

УЧЕБНИКИ И УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ  
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Г. С. Султанахмедов

# ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Рекомендовано  
Экспертно-методическим советом  
ИСиФВ РГУФКСМиТ



Москва  
2020

УДК 796.81(075.8)  
ББК 75.715я73  
С 89

*Рецензент:*

**Барчукова Г. В.** – доктор педагогических наук,  
профессор кафедры теории и методики индивидуально-игровых  
и интеллектуальных видов спорта РГУФКСМиТ.

**Султанахмедов Г. С.**

С 89 Основы технической подготовки в вольной борьбе: учебное пособие. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2020. – 128 с. – (Учебники и учеб. пособия для студентов высш. учеб. заведений.)

ISBN 978-5-00129-049-0

Учебное пособие «Основы технической подготовки в вольной борьбе», предназначенное для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю подготовки «Спортивная подготовка», рекомендовано к изданию и использованию в учебном процессе РГУФКСМиТ Экспертно-методическим советом Института спорта и физического воспитания ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК).

Многолетний опыт отечественных тренеров, ученых, преподавателей позволил сформировать данное учебное пособие, в котором отражены современные тенденции и многолетние традиции технико-тактической подготовки борцов вольного стиля.

Данное пособие предназначено для студентов-бакалавров, магистрантов и аспирантов институтов физической культуры и спорта, а также для тренеров, преподавателей, инструкторов-методистов, работающих в спортивных учреждениях.

Издание может быть использовано в образовательном процессе учащимися и преподавателями профильных учреждений среднего профессионального образования.

УДК 796.81(075.8)  
ББК 75.715я73

ISBN 978-5-00129-049-0

© Султанахмедов Г. С., 2020  
© ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2020

# Содержание

<b>1. НАУЧНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ . . . . .</b>	<b>5</b>
1.1. Двигательный состав вольной борьбы . . . . .	5
1.2. Основные термины спортивной борьбы . . . . .	8
1.3. Техничко-тактическая подготовка в вольной борьбе . . . . .	10
1.4. Особенности современной подготовки . . . . .	13
1.5. Базовая система знаний, умений и навыков в вольной борьбе . . . . .	15
1.6. Методика обучения вольной борьбе . . . . .	17
<b>2. ОСНОВЫ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ . . . . .</b>	<b>22</b>
2.1. Классификация операций и основных положений борца . . . . .	23
2.2. Классификация дистанций в вольной борьбе . . . . .	24
2.3. Передвижения и направления маневрирования . . . . .	25
2.4. Вспомогательные элементы борьбы ногами . . . . .	29
2.5. Способы тактической подготовки . . . . .	31
<b>3. БАЗОВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ . . . . .</b>	<b>34</b>
3.1. Базовые приемы для групп начальной подготовки (1-й год обучения, 10–11 лет). . . . .	36
3.2. Базовые приемы для групп начальной подготовки (2-й год обучения, 11–12 лет). . . . .	40
3.3. Базовые приемы для групп начальной подготовки (3-й год обучения, 12–13 лет). . . . .	43
3.4. Техничко-тактические действия в вольной борьбе . . . . .	48

<b>4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ ГРУПП НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ . . . . .</b>	<b>60</b>
4.1. Краткая характеристика возрастных особенностей детей и подростков . . . . .	60
4.2. Этапы подготовки и их взаимосвязь с годами обучения . . . . .	62
4.3. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом возрастных периодов развития физических качеств у юных борцов . . . . .	64
4.4. Формы занятий, наполняемость тренировочных групп и режим тренировочной работы. . . . .	65
4.5. Учебная документация. . . . .	69
4.6. Методика обучения в вольной борьбе . . . . .	76
<b>5. УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ БОРЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ . . . . .</b>	<b>84</b>
5.1. Принципиальная схема управления . . . . .	84
5.2. Индивидуализация подготовки борцов. . . . .	85
5.3. Совершенствование коронных атакующих действий . . . . .	87
5.4. Явление утраты эффективности коронных атакующих действий . . . . .	100
5.5. Овладение тактикой ведения поединка . . . . .	103
5.6. Подведение спортсменов к ответственным стартам . . . . .	105
5.7. Годовой календарь соревнований . . . . .	105
Контрольные вопросы для самопроверки. . . . .	108
Правильные ответы на контрольно-тестовые вопросы. . . . .	119
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ . . . . .</b>	<b>121</b>

# **1. НАУЧНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ**

## **1.1. Двигательный состав вольной борьбы**

Вопрос о том, из чего состоит вольная борьба как вид спорта или как учебная дисциплина, был всегда в поле зрения специалистов. Причем чаще всего его пытались решить с позиции главного смысла этого вида противоборства, а главный смысл сводится к опрокидыванию соперника на спину. Поскольку соперник может быть опрокинут на лопатки или в иное (близкое к этому) положение посредством различных приемов атакующего характера, вокруг решения этой задачи и велся творческий поиск. Прежде всего специалисты разрабатывали новые варианты перемещения борца, которые называются приемами борьбы, а вся совокупность приемов ведения поединка называется техникой.

Далее попытаемся проанализировать вольную борьбу в аспекте теории деятельности, в части её двигательного состава, а также с позиции теории спорта, подразумевая основные разделы подготовки борца. В таблице 1 представлена соревновательная часть спортивной борьбы и отсутствует то, что составляет процесс тренировки как таковой. Шахмурадов Ю.А. ввел новое понятие – поведенческий комплекс. Это такая же совокупность действий, как и, допустим, в поединке, однако более растянутых во времени. Они отличаются от действий отсутствием лимита времени, концентрацией спортсмена на самой целевой установке. Например, восстановить силы спортсмен должен в течение нескольких секунд в ходе поединка, поэтому реализацию этой цели следует отнести к категории

действий. А на восстановление сил после поединка в ходе соревновательного турнира борцу отводится значительное время, причем для этого следует либо поесть, либо поспать, либо сделать массаж, а возможно, и то, и другое, и третье. С учетом временных затрат и объема процедуры достижения цели мы отнесли этот процесс к поведенческим комплексам.

В.В. Федоров, изучая особенности тактики борцов на соревнованиях, разделил их на элементы и назвал действиями борца, однако спортсмен в ходе решения любой из задач вне поединка постоянно отвлекается и переключается с одного на другое, лишь выдерживая общую линию поведения. Поэтому действия, связанные с общими целевыми установками борца, такими как пройти взвешивание, подготовиться к поединку, изучить соперника и т.п., мы будем называть поведенческими комплексами.

Таблица 1

**Двигательный состав спортивной борьбы с позиций теории деятельности и теории спорта** (Шахмурадов Ю.А.)

Компоненты борьбы и их содержание	Разделы подготовки борцов
<p><b>Отдельные операции и их совокупности</b> Перемещения, захваты, рывки, толчки, упоры, швунги и т.п., тактические подготовки (угроза, вызов, выведение из равновесия и т.п.), приемы (атаки, защиты, контратаки)</p>	Техническая
<p><b>Отдельные действия и их совокупности</b> Действия (разведка, атака, контратака, защита, демонстрация активности, восстановление сил, удержание преимущества и т.п.), комбинации, связки, поединки</p>	Технико-тактическая (тактика проведения атакующих действий и тактика ведения поединка)
<p><b>Поведенческие комплексы</b> Соревнования в целом (взвешивание, подготовка к поединку, проведение поединка, восстановление сил, изучение соперников, отвлечение от хода соревнований и т.п.)</p>	Собственно тактическая (тактика участия в соревнованиях)

Из таблицы 1 видно, что к разделу «техническая подготовка», а следовательно, к категории «техника», относятся лишь отдельные операции и их совокупности, освоенные до автоматизма.

Как показывает многолетняя практика, отдельные операции при попытке их реализовать крайне редко позволяют борцу достичь положительного результата, поэтому для победы из отдельных элементов необходимо сформировать целостные действия.

Далее разберемся, чем «прием» отличается от «действия». В качестве примера разберем понятия «прием атаки» и «атакующее действие». В первом случае отсутствует операция, связанная со способом тактической подготовки (бросок, перевод, сваливание, переворот тем или иным способом – прогибом, наклоном, вращением и т. п.). Любой из перечисленных приемов может принести успех борцу и без тактической подготовки, правда, в поединке с менее квалифицированным соперником. Понятие «ориентировочная основа действия» было введено П. Я. Гальпериным. В вольной борьбе ориентировочной основой действия являются операции, связанные с тактической подготовкой, удобной для проведения приема (броска, перевода и т. п.). В случае отсутствия ориентировочной основы действия при проведении приема боец начинает надеяться на случайные ошибки соперников, а как известно, с ростом мастерства ошибок становится меньше и вероятность успешного выполнения приема сводится к минимуму. Поэтому про таких борцов говорят: «У него есть техника, но отсутствует тактика, он умеет проводить приемы, но не умеет бороться». Позже мы затронем этот вопрос и попробуем разобраться в том, почему ограниченный арсенал тактических действий не позволяет раскрыть индивидуальные особенности борца и является своеобразным «тормозом» на пути становления мастерства спортсмена.

Действие – это элемент борьбы, пограничный между техникой и тактикой. Выполняя его, боец имеет возможность учесть особенности соперника и скорректировать структуру действия, заменив одну тактическую подготовку другой. Это может быть сделано не только во время поединка, но и задолго до него, по мере изучения соперника. Таким образом, техника – это набор операций и их сочетаний, которыми владеет боец; тактика – сознательное варьирование этим набором с учетом особенностей конкретного соперника, направленное на достижение цели с наименьшими издержками.

Кроме того, разберемся, чем «комбинация» отличается от «связки». Это компоненты борьбы, представляющие собой сочетание из двух и более атакующих действий, однако первый содержит однотипные действия (в стойке или в партере), а второй – разнотипные (атака в стойке и атака в партере).

Необходимо отметить, что поведенческие комплексы не случайно отнесены к разделу сугубо тактической подготовки, поскольку при их реализации сознание доминирует над автоматизмом, хотя в поединке и то и другое присутствует в равной мере. Поэтому поединок фигурирует в двух разделах подготовки: в технико-тактическом как самостоятельный раздел (это тактика ведения поединков), а в тактическом – как самый важный, но все же элемент тактики участия в соревнованиях.

## 1.2. Основные термины спортивной борьбы

Приступая к определениям, следует пояснить, что все они будут даны с позиции теории деятельности и каждое из них следует рассматривать в связи с уровнем подготовленности борца. Например, для высококвалифицированного спортсмена захват является автоматически выполняемой операцией, а для новичка сложным действием; поединок для мастера представляет собой освоенную совокупность действий и их рациональную последовательность, а для начинающего спортсмена является способом применить на практике разученные ранее приемы и комбинации. Далее разберемся в важных понятиях для вольной борьбы, которые сформулированы в аспекте борцов высокой спортивной квалификации.

**Операция** – это мельчайшая единица борьбы, входящая в качестве составной части в различные действия борца (рывки, толчки, маневрирование, зацепы, подножки и др.). Операции выполняются автоматически и не приносят спортсмену баллов. Несколько операций можно объединить устойчивой связью в более крупные единицы противоборства, являющиеся важными предпосылками для достижения победы; это захваты, тактические подготовки, отрывы и сваливания соперника, приемы и т. п. Совокупность операций также выполняется автоматически и, как правило, не приводит к получению преимущества перед соперником (кроме, как уже отмечалось, приемов атаки).

**Тактическая подготовка** – это система операций, в результате осуществления которой соперник оказывается в невыгодном для себя положении – теряет равновесие, перестает контролировать ход поединка (опаздывание). В качестве способов тактической подготовки выступают: выведение из равновесия, сковывание, угроза, повторная атака и т. п., хорошо описанные в работах А. Е. Воловика, А. Н. Ленца и др.



**Прием** – это совокупность операций, составляющая результирующую часть атакующего, контратакующего или защитного действия. Приемом принято называть сам бросок, сваливание, перевод, переворот, накрывание, блок и т.п. без способа тактической подготовки.

**Техника борца** – это способы реализации операций и их устойчивых совокупностей, выполнение которых доведено им до автоматизма, создающие предпосылку для победы над соперником. Элементарной единицей техники является операция.

Теперь рассмотрим термины «техничко-тактическая подготовка» и «собственно тактическая подготовка». Перед этим разберем определение «действие».

**Действие** – это устойчивая совокупность операций, приводящая к достижению одной из четырех целей в ходе поединка:

- обеспечить предпосылку для победы;
- добиться материального (в баллах) преимущества перед соперником;
- не дать преимущества сопернику;
- изменить (оставить прежним) ход борьбы.

К действиям относятся разведка, атака, контратака, защита, восстановление сил, удержание преимущества и др. Следует заметить, что атакующее действие борца, которое постоянно приносит ему преимущество в поединках с равным или более сильным соперником, называют коронным. Сложное атакующее действие, содержащее в качестве начального элемента коронную атаку и завершающееся приемом, проводимым в ответ на защиту соперника, называется **комбинацией**. Комбинация может включать в себя несколько последовательно выполняемых приемов, важно, чтобы она начиналась с коронного действия.

**Поведенческий комплекс** – это устойчивая совокупность действий борца в ходе турнира, подчиненная реализации одной из доминирующих на данный момент целей (с учетом регламента соревнований и складывающихся обстоятельств). В качестве таких действий могут выступать: взвешивание, подготовка к поединку, проведение поединка, восстановление сил, изучение соперников, отвлечение от хода соревнований и т.п.

Прежде чем давать определение понятия «тактика борца», напомним, что, согласно классификации А.Н. Ленца, она состоит из трех разделов: тактика проведения атаки, тактика ведения поединка и тактика

участия в соревнованиях. Это обстоятельство заставляет учитывать эту особенность борьбы и делает определение достаточно содержательным.

**Тактика борца** – это способы реализации конкретных действий, способы ведения отдельного поединка, способы проведения соревнования в целом. Она сводится к выбору и выполнению в определенной последовательности (с учетом особенностей соперников и сложившейся ситуации) отдельных операций в структуре действия, отдельных действий в структуре поединка или отдельных поведенческих комплексов в структуре соревнования и приводит к достижению конечной цели с наименьшими издержками.

### 1.3. Техничко-тактическая подготовка в вольной борьбе

Как отмечалось в предыдущем разделе, камнем преткновения в понимании сущности спортивной борьбы является объединение понятий «техническая подготовка» и «тактическая подготовка» без четких определений понятий «техника» и «тактика» в более сложное понятие «техничко-тактическая подготовка». В связи с этим считаем необходимым более подробно остановиться на том, что мы понимаем под «техникой» и «тактикой», и объяснить, почему в вольной борьбе процесс обучения этим сторонам мастерства протекает параллельно.

Техническая подготовка является основой мастерства борца. Без навыков выполнения достаточного арсенала отдельных операций (перемещений, захватов, рывков, тычков, упоров, швунгов и т. п.) и их устойчивых совокупностей (приемов атаки, защиты, контраки, выведений из равновесия, угроз и других отвлечений соперника) нельзя стать спортсменом высокой квалификации. Под техникой вольной борьбы мы понимаем все способы реализации отдельных операций и их совокупностей, разрешенные правилами соревнований и позволяющие активно воздействовать на соперника для достижения победы в схватке. Техника борьбы состоит из операций в стойке и партере, которые должны быть освоены до автоматизма, поскольку борьба быстротечна, и соперник не позволяет долго планировать свои следующие действия.

В то же время каждая операция и устойчивые совокупности операций могут, в зависимости от складывающейся ситуации, иметь

различный смысл. Приведем несколько примеров. В одном случае элементарный толчок соперника – это операция, направленная на выяснение того, как будет реагировать соперник, каковы его намерения, т. е. проводимая с целью разведки. В другом случае толчок выполняют, чтобы вывести соперника из равновесия, т. е. для проведения атаки. В третьем – для защиты, чтобы не подпустить соперника к себе. Одним словом, каждая операция кроме технической сути (выполнение ее доведено до автоматизма) имеет и тактическую окраску (смысл). То же самое можно сказать и об устойчивых совокупностях операций. Например, приемы атаки, защиты и т. п. могут иметь как прямой, так и отвлекающий смысл. Более того, приемы атаки (броски, переводы, сваливания, перевороты и т. п.) в поединке с достаточно опытным соперником вообще нельзя провести, если не сопроводить их тактической подготовкой, причем не одной, а несколькими в зависимости от особенностей соперника. Только в этом случае прием становится полноценным технико-тактическим действием. Все это неукоснительно требует от тренера при обучении учеников каждой операции не только уделять внимание ее закреплению, доведению до автоматизма, но и подробно останавливаться на тактическом смысле.

Общеизвестными являются методы формирования двигательного навыка в стандартных условиях, так как именно в таких условиях проводились исследования по изучению навыка как в физиологии, так и в теории спорта. Эти исследования опираются на теорию И. П. Павлова об условных рефлексах. Двигательный навык возникает в результате многократных повторений двигательных операций и их совокупностей. В этой связи основной задачей тренера является эффективная организация повторений с максимально возможным участием мышления спортсмена, т. е. успешная реализация одного из основополагающих дидактических принципов физического воспитания и спортивной тренировки – принципа сознательности и активности обучающихся. В соответствии с этим принципом обучение строится на сознательном отношении спортсмена к процессу освоения техники борьбы, убежденности в обязательности точного выполнения предлагаемой тренером учебно-тренировочной работы, а также предельной заинтересованности в совершенном овладении технико-тактическими действиями.

Применение борцом техники в условиях соревнований проходит на фоне постоянного конфликтного взаимодействия с соперником. Именно наличие конфликтного взаимодействия придает

определенные особенности технической подготовке борца, которые заключаются, во-первых, в необходимости освоения операций и их совокупностей не в стандартных, а в вариативных условиях; во-вторых, в параллельном и одновременном с изучением технических приемов усвоении тактики их применения. По существу, речь идет о формировании навыков проведения атак, контратак, защит и т. п. в условиях соревновательного поединка.

Рассмотрим начальный этап формирования у борцов «боевого» арсенала на примере атакующих действий, поскольку эффективная атака является основой эффективной борьбы. Начальным этапом формирования навыка конкретного атакующего действия является создание целостного представления о нем, при этом до спортсмена доводятся сведения о его пространственных, динамических и других параметрах. Крайне важно донести до спортсменов первичную информацию о тактической сущности изучаемого приема, а также о возможностях его последующего применения в условиях соревновательного поединка. Подобный подход формирует предпосылки для сознательного и активного отношения борца к формированию прочного двигательного умения. Многократные повторения атакующих действий в вариативных условиях способствуют автоматизации и повышению эффективности применения приемов. В свою очередь, это позволяет борцу при реализации действия акцентировать внимание преимущественно на его смысловой структуре. В результате при формировании двигательного навыка создаются предпосылки для практического освоения тактических вариантов применения технических приемов, что способствует решению ключевой задачи технико-тактической подготовки – трансформация приема в действие, которое приведет борца к спортивным достижениям.

Как уже отмечалось, в спортивной борьбе прослеживается тенденция к расширению и усложнению технического арсенала атлетов, которая детерминирована поиском новых эффективных операций и действий выдающимися борцами и тренерами, а также созданием более сложных комбинаций атакующего характера. Анализируя международные соревнования по вольной борьбе, можно прийти к заключению, что использование новых эффективных технико-тактических действий и их комбинаций ведущими борцами в схватках является неожиданностью для их соперников, а значит говорит о том, что спортсмены и тренеры постоянно находятся в поиске новых форм и вариантов техники и тактики борьбы.

К борцу, который применяет разнообразные и незнакомые комбинации приемов, соперникам приспособиться крайне сложно.

Расширение и усложнение технического арсенала борцов ставит перед тренерами и другими специалистами ряд задач по организации и управлению технико-тактической подготовкой спортсменов. Суть этих задач заключается в необходимости освоения борцами все большего арсенала действий и операций, что в свою очередь требует разработки вопроса об особенностях и последовательности их изучения и о том, каким образом осуществлять контроль за качеством освоения.

Как известно, технико-тактическое совершенствование – это процесс овладения комплексом взаимосвязанных элементов, каждый из которых должен быть доведен до высокой степени автоматизма. Чем большим числом этих элементов владеет борец, тем выше его потенциальные возможности. При этом взаимосвязь элементов во всех случаях должна быть прочной, гибкой и надежной. Только тогда спортсмен сможет с легкостью переходить от одного варианта техники к другому, своевременно реагируя на действия соперника.

## 1.4. Особенности современной подготовки

Техника и тактика в вольной борьбе исключительно многообразны, причем многообразие их постоянно растет. Развитие техники и тактики борьбы обусловлено, с одной стороны, неослабевающей спортивной конкуренцией на международной арене, а с другой – изменением правил соревнований [19]. При этом, как справедливо считают ведущие специалисты по спортивной борьбе, техника в сочетании с тактикой является основой спортивного мастерства борца, тогда как остальные стороны подготовки играют вспомогательную роль по отношению к этому результирующему компоненту деятельности. Таким образом, можно выделить непреходящую задачу, стоящую перед теорией и практикой спортивной борьбы, а именно – совершенствование технико-тактической подготовки спортсменов.

Чтобы определить пути дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовки борцов, выделим основные недостатки этого процесса. Самым большим изъяном в подготовке борцов, на наш взгляд, является то, что их обучают приемам борьбы, а не самому ведению борьбы с соперником.

Безусловно, прием является результирующей частью действий борца в поединке, но для его эффективного выполнения борец должен уметь провести соответствующую подготовку при постоянном противоборстве соперника. Анализ соревновательной деятельности борцов вольного стиля позволяет говорить о том, что на выполнение конкретных приемов в схватке приходится примерно 7–9% времени, а остальное время расходуется на подготовку выполнения приема, т. е. на борьбу за захват, на маневрирование и единоборство, на создание необходимой ситуации для начала атаки, на ложные действия, позволяющие ввести соперника в заблуждение об истинных намерениях по проведению того или иного приема, защитных действий и т. д. В этой связи большое значение приобретают способы тактической подготовки. Как показывают педагогические наблюдения, на практике ей не уделяется должного внимания. Тем не менее эффективность и надежность проведения приема находятся в прямой зависимости от тактических умений борцов.

Другим существенным недостатком технико-тактической подготовки спортсменов является неправильная последовательность изучения техники борьбы, нарушение дидактических принципов обучения: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному». Суть недостатка заключается в следующем. Обучение технике на этапе начальной подготовки (согласно действующей программе) предусматривает одновременное овладение приемом, защитой и контрприемом, т. е., осваивая прием, борец должен овладеть защитой и контрприемом от этого приема. Но такая последовательность изучения атакующих и защитных действий, как отмечают многие ведущие специалисты по спортивной борьбе, не позволяет сформировать прочные двигательные навыки. Проанализируйте самостоятельно, целесообразно ли при частичном изучении атакующего приема осваивать оборонительные действия против этих приемов? Конечно, нет! В результате такого подхода не удастся сформировать специфический для вольной борьбы арсенал технических действий, что в свою очередь снижает результативность соревнований.

Следующим существенным недостатком технико-тактической подготовки является бессистемность ее начального этапа. Многие тренеры работают, как показывают результаты наблюдений, на личном опыте, произвольно определяя содержание изучаемого материала, а подобный подход приводит к обеднению технического арсенала борцов. Бессистемность формирования технического арсенала

проявляется и в том, что отдельные тренеры прибегают при обучении к копированию техники высококвалифицированных борцов, не учитывая индивидуальных особенностей своих учеников, не сопоставляя их подготовленность с уровнем подготовленности ведущих мастеров. Некоторые тренеры стремятся (и на это нацеливает программа по борьбе) научить спортсменов выполнять основные приемы и действия из всех классификационных групп, не оценивая при этом степень их значимости. Нецелесообразно уделять внимание конкретным приемам или группе приемов, тем самым нарушая дидактический принцип последовательности обучения. Построение тренировочного процесса в соответствии с этим принципом обеспечивает положительный перенос двигательных навыков при изучении технико-тактических действий.

Для профилактики перечисленных ошибок необходимо определить содержание базовой подготовки борцов вольного стиля.

## 1.5. Базовая система знаний, умений и навыков в вольной борьбе

В области физической культуры и спорта термин «базовая» (подготовка, техника и т. д.) нашел свое широкое применение. Так физическое воспитание, как пишет Л. П. Матвеев [10], направлено на то, чтобы гарантировать необходимый каждому человеку базовый уровень физической и общей дееспособности. Наиболее типичное определение данному термину относительно техники какого-либо вида спорта дает В. П. Платонов [17]. Он пишет, что «к базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности данного вида спорта, без которых невозможно активное ведение соревновательной борьбы с соблюдением существующих правил». В гимнастике выделяются базовые элементы техники. Это не одиночные двигательные действия или движения, а скорее «блоки» двигательных действий, имеющих параметрические характеристики, свойственные упражнениям определенной структурной группы. Другими словами, это серия движений, обладающих по своей структуре типовым сходством с большой группой гимнастических упражнений определенного вида.

Целесообразность изучения техники того или иного вида спорта на основе выделения и усвоения базовых действий у подавляющего большинства исследователей не вызывает сомнений.

Подтверждением тому является работа В. И. Якубчика [27], в которой автор, обращаясь к задаче рациональной перестройки учебных программ по акробатике, выдвигает как одну из актуальных проблему овладения двигательными навыками, органически входящими в структуру большинства акробатических упражнений. Он подчеркивает, что такое формирование двигательных навыков позволяет на основе немногого обучать многому.

По мнению Г. С. Туманяна [22], «под базовой техникой и тактикой следует понимать минимальный перечень обязательных движений из различных групп классификации, освоение которых обеспечивает формирование «школьной» техники и тактики и создает предпосылки быстрого разучивания любого нового движения из состава расширенной (всей остальной) техники и тактики борьбы».

