

Ю.А.Шахмурадов  
**ВОЛЬНАЯ  
БОРЬБА**

Научно-методические основы многолетней подготовки борцов



Москва 'Высшая школа' 1997

УДК 796.81  
ББК 75.715  
Ш 31

Рецензент — доктор педагогических наук, профессор Р.А. ПИЛОЯН

ISBN 5-06-003450-X ©Издательство «Высшая школа», 1997

**Шахмурадов Ю.А.**

Ш 31 **Вольная борьба.** Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. — М.: Высш. шк., 1997. — 189 с, ил.

ISBN 5-06-003450-X

Книга написана заслуженным мастером спорта СССР, заслуженным тренером СССР, кандидатом педагогических наук, профессором Ю.А. Шахмурадовым. Работа посвящена основным вопросам теории и методики спортивной борьбы. Автор на базе современных научных знаний уточняет представление о двигательном составе этого вида единоборств и такие узловые понятия, как техника, тактика, действия, прием, операция и т.п. Он излагает собственный взгляд на многолетнюю подготовку борцов, предлагает качественно новый подход к методике обучения и тренировки в группах начальной подготовки, а также к работе с борцами высшей квалификации.

Для тренеров, спортсменов, студентов институтов физической культуры.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Вольной борьбой в мире увлекаются миллионы людей. Они хотят узнать как можно больше нового о своем любимом виде спорта. Данная монография посвящена узловым вопросам теории и методики спортивной борьбы. Ее автор, заслуженный мастер спорта СССР, заслуженный тренер СССР, кандидат педагогических наук, профессор Юрий Аванесович Шахмурадов в течение многих лет в составе сборной команды СССР демонстрировал высокое технико-тактическое мастерство на чемпионатах СССР, Европы, мира, Олимпийских играх. Его по праву называли «профессором» вольной борьбы. В течение 11 лет он возглавлял сборную команду СССР, которая на Олимпийских играх в Монреале, Москве и Атланте завоевала 15 золотых медалей. Мне приходилось наблюдать за тренерской деятельностью Ю. А. Шахмурадова, и хочу особо отметить его высокие профессиональные качества. Он очень многое делает для развития вольной борьбы в мире: в течение 20 лет передает свой богатый опыт специалистам, тренерам и спортсменам разных стран, постоянно ведет теоретические и практические занятия на международных семинарах ФИЛА. За многолетнюю работу по развитию вольной борьбы в мире Ю.А. Шахмурадов награжден «Золотым орденом ФИЛА», введен в тренерскую комиссию этой федерации.

Подкрепив свой богатый опыт спортсмена, тренера, ученого новейшими достижениями отечественной науки, Ю.А. Шахмурадов делает в данной работе серьезную попытку внести ясность в терминологию по спортивной борьбе. Неоценим также собственный взгляд автора на различные вопросы многолетней подготовки борцов. Воспитание спортсмена международного класса — это самый сложный процесс, подверженный влиянию множества факторов. Недаром в спорте часто говорят о роли случая, везения, счастья. Так вот Ю.А. Шахмурадов вносит методическую ясность и научную строгость в дело превращения никому не известного новичка в выдающегося спортсмена.

Автор предлагает качественно новый подход к овладению основами базовой техники борьбы в группах начальной подготовки. Привлечение к анализу вольной борьбы передовых концепций современной психологии и физиологии позволило ему найти ответы на многие прежде запутанные вопросы методики и содержания тренировок. Монография позволит тренерам и спортсменам еще более качественно совершенствовать свое мастерство.

Практическая реализация разработанных Ю.А. Шахмурадовым положений, касающихся проблем отбора в спортивную секцию, позволит удержать тренеров от скоропалительных выводов относительно перспективности юных борцов, привьет привычку терпеливого и кропотливого труда с каждым из своих учеников.

Значительное место в работе уделено вопросам развития физических качеств. Надо отметить, что автор впервые проиллюстрировал этот раздел разнообразными и интересными упражнениями.

