

Физическое воспитание и студенческий спорт. 2023. Т. 2, вып. 4. С. 409–413

*Physical Education and University Sport*, 2023, vol. 2, iss. 4, pp. 409–413

<https://sport-journal.sgu.ru>

<https://doi.org/10.18500/2782-4594-2023-2-4-409-413>, EDN: FDFMXK

Научная статья

УДК 796.2+796.8

## Подвижные игры как компонент воспитания физических качеств студентов-борцов

В. И. Дубатовкин<sup>1✉</sup>, Э. В. Макарова<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Национальный исследовательский университет «МЭИ», Россия, 111250, г. Москва, ул. Красноказарменная, д. 14, стр. 1

<sup>2</sup>Московский политехнический университет, Россия, 107023, г. Москва, ул. Большая Семеновская, д. 38

**Дубатовкин Владислав Иванович**, старший преподаватель кафедры физкультуры и спорта, [vladislav180570@rambler.ru](mailto:vladislav180570@rambler.ru), <https://orcid.org/0000-0003-4617-2660>

**Макарова Элина Владимировна**, доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания, [elinamakarova.2014@mail.ru](mailto:elinamakarova.2014@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0003-3133-7581>

**Аннотация.** Занятия спортивными единоборствами предлагают вовлечение занимающихся в педагогический процесс, направленный на овладение знаниями, умениями и навыками, разработкой модельных характеристик, отражающих свойства и уровень готовности спортсмена и позволяющих достичь наивысших результатов. Модельные характеристики строятся на основе целей и задач, наиболее значимых в подготовке борцов, отражающих их объективный уровень, логически правильной теории спортивной тренировки, методики обучения техники на разных стадиях подготовки спортсменов. Современная модель спортсмена-борца включает в себя следующие показатели: характеристика тренировочного процесса (интенсивность и объем нагрузок) и уровень подготовленности (тактическая, техническая, физическая и психологическая). Не последнюю роль в развитии физических качеств современных борцов играют правильно подобранные подвижные игры, включенные в план проведения учебно-тренировочного процесса. Важным компонентом в подборе подвижных игр является развитие таких физических качеств, как сила, выносливость, ловкость, гибкость, быстрота. В статье экспериментальным путем это доказано.

**Ключевые слова:** борьба, единоборства, подвижные игры, регби, спорт

**Для цитирования:** Дубатовкин В. И., Макарова Э. В. Подвижные игры как компонент воспитания физических качеств студентов-борцов // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2023. Т. 2, вып. 4. С. 409–413. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2023-2-4-409-413>, EDN: FDFMXK

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

## Outdoor games as a component of cultivation students-wrestlers' physical qualities

V. I. Dubatovkin<sup>1✉</sup>, E. V. Makarova<sup>2</sup>

<sup>1</sup>National Research University "Moscow Power Engineering Institute", building 1, 14 Krasnokazarmennaya St., Moscow 111250, Russia

<sup>2</sup>Moscow Polytechnic University, 38 Bolshaya Semenovskaya St., Moscow 107023, Russia

**Vladislav I. Dubatovkin**, [vladislav180570@rambler.ru](mailto:vladislav180570@rambler.ru), <https://orcid.org/0000-0003-4617-2660>

**Elina V. Makarova**, [elina.makarova.2014@mail.ru](mailto:elina.makarova.2014@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0003-3133-7581>

**Abstract.** Martial arts classes offer the involvement of students in the pedagogical process aimed at mastering knowledge, skills and abilities, the development of model characteristics reflecting the properties and the athlete's level of readiness, and allowing to achieve the best results. Model characteristics are based on the most significant in training of wrestlers goals and targets that reflect the sportsmen's objective level, a logically correct theory of sports training, methods of teaching techniques at different stages of training athletes. The modern model of an athlete-wrestler includes the following indicators: characteristics of the training process (intensity and volume of loads), and the level of preparedness (tactical, technical, physical and psychological). Not the least role in the development of modern wrestlers' physical qualities is played

by properly selected outdoor games included in the plan of the training process. An important component in the selection of outdoor games is the development of such physical qualities as strength, endurance, agility, flexibility, speed. It is proved experimentally in the article.