И. И. Алиханов [1] считает, что базовая техника – это совокупность базовых приемов различных групп. Под базовыми приемами они понимают такие варианты приемов, которые отражают структуру своих групп, являются простыми в обучении и на основе которых в дальнейшем осваиваются другие варианты приемов.

Разногласия по поводу «базовой техники» в спортивной борьбе возникают, на наш взгляд, ввиду того что понятие «база» имеет разное значение, да и понятие «техника» неоднозначно.

База (от греч. basis) – это основание, фундамент, основа.

Что должно выступать в спортивной борьбе в качестве материала, необходимого для построения базиса? Во-первых, тот арсенал технических средств, который накоплен в процессе исторического развития самой борьбы. Во-вторых, тот фактический «материал», который характеризует антропометрические, функциональные, нейрофизиологические и психологические особенности спортсмена. Так, Давтян А. С. и Сатинян А. А. в своих исследованиях указывают на необходимость совершенствования точности выполняемых движений [5].

Для более эффективного освоения технических приемов тренировочный процесс для мальчиков и девочек должен отличаться [13]. Авторы выявили, что спортивно-технические показатели соревновательной деятельности борцов-юниоров вольного стиля различного пола имеют значительные особенности этих показателей под влиянием полового диморфизма, а значит программа подготовки и контроля тренировочного процесса у спортсменок должна отличаться.

В случае рационального формирования фундамента тренер может ожидать, что на следующих этапах спортивной подготовки



спортсмен с большей долей вероятности овладеет спортивным мастерством, проявятся его индивидуальность и врожденные и приобретенные особенности.

## 1.6. Методика обучения вольной борьбе

Технику вольной борьбы принято рассматривать как совокупность разрешенных правилами соревнований рациональных действий борца, направленных на достижение победы над соперником. Она включает все, что касается формы движения и чему обучают борца. Техника борьбы постоянно обогащается: увеличивается число способов достижения преимущества, с одной стороны, и более глубоко изучаются приемы – с другой. Новые элементы борьбы могут быть достижением отдельных спортсменов, иной раз заранее продуманными, а порой и случайными. Постепенно применение этих элементов расширяется. Такая техника может долгое время применяться, но, не будучи обобщенной, не попадает в методическую литературу и классификацию. Но даже попав в пособие, не изученная детально, она может оставаться как бы «вещью в себе», ибо, пока нет методики обучения с четким определением деталей основного механизма движения, приемы, будучи коронными для одних, не осваиваются другими борцами. Обучать технике борьбы необходимо в соответствии с принципами сознательности и активности, наглядности, систематичности, доступности и прочности. О необходимости учета и своеобразия реализации трех последних принципов говорилось многими ведущими специалистами. Поэтому рассмотрим специфику реализации только принципов сознательности и активности и наглядности.

Исследования сложных технических действий показали, что даже отличные исполнители того или иного приема зачастую представляют некоторые детали движения не такими, какими они выглядят в динамике борьбы (прежде всего, при бросках, сбиваниях и сближениях с противником для захвата ног). Причина этого, а также незнания механизма проведения приемов – это непоследовательный метод обучения путем либо подражания, либо неосознанных двигательных находок.

Если при изучении приемов борцы решают конкретные двигательные задачи, они хорошо осознают форму, а впоследствии и ритм движения. Эти борцы выявляют не только ошибки товарищей,

но и неточности в своем исполнении. Если в процессе обучения борцам говорят о причинах ошибок и указывают пути исправления их, то борцы и сами, как правило, умеют исправлять эти ошибки. В чем же разница между неправильным и правильным методами обучения?

Если перед борцом ставится задача повернуться к партнеру спиной, то сделать это можно по-разному, используя различные варианты движения рук, ног, туловища, головы, детали которого не всегда могут быть осознаны. Но если задачу поставить более конкретно и при повороте борца обращать внимание на перемещение ног, сопряженное с ним движение туловища, рук и т. д., то такую задачу осмыслить легко. В процессе такого обучения все детали классифицируются, хорошо осознаются и, хотя при слитном исполнении элементов могут вновь возникнуть ошибки, их тоже легко исправить, так как в ходе изучения приемов обращается внимание на целесообразность именно таких действий. Благодаря этому у борцов постепенно формируется правильное представление о движении.

На первом уровне изучения структуры приема используются специальные подводящие упражнения. Чтобы у борцов складывалось правильное представление об изучаемом движении, необходимо развивать у них способность анализировать его на основе мышечно-двигательных ощущений. При этом надо учитывать, что на первых порах занимающийся не в состоянии контролировать целостное движение на основе двигательных восприятий. С целью активизации сознания следует, с одной стороны, использовать сведения, которые помогут осознать конкретную биомеханическую задачу и выявить средства и методы решения ее, а с другой – ставить конкретные задачи самому себе в ходе выполнения какого-либо действия.

Первоначально ставить себе конкретные задачи борец должен при изучении хотя и важных, но частных компонентов приема. По мере освоения элементы постепенно сливаются. Постановка задачи самому себе будет касаться уже последующего элемента. Как показывает опыт, борец лучше осваивает движение, если подводящее упражнение несет и смысловую нагрузку, например, если задача борца – переставить обе ноги на носки несколько в сторону, чтобы перенести большую часть веса на партнера, то это упражнение следует назвать загрузкой весом. Таким образом, реализуется основной принцип обучения – принцип сознательности и активности.

Особо необходимо подчеркнуть, что в тренировке борцов используется метод взаимного обучения в парах, когда один из занимающихся играет роль соупражняющегося или инструктора. Такой метод позволяет реализовать принцип активности в обучении и содействует сознательному освоению двигательного навыка.

Еще полнее реализуется этот принцип, когда борцы делятся на тройки и одному из них поручается роль тренера-инструктора. Педагогический эксперимент, проведенный олимпийским чемпионом и трехкратным чемпионом мира Анатолием Рошиным, показал, что при таком способе обучения техническое действие осознается лучше. Необходимость помогать и руководить заставляет инструктора быть более любознательным. Мы поручали роль инструктора ученику, который выполнял упражнения хуже, чем его товарищи. В течение пяти минут «тренерской работы» он, наблюдая и помогая, сам лучше понимал идею выполнения технического действия и, переключившись на роль обучаемого, осваивал то, что у него ранее не всегда получалось. Возникающие при таком способе разучивания споры и дискуссии также помогают лучше понять и быстрее освоить элементы.

Реализация этого принципа предусматривает, что в ходе изучения и совершенствования выполнения приема борец должен знать о нем следующее:

- 1) каково место этого приема в арсенале средств борьбы, насколько популярен он у выдающихся борцов, кто впервые предложил, кто наиболее успешно применяет его (конечно, если такие сведения имеются);
- 2) каково значение при выполнении этого приема физической силы, инерции, веса, инерции соперника и пр.;
- 3) какая ДС необходима для проведения приема и как ее проще всего создать;
- 4) какой захват следует применить, а при изучении приемов партера – как его фиксировать;
- 5) какова последовательность действий при выполнении приема;
- 6) каков ритм приема, т.е. какова увязка компонентов движения во времени;
- 7) какие захваты можно применить в тех или иных условиях;
- 8) какие мышцы и какими упражнениями следует развивать, чтобы успешно выполнять данный прием;
- 9) варианты тактической подготовки приема;

- 10) можно ли связать этот прием с другими в комбинацию;
- 11) какие контрприемы при выполнении данного приема может применить соперник и можно ли нейтрализовать их путем внесения в прием (заранее или по ходу) дополнительных изменений.

На первом же уроке, посвященном изучению конкретного приема, рассматриваются вопросы 1–3, в процессе освоения приема – вопросы 4–6.

Когда механизм приема с основным захватом уже хорошо освоен, занимающиеся изучают 7-й вопрос, а уже на уровне мастерства – 8-й. Выработке умения решать вопросы, сформулированные в остальных пунктах, содействует изучение основного материала пособия, в котором технические действия объединены по принципу тактических и комбинационных связей.

Несколько слов о принципе наглядности. Этот принцип реализуется путем привлечения к обучению по возможности всех анализаторов, так как в борьбе велика роль всех механорецепторов, которые помогают борцу ориентироваться в ходе единоборства, подают сигнал о соответствии двигательной системы условиям проведения приема, оповещают об опасности и т. д.

Нередко в ходе тренировочного процесса тренер оценивает выполнение приема учениками вполне удовлетворительно. Однако стоит ему занять место атакованного, он обнаружит, что усилия обучающегося вовсе не те, которых следовало ожидать, что один из борцов копирует внешнюю сторону движения, а другой слабо сопротивляется. В этом случае тренеру необходимо самому продемонстрировать усилие, чтобы оба борца ощутили его. Иной раз это может быть даже и болевое ощущение, например при захвате головы с плечом спереди-сверху, перевороте ключом.

Атакованному сзади борцу очень важно понять, какой атаки, в какую сторону и в какой момент ему следует ожидать. Поэтому ему нужно научиться извлекать информацию из ощущения от прикосновения соперника к локтям, спине, бедрам, бокам и даже учитывать изменения ритма дыхания (например, для мобилизации сил перед проведением наката), чтобы успеть своевременно предпринять ответные действия.

Ввиду скоротечности выполнения некоторых приемов и невозможности в связи с этим заметить сразу несколько важных деталей проведения приема тренеру следует вести наблюдение за ними

последовательно и обучать этому же учеников. Впоследствии это облегчит наблюдение за потенциальными соперниками, когда в большинстве случаев следует наблюдать за тем, к какому захвату стремится соперник, как он осуществляет его, к каким обманным действиям прибегает, каким образом продолжает атаку, как проводит контрприемы и пр. Такое наблюдение даёт материал для моделирования схватки.

## 2. Основы базовой подготовки

В накопленном арсенале борцовских операций и действий (т. е. технике и тактике) можно выделить четыре относительно устойчивые группы:

- отдельные операции (элементы);
- устойчивые совокупности операций (захваты, приемы и т. п.);
- технико-тактические действия;
- комбинации.

Мы уже говорили, что базовая техника должна обеспечить формирование в сознании обучаемого представлений об основных требованиях к организации движений с учетом смысла и условий решаемой двигательной задачи. В соответствии со смыслом двигательной задачи базовые действия структурируются в сознании обучаемого, превращаясь из предмета преподавания в предмет обучения, определяясь как условия восприятия, формирования, запоминания, воспроизведения операций в их логической последовательности. Таким образом, овладеть базовой техникой и тактикой вольной борьбы – значит научиться правильно ставить перед собой цель и реализовать ее в последовательности обязательных операций и действий в их целостной динамике.

Раскроем содержание основных разделов базовой подготовки борца. Учитывая, что отдельные операции и их устойчивые совокупности очень близки друг к другу, объединим их в один раздел.

## 2.1. Классификация операций и основных положений борца

Основные положения борца – исходные операции, выполняемые им в начальный период соприкосновения с соперником. Поединок борцов происходит в постоянном контакте. И именно он в значительной мере определяет положение борцов.

Стойка характеризуется тем, что борец касается ковра только ступнями. В положении партера он касается ковра не менее чем тремя точками. Взаимозахват борцов в стойке существенно влияет на высоту положения их туловища и особенности расположения ног относительно друг друга. По первому признаку различают высокую, среднюю и низкую стойки, по второму – правостороннюю, левостороннюю и фронтальную стойки (рис. 1).

В связи с тем, что правила соревнований поощряют активную деятельность борцов в схватке и наказывают за пассивные действия, по нашему мнению, есть необходимость на этапе начальной подготовки исключить овладение низкой и фронтальной стойками как малоэффективными способами проведения приема. Больше внимания следует уделять средней, высокой, левосторонней и правосторонней стойкам с использованием наиболее распространенных захватов, а в партере – высокой и низкой. При высоком партере борец, стоя на коленях, кистями рук опирается на ковер, а при низком – принимает

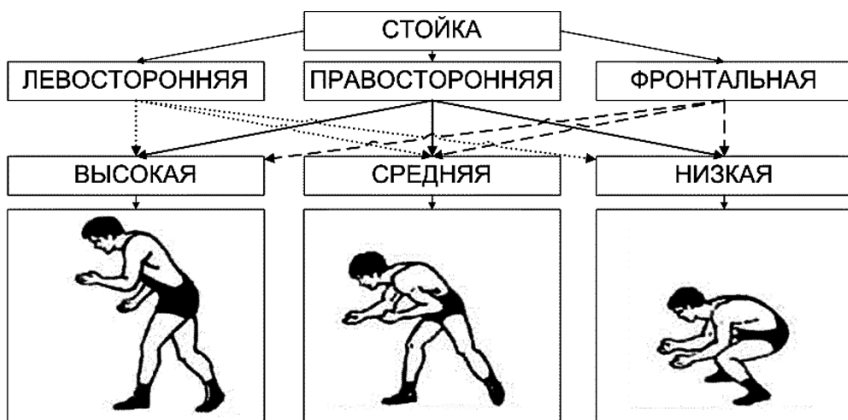


Рис. 1. Виды стоек в вольной борьбе

положение упора лежа на животе. В зависимости от осуществляемого атакующим захвата, атакуемый принимает наиболее удобную позицию. Смена положения – с высокого партера на низкий и наоборот – позволяет борцу, во-первых, принять защитную позицию, т. е. дезорганизовать активные действия соперника; во-вторых, использовать его замешательство и провести контратаку. Принять защитную позицию – значит использовать активную или пассивную защиту в зависимости от создавшейся ситуации в партерной борьбе. В разделе «Приемы борьбы» будет более детально рассказано о видах защиты, в частности о пассивной и активной защите.

Итак, в партерных поединках захваты атакующего существенно влияют на положение, принимаемое атакуемым борцом, а именно, на высоту его тела над ковром и положения частей тела, соприкасающихся с ковром.

## 2.2. Классификация дистанций в вольной борьбе

Дистанция – это расстояние между борцами в схватке. Дистанция может быть ближней, средней и дальней (рис. 2). Дальняя дистанция характеризуется отсутствием захвата, на ближней и средней дистанциях обязателен взаимный захват. Причем на средней дистанции обоюдный захват осуществляется на расстоянии, не превышающем длины рук, а на ближней борцы в обоюдном захвате касаются друг друга туловищем.

Умение борца использовать дистанции для проведения атакующего, защитного и контратакующего действия позволяет:

- навязать сопернику свой «стиль» или свою манеру борьбы;
- контролировать действия соперника;
- создать ситуацию для начала атаки;
- в экстремальных условиях принимать оптимальные решения по поводу защитных и контратакующих действий.

Правила соревнований обязывают борцов к контактному взаимодействию. Все время, отведенное на схватку, борцы должны находиться в постоянном конфликтном противоборстве. Естественно, в этих условиях правильное соблюдение дистанции и их сочетания может существенно повлиять на конечный результат схватки. Поэтому на этапе начального обучения, на наш взгляд, следует исключить проведение приемов с дальней дистанции.



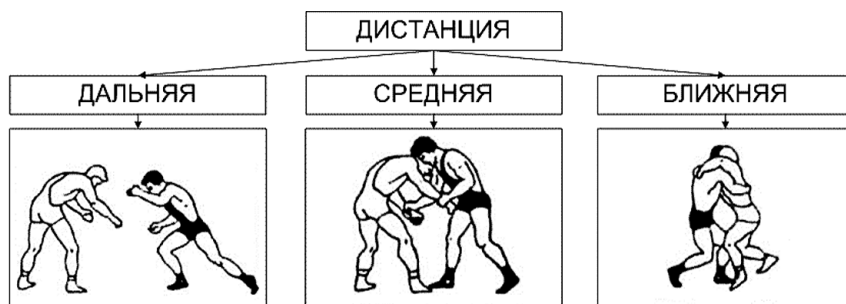


Рис. 2. Виды дистанций в вольной борьбе

При таком подходе юные борцы быстрее научатся решать двигательные задачи в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

### 2.3. Передвижения и направления маневрирования

Передвижение и маневрирование в схватке выполняются различными способами и в различных направлениях с целью создания наиболее выгодного положения по отношению к сопернику для успешного выполнения двигательной задачи. Эти действия могут выполняться вперед, назад, влево, вправо, прямо или по дуге.

#### Захваты

**Захват** – это операция (или устойчивая совокупность операций), позволяющая осуществить удержание какой-либо части тела соперника с целью дезорганизации его активности и проведения того или иного действия.

Захваты осуществляются одной или двумя руками. Использование различных захватов позволяет борцу замаскировать свои действия, дезориентировать соперника и тем самым овладеть инициативой на ковре, а в последующем создать удобную ситуацию для атаки.

Захваты можно разделить на три группы:

- а) захваты для поддержания активности;
- б) захваты как способ связи элементов техники и тактики;
- в) захваты для реализации приема, атаки, защиты, контратаки.

Такую классификацию захватов предложил Шахмурадов Ю.А. и обосновывает данный подход возможностью более детально рассмотреть захваты [24].

**Захваты для поддержания активности борца.** В научно-методических и теоретических литературных источниках есть высказывания об атакующих захватах, но нигде не описывается конкретно, о каких именно атакующих захватах идет речь.

Во время схватки борцы часто выполняют различные захваты. Смена захватов не является произвольной, а зависит от определенной стратегической цели, задач технико-тактических действий в конкретной ситуации схватки. Шахмурадов Ю.А. [24] выделил 22 основных способа захвата (рис. 3). Они позволяют принять удобную позицию для атакующих действий (предупреждающие и разрушающие действия защиты), создать условия для проведения контрприемов, удержаний, сковываний, угрозы, маневрирования, для выведения из равновесия и др. Захваты можно подразделить на подготовительные (тактические) и защитные. Кроме этого, захваты решают смысловую задачу конкретного приема. Анализ соревновательной деятельности борцов показывает, что из всего многообразия захватов борцы наиболее часто используют только шесть:

1. Захват руки сбоку.
2. Захват рук снизу за локти.
3. Захват руки из-под плеча и запястья.
4. Захват шеи и плеча сверху.
5. Захват одной руки сверху и запястья другой руки.
6. Захват ноги двумя руками с упором головой в туловище.

Особенность этих захватов в том, что они являются «связью» между подготовительными операциями и атакой. Именно их называют атакующими захватами. Основные атакующие захваты в стойке характеризуются следующими признаками: безопасностью; прогнозированием действия соперника; преимуществом атаки; широтой применения возможных технико-тактических действий.

В соответствии с первым признаком борец, осуществляя один из шести атакующих захватов, ограничивает активные действия соперника. Блокирование части тела соперника значительно уменьшает его возможности выполнять атакующие действия. С целью активизации соперник может осуществить активную защиту и после этого контратаковать. Своим действием борец создает, во-первых,

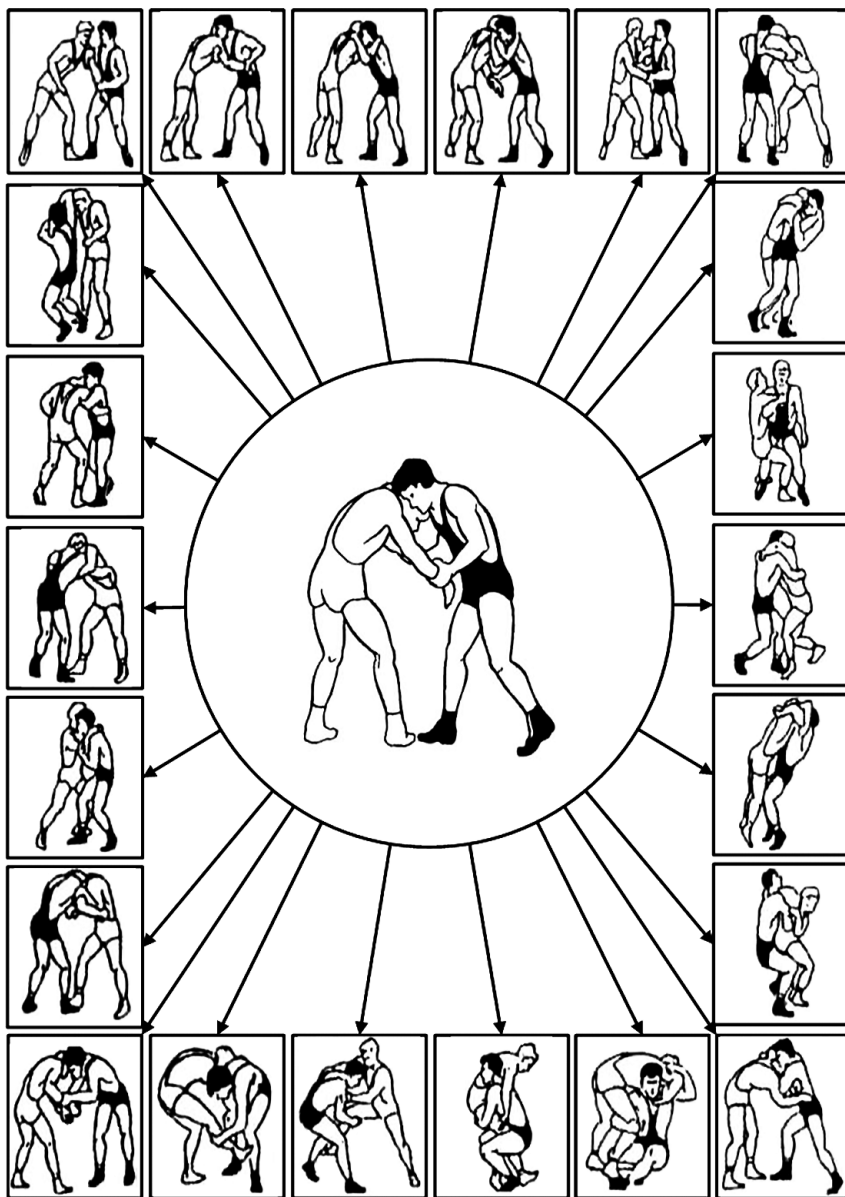


Рис. 3. Ключевые захваты в вольной борьбе

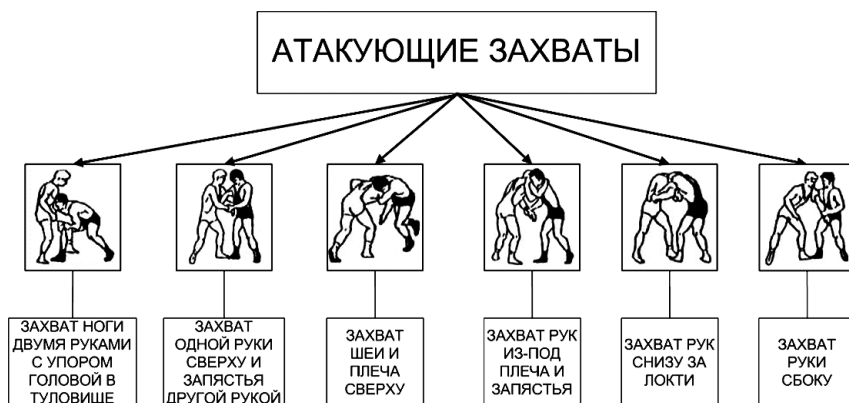


Рис. 4. Наиболее эффективные атакующие захваты в вольной борьбе

безопасность для себя и, во-вторых, дополнительную «нагрузку» сопернику при переходе к активным действиям.

Второй признак говорит о том, что, осуществив атакующий захват, борец может заранее запрограммировать свои технические действия и прогнозировать защитные и контратакующие действия соперника. Знание ограниченности действий соперника позволяет борцу контролировать его и в нужный момент самому перейти к проведению атакующих действий.

Третий признак позволяет борцу с атакующего захвата проводить 8–9 различных действий, тогда как у соперника в арсенале их остается всего 1–2.

В соответствии с четвертым признаком борец применяет атакующие захваты и в то же время импровизирует, сочетая их с другими атакующими захватами. Таким образом, он создает, с одной стороны, «фон» борьбы, который вызывает у судей благосклонность к «активности», а с другой – благоприятные условия для реализации собственных действий.

**Захваты как способ связи элементов техники и тактики.** Как уже отмечалось, в ходе схватки борец оказывает механическое воздействие на соперника посредством применения различных захватов (атакующих). Кроме того, поединок на ковре проходит в постоянном конфликте между борцами. Поэтому выполнение каждого технико-тактического действия требует «включения» в определенной последовательности различных мышечных групп, умелого использования веса, инерции, рычагов тела, предельного

внимания, готовности в любой момент использовать различные захваты и тем самым изменить направление атаки. В связи с этим осуществляемое борцом технико-тактическое действие включает в себя очень много операций, в последующем переходящих в элементы действия. Каждый элемент действия осуществляется посредством захвата. Отсюда захват является связующим звеном в построении целостного действия.

**Захваты для реализации приемов, атак, защит, контрприемов.** Захваты являются частью действия, так как борец не может приподнять, бросить или свалить соперника, не захватив какую-либо часть его тела. Именно от захвата зависит результат проведенного приема, защиты, контрприема.

Существуют атакующие действия, в которых прием выполняется одновременно с захватом, например, бросок в стойке сбиванием захватом двух ног. Есть другая разновидность атаки, когда приему предшествует многократная смена захватов, например, переворот переходом ножницами захватом за подбородок. Чтобы более подробно разобраться в этих ситуациях, следует вновь обратиться к рис. 4, на котором показаны 22 способа взаимных захватов с потенциальными возможностями для проведения атакующего действия.

## 2.4. Вспомогательные элементы борьбы ногами

Вспомогательные элементы борьбы ногами – это операции с действием нижних конечностей.

