E. Pedagogical model for developing the professional readiness of cadets studying at higher education institutions affiliated with the GPS of the MCHS with the use of physical training aids. Journal of Physical Education and sport. 2015. Vol. 15. № 3. P. 417-425.
2. Bolotin, A., Bakayev, V., Buynov L. Methods of increasing statokinetic stability in racers using normobaric hypoxia and neck muscle training. icSPORTS 2019 – Proceedings of the 7th International Conference on Sport Sciences Research and Technology Support. 7. 2019. P. 167-172.
3. Kolokoltsev M., Romanova E., Limarenko O., Vorozheikin A., Bocharin I., Mungalov A., Tarasov A., Aganov S., Balashkevich N. Motor qualities of girls from different populations and evolutionary constitution types. Journal of Physical education and sport. 2022. Vol. 22. № 6. P. 1372-1377.
4. Kolokoltsev M., Romanova E., Vorozheikin A., Bocharin I., Karuzin K., Martusevich A., Prikhodov D., Aganov S. The effect of physical activity on biological age and body composition in 18-19-year-old girls. Journal of Physical education and sport. 2022. Vol. 22. № 4. P. 981-987.
5. Romanova E., Kolokoltsev M., Dunaeva M., Ivanitskiy V., Vorozheikin A., Faleeva E., Tarasov A., Aganov S. The efficiency of a remote tutor-program at increasing the professional competences of a swimming coach. Journal of Physical education and sport. 2022. Vol. 22. № 5. P. 1120-1125.
6. Agaev R.A., Sushchenko V.P., Aganov S.S. Professional'noe sovershenstvovanie sub"ektov upravleniya razvitiem sportivnoj raboty sredi studentov [Professional improvement of subjects of management of development of sports work among students]. Fizicheskaya kul'tura i sport v professional'nom obrazovanii [Physical culture and sport in professional education] : Interuniversity collection of scientific and methodical works / pod. nauch. red. V.A. Shchegoleva. St. Petersburg, 2020. P. 206-208.
7. Aganov S.S. [etc.] Taktiko-tehnicheskoe obuchenie kursantov MCHS na osnove fizicheskoy podgotovki [Tactical and technical training of EMERCOM cadets on the basis of physical training]: in 2 vol. St. Petersburg, 2021. Vol. 1.
8. Aganov S.S. Psihologo-pedagogicheskie usloviya, neobhodimye dlya effektivnogo upravleniya fizicheskoy podgotovkoj v vuzah MCHS Rossii [Psychological and pedagogical conditions necessary for the effective management of physical training in higher education institutions of the Ministry of Emergency Situations of Russia]. Social'no-pedagogicheskie aspekty fizicheskogo vospitaniya molodezhi : sbornik nauchnyh trudov XIV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii [Socio-pedagogical aspects of physical education of youth : collection of scientific papers of the XIV International Scientific and Practical Conference]. Ulyanovsk, Ulyanovsk State Technical University publ., 2016. P. 10-12.
9. Aganov S.S. Sovershenstvovanie sistemy podgotovki sotrudnikov MCHS dlya dejstvij v usloviyah chrezvychajnyh situacij (organizacionno-pravovoj aspekt): dis. ... kand. jurid. nauk [Perfection of the system of preparation of employees of the Ministry of Emergency Situations for actions in conditions of emergency situations (organizational-legal

aspect): dissertation. ... cand. jurid. nauk]. St. Petersburg, St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation publ., 2001. 226 p.

10. Aganov S.S., Surmilo S.V., Glejberman N.S., Zyukin A.V. Zdorovyj obraz zhizni [Healthy lifestyle]. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma: mezhvuz. sb. nauch.-metod. rabot [Theory and methodology of physical culture, sport and tourism: interuniversity collection of scientific and methodical works]. St. Petersburg, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University publ., 2021. P. 98–100.

11. Aganov S.S., Suslina I.A. Istoriya zarozhdeniya i stanovleniya pozharnej ohrany i MCHS Rossii [History of the origin and formation of fire protection and EMERCOM of Russia]. St. Petersburg, 2020.