**Keywords:** wrestling, martial arts, outdoor games, rugby, sports

**For citation:** Dubatovkin V. I., Makarova E. V. Outdoor games as a component of cultivation students-wrestlers' physical qualities *Physical Education and University Sport*, 2023, vol. 2, iss. 4, pp. 409–413 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2023-2-4-409-413>, EDN: FDFMXX

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC0-BY 4.0)

## Введение

Педагогические задачи, решаемые подвижными играми в учебно-тренировочном процессе, направлены на развитие ловкости, силы, быстроты реакции, прыгучести, воспитание чувства дистанции и позволяют лучше закрепить навыки применения технических приемов вольной борьбы. Цель статьи – анализ процесса воспитания физических качеств посредством применения подвижных игр в учебно-тренировочном процессе [1–3].

Задача борца во время схватки состоит в том, чтобы вывести соперника из устойчивого равновесия и изменить его положение по отношению к коврику [4]. Двигательные навыки в борьбе формируются в процессе выполнения специальных упражнений. Важные двигательные навыки, направленные на воспитание физических качеств, приобретаются во время разминочных подвижных игр.

Направленность борцовской подготовки ориентирована в подборе соответствующего учебного и игрового материала. Развитие гибкости позвоночника, подвижности суставов, скорости выполнения движения играет значительную роль в борьбе. Согласно этим требованиям подбираются игры, в которых эти качества наиболее четко тренируются и проявляются [5].

Многие подвижные игры имеют определенную направленность, помогают сплотить коллектив занимающихся, помогают раскрыть характер, привычки, организаторские способности, выявить лидеров в среде борцов, установить более тесный контакт с тренером.

Чувство равновесия и устойчивости очень важно в борьбе. Для тренировки этих качеств применяются упражнения со специальными играми «Оторви от коврика», «Тяни круг», «Не сойти с коврика». Помимо равновесия и устойчивости, борцу важна акробатическая подготовка, которую можно тренировать при помощи игр с элементами акробатики. «Кувырки и перекаты», «Мостик и кошка», «Перекати

поле» вполне подойдут для этого. Для упражнений стопы можно использовать различные виды бега и прыжков, а также игру «Футбол с набивным мячом».

## Материалы и методы

Одной из самых любимых и распространенных подвижных игр борцов можно назвать «Регби на коленях». Игра проводится на борцовском коврике. Студенты-борцы делятся на две относительно равные по возможностям команды. На краях коврика определяются два мата – точки касания мячом. Команды выстраиваются с противоположных сторон на коленях так, чтобы точка касания была за спиной. В середину коврика кладется набивной мяч весом 2 кг. По команде тренера борцы двигаются к мячу и стремятся завладеть им, продвигаясь вперед, и коснуться им мата противника.

Передвигаться разрешается только на коленях или кувырками; разрешается нападать только на игрока, владеющего мячом. Запрещается выполнять болевые и удушающие приемы; при нарушении правил мяч передается команде противника, которая вводит его путем вбрасывания. Вбрасывание назначается и при выходе мяча за пределы коврика; нельзя мешать вбрасыванию. Игра проходит с применением элементов борьбы [6]. Работают практически все мышцы тела. Проанализировав эту подвижную игру, решено было провести исследования методом наблюдения и эксперимента при помощи фитнес-браслета. Теоретическая значимость проведенного исследования заключается в том, что полученные результаты могут быть применимы в процессе физического воспитания студентов для внедрения педагогических способов и методов воспитания и совершенствования выносливости. Практическая значимость работы состоит в том, что ее можно использовать в работе преподавателей высшей школы для обучения студентов на занятиях элективной направленности физической культуры [7].