Частое изменение правил соревнований [2, 20] приводит к изменению содержания техники и тактики борьбы, а также особенностей подготовки спортсменов к соревнованиям. Вследствие этого появилась тенденция к увеличению общего арсенала действий и разнообразия их структуры. Доминирующая роль (по результативности) некоторых приемов вынудила значительно уменьшить, а иногда и целенаправленно исключить из арсенала борца вспомогательные элементы борьбы ногами. С объективной точки зрения это объясняется следующими причинами:

- недостаточно разработанная методика обучения элементам борьбы;
- сложность исполнения этих элементов, требующих высокого уровня скоростных, координационных и других двигательных способностей;

- жесткость борцовского ковра, провоцирующая различные травмы.

Одной из существенных причин исчезновения из арсенала борцов приемов с действием ног послужило то обстоятельство, что в 60–70-е годы преимущество советских борцов в технике выполнения этих приемов в стойке было очевидным, но, однако, вскоре зарубежные специалисты стали находить различные контрдействия. Поэтому многие приемы исчезали, так как они не удавались, а иногда даже приводили к проигрышу в результате применения контрдействий. Так как изменение правил соревнований направлено на повышение динамичности и зрелищности борьбы, то является актуальным уделять в тренировочном процессе больше времени действиям ногами. Необходимость такой подготовки назрела не только для высококвалифицированных борцов, но и для резерва, особенно на начальном этапе обучения. Именно на этом этапе формируются те необходимые умения и навыки, которые в дальнейшем обогащаются и совершенствуются. Анализ литературных источников показывает, что такой подготовке должного внимания уделяется недостаточно.

В связи с тем, что для чистой победы время удержания соперника на спине сократилось до 1 с, очень возросло значение приемов с действием ног. На это нацеливают и такие моменты:

- 1) в соответствии с правилами засчитываются приемы, начатые на ковре и законченные вне его. Это побудило борцов изучать и совершенствовать приемы с захватом руками за ноги. По нашему мнению, эффективным противодействием, направленным на разрушение атаки, являются приемы с действием ног, т. е. вспомогательные элементы борьбы, на базе которых можно строить контрприемы с действием ног;
- 2) правилами предусмотрено, что борцы должны находиться в постоянном контактном положении, т. е. в конфликтной ситуации. В связи с этим увеличилась интенсивность схватки, положение в обоюдном захвате стало очень кратковременным, так как время, отводимое на подготовку любой атаки, сократилось. В этих экстремальных ситуациях вспомогательные элементы борьбы ногами должны сыграть определенную роль в достижении победы.

Результаты опроса мнений ведущих тренеров, занимающихся с юными борцами, позволили определить базовые элементы приемов с действием ног – простые и усложненные (рис. 5). К простым



Рис. 5. Базовые элементы приемов с действием ног

относятся: подсечки, подножки, зацепы, подбивы, а к усложненным – обвивы, отхваты, подсады (определения этих элементов даны А.П. Купцовым в учебнике «Спортивная борьба» [20]).

Актуальность данной проблемы возросла и в связи с тем, что правила соревнований поощряют тех борцов, которые используют приемы с большой амплитудой. Естественно, в получении наивысшей оценки заинтересован каждый борец, а эффективность использования приемов с действием ног позволяет решать эту задачу. Причем надежность выполнения приемов с действием ног зависит от эффективности осуществления захвата, а именно вариативность и приспособляемость захватов определяются возможностью варьирования способов выполнения вспомогательных элементов борьбы.

## 2.5. Способы тактической подготовки

Ю.А. Шахмурадов и И.И. Алиханов обобщили и систематизировали способы тактической подготовки, а также определили понятие технико-тактических средств: ими были конкретизированы задачи, средства и методика обучения способам тактической подготовки для раскрытия, выведения из равновесия, маневрирования, угрозы, сковывания, повторной атаки, вызова.

Способы тактической подготовки являются важным звеном во время схватки и изменяются в зависимости от особенностей соперника, собственных умений и навыков борца, его возможностей в данный момент схватки. Классификация этих способов зависит от установки атакующего на свои действия (я сковываю, я отвлекаю, я угрожаю, я раскрываю и т.д.). Следует заметить, что одна и та же операция, выполненная с различной интенсивностью, связана с подготовкой различных действий. Например, слабый рывок под плечо

делается с целью отвлечения, более энергичный выводит из равновесия, направленный вверх провоцирует раскрытие. Или: толчок в шею может вывести из равновесия, если выполнен энергично, но будет квалифицирован как отвлекающий, если выполнен без особого усилия. Поэтому предлагаемые 9 различных способов тактической подготовки взаимосвязаны и не применяются изолированно. В то же время их сочетание и последовательность в схватке позволяет понимать и анализировать действия борца, выделять главные задачи, определять второстепенные.

В практике борьбы зачастую прием может быть выполнен и без подготовки, в случайно возникшей подходящей динамической ситуации. Иной раз возникает обоюдоострая ситуация, и тогда успеха достигает тот, кто раньше отреагирует на нее. Такая реакция называется опережением. Очевидно также и то, что один и тот же прием может быть выполнен после различных способов тактической подготовки. Кстати, этой особенностью отличается от других приемов коронный прием. Удивительно, но коронный прием, о котором осведомлены все соперники его «владельца», из года в год остается его грозным оружием. Именно многообразие способов тактической подготовки к приему позволяет борцу в совершенстве владеть этим оружием в течение долгих лет. Такими борцами, которых называют «великими мастерами ковра», являются С. Белоглазов, А. Фадзаев, Б. Сайтиев и др., хотя стиль ведения борьбы каждого из них имеет характерные (только ему присущие) особенности в исполнении технико-тактических действий. Мастерство этих спортсменов не подлежит копированию.

С. Белоглазов строит свою схватку так, что соперник запутывается в «лабиринтах» многообразных технико-тактических действий. Перед каждой встречей с соперником он видоизменяет структуру действий. Тем самым его замысел – вить различные «кружева» – не только запутывает соперника, но и дезорганизует его активность и увеличивает напряженность схватки. В результате у соперника быстро наступает утомление, притупляется внимание, и от постоянного ожидания настоящей атаки он совершает одну ошибку за другой.

У А. Фадзаева выжидательная тактика. Его стиль борьбы запрограммирован на действия соперника на несколько ходов вперед. Умение думать, оперативно анализировать позволяет ему во время схватки разгадывать мысли соперника о возможных технико-тактических вариантах атаки.



Таким образом, каждый из этих мастеров запрограммированными подготовительными операциями легко и быстро опережает действия соперника и, проводя коронные приемы, добивается победы.

Итак, мы выяснили, что с увеличением числа способов тактической подготовки атакующего действия увеличивается способность борца находить решения в различных ситуациях, возникающих в ходе поединка. В то же время анализ программ СШ и СШОР по вольной борьбе свидетельствует о том, что в них необходимо включать конкретные способы тактической подготовки к каждому действию и различные комбинации базовых действий.

### 3. Базовые приемы борьбы

Как уже говорилось, прием – это результирующая часть атакующего, защитного и контратакующего действия.

Приемы имеют относительно стабильную структуру, пространственные, временные, силовые и ритмические характеристики.

По Р. Петрову [14], приемы обладают следующими свойствами: эффективностью, надежностью, вариативностью. Эффективность определяется результативностью (качеством судейских оценок, частотой побед на «туше» и др.) и частотой реальных попыток. Надежность проведения приема определяется частотой оцененных попыток и реальной возможностью выполнения контратак. На практике надежность приема зависит от преодоления сбивающих факторов (изменения технических ситуаций, физического, психического состояния борца, исходных положений, внешних условий). Вариативность приема определяется возможностью варьирования способов его выполнения. Чем больше таких вариантов, т. е. чем шире диапазон пространственных, временных, силовых и ритмических характеристик, тем выше вариативность приема, а, следовательно, и приспособляемость к выполнению в различных условиях опоры (мягкие, жесткие маты), в схватке с различными борцами (по длине тела, мышечной силе, гибкости и характеристикам подготовленности).

Известно, что не все приемы одинаково часто используются на соревнованиях. В вольной борьбе (по данным В. Я. Шумилина и А. К. Морозова) наиболее распространенной группой приемов являются сбивания (67–70% от всех приемов, выполняемых в стойке). В сущности, до сих пор нет точных данных о числе применяемых приемов. Одной из причин этого является отсутствие критерия для разграничения приемов от их вариантов. По данным Р. Петрова,

число приемов в греко-римской и вольной борьбе составляет в стойке (соответственно) 54 и 266, а в партере – 34 и 112. Фактически спектр применения приемов на соревнованиях существенно ниже. В то же время каждый прием имеет множество модификаций, включающих базовые элементы, и связан с другими разделами техники и тактики борьбы. Например, только приемы с захватами ног партнера имеют, по Р. Петрову, свыше 3000 вариантов.

По такому же принципу определено число приемов в утвержденной у нас в стране классификации по спортивной борьбе. В основе ее (по А.П. Купцову [20]) лежат движения в позвоночном столбе: вперед-наклоном; назад-прогибом; вперед-влево или вперед-вправо – скручиванием; влево или вправо с захватом ноги и руки – поворотом; влево или вправо с захватом руки и шеи – подворотом и т.д. В зависимости от направления движения были определены группы приемов, которые распределены по годам обучения. Специалистами проведены многочисленные исследования с целью определения эффективности групп приемов. Детальное изучение позволило разработать частные методики обучения с использованием специальных средств и методов в большинстве случаев для высококвалифицированных спортсменов.

Недостаточно исследованными остаются вопросы методики обучения технике на начальных этапах. Состояние этой проблемы было выявлено в ходе анкетного опроса ведущих тренеров. В частности, каким приемам, защитам и контрприемам необходимо обучать в течение года, в какой последовательности, скольким приемам, сколько раз следует повторять изучаемый прием в одном занятии, сколько раз выполнять его до усвоения, чтобы можно было применить в учебных схватках и, главное, в условиях соревнований.

Анализ программ, в частности, раздела этапа начальной подготовки, результатов соревновательной деятельности сильнейших борцов, анкетного опроса ведущих тренеров страны и участников соревнований позволил обнаружить значительное расхождение объема и форм технико-тактических действий, которым обучают юных борцов. Результаты анализа программы начального обучения, опроса ведущих тренеров (98 чел.) и спортсменов (59 чел.), стенографирования соревновательной деятельности (300 схваток) борцов вольного стиля позволили (после статистической обработки материала) определить число приемов для групп начальной подготовки (Шахмурадов Ю.А.).

### 3.1. Базовые приемы для групп начальной подготовки (1-й год обучения, 10–11 лет)

К базовым приемам в стойке относятся:

- перевод рывком за руку с подсечкой (рис. 6а);
- перевод нырком захватом руки и бедра (рис. 6б);
- сваливания сбиванием захватом разноименной ноги с переходом захватом двух ног (рис. 6в).



Рис. 6. Базовые приемы в стойке для НП-1



Рис. 7. Базовые атакующие и контратакующие приемы в стойке для НП-1



Рис. 8. Базовые технико-тактические действия в стойке для НП-1

Описание приемов выполняется в следующем порядке: начало атаки, захват, подведение собственной опоры к общему центру массы, отрыв, полет и опрокидывание (приземление).

Помимо атакующих приемов на этапе начальной подготовки целесообразно осваивать контратакующие действия (рис. 7) и комбинации приемов (рис. 8).

К базовым приемам в партере относятся:

- переворот скручиванием захватом дальней руки и ближней голени (рис. 9в);



Рис. 9. Базовые приемы в партере для НП-1

- переворот забеганием захватом руки на «ключ» (рис. 9б);
- переворот накатом захватом туловища (рис. 9в).

Базовые комбинации приемов в партере для борцов этапа начальной подготовки первого года обучения представлены на рис. 10.



Рис. 10. Базовые технико-тактические действия в партере для НП-1

### 3.2. Базовые приемы для групп начальной подготовки (2-й год обучения, 11–12 лет)

К базовым приемам в стойке относятся:

- бросок наклоном захватом ног (рис. 11а);
- бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги («мельница») (рис. 11б);
- бросок подворотом захватом руки и шеи (рис. 11в).



Рис. 11. Базовые приемы в стойке для НП-2



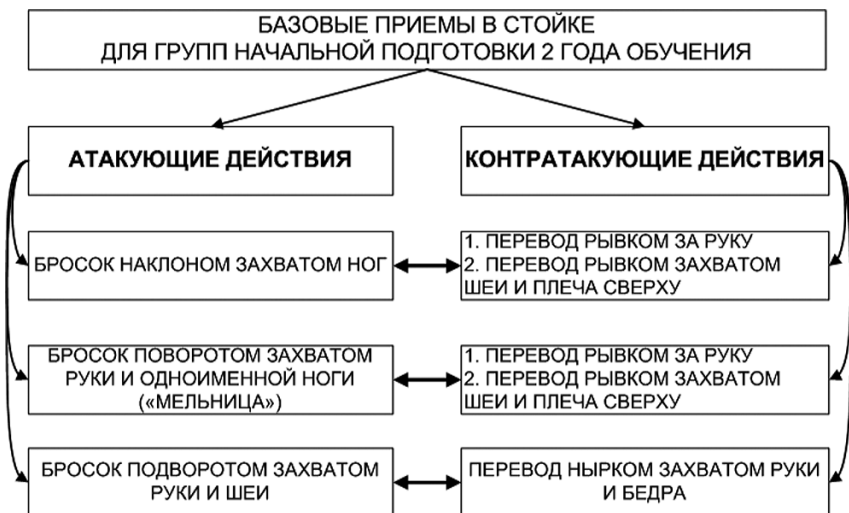


Рис. 12. Базовые атакующие и контратакующие приемы в стойке для НП-2

На рис. 12 приведены базовые атакующие и контратакующие приемы, а на рис. 13 базовые технико-тактические действия (комбинации) для этапа начальной подготовки второго года обучения.



Рис. 13. Базовые технико-тактические действия в стойке для НП-2



Рис. 14. Базовые приемы в партере для НП-2

К базовым приемам в партере относятся:

- переворот скрестным захватом голени (рис. 14а),
- переворот переходом ножницами с захватом подбородка (рис. 14б),
- переворот перекатом захватом шеи с ближним бедром («петля») (рис. 14в).

Базовые комбинации приемов в партере для борцов этапа начальной подготовки второго года обучения представлены на рис. 15.



Рис. 15. Базовые технико-тактические действия в партере для НП-2

### 3.3. Базовые приемы для групп начальной подготовки (3-й год обучения, 12–13 лет)

К базовым приемам в стойке относятся:

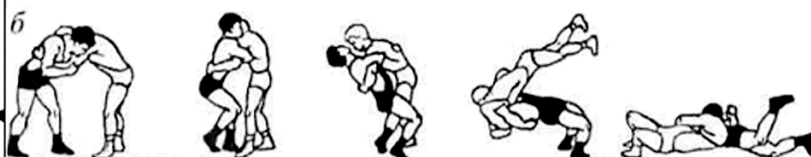
- бросок вращением захватом руки сверху (рис. 16а);
- бросок прогибом захватом руки и туловища (рис. 16б);
- передняя подножка захватом плеча снизу и руки (рис. 16в).

На рис. 17 приведены базовые атакующие и контратакующие приемы, а на рис. 18 – базовые технико-тактические действия (комбинации) для этапа начальной подготовки третьего года обучения.

## БАЗОВЫЕ ПРИЕМЫ В СТОЙКЕ



Бросок вращением захватом руки сверху



Бросок прогибом захватом руки и туловища



Передняя подножка захватом плеча снизу и руки

Рис. 16. Базовые приемы в стойке для НП-3.tif

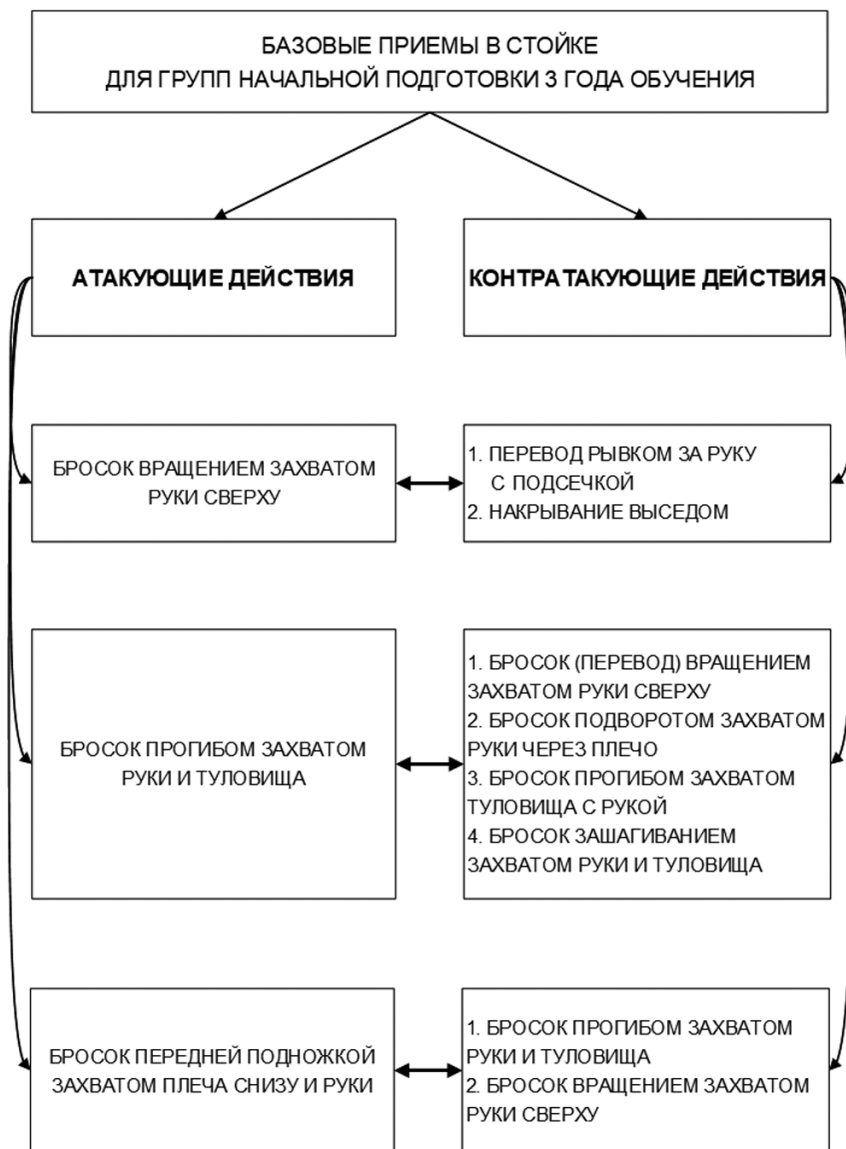


Рис. 17. Базовые атакующие и контратакующие приемы в стойке для НП-3

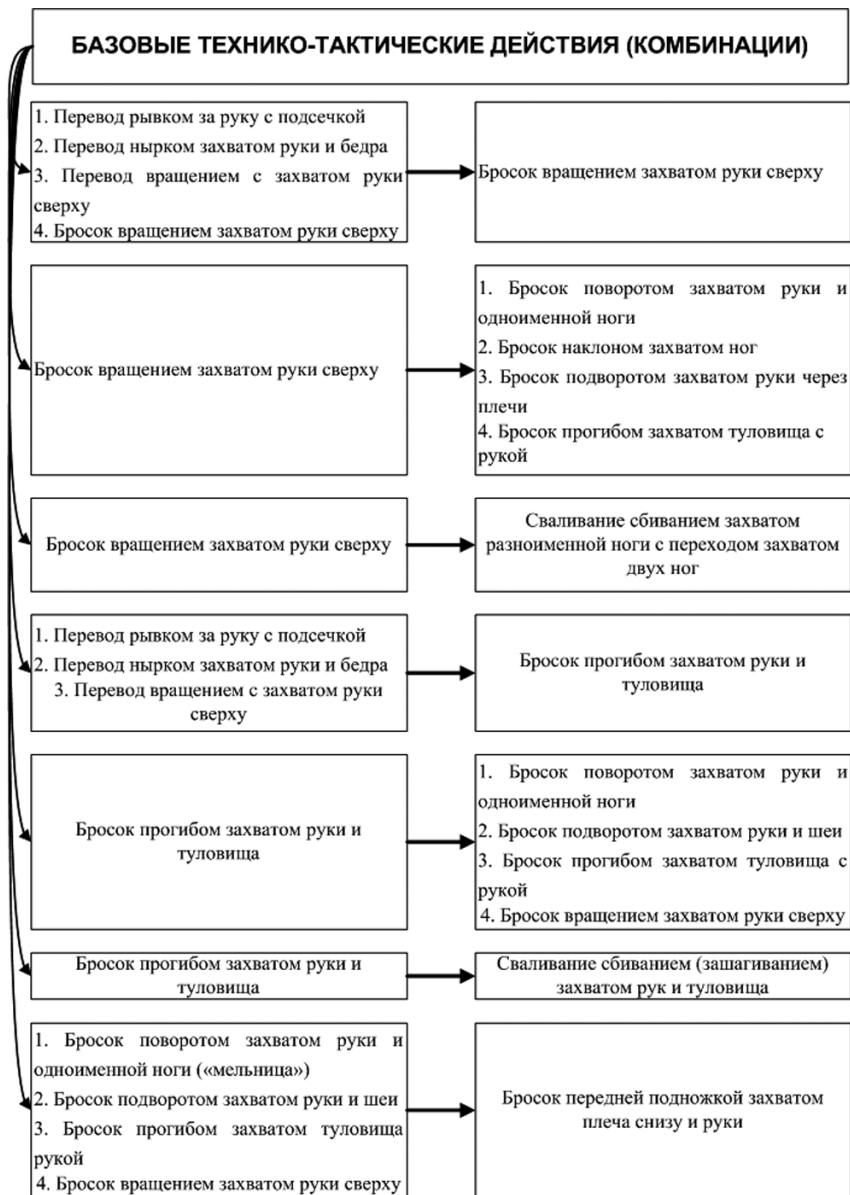


Рис. 18. Базовые технико-тактические действия в стойке для НП-3

К базовым приемам в партере относятся:

- переворот прогибом обратным захватом дальнего бедра (рис. 19а);
- бросок наклоном захватом плеча и бедра с зацепом дальней ноги (рис. 19б);
- выход наверх выседом (рис. 19в).

Базовые комбинации приемов в партере для борцов этапа начальной подготовки второго года обучения представлены на рис. 20.



Рис. 19. Базовые приемы в партере для НП-3



Рис. 20. Базовые технико-тактические действия в партере для НП-3

### 3.4. Техничко-тактические действия в вольной борьбе

Перевороты – скручиванием, забеганием, переходом, накатом, прогибом.

Броски – накатом, наклоном, прогибом.

Выход наверх выседом.

В качестве основания для классификации базовых приемов в стойке и партере выбраны следующие признаки (рис. 21):

- части тела, выполняющие основные атакующие движения по отношению к телу соперника (простота выполнения смысловой структуры приема);
- приемы реализуются по баллам и туше (вариативность, значимость, надежность, эффективность);
- тип вращения, определяемый захватом, где группы бросков (поворотом, подворотом, сбиванием, наклоном и т.д.) принимаются за самостоятельные единицы.



По первому признаку (по Г.С. Туманяну) приемы подразделены на три группы:

- выполняемые в основном туловищем с захватами выше пояса (техника туловища);
- выполняемые с воздействием ногами на ноги соперника (техника ног);
- выполняемые с воздействием руками на ноги соперника (техника рук).

По второму признаку приемы подразделены на четыре группы: возможностью варьирования способов их выполнения в пространственных, временных, силовых и ритмических условиях;

- числом связей с другими технико-тактическими действиями;
- результативностью и частотой реальных попыток;
- частотой оцененных попыток и реальной возможностью выполнения контратак.

По третьему признаку (по типу вращения) приемы подразделены на три группы:

- выполняемые вокруг фронтальной оси (броски – подворотом, прогибом, скручиванием, вращением, подхваты);
- выполняемые вокруг вертикальной оси (накаты, скручивания, переходом и т.д.);
- выполняемые вокруг сагиттальной оси (броски – поворотом, сбиванием, подсечки и другие).

По мнению Шахмурадова Ю.А., захват определяет тип вращения и является началом проведения приема. При эффективности основных захватов приемы реализуются высокими баллами или победой на туше. Базовые приемы распределены по годам обучения для групп начальной подготовки и включены в программу СШ и СШОР. При этом был использован метод ранжирования по значимости приемов (по данным опроса мнений ведущих тренеров и материалам соревновательной деятельности ведущих борцов вольного стиля).