12. Analiz effektivnosti mnogofunkcional'noj trenirovki bojcov rukopashnogo boya [Analyzing the effectiveness of multifunctional training of hand-to-hand combatants]. D.V. Lukichev [etc.] Izvestiya Rossijskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A.I. Gercena. 2020. № 198. P. 178–184.

13. Bolotin A.E., Karavan A.V. Pokazateli, opredelyayushchie effektivnost' deyatel'nosti prepodavatel'skogo sostava kafedr fizicheskogo vospitaniya [Indicators determining the effectiveness of the teaching staff of physical education departments]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2015. № 9. P. 36–38.

14. Karavan A.V., Bolotin A.E. Tipologicheskie priznaki obrazovatel'noj sredy, neobhodimye dlya effektivnogo fizicheskogo razvitiya studentov vuzov [Typological features of the educational environment necessary for effective physical development of university students]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2015. № 9. P. 5–7.

15. Kurochikn M.V., Kurochikina E.V., Ponimasov O.E. Podderzhanie funktsional'nogo sostoyaniya svyazozhno-myshechnogo apparata lyzhnic sredstvami stretchinga [Maintaining the functional state of the ligamentous-muscular apparatus of skiers by means of stretching]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2020. № 4 (182). P. 259–262.

16. Ponimasov O.E. Gidrogennye lokomocii kak dvigatel'nye substrakty realizacii funktsij prikladnogo plavaniya [Hydrogenic locomotions as motor substrates of realization of functions of applied swimming]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2014. № 4 (110). S. 127–130.

17. Ponimasov O.E., Grachev K.A. Specifikatsiya poperemennno-simmetrichnoj ideal'no-tipicheskoy kombinacii tekhniki prikladnogo plavaniya [Specification of alternating-symmetrical ideal-typical combination of applied swimming technique]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2015. № 3 (121). P. 106–110.

18. Ponimasov O.E., Nikolaev S.V. Individual'no-variantivnoe celepolaganie kak uslovie proektirovaniya stilevykh variatsij plavaniya [Individual-variantive goal-setting as a condition for designing style variations of swimming]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2013. № 11 (105). P. 134–137.

19. Fetisova S.L., Fokin A.M., Egorov V.Yu. Opredelenie kontrol'nogo uprazhneniya pri izuchenii kursa mini-futbola studentami pedagogicheskikh vuzov [Determination of the control exercise in the study of mini-football course by students of pedagogical universities]. Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. 2016. № 50-3. P. 175–183.

20. Fokin A.M., Fetisova S.L., Bilan S.V. Monitoring funktsional'nogo sostoyaniya basketbolistov 15–17 let v srovnovatel'nom periode [Monitoring of the functional state of basketball players 15–17 years old in the competitive period]. Fizicheskaya kul'tura v obrazovanii: sostoyaniya i perspektivy razvitiya : materialy mezhvuz. nauch.-prakt. konf. "Gercenovskie chteniya", posvyashch. 70-letiyu fakul'teta fiz. kul'tury RGPU im. A. I. Gercena [Physical culture in education: states and prospects of development: materials of the men's university scientific-practical conference "Herzen readings", dedicated to the 70th anniversary of the Faculty of Physical Culture of A.I. Herzen Russian State Pedagogical University]. St. Petersburg, R KOPI publ., 2016. P. 201–205.

21. Fokin A.M., Fetisova S.L., Shelkova L.N. Ocenka urovnya fizicheskoy podgotovlennosti obuchayushchih v institute fizicheskoy kul'tury i sporta [Monitoring of the functional state of basketball players 15–17 years old in the competitive period]. Razvitie teoreticheskikh osnov fizicheskogo vospitaniya i sporta : sb. statej Mezhvuz. nauch.-prakt. konf. "Gercenovskie chteniya" [Development of theoretical foundations of physical education and sport: collection of articles of the Interuniversity scientific-practical conference "Herzen Readings"]. St. Petersburg, Inkeri publ., 2018, pp. 224–229.