Ю.А. Шахмурадов остро, критически ставит вопрос об общей теории спорта. Он обосновывает собственное видение вопросов базовой подготовки, ее содержания и понятийного аппарата. Использование основ теории деятельности позволило ему в значительной мере систематизировать многообразный технический арсенал вольной борьбы. В работе показаны пути индивидуализации процесса тренировки, в частности при совершенствовании коронных атакующих действий и тактики ведения поединка. Особый интерес представляет опыт автора в подведении борцов к главным соревнованиям. Это самый сложный комплексный процесс, в котором нет мелочей, начиная с планирования ударной нагрузки на заключительном сборе и кончая днем приезда на соревнования, не говоря уже о всей системе соревнований, через которую проходит спортсмен. Уникальными являются кинограммы техники сильнейших борцов мира. Работа Ю.А. Шахмурадова вносит много принципиально нового в систему подготовки борцов.

В.М. Игуменов,  
доктор педагогических наук, профессор,  
заслуженный мастер спорта СССР,  
заслуженный тренер СССР,  
вице-президент Федерации спортивной борьбы России

## ВВЕДЕНИЕ

В мире издано бесчисленное множество литературы по спортивной борьбе. Как правило, она посвящается отдельным частным вопросам подготовки борцов. Редкие специалисты пытаются осветить весь процесс превращения начинающего борца в мастера спорта международного класса. В этом отношении приятным исключением является работа заслуженного тренера СССР С.А. Преображенского «Борьба — занятие мужское» [35]. В ней обобщен опыт борца и тренера. Это пособие сыграло выдающуюся роль в развитии борьбы в нашей стране. На нем учились многие поколения тренеров и спортсменов. Но бежит время, растет популярность спортивной борьбы, меняются правила соревнований, усиливается конкуренция на международном ковче. Все это вместе взятое требует нового взгляда на процесс подготовки выдающихся спортсменов. Возникает необходимость подкрепить бесценный опыт наших предшественников строгими научными выкладками, пониманием законов достижения победы на ковче и законов подведения спортсменов к своим наивысшим результатам. Автор по мере сил попытался решить эту задачу.

Книга состоит из трех разделов. В первом кратко описаны основные вехи развития вольной борьбы в

нашей стране. За пятьдесят с небольшим лет представители этого вида спорта прошли путь от первого знакомства с ним до верхних ступеней пьедестала почета в личной и командной борьбе на крупнейших международных турнирах. В этих победах отразились талант и трудолюбие, творчество и самоотверженность борцов, тренеров и других специалистов, причастных к вольной борьбе.

Второй раздел содержит попытку дать научное обоснование основных вопросов многолетней подготовки борцов. Практический опыт специалистов бесценен, но его можно передать последующим поколениям лишь при условии опоры на системную теорию, способную объяснить все, что происходит на борцовском ковре и вокруг него. Этим требованиям отвечает психологическая теория деятельности, развиваемая отечественными учеными Л.С. Выготским, А.Н. Леонтьевым, С.Л. Рубинштейном, П.Я. Гальпериным, В.А. Деминим и другими. Благодаря усилиям этих исследователей мы стали лучше понимать, как протекает процесс становления человеческой личности и ее сознания, каким образом увлечение спортом как игрой и забавой постепенно перерастает в главное дело жизни, как слабый и непросвещенный мальчишка, обретая знания, умения и навыки, превращается в непобедимого мастера. Не меньшее значение теории деятельности связано с тем, что она позволяет специалистам по спортивной борьбе избавиться от терминологической путаницы, поскольку позволяет описать двигательный состав этого сложного вида единоборств минимальным числом терминов, за которыми стоят не абстрактные понятия, а конкретные явления. Благодаря ей удастся разобраться в том, что такое техника и тактика борьбы, где проходит «водораздел» между ними, чем прием отличается от действия, комбинация — от атаки, подготовленной с помощью угрозы, и во многом другом. Но, пожалуй, главное заключается в том, что благодаря теории деятельности удастся сформулировать концепцию многолетней подготовки борцов, понимаемую как система целей, позволяющая тренеру при их реализации с большой долей вероятности\* превратить новичка в мастера спорта международного класса.

Третий раздел самый объемный. Он полностью посвящен методическим вопросам многолетней подготовки борцов и раскрывает широкий спектр проблем, с которыми сталкивается тренер в своей повседневной работе. Здесь и подробный анализ средств и методов развития физических качеств, и глубокая проработка этапа базовой подготовки борцов, и изложение секретов работы с теми спортсменами, которые входят в отечественную и мировую элиту спортивной борьбы.