Им было предложено включить в программу для изучения ежегодно по шесть базовых атакующих действий в стойке и партере. Таким образом, за три года обучения юные борцы должны овладеть восемнадцатью такими приемами. Следует оговориться: в учебно-тренировочном процессе осваивать базовый прием необходимо

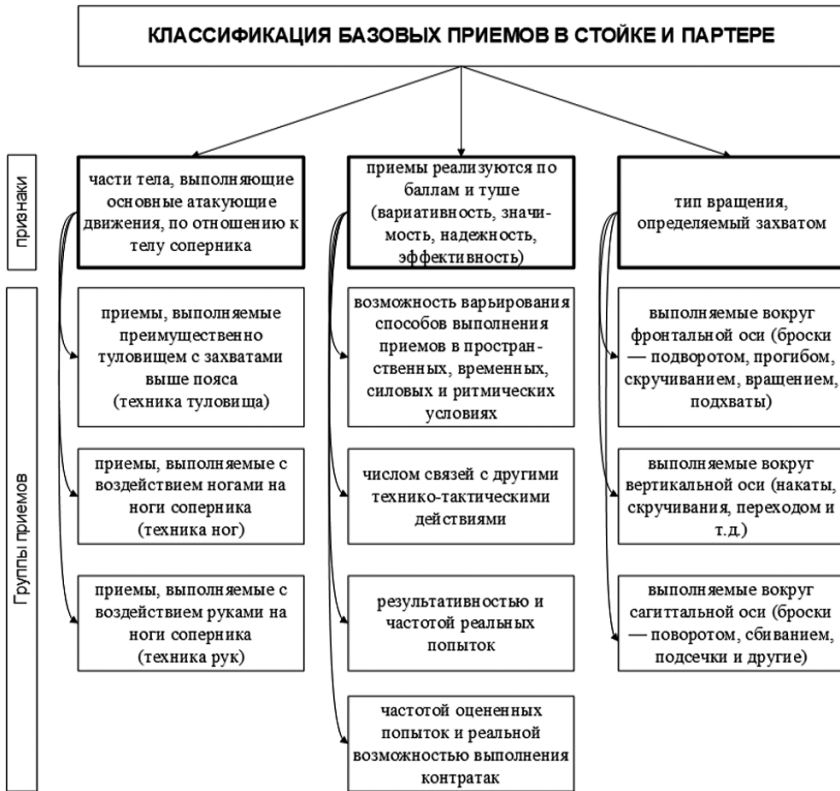


Рис. 21. **Классификация базовых приемов в стойке и партере в вольной борьбе**

одновременно со способами тактической подготовки и рассматривать их как единое действие.

Базовые приемы рассматриваются по фазам не случайно. При анализе выполняемого учеником атакующего действия тренеру легче найти ошибки в его структуре, а именно: от исходного положения до захвата, от захвата до начала атаки, от начала атаки до подведения собственной опоры под общий центр массы соперника, от подведения собственной опоры под общий центр масс до отрыва, от отрыва до опрокидывания (приземления). Такой подход позволяет оптимизировать процесс обучения, тем самым повышая эффективность управления им. В то же время при анализе всех

показателей, который дает возможность разделить юных спортсменов на более перспективных и менее перспективных (по способности к усвоению учебного материала), тренеру легче контролировать различные стороны их подготовки (физическую, психическую и др.).

К технико-тактическим действиям относятся разведка, атака, защита, контратака, восстановление сил, удержание преимущества и многое другое. Главной отличительной особенностью действия является его подчиненность цели. Кроме того, действия атаки, защиты и контратаки отличаются от соответствующих приемов более сложной структурой. В частности, для них характерна преднамеренная подготовка (тем или иным способом) удобной для проведения приема ситуации, в то время как прием чаще всего применяются при ошибках и стихийно (случайно) возникших удобных ситуациях.

В последние годы специалистами была изучена структура технико-тактических действий, применяемых борцами в поединке. Так, в работе Р.А. Пилюяна, В.Т. Джапаралиева приведен следующий их перечень: разведка, атака, защита, контратака, выталкивание за ковер в захвате, демонстрация активности, реализация опасного положения, ликвидация опасного положения, удержание преимущества, восстановление сил (рис. 22). Авторы первыми предложили метод количественной оценки тактики ведения поединка.



Рис. 22. Перечень ТТД, применяемых борцами в поединке по Р.А. Пилюяну и В.Т. Джапаралиеву

Этот раздел мастерства в полной мере борцы начинают постигать на этапе углубленного совершенствования; на этапе базовой подготовки он ограничивается овладением действиями атаки, защиты и контратаки.

### 3.4.1. Приемы защиты

Борцам важно уметь во время схватки не только создавать благоприятные ситуации для атаки, проводить приемы атаки и контратаки, но и умело защищаться.

Защита – это совокупность операций, направленных на разрушение атаки соперника.

Р. Петров выделил следующие разновидности защиты: универсальные, специфические, статичные, динамичные, действительные, ложные, активные и др. Все они имеют свои характерные особенности, которые определяют их целевую направленность.

Г.С. Туманяном [22] представлена классификация защит, состоящая из двух групп: 1) против конкретных приемов и контрприемов и 2) против целостной деятельности соперника в схватке. В первой группе выделены такие защиты, как глухая, пассивная, активная и ложная, а во второй – две подгруппы: защиты за счет демонстрации ложной активности с применением маневрирования, выведения из равновесия и т.д. и защиты за счет дезорганизации противоборства соперника с использованием неудобных для него маневров, захватов, взаиморасположений, дистанций и других операций.

Специалисты едины во мнении, что совершенная защита является грозным оружием для достижения победы над соперником. И именно защита является одним из видов тактики борьбы. Любой защите можно научить быстрее, чем атакующему действию, но любая защита требует определенной подготовки: и физической, и технической, и психической. Поэтому считается, что каждая защита должна соответствовать определенному уровню подготовленности борца, т.е. этапу совершенствования. Для этого необходимо обобщить и проанализировать соревновательную деятельность борцов, а также провести опрос ведущих тренеров.

Результаты наблюдения соревновательной деятельности показывают, что для проявления и наращивания активности, особенно для удержания преимущества в схватке, борцы чаще всего применяют активную и пассивную защиту. В частности, активная

защита встречается в стойке, а пассивная – в партере. Роль активной защиты становится первостепенной в связи с тем, что современные правила соревнований поощряют активную борьбу и наказывают пассивную.

Исследования, проведенные Шахмурадовым Ю. А. и его соавторами с привлечением 98 ведущих тренеров страны, занимающихся с юными борцами, говорят о том, что на этапе начального обучения необходимо изучать активную защиту и что она должна быть базовой для других видов защиты. По их мнению, основным видом тактики защиты должен быть признан тот, который обеспечивает беспрепятственный и результативный переход к контратаке.

Таким образом, учитывая современные правила соревнований, мнение ведущих тренеров страны и результаты наблюдения, можно сказать, что в группах начальной подготовки необходимо начинать изучение с защиты, а именно – с активной защиты в стойке и пассивной – в партере.

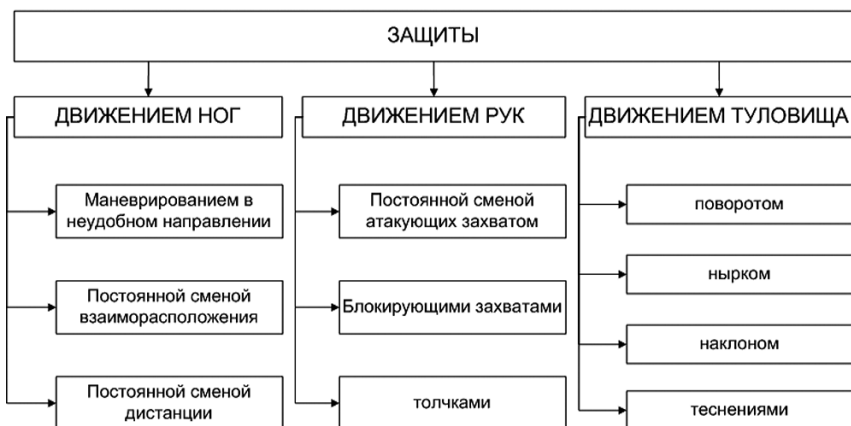
Содержание активной защиты в стойке представлено на рис. 23.

Пассивная защита – это прием, направленный на предотвращение атаки или ее дезорганизацию за счет активного использования частей своего тела. Так, при пассивной защите в стойке предотвращается выполнение приемов атаки за счет разрыва дистанции, скользящих захватов, упора руками, головой, зацепов, обвивов и т. д. Обороняющийся борец не владеет инициативой и не имеет преимуществ в развитии ситуации.

Активная защита – прием, включающий операции, направленные на отражение атаки соперника и на создание удобной ситуации для проведения контратаки.

На рис. 23 приведена примерная структура обучения активной защите базовой техники. Она состоит из трех крупных блоков: движений ногами, движений руками и движений туловищем. Каждая из них имеет вспомогательные элементы, а те, в свою очередь, подвспомогательные. Так, используя защиту движением ног, за счет маневрирования в неудобном направлении шагом вправо или шагом влево борец нейтрализует атакующие действия соперника. Того же результата можно добиться, постоянно изменяя взаимное расположение ног (за счет правосторонней или левосторонней стойки) или дистанцию. Тем самым борец создает благоприятные условия для незамедлительного проведения контрприема и добивается преимуществ. Аналогичный принцип защитных движений руками: постоянная смена атакующих захватов

### ЗАЩИТА – АКТИВНАЯ В СТОЙКЕ



### ЗАЩИТА – ПАССИВНАЯ В ПАРТЕРЕ

<b>а</b> Переворот скручиванием захватом дальней руки и ближней голени	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прижаться грудью к ковер и развести руки в стороны.</li> <li>2. Выставить на ступню правую ногу вперед в сторону переворота, повернуться грудью к атакующему, рывком левой руки освободиться от захвата и встать в стойку.</li> </ol>
<b>б</b> Переворот забеганием захватом руки на «ключ»	Атакуемый ложится на бок со стороны захваченной на ключ руки, выставляет вперед одноименную ногу и, упираясь свободной рукой в ковер, не дает атакующему перевернуть себя.
<b>в</b> Переворот накатом захватом туловища	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Захватить кисть атакующего и не дать ему соединить руки на туловище.</li> <li>2. Лечь на живот, плотно прижаться тазом к ковер и прогнуться в пояснице. Грудь и голову поднять вверх, широко расставленными руками упереться в ковер.</li> </ol>

Рис. 23. Активная и пассивная защита в стойке и в партере

с использованием захвата руки двумя руками, или захвата руки из-под плеча, или захвата рук (за локти) снизу в сочетании с блокирующими захватами (упором, хватом, обхватами) и одновременными толчками (левой или правой) рукой позволяет отражать атаки соперника и создавать удобную ситуацию для проведения контратаки.

Варьирование элементов защиты движением ногами и руками позволяет эффективно использовать элементы защиты движением туловища. Например, маневрированием в неудобном направлении – шагом вправо, захватом руки из-под плеча – борец может осуществлять повороты влево, провести защиту нырком влево или наклоном стоя на месте или оказывать непрерывно теснение – грудь к груди.

Такой подход в обучении стимулирует активность юных борцов и моделирует соревнования в тренировочном процессе с самого раннего возраста.

Итак, в ходе обучения решаются две взаимообусловленные задачи:

- а) умение разрушать или предотвращать нападение соперника в начале атаки;
- б) умение использовать выгодные ситуации для продолжения атаки.

Изучение тактики защиты, которая направлена на дезорганизацию деятельности соперника и создает реальные предпосылки для контратак, требует последовательности в обучении по принципу «от простого к сложному». Однако применение такой тактики оправдано лишь при высоких показателях двигательной реакции и скоростно-силовых возможностей у юного борца.

### 3.4.1. Контрприемы

Известно, что контрприемы в спортивной борьбе относятся к разделу технико-тактического мастерства. Они выполняются в стойке и партере. Контрприемы позволяют борцу обострять схватку и выигрышно выходить из различных критических ситуаций, требуют высокой координации и быстроты движений. Наиболее часто при проведении контрприемов применяются специфические операции, связанные с использованием только одного приема или группы приемов. Известный профессиональный борец и тренер

В. А. Пытлясинский утверждал, что «вовремя ответить приемом на прием много значит: можно дать противнику захват, но не верный и, когда противник будет проводить прием, легко опрокинуть его или добиться преимущества». Часто контрприем может трансформироваться в отдельное самостоятельное боевое действие, имеющее различную тактическую направленность, а именно – сочетание сковывания, вызова и опережения.

С помощью контрприемов борец очень часто добивается победы на туше. Иногда возникают благоприятные условия для проведения контратаки без подготовки за счет опережения атакующих действий соперника. По нашему мнению, опережающие действия выполняются благодаря предугадыванию атаки, оптимальному использованию расположения частей тела атакующего, его инерции и направления развиваемых усилий или потери равновесия, т. е. благодаря особой скорости реакции и высокому оперативно-тактическому мышлению.

Исследования технико-тактической подготовленности борцов высокой квалификации, проведенные В. П. Поймановым [18], показали, что в 531 схватке ими выполнен 2731 прием, из них:

- в стойке – 2262 (82,6%);
- в партере – 469 (17,8%).
- Пропорциональное соотношение выполненных приемов в стойке таково:
  - 34,06% – сбивания с различными захватами;
  - 29,71% – различные варианты бросков и контрприемов;
  - 16,19% – переводы.

Среди приемов, закончившихся победой на туше, первое место занимают различные броски и контрприемы. Исследования явно демонстрируют высокую результативность контрприемов и повышение их значимости для последовательного изучения.

Ряд специалистов придерживается позиции, что при необходимости с контрприемами можно знакомиться и раньше, чем с приемами защиты, но тогда их изучение строят так, чтобы атакующий борец сначала несколько задерживался в положении атаки и этим создавал благоприятные условия для выполнения контрприемов. П. Ф. Матушак считает, что в 1-й год обучения, после того как занимающиеся овладели приемом, нужно изучать и контрприемы, а не защиту, поскольку в контрприеме сочетаются элементы защиты и нападения [11].



На основе всех этих данных В. В. Нелюбин [12] провел эксперимент по разработанной им методике обучения атакующим и контратакующим действиям. Результаты исследования показали, что борцы экспериментальной группы были лучше подготовлены по сравнению с контрольной группой к проведению различных действий и имели больше чистых побед над борцами контрольной группы за счет более качественного применения атак и контратак и большего их количества. Автор утверждает, что данная последовательность обучения способствует повышению динамичности, техничности и агрессивности стиля ведения борьбы в разных условиях.

Контратака может применяться и в сочетании с защитами. Борец использует активную защиту как средство разрушения атаки соперника и на этом фоне создает предпосылку к выполнению контрприема.

Значимость этих приемов отражена в ряде научных работ. Так, А. Н. Ленц [9] описал несколько способов выполнения контратак и предварительных защит. По мнению зарубежных авторов, основными качествами, которыми должен обладать борец для реализации этих приемов, являются быстрота и координация движений. Значимость и влияние двигательных качеств на формирование контратакующей техники были подтверждены Д. Г. Миндиашвили и др. [25]. Они провели исследование методом опроса 135 ведущих отечественных и зарубежных тренеров, а также спортсменов. На основании мнения большинства опрошенных (86%) установлено, что из исследуемых физических качеств наибольшую ценность при выполнении контратакующих действий представляют:

- быстрота и скорость двигательной реакции – 74%;
- скоростная выносливость – 78,3%;
- ловкость – 78%;
- активная гибкость – 69,6%.

На основе этих данных и результатов анализа соревновательной деятельности борцов вольного стиля авторы определили значимость различных групп контрприемов при попытке захвата ног (и):

- 1-е место – контрприемы при захвате ноги (голова изнутри) – 26,7%;
- 2-е место – контрприемы при захвате ноги (голова снаружи) – 24,1%;
- 3-е место – контрприемы при захвате ног – 19,5%;

4-е место – контрприемы при попытке захвата ног (при сближении, голова снаружи) – 14,5%;

5-е место – защита от проходов в ноги – 13,5%.

Как уже было сказано, контрприем – это сложное технико-тактическое действие. И динамика, и красота, и зрелищность современной борьбы в значительной степени зависят от контратак. Без них борьба выглядела бы, с одной стороны, разорванной на редкие и изолированные эпизоды атак, а с другой – была бы лишена внезапности и чувства опасности.

Яркий след в истории вольной борьбы оставили прославленные мастера ковра: М. Цалкаламанидзе, Г. Схиртладзе, Д. Цимакуридзе, Б. Гуревич, В. Синявский, В. Балавадзе, А. Алиев, А. Медведь, А. Иваницкий, И. Ярыгин, Л. Тедиашвили, Р. Дмитриев, С. Андиев, братья А. и С. Белоглазовы, А. Фадзаев. Они в совершенстве владели приемами контратаки, направленными на рациональную организацию взаимодействия внешних и внутренних сил (активных, реактивных, инерционных), тем самым лишая своих соперников возможности активно действовать; они осуществляли взаимодействие с целью эффективного использования контрприема для достижения победы. Контрприемы имеют такие же свойства и функции, как и приемы атаки. Они подразделяются на подготовительные (освоенные) и ситуативные, на выполняемые в стойке и партере.

Подготовительные (освоенные) контрприемы строятся на тех базовых приемах атаки, которые борец освоил в стойке и партере в процессе подготовки. Реализация подготовительных контрприемов осуществляется по заранее отработанным программам.

Ситуативные контрприемы – это импровизированные приемы атаки, основанные на мышечной чувствительности спортсмена; это отдельные операции или их совокупность, направленные на использование определенных ситуаций, складывающихся в ходе поединка.

Выделим наиболее важные ситуации, разделив их на благоприятные и неблагоприятные. При благоприятных (для атакуемого) ситуациях атакующий сам оказывается в затруднительном положении, а при неблагоприятных – в аналогичное положение попадает атакуемый. К благоприятным ситуациям можно отнести: замешательство атакующего, потерю равновесия и т. д., т. е. то, что приводит атакующие действия к неполноценности; к неблагоприятным – условия, которые создал атакующий своему сопернику.

Оказавшись в экстремальных условиях, т. е. в условиях лимита времени и действий, атакуемый боец интуитивно может осуществить такой прием, которого раньше в его арсенале не было (но он мог увидеть этот прием в исполнении других борцов).

Таким образом, подготовительные контрприемы осваиваются целенаправленно в процессе обучения, а ситуативные воспроизводятся интуитивно и поэтому непредсказуемы.

### 3.4.3. Комбинации

Часто тренеры считают, что комбинация – это сложное технико-тактическое действие, состоящее из двух атак. Причем завершающая атака, по их мнению, является коронной. Ошибка такого мнения заключается в том, что комбинация ничем не отличается от атакующего действия, которое начинается с угрозы атакой. Комбинация всегда должна начинаться с коронной атаки. Противник только при реальной угрозе быть опрокинутым защищается в полную силу и тем самым создает ситуацию для проведения другой необходимой атаки. Отсюда вытекает важный вывод: основой комбинационной борьбы являются коронные атакующие действия, без них о комбинациях в полном смысле слова говорить не приходится.

Таким образом, основу базовой подготовки составляют знания, умения и навыки отдельных операций, их устойчивых совокупностей и целостные действия, осваиваемые начинающим борцом в изложенной логике и последовательности. Содержание программы будет представлено в следующем разделе.

## **4. Содержание программы базовой подготовки групп начального обучения**

Многолетняя тренировка охватывает длительный период становления борца от новичка до мастера спорта международного класса. Этот период составляет 5–12 лет. При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные сроки достижения наивысших спортивных результатов. Как правило, способные юные борцы достигают первых больших успехов через 6–8 лет (выполнение норматива мастера спорта), а высших достижений – через 9–10 лет специализированной подготовки. Знание тренером особенностей развития детского организма во многом предопределяет спортивный рост и достижение наивысших результатов. Основными и обязательными темами для изучения являются: возрастные особенности детей и подростков; основные методические положения многолетней подготовки; этапы подготовки и их взаимосвязь с годами обучения; преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом возрастных периодов развития физических качеств у юных борцов; наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы в ДЮСШ по вольной борьбе на этапе начальной подготовки.

### **4.1. Краткая характеристика возрастных особенностей детей и подростков**

Поскольку каждый начинающий тренер начинает свою работу с групп начальной подготовки, целесообразно рассмотреть основные закономерности физического развития детей и подростков.

В настоящее время наметилась тенденция к омоложению членов сборной команды страны по вольной борьбе. Это привело к постепенному снижению возраста, в котором начинают заниматься борьбой. Специалисты считают, что занятия с раннего возраста определяют дальнейшие спортивные успехи на мировой арене. Это связывают с возрастными особенностями детей и подростков.

Высокий уровень тканевого обмена у детей 10–11 лет, обусловленный эффективной деятельностью сердца, является предпосылкой для хорошего приспособления их к нагрузкам, требующим общей выносливости. В силу анатомо-физиологических особенностей развития организма у детей 10–11 лет относительно высок уровень аэробной производительности, что и позволяет использовать в большом объеме физические нагрузки аэробного характера. Анализ литературных источников показывает, что после 11–12 лет сравнительно быстро развиваются органы и системы организма, высшая нервная деятельность достигает достаточной степени развития. При этом отмечаются повышенная реактивность, возбудимость нервной системы, что является предпосылкой к лучшему и быстрому формированию двигательных навыков и овладению техникой движений со сложной координацией. В связи с прогрессивным функциональным развитием коры головного мозга функция зрительного, вестибулярного и других анализаторов достигает высокого уровня развития. В 13–14 лет у мальчиков происходят относительное замедление роста тела в длину и некоторое увеличение веса тела. Это период полового созревания. Специальные исследования, проведенные по данной проблеме, показывают, что среди детей и подростков, рано выполняющих нормативы I спортивного разряда (мастера спорта), более половины имеют признаки ускоренного полового созревания. В числе спортсменов, выполнивших нормативы мастера спорта международного класса, акселератов уже менее 20%. Высшие достижения довольно часто показывают спортсмены с поздним развитием и крайне редко – с ранним.

Процесс многолетней тренировки осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков и юношей;
- 2) неуклонный рост объема средств общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП), соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП

- (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное овладение основами базовых действий;
  - 4) неукоснительное соблюдение принципа постепенности в применении тренировочных и соревновательных нагрузок;
  - 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания;
  - 6) одновременное развитие физических качеств спортсмена на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

## 4.2. Этапы подготовки и их взаимосвязь с годами обучения

Многолетняя подготовка спортсменов всех возрастов рассматривается как единый педагогический процесс. Поэтому этапы подготовки сочетаются с годами обучения следующим образом:

- этап базовой подготовки и углубленного совершенствования: группы начальной подготовки (3 года);
- этап начальной спортивной специализации: 1–2-й год обучения в учебно-тренировочных группах;
- этап углубленной тренировки: 3–4-й год обучения в учебно-тренировочных группах.

Всего на тренировочном этапе 4 года обучения. Периоды подготовки распределяются по годам обучения в группах начальной подготовки.

### Первый год обучения

1-й период	Этап комплектования тренировочной группы (2 месяца)
2-й период	Ознакомление с основными элементами и базовыми действиями (3 месяца)
3-й период	Этап базовой подготовки с включением каникул (6 месяцев)
4-й период	Этап самостоятельной подготовки (август)

На 2-м году обучения выделяется пять периодов подготовки (И.А. Кондрацкий, Г.М. Грузных, В.М. Игуменов [8]), соответствующих режиму основной учебной деятельности школьников.

1-й период – подготовительный	Подготовка к участию в соревнованиях следующего периода (сентябрь – февраль)
2-й период – соревновательный	Участие в классификационных соревнованиях (март – апрель)
3-й период – подготовительный	Подготовка к большим нагрузкам следующего периода (апрель – май)
4-й период – базовый (или каникулярный)	Тренировка в условиях выездных спортивных лагерей – подготовка к следующему учебному году (июнь – июль)
5-й период – индивидуальный	Самостоятельная работа (по заданию тренера) по видам подготовки (август)

В 3-й год обучения построение годичной тренировки на основе макроцикла может быть одноцикловым, двухцикловым, трехцикловым. В каждом макроцикле выделяется три периода – подготовительный, соревновательный и переходный, которые составляют основу построения годичного цикла. В подготовительном периоде закладывается прочная функциональная база для успешной подготовки и участия в соревнованиях, обеспечивается становление различных сторон подготовленности. Этот период делится на два этапа: общеподготовительный и специальноподготовительный. В соревновательном периоде происходит дальнейшее формирование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, осуществляются непосредственная подготовка к соревнованиям и участие в них. Переходный период направлен на восстановление физического и психического потенциала борцов после тренировочных и соревновательных нагрузок предыдущих периодов, осуществление мероприятий, связанных с подготовкой к очередному макроциклу.

На начальном этапе подготовки наиболее продолжительным является подготовительный период, тогда как соревновательный период не очень продолжителен и нечетко выражен.

На этапах многолетней подготовки большое место отводится отбору. В отборе можно выделить три основных ступени:

предварительная, промежуточная и заключительная. На каждой из них решается своя задача:

- на предварительной – определение целесообразности выбора ребенком занятий вольной борьбой с учетом его морфофункциональных данных и психических особенностей;
- на промежуточной – выявление у занимающихся способности к эффективному совершенствованию двигательных умений в процессе тренировки;
- на заключительной – выявление у спортсменов возможностей к достижению результатов международного класса.

### **4.3. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом возрастных периодов развития физических качеств у юных борцов**

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом возрастных периодов развития физических качеств у юных борцов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания качества, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, т. е. тех качеств, которые имеют разные физиологические механизмы. По данным лаборатории обмена веществ и энергии НИИ возрастной физиологии детей и подростков АПН СССР, оптимальным периодом для развития аэробных возможностей организма у мальчиков групп начальной подготовки является возраст от 8 до 10 лет; а для развития анаэробно-гликолитических механизмов – возраст 11–13 лет.

По вопросу, каковы же конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества, у специалистов нет единства мнений. Тем не менее, основываясь на обобщении научных материалов, можно выделить их примерные возрастные границы (табл. 2).