22. Fokin A.M., Shelkova L.N., Cygankova A.V. Ocenka dvigatel'noj aktivnosti studentov Instituta fizicheskoy kul'tury i sporta [Evaluation of motor activity of students of the Institute of Physical Education and Sport]. Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. 2018. № 61-2. P. 209–213.

23. Yakovlev Yu.V., Spicyn O.L., Fokin A.M. Gendernye razlichiya v motivatsii studentok k zanyatiyam fizicheskimi uprazhneniyami [Gender differences in the motivation of female students to exercise]. Problemy i innovatsii sportivnogo menedzhmenta, rekreacii i sportivno-ozdorovitel'nogo turizma : sb. materialov IV Vseros. nauch.-prakt. konf. [Problems and innovations of sports management, recreation and sports and recreational tourism: a collection of materials of the IV All-Russian scientific-practical conference]. Under the general editorship of G.N. Golubeva. Kazan, Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism publ., 2018. P. 248–251.

Поступила в редакцию 06.02.2023

Подписана в печать 28.03.2024

Original article

UDC 796.017

DOI: 10.47438/1999-3455_2024_1_235

THE CONTENT OF THE TRAINING COMPLEX IS BASED ON THE SYNCHRONIZATION OF PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING OF YOUNG WRESTLERS OF THE CLASSICAL STYLE 14-15 YEARS OLD

Alexander E. Bolotin ¹, Ivan Yu. Maltsev ², Mikhail N. Savin ³, Sergey S. Aganov ⁴
Peter the Great St. Petersburg State Polytechnic University ^{1, 2}

*Peter the Great St. Petersburg State Polytechnic University ^{1, 2}
St. Petersburg, Russia*

*Donetsk Military Combined Arms Command School ³
Donetsk, Russia*

*St. Petersburg University of State Emergency Situations Ministry of Emergency Situations of Russia ⁴
St. Petersburg, Russia*

¹ *Grand PhD in Pedagogy, Professor, Professor of the Higher School of Sports Pedagogy*

ph.: +7(812)775-05-30, e-mail: a_bolotin@inbox.ru

ORCID 0000-0003-3048-378H

² *Postgraduate student*

ph.: +7(812)552-64-17, e-mail: asp@spbstu.ru

ORCID 0000-0004-3471-3973

³ *PhD of Pedagogy*

ph.: –, e-mail: –

ORCID 0000-0004-2873-7982

⁴ *Grand PhD of Pedagogy, Professor, Honored Worker of Physical Culture of the Russian Federation,*

Professor of the Department of Philosophy and Social Sciences

ph.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov.s@igps.ru

ORCID 0000-0002-1284-3780

Abstract. The article reveals the content of the training complex for synchronizing the physical and technical training of young wrestlers of the classical style aged 14-15 years. It is noted that the combination of physical and technical training develops adaptability, which is the cornerstone of success in the dynamic environment of classical wrestling. Using scenario-based exercises that simulate wrestling matches requires wrestlers to combine physical attributes and technical aspects of wrestling. Their goal is to increase adaptability to wrestling matches, develop strategic thinking and integrate the physical and technical elements of wrestling. Agility exercises and technical training scenarios are intertwined, contributing to a harmonious combination of agility and strategic adaptability to action in real situations of wrestling matches. The ability to adapt to changing circumstances in a duel is a hallmark of a skilled wrestler. Synchronization ensures that athletes will not only be physically ready, but also strategically skilled in the tactical and technical plan of conducting a duel.

Keywords: young wrestlers, classical style, synchronization of physical and technical training, content of the training complex, physical and psychological qualities, tactical and technical skills, adaptation, fights, muscles, psychological stability.

Cite as: Bolotin, A. E., Maltsev, I. Yu., Savin, M. N., Aganov, S. S. (2024) The content of the training complex is based on the synchronization of physical and technical training of young wrestlers of the classical style 14–15 years old. *Physical Culture and Health*. (1), 235-241. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2024_1_235.

Received 06.02.2023

Accepted 28.03.2024