### Результаты и их обсуждение

Для того чтобы выяснить, какие мышцы и суставы наиболее задействованы в этом виде подготовки борца при соблюдении правильной техники выполнения, выбрали упражнение «Игра “Регби на коленях”». Во время выполнения этого упражнения работают следующие группы мышц: дельтовидная, двуглавая и трехглавая мышцы рук, мышцы предплечья и кистей, ягодичные мышцы, мышцы бедра, предплечья, мышцы спины и живота, стопы и голени, а также задействованы суставы – коленный, тазобедренный, локтевой и плечевой.

По интенсивности выполнения упражнения «Игра “Регби на коленях”» приравнивается к половине баскетбольного матча. По энергозатратам – к разминке по общефизической подготовке протяженностью 40 минут. Если рассмотреть все мышцы, принимающие участие в этом упражнении, то подвижная игра по силовой нагрузке может быть приравнена к полноценной кардиотренировке в тренажерном зале [7].

Чтобы доказать это, был проведен эксперимент в трех группах: общефизической подготовки (ОФП), баскетбола и вольной борьбы [67]. В эксперименте приняло участие 30 человек – по 10 в каждой группе. На руке у каждого участника был фитнес-трекер, синхронизированный с личным телефоном, в котором была установлена программа, учитывающая баллы кардиотренировки, шаги, расход энергии в калориях. Испытание длилось 40 минут. За это время наибольшее расстояние проделала группа баскетболистов – в среднем 3 километра. На втором месте по этому показателю оказалась группа ОФП, выполнявшая разминку в виде общеразвивающих и беговых упражнений. Расстояние передвижения этой группы составило в среднем 1 километр. На третьем месте расположились борцы, выполняющие упражнение «Игра “Регби на коленях”», – 800 метров. По энергозатратам больше всех калорий было потрачено у борцов – 1200. У баскетболистов – 950, у группы ОФП – 750 калорий. За прошедшую тренировку, согласно показаниям фитнес-трекера, группа борцов получила в среднем 16 баллов, баскетболистов – 14, а группа ОФП – 11 баллов.

В результате исследования удалось выяснить, что энергозатраты, несмотря на большее расстояние, проделанное баскетболистами, у борцов выше, так как они постоянно вступают в тесный контакт с соперником, перемещаются кувырками либо на коленях, что

более затратное, чем бегом со средней интенсивностью во время разминки ОФП либо баскетбольной игры.

Во время выполнения упражнения большая нагрузка ложится на связочно-суставной аппарат спортсмена, в особенности на коленный сустав. Коленный сустав является самым вовлеченным из всех сочленений тела. В его образовании принимают участие три кости: нижний конец бедра, верхний конец большеберцовой кости и коленная чашечка, которая врастает в переднюю стенку суставной сумки, окружающей суставные концы первых двух костей. От нижнего конца коленной чашечки спереди сустава идет толстая и крепкая связка надколенника, прикрепляющаяся к бугристости большеберцовой кости. Укрепление этого сустава и коленных связок является приоритетной задачей использования упражнения «Игра “Регби на коленях”».

Для предотвращения травматизма во время проведения разминочных подвижных игр рекомендуется не пренебрегать защитой колен, паха и ушей. Трико борцов имеют свойство растягиваться, так как изготовлены из полиэстера с добавлением волокон эластана или лайкры. Нанотехнологии, применяемые в изготовлении трико, позволяют «дышать» коже спортсмена и отводить влагу. Это важный момент как в выступлениях на соревнованиях, так и в тренировочном процессе. Обувь (борцовки) защищает стопу борца от механических повреждений и травм во время поединков и подвижных игр. Борцовки изготавливаются без шнурков, но на липучках, чтобы во время схватки избежать развязывания первых. Если шнурки все же присутствуют, они должны быть спрятаны под липучкой. Обувь обязательно сжимает лодыжку для ее надежной фиксации. Изготавливается из качественной синтетической кожи, так как натуральная не такая износостойкая. Борцовки должны быть крепкими, чтобы выдержать большое количество схваток. Подошву производят из резины, каучука, полиуретана или же их смеси. Для вольной борьбы лучше выбирать тонкую и легкую подошву из резины. Она также обычно рифленая. Это обеспечивает достаточное сцепление с поверхностью ковра во время схваток и игр. В борцовках часто присутствуют специальные протекторы, которые защищают голеностопный сустав и пальцы от травм. Эти вставки также делают обувь износостойкой.

