

УДК 796.082

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7427070>*Никодимова В.Р.**ORCID: 0000-0002-6726-7469**Бурнашев Е.Н.**Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова  
г. Якутск, Россия*

## ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КОНДИЦИИ СПОРТСМЕНОВ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

**Аннотация.** В статье представлены результаты проведенного исследования по оценке индивидуального уровня физической кондиции спортсменов по вольной борьбе по Ю.Н. Вавилову юношей 15-16 лет. Полученные результаты дают возможность определить физическое исходное состояние юношей-вольников для дальнейшего построения тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** физическая кондиция; вольная борьба; тренировочный процесс

*Nikodimova V.R.**ORCID: 0000-0002-6726-7469**Burnashev E.N.**North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov  
Yakutsk, Russia*

## ASSESSMENT OF THE INDIVIDUAL LEVEL OF PHYSICAL CONDITION OF ATHLETES IN FREESTYLE WRESTLING

**Abstract.** The article presents the results of a study conducted to assess the individual level of physical condition of athletes in freestyle wrestling according to Yu.N. Vavilov boys 15-16 years old. The obtained results make it possible to determine the physical initial state of the young wrestlers for the further construction of the training process.

**Keywords:** physical condition; freestyle wrestling; training process

*Актуальность.* Вольная борьба является в Республике Саха (Якутии) культовым видом спорта. В нашей республике вольной борьбой занимаются дети с 3-х лет. Занятия вольной борьбой развивают все группы мышц, а также помогает развить гибкость, ловкость, силу, выносливость и координацию движений, занимаясь этим видом спорта ребенок вырастет атлетически сложенным с идеальной фигурой [3; 4]. Для того, чтобы узнать в каком физическом состоянии находится спортсмен, решено оценить уровень физической кондиции юношей 15-16 лет во время тренировочного процесса (по Ю.Н. Вавилову). Физическую кондицию понимаем, как состояние возможностей организма человека. Методика представляет ряд расчетов двигательных качеств с их оценкой индивидуального уровня физической кондиции и с их балльной оценкой [2]. По тесту Ю.Н. Вавилову рекомендуется шесть тестов: наклон туловища вперед; сгибание туловища; отжимание в упоре лежа; прыжки в длину с места; вис на перекладине; бег на 1000 м [1, с. 59].

*Цель исследования:* оценка индивидуального уровня физической кондиции юношей 15-16 лет во время тренировочного процесса (по Ю.Н. Вавилову).

*Задачи:*

1. Изучение и анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме.
2. Рассчитать по формуле Ю.Н. Вавилова оценочный показатель физической кондиции юношей 15-16 лет.
3. Анализ результатов исследований.

*Организация исследования.* Для решения поставленных задач исследование проводилось в три этапа. В теоретическом этапе исследования, изучалась и анализировалась научно-методическая литература, определялся объект и предмет, выявлялась проблема исследования, подбирались адекватные поставленным задачам методы исследования.

На втором этапе в экспериментальном исследовании приняли участие 10 юношей 15-16 лет. Исследование проводилось на базе ГБПОУ Республики Саха (Якутия) «Республиканское училище (колледж) Олимпийского резерва им Р.М. Дмитриева». Для определения исходного уровня физической кондиции юношей, занимающихся вольной борьбой 15-16 лет, в начале эксперимента использовался тест, разработанный профессором Ю.Н. Вавиловым «Оценка двигательной кондиции «Проверь себя»». С помощью данного тестирования, можно оценивать уровень физической кондиции людей на протяжении практически всей жизни без ограничения в возрасте (с 1-60 лет), который включает в себя комплекс универсальных физических упражнений и сравнивать по единым требованиям [1, с. 58].

Изучив полученные данные на первом этапе исследования, выявили индивидуальные физические возможности юношей и, исходя из полученных данных, подобрали комплекс физических упражнений для развития общих физических данных. С целью улучшить показатели физической кондиции экспериментальной группы, был составлен комплекс силовых упражнений для укрепления мышечных групп двигательного аппарата, которые выполнялись из различных исходных положений: стоя, в упоре сидя, в упоре лежа, лежа на спине, лежа на животе, лежа на спине с дополнительной опорой о пол стопами согнутых ног. Также ребята бегали кросс на свежем воздухе каждую среду или субботу в зависимости от погоды. Хорошее растягивание после каждой тренировки. Все упражнения выполняются поэтапно во время тренировочного процесса. Полученные данные до и после исследования представлены в таблице.

Таблица

Результаты среднего уровня физической кондиции (СУФК) до и после эксперимента

№	Средний уровень физической кондиции (СУФК) до		Средний уровень физической кондиции (СУФК) после	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	0,59	0,54	0,66	0,639
2	0,49	0,29	0,584	0,407
3	0,46	0,59	0,585	0,402
4	0,38	0,46	0,5	0,485
5	0,55	0,32	0,64	0,46

Из таблицы следует, что у контрольной и экспериментальной групп по Ю.Н. Вавилову физическая кондиция в среднем у контрольной группы стабильно улучшилась на 7%, а в экспериментальной группе на 9% [1]. По итогам исследования получили улучшения результатов уровня физической кондиции у обеих групп, но экспериментальная группа больше улучшила свой результат, так как сверх тренировочного процесса занимались предложенным комплексом силовых упражнений.

Таким образом, исходя из формулы профессора Ю.Н. Вавилова, можно рассчитать простым способом свою физическую кондицию, которая отражает состояние физических качеств человека [1]. Проведенный эксперимент может быть полезен для действующих тренеров, для определения исходного уровня занимающихся вольной борьбой, а также и для других видов спорта.

### Литература

1. Вавилов Ю.Н., Ярош Е.А., Какорина Б.П. К индивидуальной системе самосовершенствования человека // Теория и практика физической культуры. 1997. №9. С. 58-63.
2. Венгерова Н.Н. Физические кондиции девушек 17-20 лет как показатель здоровья // Ученые записки университета Лесгафта. 2010. №4 (62). С. 12-15.
3. Горохов М.В. Физическая подготовка борцов вольного стиля с учетом силовых способностей // Становление психологии и педагогики как междисциплинарных наук: Сборник статей Международной научно-практической конференции (Уфа, 15 января 2021 года). Уфа, 2021. С. 37-40.
4. Федоров Э.П., Аммосов И.А., Игнатъев М.Г., Иванова Е.П. Специальная силовая подготовка борцов вольного стиля // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: Материалы V региональной научной конференции молодых ученых (Чурапча, 28 февраля 2019 года). Чурапча, 2019. С. 401-404.

© Никодимова В.Р., Бурнашев Е.Н., 2022