В конце книги приведен список используемой литературы.

## Глава 1

### ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В НАШЕЙ СТРАНЕ

Речь об истории развития вольной борьбы приходится начать с оговорки по поводу переходной стадии общества, в котором мы живем. Дело в том, что многое, чему мы были свидетелями, зарождалось в государстве, именуемом Союз Советских Социалистических Республик (СССР). Сегодня этого Союза нет, а есть его преемница — Россия. Чтобы не выглядеть людьми, переписывающими историю, сохраним вехи событий в их истинной канве. Все, что было до 1991 года, будем соотносить с СССР, а то, что было после, — с Россией.

#### 1.1. Путь от истоков возникновения до современного состояния

Борьба, несомненно, представляет собой одно из самых примечательных и специфических явлений спортивной жизни планеты в XX в. Об этом свидетельствуют многообразие ее форм и необычайная популярность во всем мире. Борьба как феномен привлекает к себе внимание ряда научных дисциплин, таких, как медицина, педагогика, психология, биология, анатомия, философия, социология, а также история.

При анализе исторических корней современной борьбы ряд ведущих специалистов в этой области (Н.М. Галковский, А.З. Катулин, Н.Г. Чионов [9], Н.Н. Сорокин [37], Р. Петров [51]) свидетельствуют, что она возникла еще при первобытно-общинном строе как средство борьбы за существование. Появление орудий труда и возрастающая их сложность предъявляли к каждому члену общества новые требования. Человеку необходимо было специально тренировать свое тело, чтобы в совершенстве овладеть новыми движениями. Для проверки ловкости, силы и других физических качеств устраивались игры и поединки.

Археологические раскопки, литературные источники свидетельствуют о том, как в эпоху развития цивилизации борьба обрела ведущее место, и все заметнее стала выделяться географическая область ее распространения, раскинувшаяся от западных склонов Гималаев до восточного Средиземноморья, от Древней Греции до Африканского континента.

Первое исторически достоверное упоминание о борьбе датируется III тысячелетием до н.э.: в Древнем Египте на гробнице Бени Гасана (2600 г. до н.э.) обнаружено свыше 400 рисунков, изображающих приемы борьбы, имеющие сходство с современной спортивной техникой борьбы.

Подлинного развития борьба достигла в Древней Греции. В специальных школах (палестрах) мальчики и юноши обучались различным приемам борьбы под руководством опытных учителей. Первоначально греческая борьба имела преимущественно силовой характер, схватки длились подолгу. Впервые правила соревнований по

---

\* Вероятность — это числовая характеристика (в %) степени возможности появления какого-либо случайного события при тех или иных повторяющихся условиях. В данном случае речь идет о том, чтобы подготовку мастера превратить из явления случайного в явление закономерное.

борьбе были разработаны и описаны основателем Афин Тезеем. Согласно правилам борьба велась только в стойке; победителем считался борец, который бросал на землю своего соперника 3 раза; при этом разделения на весовые категории не было.

В период упадка греческой культуры и годы римского господства борьба все же сохранилась в Италии и Франции, где ее переняли кельты, и распространилась в дальнейшем по всей Европе. В конце XVIII — начале XIX в. в Европе начала формироваться современная классическая борьба. Основные положения ее были заложены во Франции, где были изданы первые пособия по изучению техники борьбы и приняты определенные правила соревнований. В середине XIX столетия классическая борьба была завезена в Америку, и обрела там новое направление в своем развитии: были разработаны новые приемы, в которых разрешалось захватывать руками ноги, применять подножки, подсечки и другие действия ногами. Этот вид спортивной борьбы называли вольноамериканским. Он обрел многих поклонников и в 1904 г. был включен в программу Олимпийских игр. Вольноамериканская борьба утвердилась в европейских и других странах.