Таблица 2

**Примерные возрастные периоды развития физических качеств**

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст (лет)						
	7	8	9	10	11	12	13
Рост						+	+
Вес						+	+
Сила							+
Быстрота		+	+	+			
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+				
Выносливость (анаэробные возможности)			+	+	+		
Гибкость	+	+	+	+			
Координационные способности			+	+	+	+	+
Равновесие	+	+		+	+	+	+

**4.4. Формы занятий, наполняемость тренировочных групп и режим тренировочной работы**

Форма занятий по вольной борьбе определяется контингентом занимающихся, задачами занятия, условиями их проведения. Основной формой тренировочных занятий в спортшколах является урок. По направленности выделяются:

- а) учебные уроки: обучение технике и тактике вольной борьбы;
- б) учебно-тренировочные уроки: наряду с обучением развитие физических качеств, освоение базовой техники и другие виды подготовки;
- в) тренировочные уроки: развитие физических качеств, технико-тактическая и психическая подготовка;
- г) контрольные уроки: контроль эффективности процесса подготовки борцов, решения поставленных задач и степени достижения промежуточных целей; прием контрольных (переводных) нормативов, определение уровня готовности.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста, веса тела и степени подготовленности. Наполняемость учебных групп приведена в табл. 3.

Таблица 3

**Наполняемость тренировочных групп в СШ по вольной борьбе на этапе начальной подготовки [4, 23]**

Год обучения	Минимальный (ое)			Требование по ОФП и СФП для групп начальной подготовки
	Возраст учащихся, лет	Число учебных групп в отделении	Кол-во учащихся в группе	
1-й	10–11	5	12–15	Выполнение программных требований
2-й	11–12	5	12–15	
3-й	12–13	4	12–15	

Режим учебно-тренировочной и воспитательной работы определяется числом учебных (академических) часов в месяц. Продолжительность одного занятия в группе начальной подготовки не должна превышать двух академических часов. Примерное распределение задач, направленности и дозировки нагрузок в каждом занятии и по дням в зависимости от периода подготовки приведено в табл. 4. В случае необходимости в приведенные схемы могут быть внесены коррективы. Занятия в ГНП проводятся фронтальным и групповым методами, что не исключает индивидуальных занятий.

Таблица 4

**Основные компоненты системы многолетней подготовки и их значение для начального обучения**

Компоненты системы начальной подготовки	Критерии
Спортсмены	10–13 лет, новички, проявляющие интерес к занятиям борьбой, успевающие в школе, допущенные врачами
Тренеры	Владеющие методами предварительного отбора, начальной подготовки и формирования мотивации к занятиям вольной борьбой

Продолжение табл. 4

<b>Компоненты системы начальной подготовки</b>	<b>Критерии</b>
Цели подготовки	Формирование и закрепление мотивации к занятиям вольной борьбой, обучение основам борьбы, повышение физической подготовленности
Основные задачи спортивной подготовки	Отбор и комплектование полноценных по качеству групп
Мировоззренческая и воспитательная работа	Героико-патриотическое воспитание, формирование деятельного отношения к спорту
<b>Учебно-тренировочный процесс:</b>	
психическая подготовка	Формирование мотивации к занятиям вольной борьбой
техническая подготовка	Овладение техническими элементами вольной борьбы (захватами, передвижениями и приемами борьбы)
тактическая подготовка	Формирование общего представления о тактике спортивной борьбы и обучение базовым действиям
физическая подготовка	Создание базы всесторонней физической подготовленности на основе широкого применения средств ОФП и СФП
теоретическая подготовка	Формирование представления о системе тренировки борца
соревновательная деятельность	Подготовка к участию в соревнованиях группы и школы
Организация процесса тренировки	Фронтальный метод обучения и тренировки
Инвентарь и материально-техническое обеспечение	Инвентарь серийного производства, обычная спортивная форма
Условия подготовки	Спортивный зал, игровые площадки, спортивный лагерь
Питание	Своевременное и достаточно разнообразное

Продолжение табл. 4

Компоненты системы начальной подготовки	Критерии
Медицинское и научно-методическое обеспечение	Поэтапный медосмотр, применение простейших тестов
Средство восстановления	Душ, баня
Факторы, ограничивающие функционирование системы подготовки	Отсутствие желания заниматься борьбой, возрастные особенности развития организма, медицинские противопоказания
<b>Контроль:</b>	
организационный	Наполняемость групп, систематичность посещения занятий, методический уровень их проведения
социально-психологический	Степень дисциплинированности, культура поведения в быту, в учебе, во время занятий борьбой, успеваемость в школе, отношение к товарищам, к занятиям борьбой, к инвентарю, психическая устойчивость, целеустремленность на тренировках и соревнованиях
технический	Степень владения захватами, передвижениями, простейшими формами борьбы, приемами атаки, защиты и контратаки и т. п. согласно программе
тактический	Степень знаний и умений по основам тактики спортивной борьбы
физический	Выполнение контрольных и переводных нормативов по ОФП, СФП*
теоретический	Зачет по вопросам теории тренировки в объеме, предусмотренном программой
соревновательный	Степень усвоения программного материала, динамика спортивных достижений и эффективность соревновательной деятельности по показателям, характеризующим технико-тактическое мастерство, специальную выносливость и психическую устойчивость

Окончание табл. 4

<b>Компоненты системы начальной подготовки</b>	<b>Критерии</b>		
Ожидаемые результаты	Гармоническое развитие. Двигательные умения за счет овладения базовыми действиями. Выполнение переводных и контрольных нормативов		
<b>Параметры тренировки:</b>	1-й год	2-й год	3-й год
годовой объем (в часах)	312	468	468
тренировочных дней в году	208	260	260
тренировочных занятий в году	156	156	208
соревнований в году	по календарю соревнований		
тренировочных дней в неделю	3–4	3–5	3–5
занятий в день	1	1	1

\* Нормативы приведены в программе А. М. Дякина, Ю. А. Шахмурадова.

## 4.5. Учебная документация

В этом разделе представлены образцы следующих документов:

- примерный месячный поурочный рабочий план 1-го года обучения (I период) группы начальной подготовки (табл. 5);
- схема примерного учебного плана для борцов СШ (табл. 6);
- схема последовательности изучения способов тактических подготовок (табл. 7).

Учебный план определяет основное направление и продолжительность учебной работы в группах начальной подготовки. Он предусматривает содержание основных разделов (темы занятий), число часов, отводимых на каждый раздел.



Таблица 6

**Схема примерного учебного плана для юных борцов СШ**

Раздел подготовки	Этап начальной подготовки		
	1-й год, часов	2-й год, часов	3-й год, часов
Практические занятия:	302	446	446
– общая физическая подготовка	121	158	158
– специальная физическая подготовка	55	102	102
– изучение и дальнейшее усвоение технических элементов и базовых действий (техничко-тактическая подготовка)	96	144	144
– психическая подготовка	18	28	28
– приемные и переводные нормативы	12	14	14
– участие в соревнованиях	по календарю соревнований		
Теоретические занятия	10	22	22
Медицинское обследование	два раза в год		
Общее количество часов	312	468	468

**Примечание.** Расчет времени на занятия в месячном поурочном плане производится следующим образом: вначале часы распределяются по годам подготовки на теоретическую, общую физическую, специальную физическую, технико-тактическую подготовку, восстановительные мероприятия.

Таблица 7

## Схема последовательности изучения способов тактических подготовок

Способы тактических подготовок	Задачи	Средства	Методика применения
1. Силовое воздействие	Преодоление препятствий в виде выставленных вперед рук, упоров руками, головой, для проведения захвата и последующего проведения приема	Рывки за руку, под плечо, за голову, толчки под плечи вверх, вверх – в сторону с заведением, рывком за предплечья вниз, в стороны, вверх, разведение рук захватами за запястья, отжимание головы руками, головой	Применяется против соперника, применяющего защитную (закрытую) стойку
2. Выведение из равновесия	Вынудить соперника начать движение с целью сохранить равновесие, т.е. вывести его из защитной или статической позиции, используя его попытку восстановить равновесие для проведения атаки	Непосредственное воздействие силой, инерцией собственной массы и весом, путем тяги, толчков, заведений, вращений (рывком за плечи)	Выведение из равновесия сочетается с другими способами тактической подготовки. Важнейшее значение для успешного выведения из равновесия имеют положение ступней соперника, расположение и тенденция движения его ОЦМ, пражильная постановка ног
3. Маневрирование	Создать благоприятную ситуацию с целью проведения атаки или с целью динамической защиты, с тем чтобы не дать сопернику выбрать момент для атаки	Перемещение относительно соперника (вокруг него, вперед и назад, по дугам без контакта или в захвате за руку, руки и шею), вовлечение его в движение	Выполнение приставных шагов, наскоков, чтобы быть готовым к стремительной атаке или к контрдействиям (защите)



Продолжение табл. 7

Способы тактических подготовок	Задачи	Средства	Методика применения
4. Угроза	Заставить соперника защищаться от приемов и на этом фоне осуществить другой прием	Обманные приемы, измененные таким образом, чтобы после защиты от них могли быть проведены другие, заранее намеченные приемы	Угроза должна быть рассчитана так, чтобы защита от нее создавала динамическую ситуацию, подходящую для завершающего приема. Угроза с завершающим приемом должна составлять наигранную комбинацию
5. Внезапность	Осуществить атаку так стремительно, чтобы соперник не успел полноценно защититься	Неожиданные действия без предварительного контакта или с взаимным контактом из относительного спокойного положения или со смешанной ритма движения. Атаки, одновременные со свистком арбитра или с возвращением к центру ковра	Обычно для внезапного сближения используют стартовые способы в сочетании с отвлечением или раскрытием, а также с предварительным раскрытием
6. Скользяние	С помощью блокирующих захватов и упоров вынудить соперника перейти от активной борьбы к защитным действиям	Удержание какой-либо части тела, ограничивающее атакуующие и защитные возможности соперника	Один из захватов, как правило, осуществляется двумя руками. Возможности соперника активно ограничиваются с помощью головы, подбородка, груди, ног. Атака возможна при попытке освобождения от блокирующего захвата

Продолжение табл. 7

Способы тактических подготовок	Задачи	Средства	Методика применения
7. Повторная атака	Создать у соперника представление о надежности его защиты от контрприема и таким образом усыпить его бдительность, утомить психически и физически и на этом фоне выполнить атаку и добиться успеха	Неоднократное выполнение приема не в полную силу или недостаточно быстро, чередующееся с попытками, выполняемыми с максимальной эффективностью	Следует многократно повторять попытки выполнить коронный прием, совмещая их с другими способами тактической подготовки и вызывая у соперника чувство обреченности, психической усталости, утомленности, притупления бдительности
8. Вызов	Создать у соперника представление о возможности успешной атаки и спровоцировать на нее с последующим выполнением контрприема	Как бы случайно возникающие, однако специально созданные позиции, ситуации, вызывающие соперника на атаку. Возможны при ранее заготовленном против нее контрприеме	Вызов должен возникнуть как бы вследствие ошибки. Он рассчитан на коронный прием соперника и является способом тактической подготовки, требующим предварительной отработки, точного знания вараианта, который будет опровергаться контрприемом, отличной реакцией, специальной психологической подготовкой

Окончание табл. 7

Способы тактических подготовок	Задачи	Средства	Методика применения
9. Отвлечение	Отвлечь внимание соперника от действительной атаки	Всевозможные движения головой, руками в направлении ног, головы, хлопки, незначительные толчки, рывки под плечи и за голову, толчки и рывки шеи, движения ногами типа выпадов, подсечек, наклоны туловища	Как показал анализ экспертных оценок, эта СТП признана наименее важной, потому что непосредственно после отвлечения, без применения иных СП, редко удаётся осуществить прием. Вместе с тем почти все борцы пользуются отвлечением, заполняя паузы и демонстрируя активность

## 4.6. Методика обучения в вольной борьбе

Изучение техники и тактики является одной из главных задач учебно-тренировочного процесса в вольной борьбе. Этот процесс строится на основе методических принципов с учетом частных методик обучения, отражающих специфику и особенности техники и тактики борьбы. С каждым годом возрастает потребность в совершенствовании методики обучения. Это вызвано закономерным развитием вольной борьбы, как в нашей стране, так и в мире. На основе изучения соревновательной деятельности ведущих борцов вольного стиля была выявлена тесная взаимосвязь между начальным обучением и высшим спортивным мастерством, тем самым, обеспечив органическую взаимосвязь между ними. При разработке методики обучения базовой технике вольной борьбы для групп начальной подготовки не случайно в качестве основного метода с учетом дидактических принципов выбран метод моделирования различных сторон единоборства. Моделируя различные ситуации поединка и при этом выявляя их характерные особенности, мы с самого раннего этапа специализации готовим юного борца к постепенному увеличению нагрузки и усложнению двигательного умения, в последующем переходящего в двигательный навык. Система заданий в методике обучения базовой технике построена с учетом усиления сопротивления соперника, сокращения времени отдыха, увеличения длительности и объема работы, усложнения исходных и промежуточных позиций борцов, замены статических положений динамическими ситуациями, подбора партнеров с различными анатомо-морфологическими и психическими особенностями, обуславливающими изменения стойки, дистанции, направления маневрирования, способов выведения из равновесия, уровня и точности выполнения захвата, степени расслабления или напряжения, образного восприятия поединка и ситуационного мышления и т. д. Эти задания осуществляются методом моделирования. Очень важно, чтобы весь процесс обучения и совершенствования проходил при сознательной активности занимающихся.

Таким образом, моделирование различных ситуаций единоборства позволяет, во-первых, разнообразить умения и навыки юного борца на основе закономерностей овладения борьбой как видом деятельности; и во-вторых, вырабатывать коронные приемы и в дальнейшем совершенствовать их на основе вновь осваиваемых

способов тактической подготовки и использования благоприятных динамических ситуаций. Такой подход в обучении, на наш взгляд, обеспечивает органическую взаимосвязь между начальным обучением и высшим спортивным мастерством.

Традиционная методика обучения направлена на освоение приемов с постепенным включением их в борьбу. Надо сказать, что изучению профилирующих элементов борьбы (стоек, дистанций, передвижений, захватов, способов освобождения от захватов, теснения, маневрирования, толчков, рывков, зацепов и др.) уделяется недостаточное внимание. По мнению тренеров, освоение этих действий борцами происходит в процессе учебных схваток само по себе. Результаты же исследования соревновательной деятельности борцов показывают необходимость первоначального изучения этих операций, так как они составляют основу ведения борьбы в поединке.

Обобщая сказанное, можно сформулировать основное противоречие, а именно – несоответствие между необходимостью овладения основами ведения единоборства и неэффективностью решения данной проблемы традиционной методикой обучения. На наш взгляд, решение данной проблемы возможно на основе применения частной методики с использованием игрового метода обучения. Используя его, тренер может заполнить разрыв между строго регламентированным методом обучения и соревновательным, осуществляя последовательно обучение как технике, так и тактике. Игровой метод обучения получает все большее распространение в различных видах спорта, и в спортивной борьбе в том числе. Так, в работе И.В. Кондрацкого, Г.М. Грузных, В.М. Игуменова [8] обобщен большой опыт использования игр в формировании основ ведения единоборств в классической борьбе. В вольной борьбе экспериментально апробированы выделенные Г.В. Бардамовым [3] специализированные подвижные игры. Результаты исследования показывают, что они достаточно эффективны как в отношении непосредственного влияния на физическую и технико-тактическую подготовленность занимающихся, так и в отношении сохранения высокого темпа прироста основных показателей соревновательной деятельности юных борцов.

Основываясь на анализе литературных источников и на результатах исследований Г.В. Бардамова [3], а также проведенных нами исследований с использованием специализированных подвижных игр и игр с элементами единоборств, можно сказать, что игровая

направленность занятий создает условия для быстрого усвоения профилирующих элементов борьбы и базовых действий. При этом игры вызывают живой интерес детей, повышают их активность, эмоциональность, заставляют самостоятельно, творчески подходить к решению двигательных задач; тем самым они способствуют формированию физических и психических качеств у юных борцов.

Под специализированными подвижными играми понимаются игры, в содержание которых входят специфические движения и операции, способствующие формированию двигательных качеств борца, необходимых для освоения профилирующих элементов и базовых действий.

Под играми с элементами единоборств понимаются игры, в содержание которых входят профилирующие элементы борьбы, позволяющие сформировать у борцов навыки ведения единоборства и тактического мышления.

При определении понятия «обучение» обычно исходят из характеристики формы, в которой протекает процесс обучения. Под обучением понимают совместную деятельность учителя и ученика, направленную на прочное усвоение определенной системы знаний, умений и навыков, в ходе которого осуществляется развитие познавательных сил, овладение элементами культуры умственного и физического труда, формирование основ мировоззрения и поведения (В. М. Игуменов, Б. А. Подливаев [6]).

В спортивной борьбе, с данной точки зрения, обучение – это педагогический, целенаправленно организованный процесс, связанный с формированием системы знаний о теории спортивной борьбы и методике ее преподавания и системы навыков и умений, являющихся основой специфической деятельности борца – педагогической, организационной, соревновательной и т. д.

Обучение является организационной формой преподавания и учения. При этом под преподаванием понимают процесс передачи знаний, а под учением – процесс усвоения знаний.

Для примера рассмотрим методику изучения одного из приемов базовой техники вольной борьбы – «мельницы», т. е. броска поворотом захватом руки и одноименной ноги. При освоении технических элементов борьбы и базовых действий большое значение приобретает частная методика обучения, состоящая из системы задач, заданий и методических указаний, в основе которых лежит выполнение специальных упражнений, элементов, фаз, частей приема и их комбинационных действий в целом, с помощью которых

создаются оптимальные условия для правильного усвоения базовых действий вольной борьбы. Базовыми элементами вольной борьбы являются основные положения борцов в стойке и партере, дистанции между соперниками, способы передвижений, направления маневрирования, захваты, упоры, толчки, рывки и освобождения от них, выполнение базового приема, защиты и контрприема, использование тактических подготовок, комбинаций.

Изучение броска «мельницей» осуществляется с учетом объективно существующих связей между техническими элементами борьбы, появляющихся в процессе противоборства двух соперников. При этом все базовые элементы выполняются за счет предварительной подготовки, в основе которой лежит выведение из равновесия (рис. 24).

Авторы экспериментально определили 10 способов их выполнения, которые характеризуются следующими направлениями: назад, вперед, вниз, вверх, влево, вправо, вправо по кругу – разворот туловища, влево по кругу – разворот туловища, переступание левой ногой вправо, переступание правой ногой влево. Изучение этих упражнений начинается с имитации (в той же последовательности, в какой они описаны выше) каждым борцом по команде или сигналу тренера, которые он подает кратко, ясно и четко, затем в парах с использованием борцовских «швунгов» (толчков, рывков). Но предварительно необходимо изучить стойки и дистанции, так как исходное положение, в котором выполняются упражнения, – средняя стойка и средняя дистанция. Для формирования правильной

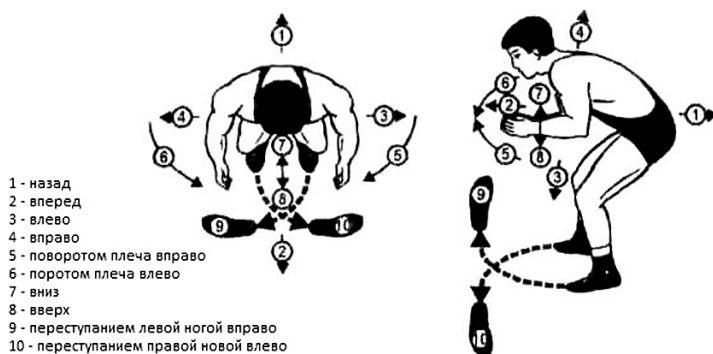


Рис. 24. Способы выполнения выведения из равновесия (по Шахмурадову Ю.А.)



Рис. 25. Основные способы соединения рук в вольной борьбе

стойки и дистанции необходимо применять специализированные подвижные игры («Возьми платок», «Перенеси товарища», «Игры с касаниями», «Отними свой платок» и т. д.). Методика их использования описана в научной и научно-методической литературе.

Крайне важно научить юных борцов способам соединений рук. На рис. 25 изображены шесть видов соединений рук, которые чаще всего встречаются в вольной борьбе:

- «крючок»;
- «замок»;
- «одной рукой за запястье»;
- «одной рукой за плечо»;
- «скрестный»;
- «захват за плечи».

Для закрепления навыков выполнения захватов подходят игры с атакующими захватами, игры теснениями, а также игры с элементами единоборств («Оторви от ковра», «Выведения из равновесия», «Сумей повернуться спиной» и т. д.).

Каждая игра должна иметь дозировку по времени, числу и длительности пауз отдыха. По окончании каждой игры должны определяться победители. Оптимальное время игры – три минуты. Оно определялось, исходя из времени, отводимого на схватку для детей, т. е. две минуты чистого времени на игру и одна минута на организацию, объяснение и подведение итогов.

Сочетание специализированных подвижных игр с элементами единоборств позволяет лучше и быстрее обучить атакующим захватам. Так, игра «Борьба за атакующий захват» является наиболее эффективной по сравнению с другими играми. Вариация действий в игре позволяет правильно и быстро довести юных борцов



до определенного уровня умения ведения борьбы и развития тактического мышления.

Таким образом, для овладения подготовительными элементами борьбы к броску «мельницей» игровой метод применяется в соответствии с принципами «от известного к неизвестному», «от простого к сложному». Игры с касаниями способствуют формированию основных положений борца, умения соблюдать дистанцию, изменять направление маневрирования, правильно использовать способы передвижений и способы соединений рук. «Игры с теснением» направлены на то, чтобы научить юных борцов принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить соперника из состояния равновесия. Учебная задача «игры с атакующими захватами» – научить правильно выполнять захват, защищаться, освободиться от захвата, тем самым создавая динамическую ситуацию для начала атаки.

Успешное формирование двигательной функции во многом зависит от метода обучения элементам борьбы. Выбор методов и методических приемов определяется конкретной педагогической задачей, особенностями содержания учебного материала, возрастом и уровнем подготовленности занимающихся. По форме руководства учебным процессом и непосредственного общения тренера с занимающимися можно выделить методы обеспечения наглядности и методы использования слова. Для овладения же профилирующими элементами борьбы и базовых действий применяется метод упражнения. В частности, метод целостного упражнения позволяет формировать двигательные умения и навыки, пользуясь следующими методическими приемами, предложенными О. П. Юшковым и др. [26]:

- а) последовательный переход от упрощенных форм целостного технического действия к конечной;
- б) применение ориентиров и ограничителей;
- в) создание облегченных внешних условий;
- г) утрирование;
- д) фиксация;
- е) оказание дополнительной помощи и использование вспомогательных технических средств;
- ж) последовательное переключение внимания на отдельные формы движения;
- з) повторяющиеся и постоянные условия;
- и) варьирование условий;
- к) игровой.

На начальной стадии обучения, в перерывах между периодами работы и главным образом при выполнении специальных упражнений – подводящих и имитационных – применяется метод вычленения профилирующих операций борьбы и базовых действий по элементам.

Рассмотрим методику обучения технико-тактическим действиям броска «мельницей». Как мы уже отмечали, в ходе ведения схватки очень трудно создать или использовать в быстро изменяющихся условиях выгодные ситуации для проведения того или иного действия. Именно поэтому на первый план выходит изучение тактики проведения атакующих действий, которое находится в неразрывной связи с освоением и совершенствованием техники.

Изучение технико-тактического действия начинается с того, что тренер показывает его технически правильно, быстро, слитно и четко. Показ должен быть таким, чтобы основная структура действия была хорошо видна ученикам. После этого тренер дает обоснование действия с точки зрения техники, показывая и объясняя характерные особенности его выполнения, и с точки зрения тактики, объясняя использование его в различных ситуациях спортивного поединка.

Практически технико-тактическое действие разучивается либо целиком, если оно достаточно простое, либо по частям, если оно сложное. Вначале спортсмены изучают действие в упрощенных условиях без сопротивления партнера, в статике (если не нужны динамические перемещения). Тренер при этом акцентирует внимание занимающихся, во-первых, на наиболее эффективной контактной ситуации (захвате); и, во-вторых, на наиболее благоприятной ситуации начала атаки.

После освоения технического действия, когда оно точно и быстро выполняется в благоприятной ситуации на несопротивляющемся партнере, спортсмен осваивает его в другой ситуации либо совершенствует с дозированным сопротивлением партнера. Атакующее действие нужно изучать вместе с определенными способами тактической подготовки, которые необходимы для его эффективного проведения.

Способы тактической подготовки действия вначале изучают с партнером, сопротивление которого обуславливается определенным образом, т.е. в ответ на начало действия он реагирует обусловленной защитой (чем больше выражена реакция партнера, тем легче выполнить атакующему действие) и фиксацией

обусловленных защитных действий создает благоприятную ситуацию для начала атаки. Затем, когда атакующий начинает действовать слитно и быстро, условия постепенно усложняются. Таким образом, обучающиеся переходят к выполнению действия в разнообразных условиях и конфликтных ситуациях единоборства, что и приводит в результате многократных повторений в вариативных условиях к формированию навыка проведения целостного атакующего действия. В дальнейшем, при совершенствовании приема необходимо освоение тактических вариантов его применения в моделируемых конфликтных ситуациях, т. е. в учебных, тренировочных и соревновательных схватках. Не случайно на последнем этапе совершенствования технико-тактического действия в качестве основного методического подхода выступает моделирование различных ситуаций единоборства. Этот подход позволяет расширять умения и навыки борца на основе вновь осваиваемых способов тактической подготовки и использования благоприятных конфликтных ситуаций. При обучении технико-тактическим действиям он направлен в основном на развитие у спортсменов наглядно-действенного мышления или образного восприятия поединка.