Важной составляющей учебно-тренировочного процесса является помещение, в котором проводится тренировка борцов. Помеще-

ние необходимо предварительно проветрить и тщательно убрать, чтобы в нем были соблюдены санитарные нормы [8].

### Выводы

Направленность учебно-тренировочного процесса студентов-борцов ориентирована на развитие силы, гибкости позвоночника, подвижности суставов, скорости выполнения движения. Упражнение «Игра “Регби на коленях”» полностью соответствует этим требованиям. Но применять это упражнение без предварительной подготовки не рекомендуется. Исходя из наблюдений за проведением эксперимента, можно сделать вывод, что для студентов без профессиональной подготовки борцов и баскетболистов более безопасным способом кардиотренировки является занятие общефизической подготовкой. Занятие баскетболом и борьбой требуют от занимающихся определенных умений и навыков. Для того чтобы увеличить энергозатраты занимающихся ОФП, следует включать в учебный процесс больше прыжковых упражнений, которые используются в баскетболе, и компоненты силовой нагрузки – такие, как отжимания, «планка», «скалолаз», «берпи». Для занимающихся борьбой упражнение «Игра “Регби на коленях”» позволяет улучшить функциональные возможности организма, развить мышцы спины, живота, рук и ног, сделать их более пластичными, подготовив к основной части учебно-тренировочного занятия.

### Список литературы

1. Мусаев И. С. Х., Дубатовкин В. И. Практика преподавания вольной борьбы в высшем учебном заведении. М. : Редакция журнала «Механизация и электрификация сельского хозяйства», 2018. 104 с.
2. Никитченко С. Ю., Мусаев И. С. Х., Дубатовкин В. И. Практика преподавания греко-римской борьбы в высшем учебном заведении. М. : Редакция журнала «Механизация и электрификация сельского хозяйства», 2020. 122 с.
3. Руссу О. Н., Ханбабаев Р. К., Дубатовкин В. И., Олейник С. С., Федяев Н. А., Мусаев И. С. Х. Рабочая программа учебной дисциплины «физическая культура» спортивные единоборства: для подготовки студентов спортивного отделения. М. : Российский государственный аграрный университет – МСХА им. К. А. Тимирязева, 2015. 90 с.
4. Федяев Н. А., Никитченко С. Ю., Мусаев И. С. Х., Дубатовкин В. И. Борьба дзюдо в процессе обучения и воспитания студентов. М. : Редакция журнала «Механизация и электрификация сельского хозяйства», 2021. 186 с.

5. Клименко А. А., Русанов А. А., Федяев Н. А., Макарова Э. В. Интеграция науки и спортивной практики в совершенствовании процесса подготовки дзюдоистов. М. : Российский государственный аграрный университет, 2019. 126 с.
6. Дубатовкин В. И. Общие направления занятий в РГАУ – МСХА имени К. А. Тимирязева с начинающими баскетболистами: учебное пособие для студентов сельскохозяйственных высших учебных заведений, обучающихся по дисциплине «Физическая культура». М. : Российский государственный аграрный университет – МСХА им. К. А. Тимирязева, 2009. 78 с.
7. Макарова Э. В., Дубатовкин В. И., Олейник С. С., Куликов С. В. Способы совершенствования выносливости студентов на занятиях физической культурой // Бизнес. Образование. Право. 2021. № 3 (56). С. 317–322. <https://doi.org/10.25683/VOLBI.2021.56.374>
8. Мусаев И. С. Х., Дубатовкин В. И. Инновационные методы тренировки в борьбе // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 28–30 октября 2014 г. М. : Российский государственный аграрный университет – МСХА им. К. А. Тимирязева, 2014. С. 259–262.