В связи с тем, что вольноамериканская борьба имела значительный удельный вес на Олимпийских играх и мировую популярность, в 1944 г. в Тбилиси были собраны лучшие советские тренеры и спортсмены, перед которыми была поставлена задача освоить этот вид борьбы. В 1945 г. впервые провели чемпионат СССР с целью составления сборной команды для целенаправленной подготовки к Олимпийским играм. С этого года регулярно проводятся всесоюзные соревнования по вольной борьбе; с 1953 г. — Всесоюзные соревнования среди юношей; с 1955 г. — среди сельских спортсменов. С 1956 г. вольная борьба включена в программу Спартакиады народов СССР, затем в программу Всесоюзных игр молодежи и Всесоюзных Спартакиад школьников.

## 1.2. Международная любительская федерация борьбы (ФИЛА)

На международную арену вольная борьба вышла, когда была включена в программу III Олимпийских игр, проходивших в 1904 г. в американском городе Сент-Луисе. Это был вольноамериканский вид борьбы, широко распространенный среди студентов колледжей и университетов США. В то время международные соревнования проводились усилиями МОК, а также энтузиастов и бескорыстных меценатов, так как единой организации, объединяющей борцов различных стран, не было. В 1912 г. по инициативе Италии, Швеции и Швейцарии был создан Международный комитет по проведению соревнований по борьбе среди любителей, преобразованный в 1921 г. в Международную любительскую федерацию борьбы (ФИЛА).

Президентами ФИЛА за все годы ее существования были:

- Эйнар Рабат (Швеция) — 1921-1924 гг.
- Альфред Руль (Франция) — 1924-1930 гг.
- Виктор Смедс (Финляндия) — 1930-1952 гг.
- Роже Кулон (Франция) — 1952-1971 гг.

С 1972 г. ФИЛА возглавляет деятель международного спортивного движения Милан Эрцеган (Югославия).

Под эгидой ФИЛА в настоящее время проводятся следующие соревнования:

1. Олимпийские игры
2. Чемпионаты мира:
  - а) среди кадетов
  - б) среди юниоров
  - в) среди взрослых-ветеранов
  - г) среди женщин
3. Чемпионаты Европы:
  - а) среди юниоров
  - б) среди девушек
  - в) среди взрослых
4. Кубок мира
5. Кубок европейских чемпионов
6. Чемпионаты:
  - а) стран Азии
  - б) Панамериканские игры
  - в) стран Африки
  - г) стран Океании
7. Матч звезд мира
8. Всемирные студенческие игры
9. Международные турниры Гран-при в 8 странах
10. Международные турниры:
  - а) среди женщин — 3
  - б) среди кадетов — 2
  - в) среди юниоров — 3
  - г) среди взрослых — 22

В настоящее время членами ФИЛА являются национальные федерации 135 стран и территорий. Официальные языки: французский, английский. ФИЛА поддерживает тесный контакт с Международным

Олимпийским комитетом, Международным советом физического воспитания и спорта. Цели федерации: поощрение развития всех стилей борьбы в различных странах, контроль за любительской борьбой в присоединенных ассоциациях, контроль за соблюдением устава и правил на Олимпийских играх, чемпионатах мира и континентов и соревнованиях между странами, представление любительской борьбы в МОК и защита ее интересов.

Высший орган ФИЛА — конгресс, который проводится раз в два года. На конгрессе выбираются члены бюро, утверждается устав и правила ФИЛА, а также решения бюро, принимаются новые члены, определяются места проведения чемпионатов мира, континентов и международных турниров, утверждаются списки международных судей. В период между конгрессами руководство ФИЛА осуществляет бюро, которое созывается не реже одного раза в год.

Федерация выступает против всякой политической, расовой и религиозной дискриминации. Большое внимание ФИЛА уделяет модернизации и совершенствованию правил по борьбе, которые строго определяют характер борьбы, ее интенсивность, диктуют тактическую и техническую направленность.

В 1959 г. была создана Федерация борьбы СССР. До этого времени общественной организацией, объединявшей усилия по проведению соревнований и семинаров, а также осуществлявшей общее руководство отечественной спортивной борьбой, была Всесоюзная секция борьбы, вступившая в 1947 г. в ФИЛА.

Долгое время вице-президентом ФИЛА был заслуженный мастер спорта и заслуженный тренер СССР А. З. Катгулин. С 1971 г. членом, а затем вице-президентом, возглавляющим научный сектор ФИЛА, являлся профессор А.А. Новиков. В 1996 г. нашим представителем избран двукратный олимпийский чемпион И.С. Ярыгин.