## **5. Управление подготовкой борцов высокой квалификации**

Обычно об управлении говорят, когда человек имеет дело со сложным явлением и пытается воздействовать на него с целью получения полезного результата наиболее рациональным способом. Многолетняя подготовка борцов является отличным примером такого процесса. Однако ради объективности следует заметить, что управление в прямом смысле этого слова имеет место в небольшой мере на этапе углубленного совершенствования и в полной мере на этапе реализации индивидуальных возможностей, когда борцы попадают в сборную команду страны.

В вольной борьбе было выдвинуто несколько подходов к проблеме управления подготовкой спортсменов. Критический анализ этих подходов должен стать темой специального исследования. В настоящей книге мы поделимся собственным опытом подготовки сборной команды к трем Олимпиадам. При этом мы опирались на принципиальную схему управления, разработанную руководителем комплексной научной группы Р.А. Пилюяном [15] и защищенную им в своей докторской диссертации.

### **5.1. Принципиальная схема управления**

Из теории управления известно, что этот процесс, имеющий научный характер, должен отвечать некоторым исходным требованиям.

1. Необходимо наличие субъекта и объекта управления. В спорте это и тренер (тренерский совет), и спортсмен (команда).
2. В основе управления должен лежать акт принятия и реализации решения.

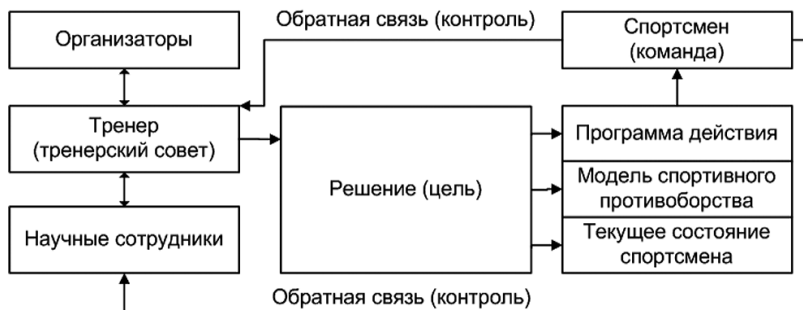


Рис. 26. **Принципиальная схема управления многолетней подготовкой борцов**

3. Управление должно осуществляться на основе «модели будущего». В спорте это модель тех соревнований, к которым идет подготовка.
4. Рассогласования, имеющиеся между текущим состоянием спортсмена и моделью противоборства, т. е. соревнования, в котором ему придется участвовать, должны служить основанием для конкретизации программы действия.
5. В ходе управления решения и действия должны корректироваться на основе информации, поступающей по каналам обратной связи.

На рис. 26 приведена принципиальная схема управления многолетней подготовкой борцов (по Р.А. Пилояну), построенная с учетом перечисленных требований. Она является универсальной, так как с ее помощью можно описать как любой фрагмент управления подготовкой борца (отдельная тренировка, сбор, этап подготовки), так и весь процесс в целом (годовой, четырехлетний циклы или всю многолетнюю подготовку). Данной схемой целесообразно пользоваться при планировании и осуществлении учебно-тренировочного и воспитательного процесса, а также при анализе текущих и этапных результатов.

## 5.2. Индивидуализация подготовки борцов

Важной особенностью практической работы на этапах углубленного совершенствования и реализации индивидуальных возможностей борцов является ее избирательность в соответствии с неповторимыми

свойствами каждого спортсмена. На этих этапах фронтальный и групповой подходы все больше уступают место индивидуализации при индивидуализации.

В отечественной литературе индивидуальный подход, как правило, трактуют расширительно. Так, например, в работе А.Г. Станкова и др. его понимают как педагогический процесс, построенный с учетом всех индивидуальных признаков борца. Поскольку этих признаков неисчислимо множество, то как организационно, так и методически эта задача трудно выполнима. Иначе подошел к этой проблеме Р.А. Пилоян [15], который предложил выделить существенные индивидуальные признаки борца, определяющие его успех в соревнованиях, и на основе этих признаков строить процесс подготовки. Взгляд на соревнования борцов через призму теории деятельности позволил сосредоточиться на тех компонентах, с учетом которых следует индивидуально подходить к подготовке спортсменов. Это мотивация, коронные атакующие действия и тактика ведения поединка.

Из работ того же автора [15, 16 и др.] становится ясно, что мотивацию следует рассматривать как устойчивое состояние борца, которое возникает вследствие осознания им возможности через спортивный результат удовлетворить потребность своей личности в моральной и материальной оценке окружающими людьми. Мотивация не только ведет к поставленной цели, направляет все помыслы и поступки спортсмена, но и во многом определяет его спортивные достижения.

На рис. 27 представлена возрастная динамика потребностей в самоутверждении (белые столбцы) и материальных потребностей (заштрихованные столбцы) борцов от 11 до 30 лет. Очевиден тот факт, что в 18–19 лет происходит окончательный выбор деятельности, т. е. именно в этом возрасте решается вопрос «быть или не быть» борцом вольного стиля. Судя по изменению кривых на графике, в 18–19 лет происходит максимальная концентрация борцов на спортивной деятельности. С одной стороны, это период, определяющий основное развитие профессионально важных функций. С другой стороны, очень важно, какие потребности доминируют в мотивации конкретного спортсмена. Дело в том, что без ярко выраженной доминанты потребностей в самоутверждении (самореализации, исполнении общественного долга и др.) над материальной потребностью уже на начальных этапах спортивной деятельности трудно рассчитывать на достижение высокого спортивного результата. Обратное соотношение чревато в любом возрасте сменой спортивной деятельности

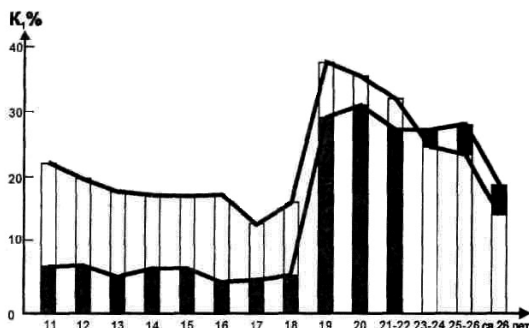


Рис. 27. **Возрастная динамика потребностей от 11 до 30 лет**

- потребности в самоутверждении (белые столбцы);
- материальные потребности (заштрихованные столбцы)

на другую. Связано это с двумя причинами. Во-первых, в России в целом и в вольной борьбе в частности ограничено материальное стимулирование. Во-вторых, для молодого, полного сил человека слишком велик соблазн выбора путей удовлетворения своих материальных потребностей в сферах, не требующих таких титанических затрат нервной и физической энергии, как спорт высших достижений. В связи же с проблемой индивидуализации занятий соотношение потребности в самоутверждении и материальной потребности в структуре мотивации конкретного борца позволяет подбирать средства и методы повышения эффективности его тренировки и выступления на соревнованиях. Об этом подробно рассказано в работе Р.А. Пилояна, в которой приведены примеры из нашей практики подведения борцов к наивысшим результатам [15].

### 5.3. Совершенствование коронных атакующих действий

Как уже отмечалось, на этапе углубленного совершенствования стоит задача довести отдельные атакующие действия до такого уровня совершенства, чтобы они стали грозным оружием в поединках с любым

соперником. Такие действия принято называть коронными. Более того, наличие в арсенале борца коронных атак является необходимым условием формирования комбинационного стиля борьбы – самого опасного для соперников и трудно предсказуемого.

В ходе изучения и совершенствования действия, которое будет коронным, необходимо учитывать следующее:

1. Предпосылки появления данного действия (место в арсенале борьбы, насколько популярно оно у ведущих борцов, кто достиг совершенства в его исполнении и т. д.).
2. Свои возможности его выполнения (физическая сила, инерция, реакция взаимного контакта, вес, рост, выносливость и пр.).
3. Ситуации начала атаки, необходимые для эффективного проведения приема, и способы их создания.
4. Необходимый ритм выполнения действия, т. е. увязка его отдельных элементов во времени.
5. Различные варианты тактических операций, связанных с изменением условий проведения данного броска, сваливания, перевода или переворота.
6. Варианты захватов, которые можно использовать в тех или иных ситуациях при выполнении этого атакующего действия.
7. Необходимость совершенствования самой структуры выполнения атакующего действия.
8. Важнейшие детали – своеобразные узловые моменты действия, ибо в них часто скрыта основа эффективного проведения атаки.
9. Сбивающие факторы, от которых во многом зависит дальнейшее успешное, применение действия.

Итак, можно сказать, что коронные атакующие действия составляют основу индивидуального стиля ведения поединков. Более того, технико-тактическая подготовленность борца в немалой степени трансформируется, усложняется в связи с совершенствованием коронных приемов и освоением все новых связей и комбинаций с ними.

Характерной чертой технико-тактического мастерства советских борцов является наличие в их арсенале нескольких коронных приемов, которыми они владеют в совершенстве. Так, В. Синявский, применяя свой коронный прием (переворот разгибанием и переходом), практически всегда одерживал победы досрочно. Коронным приемом у пятикратного чемпиона мира А. Алиева был переворот



скрестным захватом голеней. Коронные приемы В. Балавадзе (броски с действием ног), Д. Цимакуридзе (переворот накатом), Б. Гуревича (переворот захватом предплечья изнутри), И. Ярыгина (переворот разгибанием), А. Медведя (переворот захватом руки на ключ) были уникальными по способу индивидуального выполнения.

Для более полного представления о коронном приеме на рис. 28–38 представлены рисунки атакующих действий сильнейших борцов прошлых лет. Эти коронные атакующие действия находятся на вооружении у ведущих мастеров вольного стиля сегодняшнего поколения. В их исполнении они усовершенствованы новыми вариантами, связками и способами тактической подготовки. Анализ показывает, что они в основном весьма просты по структуре, но в процессе длительного совершенствования доведены до высочайшей степени точности и автоматизма их выполнения.

На рисунке 28 представлен коронный прием двукратного олимпийского чемпиона И. Ярыгина – передняя подножка захватом плеча снизу и руки. Прием начинается с захвата левой руки под плечо, а другой за запястье (кадры 1, 2). Атакующий, отставляя правую ногу назад, тянет правой рукой соперника вокруг себя (кадры 3, 4). В момент, когда соперник под воздействием рывка шагнул левой ногой вперед, атакующий, быстро разворачиваясь влево,

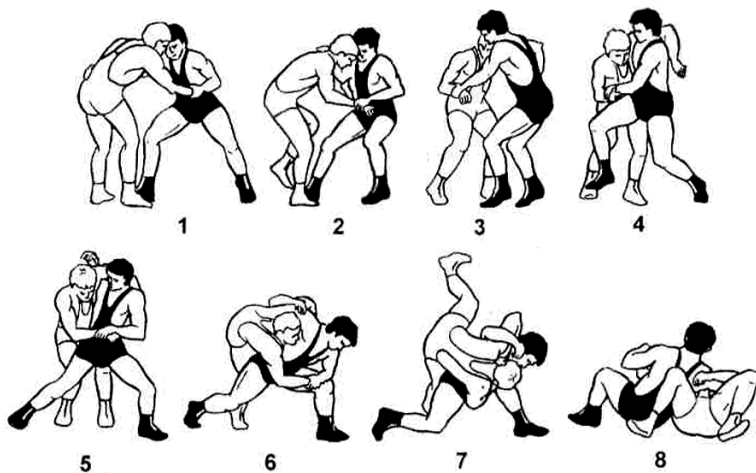


Рис. 28. Передняя подножка захватом плеча снизу и руки (двукратный олимпийский чемпион И. Ярыгин)

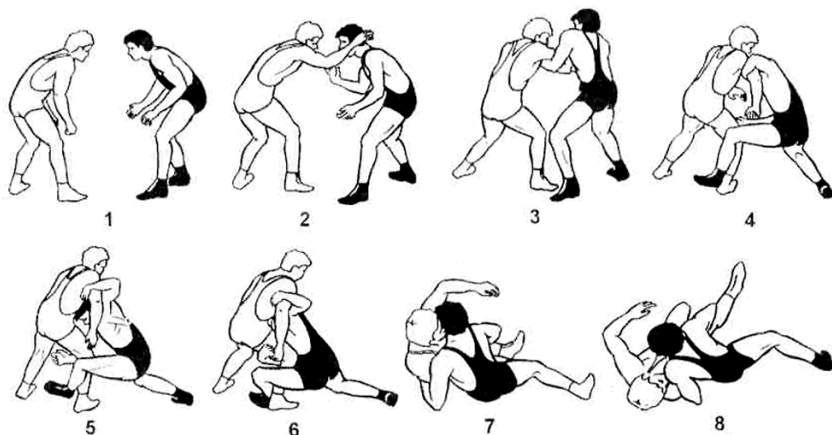


Рис. 29. Бросок сбиванием с подножкой захватом руки и одноименной ноги (двукратный олимпийский чемпион А. Фадзаев)

прыжком ставит правую ногу перед ногой соперника и, одновременно меняя направление движения, руками тянет его вперед-назад вокруг себя и бросает через ногу спиной на ковер (кадры 5, 6, 7, 8).

На рисунке 29 представлен коронный прием А. Фадзаева – бросок сбиванием с подножкой захватом руки и одноименной ноги. Атака начинается, когда соперник пытается положить руку на плечо атакующего (кадры 1, 2). Атакующий, перехватив руку захватом за предплечье и плечо изнутри (кадр 3), рывком на себя заставляет соперника шагнуть правой ногой вперед (кадр 4), и атакующий, резко наклонившись, головой прижимается к его груди (кадры 5, 6); одновременно правой рукой захватывая за бедро, быстро производит подножку снаружи под правую ногу, сбивает соперника прямо-вниз в опасное положение и прижимает к коврику лопатками (кадры 7, 8).

На рисунке 30 наглядно отражена последовательность выполнения броска наклоном захватом плеча и бедра с зацепом дальней ноги. Данный бросок был коронным у двукратного олимпийского чемпиона С. Белоглазова и трехкратного олимпийского чемпиона Б. Сайтиева. Атака начинается с перевода рывком за левую руку. Атакующий, выполнив перевод захватом за руку, быстро ставит левую ногу между ногами соперника (кадры 1, 2, 3). Захватив правой рукой за левое бедро, а левой – за плечо соперника, резким движением правой руки вверх отрывает его от ковра (кадры 4, 5). В момент

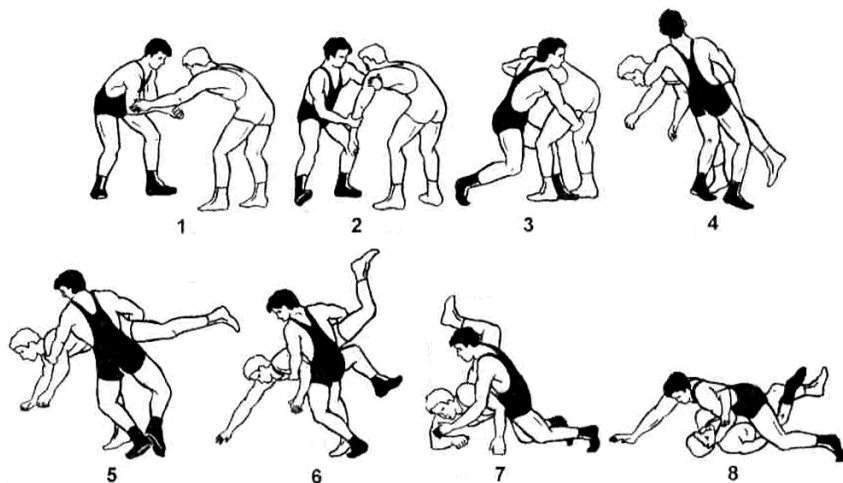


Рис. 30. Бросок наклоном захватом плеча и бедра с зацепом дальней ноги (двукратный олимпийский чемпион С. Белоглазов, трехкратный олимпийский чемпион Б. Сайтиев)

приземления соперник разводит ноги в целях защиты, ставит правую ногу на ковер. Используя ситуацию, атакующий быстро осуществляет захват зацепом дальней ноги, продолжая движение вперед-влево, и бросает соперника в опасное положение (кадры 6, 7, 8).

На рисунке 31 бросок прогибом захватом под плечи с зацепом стопой (коронный прием олимпийского чемпионата В. Юмина). Захватив соперника под плечи (кадры 1, 2, 3), атакующий, наклоняясь назад, тянет его правой рукой, вынуждая переступить ногой (кадр 4); как только соперник перенес вес тела на левую ногу (кадр 5), атакующий производит зацеп правой ногой за голень (кадр 6) и, прогибаясь назад-вправо, бросает его в опасное положение и удерживает на спине (кадры 7, 8).

На рисунке 32 бросок сбиванием захватом плеча и бедра (коронный прием олимпийского чемпиона, трехкратного чемпиона Европы и двукратного чемпиона мира А. Сайтиева). Находясь в разноименной стойке в плотном захвате, атакующий рывком на себя тянет соперника вниз (кадры 1, 2). В момент, когда соперник пытается принять первоначальное положение, атакующий быстро делает шаг левой ногой вперед и нырок под левое плечо, одновременно захватывая за правое бедро (кадры 3, 4). Затем он быстро

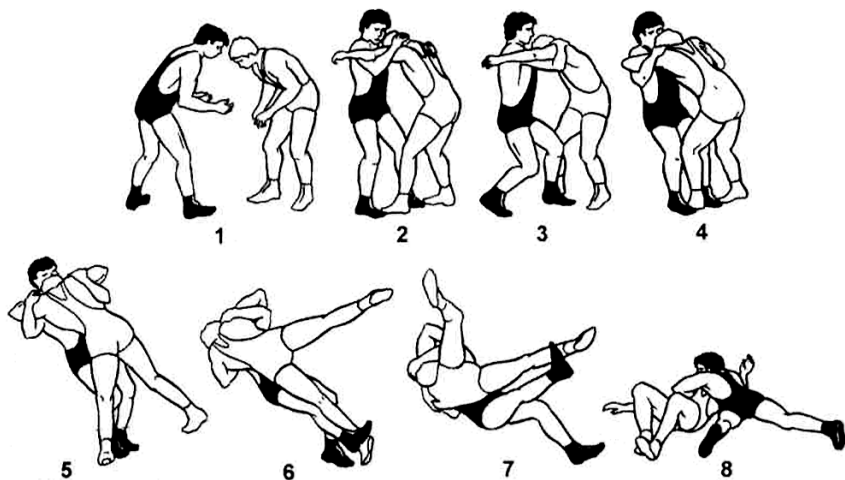


Рис. 31. Бросок прогибом захватом под плечи с зацепом стопой  
(олимпийский чемпион В. Юмин)

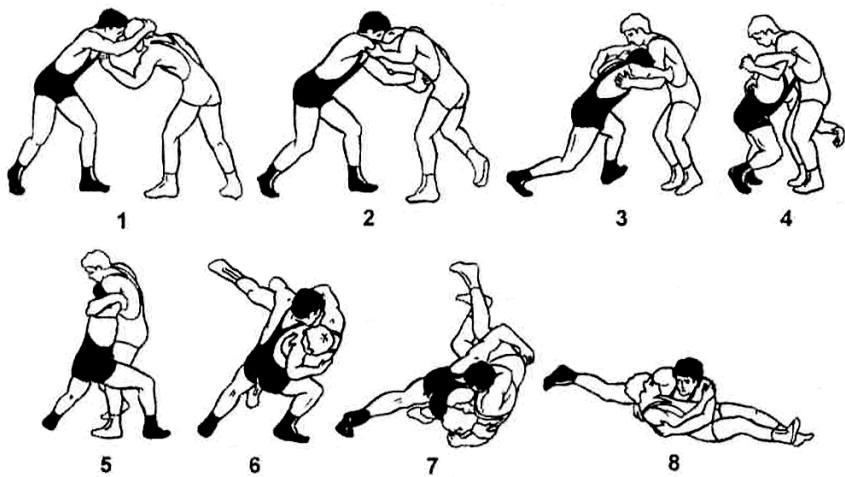


Рис. 32. Бросок сбиванием захватом плеча и бедра  
(олимпийский чемпион А. Сайтиев)

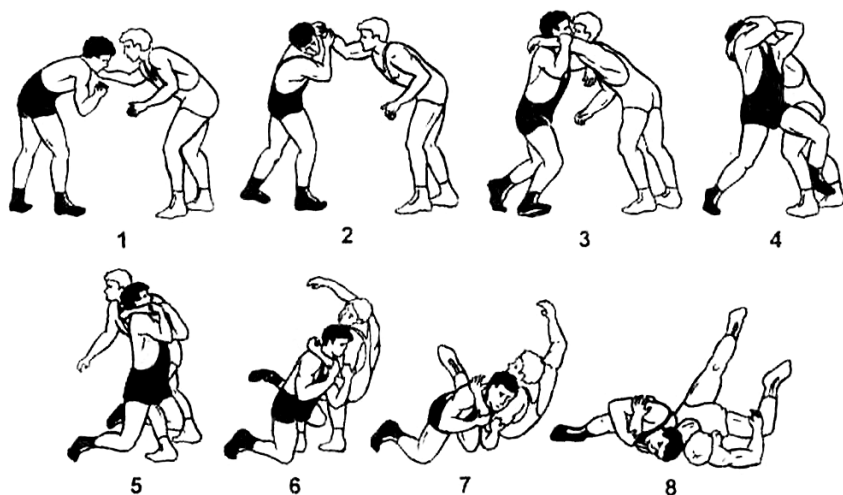


Рис. 33. Бросок захватом руки за плечо с зацепом ноги снаружи (двукратный олимпийский чемпион Л. Тедиашвили)

подставляет правую ногу снаружи за ногу соперника (кадр 5) и, продолжая движение вперед-вправо, бросает его в опасное положение (кадры 6, 7, 8)

На рисунке 33 представлен коронный прием двукратного олимпийского чемпиона Л. Тедиашвили – бросок захватом руки за плечо с зацепом ноги снаружи. Атака начинается, когда соперник пытается положить правую руку на плечо атакующего. Перехватив ее захватом за предплечье, атакующий отпускает его, в ответ соперник ставит левую руку на плечо атакующего (кадры 1, 2, 3). В этот момент атакующий, стремительно захватив снизу правой рукой за предплечье, а левой рукой за плечо, быстро подшагивает левой ногой за левую ногу соперника снаружи (кадр 4) и, прогибаясь назад, начинает быстро наклонять его туловище вниз-вправо, резко дергая за левую руку (кадр 5) и одновременно производя зацеп ногой снаружи за голень. Продолжая движение вперед-вправо, атакующий бросает соперника в опасное положение (кадры 6–8).

На рисунке 34 бросок затягиванием захватом руки и туловища (коронный прием двукратного олимпийского чемпиона С. Андиева). Атакующий захватывает соперника за шею и энергично наклоняет его вниз (кадры 1, 2). В момент, когда соперник быстро выпрямляет туловище, атакующий захватывает его левое плечо снаружи,

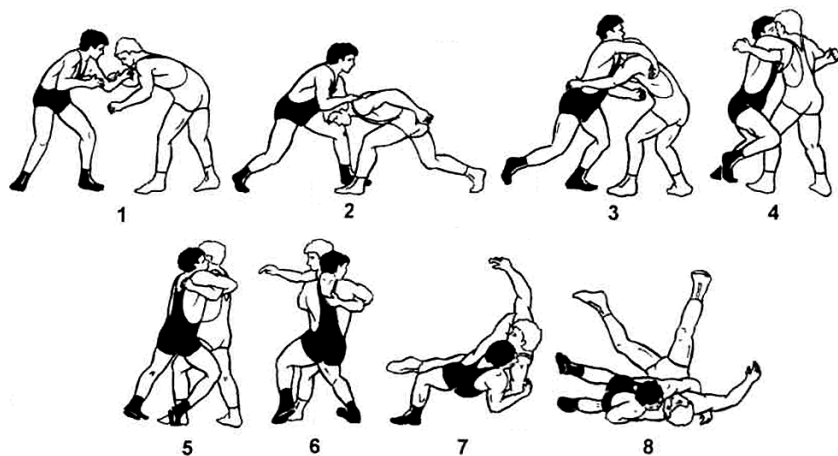


Рис. 34. Бросок затягиванием захватом руки и туловища  
(двукратный олимпийский чемпион С. Андиев)

а правое – изнутри снизу, делая широкий шаг правой за его ногу, подставляет правую снаружи (кадры 3, 4, 5). Одновременно с этим атакующий энергично отклоняется вправо, отталкивается левой ногой, тянет правой рукой левую руку соперника вниз и бросает его через ногу спиной на ковер (кадры 6, 7, 8)

На рисунке 35 бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги «мельница» (коронный прием чемпиона мира Ю. Шахмурадова и олимпийского чемпиона Х. Гацалова). Атакующий обманном движением рук соединяет вытянутые вперед руки соперника (кадры 1, 2). В ответ соперник разводит руки в сторону и тем самым дает возможность атакующему осуществить захват за одноименные руку и ногу (кадры 3, 4), после чего атакующий ставит свое левое колено между ногами соперника (кадр 5), резко отрывает его от ковра и бросает его вправо с поворотом в опасное положение (кадры 6, 7, 8).