### References

1. Musaev I. S. H., Dubatovkin V. I. *Praktika prepodavaniya vol'noj bor'by v vysshem uchebnom zavedenii* [The practice of teaching freestyle wrestling in a higher educational institution]. Moscow, Editorial office of the journal “Mechanization and electrification of agriculture”, 2018. 104 p. (in Russian).
2. Nikitchenko S. Y., Musaev I. S. H., Dubatovkin V. I. *Praktika prepodavaniya greko-rimskoj bor'by v vysshem uchebnom zavedenii* [The practice of teaching Greco-Roman wrestling in a higher educational institution]. Moscow, Editorial office of the journal “Mechanization and electrification of agriculture”, 2020. 122 p. (in Russian).
3. Russu O. N., Khanbabaev R. K., Dubatovkin V. I., Oleinik S. S., Fedyayev N. A., Musaev I. S. H. *Rabochaya programma uchebnoj distsipliny “fizicheskaja kul'tura” sportivnye edinoborstva : dlja podgotovki studentov sportivnogo otdelenija* [Curriculum of the discipline “Physical culture: martial arts”: For the preparation of students of the sports department]. Moscow, Russian State Agrarian University – K. A. Timiryazev Agricultural Academy Publ., 2015. 90 p. (in Russian).
4. Fedyayev N. A., Nikitchenko S. Y., Musaev I. S. H., Dubatovkin V. I. *Bor'ba dzjudo v protsesse obuchenija i vospitanija studentov* [Judo in the process of teaching and educating students]. Moscow, Editorial office of the journal “Mechanization and electrification of agriculture”, 2021. 186 p. (in Russian).
5. Klimenko A. A., Rusanov A. A., Fedyayev N. A., Makarova E. V. *Integratsija nauki i sportivnoj praktiki v sovershenstvovanii protsessa podgotovki dzjudoistov* [Integration of science and sports practice in improving the process of training judoists]. Moscow, Russian State Agrarian University Publ., 2019. 126 p. (in Russian).

6. Dubatovkin V. I. *Obshhie napravlenija zanjatij v RGAU – MSHA imeni K. A. Timirjazeva s nachinajushimi basketbolistami: uchebnoe posobie dlja studentov sel'skhozajstvennykh vysshikh uchebnykh zavedenij, obuchajushhihsja po discipline "Fizicheskaja kul'tura"* [General directions of classes at the Russian State Agrarian University named after K. A. Timiryazev with the novice basketball players: a textbook for students of agricultural higher educational institutions studying in the discipline "Physical Culture"]. Moscow, Russian State Agrarian University – Moscow Agricultural Academy named after K. A. Timiryazev Publ., 2009. 78 p. (in Russian).
7. Makarova E. V., Dubatovkin V. I., Oleynik S. S., Kulikov S. V. Ways to improve students' endurance in physical education classes. *Business. Education. Law*, 2021, no. 3 (56), pp. 317–322 (in Russian). <https://doi.org/10.25683/VOLBI.2021.56.374>
8. Musaev I. S. H., Dubatovkin V. I. Innovative methods of training in wrestling. In: *Aktual'nye problemy i perspektivy razvitija fizicheskoj kul'tury i sporta v vysshikh uchebnykh zavedenijakh Minsel'khoza Rossii: materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferentsii, Moskva, 28–30 oktjabrja 2014 g.* [Current issues and prospects of development of physical culture and sports in higher educational institutions of the Ministry of Agriculture of Russia: Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference, Moscow, October 28–30, 2014]. Moscow, Russian State Agrarian University – K. A. Timiryazev Agricultural Academy Publ., 2014, pp. 259–262 (in Russian).

Поступила в редакцию 25.04.2023; одобрена после рецензирования 06.05.2023; принята к публикации 20.05.2023  
The article was submitted 25.04.2023; approved after reviewing 06.05.2023; accepted for publication 20.05.2023