За вклад в развитие спортивной борьбы тренеры, спортивные руководители, специалисты и спортсмены награждаются орденами ФИЛА трех степеней — золотыми, серебряными и бронзовыми.

### **1.3. Высший государственный орган ФКиС в СССР**

Государственным органом, ведающим физической культурой и спортом, в разные времена были Высший совет по физической культуре при Главном управлении всеобуча (1920—1923 гг.), Постоянная комиссия по физической культуре и спорту при ВЦИКе (1923—1930 гг.), Всесоюзный совет физической культуры (1930—1936 гг.), Комитет по делам физической культуры и спорта при Совнаркоме и Совете Министров СССР (1936—1953 гг.), Главное управление по физической культуре и спорту при Министерстве здравоохранения СССР (1953—1954 гг.), Комитет по делам физической культуры и спорта при Совете Министров СССР (1954—1959 гг.), Совет спортивных обществ и организаций СССР (1959—1969 гг.), Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР (1969—1986 гг.), с 1986 г. — Госкомитет по физической культуре и спорту СССР, а с 1994 г. — Государственный комитет РФ по физической культуре и туризму.

В 1919 г. спортивная борьба (классическая) была включена в программу физического воспитания допризывников. Ей был отведен большой раздел в «Наставлении по физической подготовке Красной Армии». В то же время борьба вошла в программы обучения в военно-спортивных клубах всеобуча. Большую роль в развитии борьбы сыграли Центральные курсы инструкторов спорта всеобуча в Москве, созданные в 1919 г., которые были впоследствии реорганизованы в Главную военную школу физического образования (1920—1923 гг.).

Во многих городах функционировали спортивные секции по классической борьбе, проводились внутренние соревнования, первенства городов, областей и т.д. Спортивная жизнь страны оживала после разрухи, вызванной гражданской войной. Борьба становилась массовым видом спорта.

Но началась Великая Отечественная война Советского Союза 1941—45 гг. Многие выдающиеся борцы ушли на фронт, многие из них пали смертью героев на полях сражений.

Еще шла война, а советские люди уже думали о мирной жизни, заботились о подрастающей молодежи, о ее воспитании и здоровье. Большое внимание в стране уделялось развитию спорта. К этому времени относится зарождение вольной борьбы в Советском Союзе.

В 1944 г. газета «Красный спорт» писала: «Сейчас перед нами стоит задача развивать вольноамериканскую борьбу и готовить кадры мастеров по этому виду спорта». Эта проблема была поднята не случайно. Обсуждался вопрос об участии советских борцов на предстоящих Олимпийских играх.

### **1.4. Первый чемпионат СССР**

Осенью 1944 г. на I Всесоюзном семинаре ведущих тренеров страны был поставлен вопрос об организации и проведении соревнований по новому виду спортивной борьбы —вольной. В 1945 г. в Ленинграде прошел чемпионат СССР. Задачами его было стимулировать развитие вольной борьбы как вида спорта, выявить борцов, желающих специализироваться в новом виде борьбы, заинтересовать им спортивные организации, культивировать его в коллективах физкультуры и спортивных обществах. В этом турнире приняло участие 55 борцов из 11 городов страны: Ленинграда — 11, Москвы — 10, Тбилиси — 8, Киева и Ташкента — по 4, Еревана, Баку, Уфы — по 2, Ростова-на-Дону, Харькова — по 1 участнику.

Большинство участников этого чемпионата были довольно известными «классиками», но были и те, кто занимался национальными видами борьбы, имеющими много общего (работа ногами, захват ниже пояса) с вольной борьбой.

Учитывая сложности в техническом отношении, Всесоюзный спортивный комитет, с целью поощрения

мастерства спортсменов, учредил три приза за лучшую технику, которыми были награждены В. Рыбалко, А. Карапетян, И. Лооаре.

В последующих чемпионатах страны все меньше боролись «классики», а с 1949 г. чемпионаты СССР по вольной и классической борьбе начали проводиться в одно время, и заметно стало расти спортивное мастерство представителей вольной борьбы, особенно тех, кто раньше занимался национальными видами борьбы.