На рисунке 36 представлен бросок наклоном, захватом плеча и бедра, нырком под ногу (коронный прием олимпийского чемпиона П. Пинигина). Атака начинается рывком за левую руку (кадры 1, 2). Атакующий быстро наклоняется, захватывая левую ногу соперника, тянет ее вверх в сторону (кадры 3, 4). Затем наклоняется, производит нырок под ногу соперника (кадр 5). Продолжая движение, атакующий левой рукой захватывает правое бедро, а правой туловище

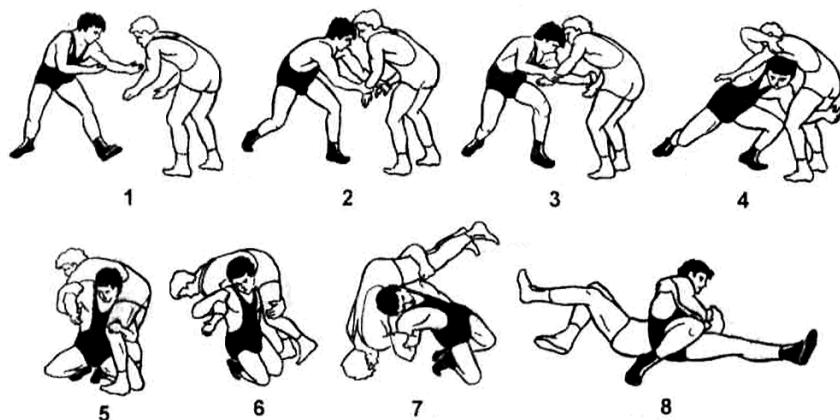


Рис. 35. Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги «мельница» (чемпион мира Ю. Шахмурадов, Х. Гацалов)

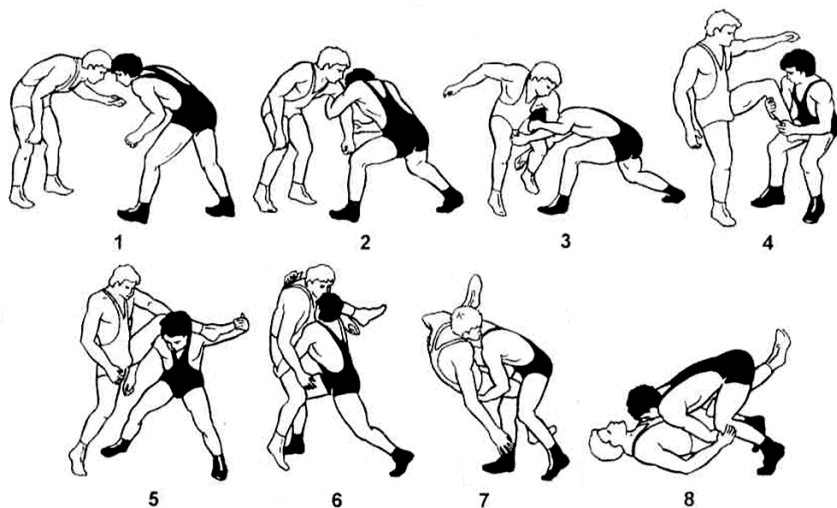


Рис. 36. Бросок наклоном, захватом плеча и бедра, нырком под ногу (олимпийский чемпион П. Пинигин)

соперника (кадр 6) и броском влево от себя опрокидывает его спиной на ковер (кадры 7, 8).

На рисунке 37 – бросок подворотом захватом руки и шеи (коронный прием олимпийского чемпиона З. Абдулбекова). Атакующий в момент, когда соперник пытается положить руку на его плечо, захватом левой руки за запястье и толчком правой в плечо захватывает левую руку соперника (кадры 1, 2, 3). Затем делает паузу для того, чтобы соперник захватил его за левое плечо (кадр 4). Атакующий быстрым движением поворачивается спиной к сопернику, одновременно захватывает за шею и плечо, продолжая скручивающее движение влево-вниз (кадры 5, 6), и бросает соперника подворотом в опасное положение (кадры 7, 8).

На рисунке 38 сваливание захватом головы сверху и правой голени (коронный прием трехкратного олимпийского чемпиона А. Медведь). Атакующий рывком за шею захватывает плечо снизу и одновременно движением вниз – голову сверху (кадры 1, 2, 3). Осуществив захват за голову сверху, он переносит центр тяжести тела на правую ногу (кадр 4). Продолжая движение назад-вправо, заставляет соперника переставить правую ногу вперед (кадр 5) и сразу же быстрым движением устремляется вниз, захватывает

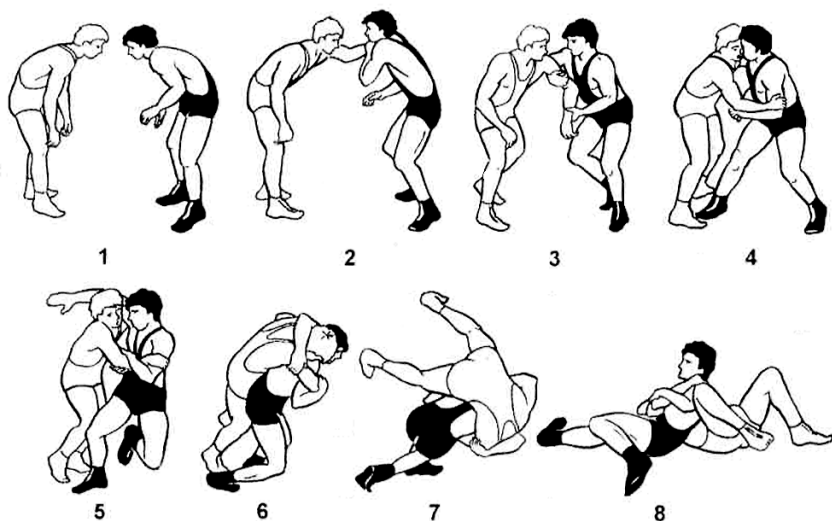


Рис. 37. Бросок подворотом захватом руки и шеи (олимпийский чемпион З. Абдулбеков)



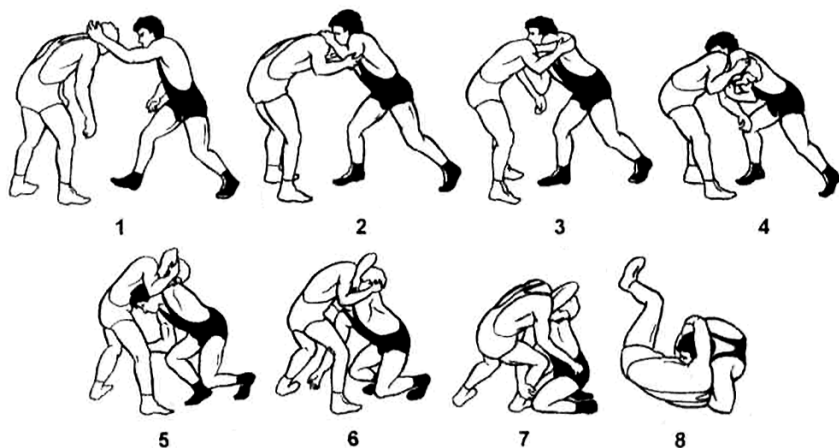


Рис. 38. Сваливание захватом головы сверху и правой голени (трехкратный олимпийский чемпион А. Медведь)

рукой за впереди стоящую ногу соперника, не распуская захвата головы сверху (кадр 6). Продолжая движение вперед-влево, бросает соперника в опасное положение, прижимая к коврику (кадры 7, 8).

На рис. 39 представлен контрприем – перевод выседом с захватом ноги через руку (коронный прием олимпийского чемпиона, чемпиона Европы Ш. Мурадова). Атакующий, отвлекая внимание

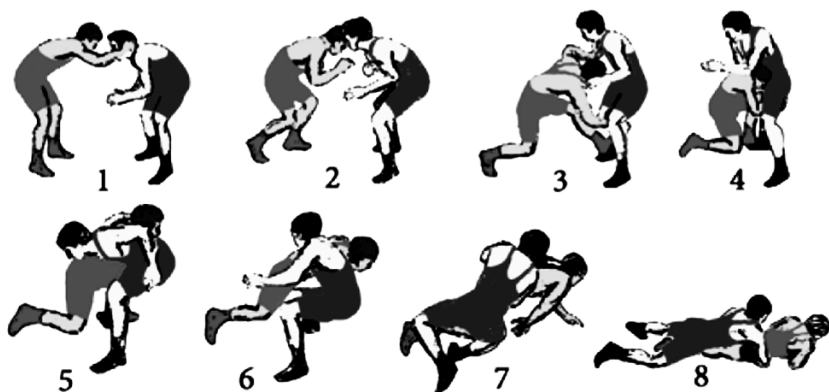


Рис. 39. Контрприем. Перевод выседом с захватом ноги через руку (олимпийский чемпион Ш. Мурадов)

соперника толчком в голову, быстро захватывает правую ногу соперника (рис. 1, 2, 3). В момент захвата контратакующим движением в сторону вправо толкает соперника, одновременно быстро опускает свое туловище и через руку соперника захватывает за правое бедро изнутри (рис. 4, 5), резко подставляя свою левую ногу вперед, нажимая локтем на руку соперника (рис. 6) и продолжая движение в правую сторону. Захватывает левой рукой за туловище соперника, переводит вниз в положение лежа на живот и удерживает в этом положении (рис. 7, 8).

На рис. 28–39 атакующие действия рассматриваются в комплексе: техника выполнения приема взаимосвязана с тактикой единоборства. Тактика представлена способами подготовки благоприятной ситуации начала атаки для выполнения конкретного приема, что в совокупности образует сложные технико-тактические действия.

Один из путей совершенствования коронного приема – это определение и систематизация тактических вариантов. Это вызвано тем, что уровень мастерства борцов в мире возрос, и на соревновании высокого ранга в процессе противоборства одним способом реализовать свой коронный прием становится трудно, так как соперники к нему быстро привыкают, находят защиту, а еще хуже – используют его для начала контратаки.

Поэтому в основе совершенствования коронного приема должно лежать расширение арсенала тактических операций, так как высшего спортивного мастерства невозможно достичь без непрерывных поисков и совершенствования новых способов тактической подготовки к коронному приему.

Возникает вопрос: какими должны быть способы тактических подготовок к коронному приему? Чтобы разобраться в сущности данного вопроса, рассмотрим 9 способов тактической подготовки к коронному приему на примере «мельницы» – броска поворотом захватом руки и одноименной ноги (рис. 40). Автором разработано 28 тактических способов, реально создающих благоприятные динамические ситуации начала атаки для проведения данного завершающего приема. Они просты по структуре выполнения и систематизированы для изучения с этапа начального обучения до этапа высшего спортивного мастерства согласно дидактическим принципам «от простого к сложному», «от известного к неизвестному».

«Мельница» может стать коронной атакой, если на этапе базовой подготовки овладеть 1-м и 2-м способами тактической подготовки (см. рис. 40: 1 и 2); на этапе углубленного совершенствования

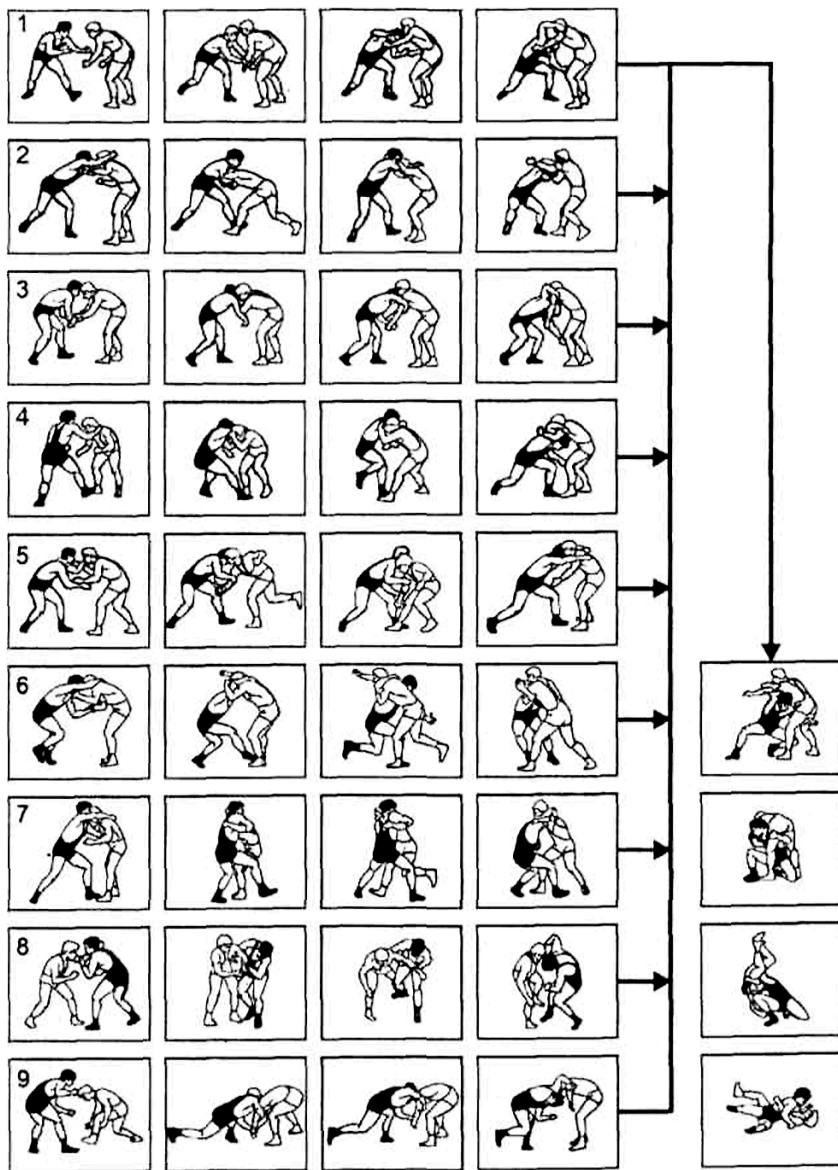


Рис. 40. Способы тактической подготовки к приему «мельница»

другими способами (см. рис. 40: 3, 4, 5), а на этапе реализации индивидуальных возможностей способами 6, 7, 8, 9.

Преимущество поэтапного подхода к формированию и совершенствованию приема в том, что тренеру легче, во-первых, контролировать в процессе обучения качество овладения приемом; во-вторых, проводить моделирование в учебно-тренировочном процессе; в-третьих, вовремя выявлять ошибки и вносить коррективы.

По такому же принципу можно привести в систему способы тактической подготовки к любому другому коронному приему с учетом индивидуальных особенностей борца. Данный подход требует творческого участия и спортсмена, и тренера, поскольку они являются на практике первопроходцами на пути усложнения технико-тактического арсенала борца.

По мнению специалистов вольной борьбы, высокое мастерство этих спортсменов состоит в том, что они являются импровизаторами на ковре, строят различные лабиринты, в которых запутываются соперники, за счет тактического кругозора умеют вовремя распознать их замыслы, за 2–3 хода вперед предвидеть, какие действия предпримут в атаке соперники. Широкое использование различных тактических связей, вариантов, комплексов (в арсенале у каждого – 3–4 коронных приема, по два в стойке и 1–2 в партере) делает их неуязвимыми. Такое направление в вольной борьбе в настоящее время является наиболее прогрессивным, отвечает новым требованиям ведения соревновательных схваток. Скорее всего, в дальнейшем еще больше возрастет необходимость его совершенствования.

Таким образом, основой спортивного мастерства борца являются коронные приемы, которые определяют индивидуальный стиль ведения поединка. Более того, технико-тактическая подготовленность совершенствуется за счет освоения значительного объема способов тактической подготовки, а не технических приемов, и за счет повышения эффективности коронных атакующих действий.

## **5.4. Явление утраты эффективности коронных атакующих действий**

Как показали исследования, достаточно широкое распространение имеет явление утраты эффективности коронных атакующих действий. Причем борцу не всегда удается ее компенсировать за счет других атакующих действий, и это приводит, как правило, к снижению

спортивных результатов. В этой связи перед тренером стоит задача осуществлять контроль за эффективностью коронных атакующих действий. У ведущих спортсменов коэффициент эффективности коронной атаки находится в пределах 80–100%. Статистически достоверное снижение этого показателя служит основанием для глубокого анализа причин этого явления, устранения их и восстановления эффективности атак.

Как правило, деавтоматизация атакующих действий связана с нарушением 1-й и 2-й фаз действий. Снижение эффективности операций, направленных на подготовку удобной ситуации, обуславливает выход временных характеристик ведущей фазы – фазы подведения собственной опоры под общий центр масс системы двух борцов – за рамки оптимальной вариативности и приводит к распаду всего действия. Поэтому расширение круга операций, направленных на подготовку ситуаций, удобных для проведения конкретного атакующего действия (наряду с целевыми установками на проведение действия в поединках с различными партнерами в разнообразных психических и физических состояниях), позволит разнообразить операционный состав 1-й фазы, стабилизировать 2-ю фазу и тем самым препятствовать процессу деавтоматизации всего действия.

Реализация поставленных задач осуществляется посредством индивидуальной программы совершенствования спортсмена, которая составляется на каждый учебно-тренировочный сбор.

При утрате эффективности коронного атакующего действия совершенствование спортсмена условно разбивается на два этапа. Основной целью 1-го этапа является стабилизация фаз подготовки удобной ситуации и подведения собственной опоры под общий центр масс. Эта цель определяет методическую направленность занятий, которые проводятся три раза в день. На утренней тренировке спортсмен выполняет комплекс имитационных и подводящих упражнений для развития скоростно-силовых качеств мышц, участвующих в проведении конкретного действия, а также для повышения четкости и быстроты выполнения отдельных фаз действия. Эта же задача решается в подготовительной части занятий на ковре. В основной части занятий на ковре перед спортсменом ставятся две задачи:

- 1) овладеть всеми способами подготовки ситуации, удобной для проведения конкретного действия;
- 2) овладеть на базе разученных способов тактической подготовки различными вариантами проведения атакующего действия.

Целью 2-го этапа является дальнейшая стабилизация фазы подведения собственной опоры под общий центр масс системы двух борцов, а также повышение устойчивости борца к сбивающему воздействию утомления, защиты соперника и других факторов. Для этого широко применяется метод заданий. Спортсмену предлагается выполнять коронное атакующее действие:

- а) в поединках с соперниками различного роста и веса;
- б) в ходе учебно-тренировочных поединков, проводимых в максимально высоком темпе;
- в) на фоне прогрессирующего утомления;
- г) в поединке с соперником, имеющим задание – не дать провести ни одной атаки;
- д) в поединке с основным конкурентом.

Необходимо подчеркнуть, что в ходе 2-го этапа совершенствования в зависимости от индивидуальных особенностей партнеров перед спортсменом ставится задача проводить коронное атакующее действие с тем или иным способом тактической подготовки.

Как правило, при утрате эффективности коронного атакующего действия совершенствование спортсмена по индивидуальной программе приносило эффект после ее применения на одном-трех сборах.

Многочисленные педагогические наблюдения и анализ видеозаписей поединков ведущих спортсменов, проведенных ведущими специалистами, показал, что у спортсменов может наблюдаться снижение эффективности коронных приемов при том, что ранее они приносили большое количество баллов. В подобной ситуации необходимо разработать индивидуальную программу совершенствования коронного приема.

А.А. Коломейчук [7] в своих исследованиях приводит целесообразность индивидуализации подготовки спортсменов в зависимости от их весовой категории и анатомо-морфологических особенностей, т.к. соотношение выполняемых приемов сильно различается, а значит и подготовка к выполнению приема (тактический компонент) будет отличаться.

Аналогичным образом индивидуальное совершенствование отдельных атакующих действий проводилось и с другими спортсменами. Такой подход позволяет оперативно выявлять слабые звенья в технико-тактическом арсенале спортсменов и максимально быстро устранять обнаруженные недостатки.

## 5.5. Овладение тактикой ведения поединка

Многочисленные исследования показали, что тактика ведения поединка остается наиболее слабым звеном в системе подготовки борцов. Вместе с тем было выявлено несколько закономерностей данного звена, в частности, определено оптимальное распределение отдельных действий в ходе поединка. На основе исследований и обобщения опыта ведущих специалистов нами была разработана и апробирована система методических приемов, направленных на индивидуальное совершенствование тактики ведения поединка. Работа должна проводиться в трех направлениях.

1. Борцу для успешного ведения поединка с любым соперником необходимо владеть базовыми атакующими действиями. Поэтому 1-е направление в работе – устранение пробелов в подготовке борца и обучение умению решать все возникающие в поединке задачи. В ходе анализа видеозаписей поединков должны быть выявлены операции и действия, которыми слабо владеет спортсмен. Причем важно учитывать, в поединке с каким соперником ему не удалось реализовать то или иное действие. На основе полученных данных следует составить программу индивидуального совершенствования тактики ведения поединка, в которой предусматривается последовательность овладения тем или иным действием.
2. Индивидуализация технико-тактической подготовки борца строится на базе его умения решать все задачи, возникающие в поединке. Смысл ее сводится к тому, что одну и ту же задачу каждый спортсмен решает своим способом, своими техническими приемами (операциями). Например, даже такую задачу, как удержание преимущества, можно решать либо сковыванием соперника, либо маневрированием, либо угрозой атаки, либо комплексным действием, включающим все эти операции. Поэтому 2-е направление индивидуального совершенствования тактики ведения поединка тесно связано с 1-м и сводится к подбору для каждого борца наиболее рациональных способов решения каждой задачи, имеющей место в соревнованиях. Причем, определяя целесообразность того или иного способа, следует исходить из особенностей (психических, морфофункциональных и др.) самого борца и его основных конкурентов.

3. 3-е направление в работе связано с формированием различных алгоритмов поведения борца в поединке. Практически оно сводится к объединению отдельных действий в целостные комплексы. Например, «провести разведку / добиться преимущества», «добиться преимущества / продемонстрировать активность», «добиться преимущества / удержать его», «добиться преимущества / реализовать опасное положение» и т.п. Причем каждый раз в зависимости от задачи, поставленной партнеру, менялись и действия, которыми спортсмен достигал преимущества (атакой, контратакой, реализацией контролируемого захвата или демонстрацией активности). После того как спортсмен овладеет комплексом из двух действий, ему следует предложить комплексы из трех и более действий. Например, «провести разведку / добиться преимущества / продемонстрировать активность» или «добиться преимущества / восстановить силы / увеличить преимущество / удержать его».

Окончательно навыки правильного планирования и реализации плана шлифуются в учебно-тренировочных, тренировочных и контрольных поединках, проводимых по соревновательной формуле, а также на подводящих и контрольных соревнованиях.

Работа по всем трем направлениям осуществляется при помощи метода заданий на основе анализа поединков соперников и сильнейших борцов мира и проводится в основной части занятий на ковре. В среднем до 50% времени отводится на совершенствование отдельных действий. На каждом занятии борцы совершенствуют 2–3 действия. В недельном микроцикле к каждому действию спортсмены возвращаются не менее трех-четырёх раз. Остальные 35–40% времени основной части занятия отводится на совершенствование технико-тактических алгоритмов, которые подбираются исходя из практических нужд конкретного борца и правильного подбора партнеров. Оставшиеся 10–15% времени занимает совершенствование тактики ведения поединка в целом. Спортсмен совместно с тренером составляет план ведения поединка, причем из всех действий детально конкретизируются лишь связанные с атакой.

Тренер проводит работу по индивидуализации технико-тактического мастерства в рамках групповых занятий с двумя-тремя борцами.



Важным этапом работы может быть просмотр и анализ видеозаписей своих поединков и поединков основных конкурентов на соревнованиях и тренировках. Делается это обычно до занятий и реже – в ходе них. За две недели до соревнований активно используется метод моделирования действий основных конкурентов.

## 5.6. Подведение спортсменов к ответственным стартам

Данная задача является одной из наиболее сложных из стоящих перед тренером на протяжении всей многолетней подготовки борцов. В истории спортивной борьбы сохранились печальные примеры того, когда великолепные по составу команды завоевывали минимальное число золотых олимпийских медалей или вообще оставались без них, а многократные чемпионы мира не попадали даже в число призеров Олимпийских игр. Конечно, причин этому много: недооценка неизвестного соперника, судейская предвзятость, травмы и т.п. Однако чаще всего это ошибки в подведении спортсмена к соревнованию, которые проявляются в том, что он не смог достичь состояния наивысшей готовности.

## 5.7. Годовой календарь соревнований

Прежде всего следует остановиться на вопросе о календаре соревнований и его роли в подведении спортсмена к состоянию наивысшей готовности. Как известно, главным соревнованием года в спортивной борьбе является чемпионат мира, а четырехлетия – Олимпийские игры. Кроме того, ежегодно им предшествуют чемпионаты Европы. Сроки проведения этих турниров служат ориентиром для индивидуального планирования системы внутренних и международных соревнований как основных средств подготовки и отбора к главным баталиям. К сожалению, организаторы спорта, а порой и тренеры не всегда понимают, что сроки проведения чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр не являются рычагами управления готовностью борца.

Основными критериями готовности спортсмена к главным соревнованиям года являются результаты в промежуточных стартах, предусмотренных в индивидуальных планах подготовки.

Каждому спортсмену необходимо набрать определенное количество соревновательных схваток и турниров, в процессе которых формируется психологическая готовность к участию в главных стартах года.

Управлять формированием готовности борца к ответственным соревнованиям можно лишь при грамотном планировании его индивидуальной подготовки, предусматривающей систему соревнований различной трудности.

Основной ошибкой тренеров является попытка создать своим ученикам «тепличные условия», освободив их от промежуточных турниров. Отсутствие многих ведущих спортсменов на внутренних соревнованиях, включая чемпионаты России, приводит также к снижению популярности спортивной борьбы.

Казалось бы, чего проще: при подготовке к главным соревнованиям года, допустим, к чемпионату мира, провести в начале года чемпионат страны, отобрать на нем сильнейших и везти их сначала на чемпионат Европы, а затем на чемпионат мира. Такой подход, возможно, приемлем для стран, где борьба развита слабо, где у нее нет глубоких традиций и серьезных перспектив. В странах же с большим борцовским потенциалом такое планирование исключает из процесса полноценной тренировки всех тех, кто на день проведения чемпионата оказался подготовленным несколько хуже ведущих спортсменов, поскольку лишает их возможности участвовать в крупнейших чемпионатах года и тем самым снижает уровень их мотивации. Не приносит пользу и система с отборочными поединками перед каждым главным чемпионатом, поскольку часто психической и физической энергии борца может хватить лишь на прохождение отбора, а на соревнованиях выясняется, что бороться он уже не в состоянии. Не меньший вред приносит система попадания на чемпионат мира после успешного выступления на европейском турнире, минуя чемпионат страны, так как уход от конкуренции внутри страны тормозит развитие борьбы в данной весовой категории.

Наиболее рационально, по нашему мнению, рассматривать чемпионат мира как главное соревнование для всех борцов и считать чемпионат Европы таковым лишь для перспективных спортсменов и для тех, кто не получил боевого крещения на официальных международных соревнованиях, а чемпионат страны – как отборочное соревнование для всех без исключения борцов и проводить его в среднем за полтора-два месяца до чемпионата мира. Такое планирование имеет следующие преимущества.

1. До самого последнего момента все борцы мобилизуются и серьезно готовятся к главному соревнованию года с равными шансами попасть на него.
2. В подготовке конкретного спортсмена удачно сочетаются и полностью используются преимущества работы на местах и на централизованных сборах.
3. Мотивация каждого спортсмена получает стимул для усиления.
4. Борьба в целом имеет механизм здоровой конкуренции, а следовательно, импульс для дальнейшего развития.
5. Появляется возможность естественным образом вывести готовность каждого участника на максимально высокий уровень, поскольку требования чемпионата страны в отдельных весовых категориях при таком варианте планирования могут оказаться значительно выше, чем на чемпионате мира. Следовательно, отдохнув после чемпионата страны, спортсмен за месяц-полтора может подойти к чемпионату мира с недостижимым для остальных соперников уровнем готовности.

# Контрольные вопросы для самопроверки

## Вопросы к разделу №1

1. Определите, какие компоненты борьбы относятся к технической (I), технико-тактической (II) и собственно тактической подготовке (III):

(запишите буквы рядом с соответствующим разделу номером)

I \_\_\_\_\_ II \_\_\_\_\_ III \_\_\_\_\_.

- А) Перемещения, захваты, рывки, толчки, упоры, швунги и т. п.
  - Б) Тактические подготовки (угроза, вызов, выведение из равновесия и т. п.).
  - В) Приемы (атаки, защиты, контратаки).
  - Г) Действия (разведка, атака, контратака, защита, демонстрация активности, восстановление сил, удержание преимущества и т. п.).
  - Д) Комбинации.
  - Е) Взвешивание, подготовка к поединку, проведение поединка, восстановление сил, изучение соперников, отвлечение от хода соревнований и т. п.
  - Ж) Упражнения скоростно-силового характера.
2. «Ориентировочная основа действия» в вольной борьбе представляет собой:
- А) операции, связанные с тактической подготовкой, удобной для проведения приема;
  - Б) отдельные технические элементы;
  - В) комбинации приемов.

3. **Тактическая подготовка – это:**
  - А) мельчайшая единица борьбы, входящая в качестве составной части в различные действия борца (рывки, толчки, маневрирование, зацепы, подножки и др.);
  - Б) система операций, в результате осуществления которой соперник оказывается в невыгодном для себя положении (теряет равновесие, допускает опаздывание, т. е. перестает контролировать ход поединка);
  - В) реализация индивидуального потенциала спортсмена в процессе тренировочной и индивидуальной деятельности.
  
4. **Прием – это:**
  - А) система операций, в результате осуществления которой соперник оказывается в невыгодном для себя положении (теряет равновесие, допускает опаздывание, т. е. перестает контролировать ход поединка);
  - Б) совокупность операций, составляющая результирующую часть атакующего, контратакующего или защитного действия без тактической подготовки (бросок, сваливание, перевод, переворот и т. п.);
  - В) устойчивая совокупность операций, позволяющая получить преимущество над соперником и обеспечить предпосылку для победы.
  
5. **Техника борца – это:**
  - А) способы реализации операций и их устойчивых совокупностей, выполнение которых доведено им до автоматизма, создающие предпосылку для победы над соперником;
  - Б) совокупность операций, составляющая результирующую часть атакующего, контратакующего или защитного действия без тактической подготовки (бросок, сваливание, перевод, переворот и т. п.).
  
6. **Элементарной единицей техники является:**
  - А) тактическое действие;
  - Б) техническое действие;
  - В) операция.

7. Операция представляет собой:
  - А) мельчайшую единицу борьбы, входящую в качестве составной части в различные действия борца (рывки, толчки, маневрирование, зацепы, подножки и др.);
  - Б) совокупность выполняемых приемов во время соревновательной схватки;
  - В) действия, направленные на получение баллов.
  
8. Поведенческий комплекс – это:
  - А) совокупность выполняемых тактических приемов во время соревновательной схватки;
  - Б) особенности поведения спортсмена в тренировочной и соревновательной деятельности;
  - В) устойчивая совокупность действий борца в ходе турнира, подчиненная реализации одной из доминирующих на данный момент целей (с учетом регламента соревнований и складывающихся обстоятельств). В качестве таких действий могут выступать: взвешивание, подготовка к поединку, проведение поединка, восстановление сил, изучение соперников, отвлечение от хода соревнований и т. п.
  
9. Тактика борца – это:
  - А) устойчивая совокупность действий борца в ходе турнира, подчиненная реализации одной из доминирующих на данный момент целей (с учетом регламента соревнований и складывающихся обстоятельств);
  - Б) способы реализации конкретных действий, способы ведения отдельного поединка, способы проведения соревнования в целом. Она сводится к выбору и выполнению в определенной последовательности (с учетом особенностей соперников и сложившейся ситуации) отдельных операций в структуре действия, отдельных действий в структуре поединка или отдельных поведенческих комплексов в структуре соревнования и приводит к достижению конечной цели с наименьшими издержками.
  
10. По результатам анализа соревновательной деятельности на выполнение конкретных приемов в схватке приходится:
  - А) 2–3%; Б) 7–9%; В) 10–15%; Г) 25–30%.

## Вопросы к разделу №2

*В некоторых вопросах возможно более одного правильного ответа.*

1. Основные положения борца – это:  
А) исходные операции, выполняемые им в начальный период соприкосновения с соперником;  
Б) положения, занимаемые в самом начале соревновательной схватки;  
В) операции, выполняемые им до и после соприкосновения с соперником.
2. По высоте положения выделяют следующие виды стоек:  
А) высокая            Б) максимальная  
В) средняя            Г) промежуточная  
Д) низкая            Е) минимальная
3. По расположению ног относительно друг друга выделяют следующие виды стоек:  
А) правосторонняя    Б) прямолинейная    В) левосторонняя  
Г) фронтальная        Д) горизонтальная    Е) боковая
4. Какие виды стоек выделяют в зависимости от дистанции:  
А) удаленная            Б) дальняя            В) промежуточная  
Г) средняя                Д) оптимальная        Е) ближняя  
Ж) приближенная        З) дистальная
5. Захват – это:  
А) операция (или устойчивая совокупность операций), позволяющая осуществить удержание какой-либо части тела соперника с целью дезорганизации его активности и проведения того или иного действия;  
Б) операция (или устойчивая совокупность операций), позволяющая осуществить только атакующее действие;  
В) действие, характеризующееся тем, что благодаря удержанию какой-либо части тела соперника делается попытка сорвать атаку соперника.
6. Захваты подразделяются на следующие группы:  
А) захваты для поддержания активности;  
Б) захваты как способ связи элементов техники и тактики;

- В) захваты как тактическое средство;  
Г) захваты для реализации оборонительных задач;  
Д) захваты для реализации приема, атаки, защиты, контратаки.
7. Сколько основных способов захвата выделяется теорией и методикой вольной борьбы:  
А) 9;      Б) 14;      В) 22.;      Г) 34;      Д) 51.
8. Вспомогательные элементы борьбы ногами – это:  
А) передвижения во время соревновательной схватки;  
Б) обманные движения ногами;  
В) операции с действием нижних конечностей.
9. Выберите, какие базовые элементы приемов с действием ног относятся к простым, а какие к усложненным:  
(запишите буквы рядом с соответствующим разделу номером)  
I \_\_\_\_\_, II \_\_\_\_\_.
- А) подсечки      Б) обвивы      В) отхваты      Г) подножки  
Е) зацепы      Ж) подсады      З) подбивы
10. Почему коронные приемы спортсменов успешно получают на протяжении всей карьеры, даже несмотря на то, что о нем осведомлены соперники:  
А) многообразие способов тактической подготовки к приемам;  
Б) владение коронным приемом в совершенстве;  
В) невнимательность соперников.

### Вопросы к разделу №3

*В некоторых вопросах возможно более одного правильного ответа.*

1. Для классификации базовых приемов в стойке и партере подходят следующие признаки:  
А) части тела, выполняющие основные атакующие движения по отношению к телу соперника (простота выполнения смысловой структуры приема);  
Б) приемы реализуются по баллам и туше (вариативность, значимость, надежность, эффективность);



- В) тип вращения, определяемый захватом, где группы бросков (поворотом, подворотом, сбиванием, наклоном и т. д.) принимаются за самостоятельные единицы.
2. Сколько приемов в общей сложности в стойке и в партере на каждом году этапа начальной подготовки целесообразно освоить спортсменам:  
А) 4;      В) 8;      Г) 12;      Д) 18.
3. Сколько приемов в общей сложности в стойке и в партере за три года на этапе начальной подготовки целесообразно освоить спортсменам:  
А) 54;      В) 24;      Г) 18;      Д) 12.
4. Защита – это:  
А) совокупность операций, направленных на разрушение атаки соперника;  
Б) совокупность операций, позволяющих начать контратакующее действие;  
В) совокупность операций, направленных на то, чтобы соперник не сорвал атакующее действие.
5. Какие группы приемов представлены в классификации защиты:  
А) против конкретных приемов и контрприемов;  
Б) против психологического прессинга со стороны соперника;  
В) против целостной деятельности соперника в схватке.
6. Пассивная защита – это:  
А) прием, направленный на предотвращение атаки или ее дезорганизацию за счет активного использования частей своего тела;  
Б) прием, включающий операции, направленные на отражение атаки соперника и на создание удобной ситуации для проведения контратаки.
7. Пассивная защита – это:  
А) прием, направленный на предотвращение атаки или ее дезорганизацию за счет активного использования частей своего тела;

- Б) прием, включающий операции, направленные на отражение атаки соперника и на создание удобной ситуации для проведения контратаки.
8. Ситуативные контрприемы – это:
- А) контрприемы, которые строятся на тех базовых приемах атаки, которые боец освоил в стойке и партере в процессе подготовки;
  - Б) импровизированные приемы атаки, основанные на мышечной чувствительности спортсмена; они являются отдельными операциями или их совокупностью, направленными на использование определенных ситуаций, складывающихся в ходе поединка;
  - В) заранее продуманные контрприемы.
9. Какое начало для комбинации наиболее эффективно:
- А) выполнение приемов с захватами выше пояса;
  - Б) выполнение коронного приема;
  - В) наиболее важным является то, каким будет завершающий прием.
10. Все ситуации можно разделить на:
- А) выгодные и невыгодные;
  - Б) благоприятные и неблагоприятные;
  - В) простые и сложные.

#### Вопросы к разделу № 4

1. Какова продолжительность начального этапа подготовки:  
А) 1 год;    Б) 2 года;    В) 3 года;    Г) 4 года.
2. Какова продолжительность тренировочного этапа:  
А) 1 год;    Б) 2 года;    В) 3 года;    Г) 4 года.
3. Каков годовой объем в часах на 1-м году этапа начальной подготовки:  
А) 256 часов;    Б) 312 часов;    В) 412 часов;    Г) 468 часов.
4. Какова вместимость групп на этапе начальной подготовки:  
А) 10–12;    Б) 13–16;    В) 12–15;    Г) 16–20.

5. Сколько учебных часов в неделю на этапе начальной подготовки 2-го года обучения:

- А) 6;                      Б) 8;                      В) 9;  
Г) 10;                     Д) 12;                    Е) 14.

6. Сколько периодов подготовки выделяется для 2-го года обучения на этапе начальной подготовки:

- А) 2;                      Б) 3;                      В) 4;  
Г) 5;                     Д) 6;                      Е) 7.

7. Сопоставьте периоды подготовки с месяцами:

(один из вариантов ответа соответствует двум периодам)

I – \_\_\_; II – \_\_\_; III – \_\_\_; IV – \_\_\_; V – \_\_\_.

- |                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| I. Сентябрь – февраль | А) соревновательный |
| II. Март – апрель     | Б) базовый          |
| III. Апрель – май     | В) индивидуальный   |
| IV. Июнь – июль       | Г) подготовительный |
| V. Август             |                     |

8. Какой возраст является сенситивным для развития скоростно-силовых качеств:

- А) 5–8;                    Б) 9–12;                    В) 9–13;                    Г) 10–14.

9. Все базовые элементы выполняются за счет предварительной подготовки, в основе которой лежит:

- А) выведение из равновесия;  
Б) отвлечение;  
В) вызов;  
Г) сковывание;  
Д) силовое воздействие.

10. Сопоставьте рисунки и названия способов соединения рук:



I – \_\_; II – \_\_; III – \_\_; IV – \_\_; V – \_\_; VI – \_\_.

- А) «одной рукой за запястье»;
- Б) «крючок»;
- В) «скрестный»;
- Г) «одной рукой за плечо»;
- Д) «замок»;
- Е) «захват за плечи».

### Вопросы к разделу №5

*В некоторых вопросах возможно более одного правильного ответа.*

1. Что является объектом (I) и субъектом (II) в спорте:

I – \_\_; II – \_\_.

- А) Вид спорта.
- Б) Тренер или тренерский совет.
- В) Тренировочный процесс.
- Г) Спортсмен или команда.
- Д) Спортивная организация.
- Е) Соревновательная деятельность.

2. В каком возрасте показатели потребностей в самоутверждении имеют наиболее высокие показатели:

А) 11 лет;      Б) 14 лет;      В) 17 лет;  
Г) 19 лет;      Д) 23 года.

3. В каком возрасте происходит окончательный выбор относительно продолжения карьеры борца:

А) 10–13 лет;    Б) 14–15 лет;    В) 16–17 лет;  
Г) 18–19 лет;    Д) 20–23 года.

4. Какой коронный прием был у двукратного олимпийского чемпиона И. Ярыгина:

- А) передняя подножка захватом плеча снизу и руки;
- Б) бросок сбиванием с подножкой захватом руки и одноименной ноги;
- В) бросок наклоном захватом плеча и бедра с зацепом дальней ноги;
- Г) бросок прогибом захватом под плечи с зацепом стопой?

5. Какой коронный прием был у двукратного олимпийского чемпиона А. Фадзаева:
- А) передняя подножка захватом плеча снизу и руки;
  - Б) бросок сбиванием с подножкой захватом руки и одноименной ноги;
  - В) бросок наклоном захватом плеча и бедра с зацепом дальней ноги;
  - Г) бросок прогибом захватом под плечи с зацепом стопой?
6. Какой коронный прием был у двукратного олимпийского чемпиона С. Белоглазова:
- А) передняя подножка захватом плеча снизу и руки;
  - Б) бросок сбиванием с подножкой захватом руки и одноименной ноги;
  - В) бросок наклоном захватом плеча и бедра с зацепом дальней ноги;
  - Г) бросок прогибом захватом под плечи с зацепом стопой?
7. Какой коронный прием был у олимпийского чемпиона В. Юмина:
- А) передняя подножка захватом плеча снизу и руки;
  - Б) бросок сбиванием с подножкой захватом руки и одноименной ноги;
  - В) бросок наклоном захватом плеча и бедра с зацепом дальней ноги;
  - Г) бросок прогибом захватом под плечи с зацепом стопой?
8. Ниже приведено описание приема. Выберите соответствующее описанию название приема.
- «Находясь в разноименной стойке в плотном захвате, атакующий рывком на себя тянет соперника вниз. В момент, когда соперник пытается принять первоначальное положение, атакующий быстро делает шаг левой ногой вперед и нырок под левое плечо, одновременно захватывая за правое бедро. Затем он быстро подставляет правую ногу снаружи за ногу соперника и, продолжая движение вперед-вправо, бросает его в опасное положение».*
- А) Передняя подножка захватом плеча снизу и руки.
  - Б) Бросок сбиванием захватом плеча и бедра.
  - В) Бросок наклоном захватом плеча и бедра с зацепом дальней ноги.

- Г) Бросок прогибом захватом под плечи с зацепом стопой.  
Д) Бросок сбиванием с подножкой захватом руки и одноименной ноги.
9. Ниже приведено описание приема. Выберите соответствующее описанию название приема.  
*«Атакующий в момент, когда соперник пытается положить руку на его плечо, захватом левой руки за запястье и толчком правой в плечо захватывает левую руку соперника. Затем делает паузу для того, чтобы соперник захватил его за левое плечо. Атакующий быстрым движением поворачивается спиной к сопернику, одновременно захватывает за шею и плечо, продолжая скручивающее движение влево-вниз, и бросает соперника подворотом в опасное положение».*
- А) Бросок подворотом захватом руки и шеи.  
Б) Передняя подножка захватом плеча снизу и руки.  
В) Бросок прогибом захватом под плечи с зацепом стопой.  
Г) Бросок прогибом захватом под плечи с зацепом стопой.
10. Какие упражнения наиболее эффективны для совершенствования коронного действия?
- А) В поединках с соперниками различного роста и веса.  
Б) В ходе учебно-тренировочных поединков, проводимых в максимально высоком темпе.  
В) На фоне прогрессирующего утомления.  
Г) В поединке с соперником, имеющим задание – не дать провести ни одной атаки.  
Д) В поединке с основным конкурентом.

## **Правильные ответы на контрольно-тестовые вопросы**

### **Ответы к разделу №1**

- 1: I – А, Б, В; II – Г; III – Е
- 2 – А
- 3 – Б
- 4 – Б
- 5 – А
- 6 – В
- 7 – А
- 8 – В
- 9 – Б
- 10 – Б

### **Ответы к разделу №2**

- 1 – А
- 2 – А, В, Д
- 3 – А, В, Г
- 4 – Б, Г, Е
- 5 – А
- 6 – А, Б, Д
- 7 – В
- 8 – В
- 9 – I – А, Г, Е, З; II – Б, В, Ж
- 10 – А

**Ответы к разделу №3**

- 1 – А, Б, В
- 2 – Б
- 3 – Г
- 4 – А
- 5 – А, В
- 6 – А
- 7 – Б
- 8 – Б
- 9 – Б
- 10 – Б

**Ответы к разделу №4**

- 1 – В
- 2 – Г
- 3 – Б
- 4 – В
- 5 – В
- 6 – Г
- 7 – I – Г; II – А; III – Г; IV – Б; V – В.
- 8 – В
- 9 – А
- 10: I – Б; II – Д; III – А; IV – В; V – Г; VI – Е.

**Ответы к разделу №5**

- 1: I – Б; II – Г.
- 2 – Г
- 3 – Г
- 4 – А
- 5 – Б
- 6 – В
- 7 – Г
- 8 – Б
- 9 – А
- 10 – А, Б, В, Г, Д.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Алиханов И.И.* Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ФиС, 1986. – 303 с.: ил.
2. *Апойко Р.Н.* Эволюционные тенденции снижения продолжительности и изменений регламента поединков в греко-римской и вольной борьбе = Evolutionary tendencies of decreasing the duration and changes of regulations of duels in the Greek-Roman and free-style wrestling // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 5 (123). – С. 18–24.
3. *Бардамов Г.Б.* Содержание и методика преподавания базовой техники вольной борьбы в институтах физической культуры: дис.... канд. пед. наук / Г.Б. Бардамов; ГЦОЛИФК. – М., 1989. – 234 с.: ил.
4. Вольная борьба: пример. прогр. для спортив.-оздоров. групп спортив. шк. / [авт.-сост. Крылов Н.Р. [и др.]]. – М.: [Б.и.], 2014. – 116 с.: табл.
5. *Давтян А. С.* Некоторые аспекты совершенствования технической подготовленности юных борцов = Some aspects of improvement of young wrestlers' technical preparedness / А. С. Давтян, А.А. Чатинян // Наука и спорт: соврем. тенденции. – 2017. – № 2 (Т. 15). – С. 10–16.
6. *Игуменов В.М.* Спортивная борьба: учеб. для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. учеб. заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.: ил.
7. *Коломейчук А.А.* Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на основе учета их морфологических особенностей: автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Коломейчук; РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК). – М., 2011. – 24 с.: ил.

8. *Кондрацкий И. А.* Основы методики становления и совершенствования технико-тактического мастерства в классической борьбе: учеб. пособие / И. А. Кондрацкий, Г. М. Грузных, В. М. Игуменов. – Омск: ОГИФК, 1984. – 86 с.
9. *Ленц А. Н.* Классическая борьба: учеб. пособие для занятий со спортсменами-разрядниками / А. Н. Ленц. – М.: ФиС, 1960. – 415 с.: ил.
10. *Матвеев Л. П.* Теория и методика физической культуры: учебник / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2008. – 543 с.: ил.
11. *Матущак П. Ф.* 100 уроков вольной борьбы: учебное пособие / П. Ф. Матущак. – Алма-Ата: Казахстан, 1968. – 299 с.: ил.
12. *Нелюбин В. В.* Методика фазного обучения контрприемам: метод. указания. – Л.: Б. и., 1980. – 35 с.
13. *Неробеев Н. Ю.* Различия спортивно-технических показателей соревновательной деятельности борцов-юниоров вольного стиля в зависимости от пола = Differences of sport and technical competitive activity of free style junior wrestlers depending on the gender / Н. Ю. Неробеев, Б. И. Тараканов // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 1 (71). – С. 68–72.
14. *Петров Р.* Совершенствование технико-тактического мастерства борцов / Р. Петров. – София: Медицина и физкультура, 1978. – 272 с.
15. *Пилюян Р. А.* Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств: дис.... д-ра пед. наук / Р. А. Пилюян; ГЦОЛИФК. – М., 1985. – 371 с.: ил., табл., прил.
16. *Пилюян, Р. А.* Узловые вопросы многолетней подготовки борцов: методическое пособие / Р. А. Пилюян; Московский обл. гос. ин-т физ. культуры. – Малаховка: [б.и.], 1988. – 28 с.
17. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общ. теория и ее практ. прил.: учеб. для тренеров: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 1431 с.
18. *Пойманов В. П.* Рационализация сопряженной тренировки технико-физической направленности борцов высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. наук. – Л., 1982. – 20 с.
19. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении правил вида спорта «спортивная борьба»

- от 14.06.2018 № 541 [Электронный ресурс] // [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_301251/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_301251/) (дата обращения 03.08.2018 г.).
20. Спортивная борьба: учеб. для ин-тов физ. культуры: доп. Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР / ред. Купцов А. П. – Москва: ФиС, 1978. – 424 с.: ил.
  21. Тенденции развития спортивной борьбы в современном олимпийском движении и их влияние на динамику характеристик соревновательной деятельности борцов высокой квалификации = Trends in the development of wrestling in modern Olympic movement and their impact on dynamics characteristics of competitive activity of skilled fighters [Электронный ресурс] / Тараканов Б. И. [и др.] // Олимп. спорт и спорт для всех: 20 Междунар. науч. конгр., 16–18 дек. 2016 г. / Междунар. асоц. ун-тов физ. культуры и спорта [и др.]. – СПб., 2016. – Ч. 1. – С. 609–612.
  22. Туманян Г. С. Совершенствование системы физкультурного образования: методология и некоторые результаты исслед., метод. рекоменд. для слушателей фак-та повышен. квалификации, аспирантов и студентов ГЦОЛИФКа / Г. С. Туманян. – М.: Б. и., 1987. – 55 с.
  23. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба / М-во спорта РФ. – М.: Сов. спорт, 2014. – 26 с.: табл.
  24. Шахмурадов, Вольная борьба: науч.-метод. основы многолет. подгот. Борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала: Эпоха, 2011. – 367 с.: ил.
  25. Энциклопедия приемов вольной борьбы / Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И.; Федерация борьбы России, Краснояр. гос. пед. ун-т. – Красноярск: Платина, 1998. – 236 с.: ил.
  26. Юшков О. П. Начальное обучение в вольной борьбе (обобщение опыта ведущих тренеров страны) / О. П. Юшков, В. П. Сердюк. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 19–23.
  27. Якубчик А. Б. Средства технической и физической подготовки при совершенствовании сложных акробатических прыжков: канд. дисс. – М., 1985. – 20 с.









*Учебное издание*

**Султанахмедов Гаджихамед Султанахмедович**

**ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ**

**Учебное пособие**

**Руководитель проекта**

**«Учебники и учебные пособия для вузов»**

**В.Л. Герасин**

Компьютерная вёрстка *Б.В. Зипунов*

Корректор *В.А. Вукашинович*

Подписано в печать 01.09.2019 г.

Формат 60×90/16. Бумага офсетная.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,0.

Тираж 1000 экз. (1-й завод 100 экз.). Заказ №

ООО «Торговый дом «Советский спорт»

115193, Москва, ул. 6-я Кожуховская, д. 29 Б. Телефон (495) 139-80-81

E-mail: [izdat@kolos-s.com](mailto:izdat@kolos-s.com)

ISBN 978-5-00129-049-0



9 785001 290490 >