Начиная с 1951 г. на чемпионате мира, а с 1952 г. на Олимпийских играх и позже — на первенствах Европы советские борцы показывали не только высокое спортивное мастерство, но и установили немало борцовских рекордов.

### 1.5. Олимпийские игры 1952 года

Вольная борьба не сразу вошла в программу современных Олимпиад. В 1896 и 1900 гг. в Олимпийских турнирах участвовали лишь борцы классического стиля, в 1904 г. — борцы вольного стиля, в 1908 г. — и те и другие, в 1912 г. — вновь одни только «классики», а начиная с 1920 г. оба вида борьбы неизменно входят в программу Олимпиад.

Не сразу установилось и число весовых категорий, в которых выступали представители вольной борьбы. В Сент-Луисе (1904 г.) звания чемпионов были разыграны в семи весовых категориях, в Лондоне (1908 г.) и Антверпене (1920 г.) — в пяти, в остальных довоенных Олимпиадах — в семи, с 1948 по 1968 г. — в восьми, а во всех последующих — в десяти.

В Олимпийских играх 1948 г. советские борцы участия не принимали. После Великой Отечественной войны 1941–45 гг. страна не досчиталась многих выдающихся борцов: кто-то погиб на полях сражений, кто-то имел тяжелые фронтовые ранения. В интересах престижа страны НОК СССР принял решение не участвовать в этих крупнейших соревнованиях.

Турнир по вольной борьбе в программе XV Олимпийских игр, в которых впервые принимали участие советские борцы, проводился 20—23 июня 1952 г. в Хельсинки. В этих соревнованиях приняло участие 143 борца от 30 стран. Полные команды (по 8 человек) привезли 7 стран: СССР, США, Турция, Финляндия, Швеция, ФРГ и Иран. Советская команда была представлена лучшими в то время спортсменами, которые в основном прошли большую школу национальных видов борьбы.

Главный успех выпал на долю советских борцов среднего и тяжелого веса — Д. Цимакуридзе и А. Мекокишвили, ставших олимпийскими чемпионами. Д. Цимакуридзе в финальных схватках выиграл по баллам у венгра Д. Гурвича и грозного иранца Г. Тахти, а тяжеловес А. Мекокишвили — также по баллам — у сильнейшего борца мира Б. Антонссона (Швеция).

Для многих зарубежных специалистов успех нашей команды был большой неожиданностью. На весь мир прозвучали имена выдающихся советских борцов, которые в упорной борьбе с зарубежными спортсменами, завоевав 2 первых, 1 второе и 3 четвертых места, заняли I командное место. Борьба была очень упорной: 4 команды уступили лишь 1 очко предыдущей команде (табл. 1).

Всего нашими борцами было проведено 36 схваток, из которых они выиграли 24 (11 на туше и 13 по баллам) и проиграли 12 (1 на туше).

Таблица 1

#### РЕЗУЛЬТАТЫ КОМАНД ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ НА XV ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ\*

Команды	Весовая категория (в кг)								Число очков	Занятое место
	52	57	62	67	73	79	87	св. 87		
СССР	3	5	—	3	—	6	3	6	26	I
Швеция	—	3	—	6	5	—	6	5	25	II
Иран	4	—	5	4	4	5	2	3	24	III
Турция	6	2	6	—	—	2	4	—	23	IV
США	—	—	4	5	6	—	5	2	22	V
Япония	5	6	2	1	1	—	—	—	15	VI
К-во участников	16	20	21	23	20	17	13	13		

\* Согласно правилам за I место начисляется 6 очков, за II — 5, и так по убывающей, за VI — 1 очко.

С тех пор советские мастера вольной борьбы являются постоянными лидерами на олимпийском ковре. На XI Олимпийских играх 34 борца Советского Союза стали олимпийскими чемпионами. Из них: А. Медведь — трижды, Л. Тедиашвили, И. Ярыгин, С. Андиев, С. Белоглазов, А. Фадзаев, М. Хадарцев — дважды.

### 1.6. Первый чемпионат мира

До 1951 г. единственным официальным турниром по вольной борьбе, в котором могли встретиться борцы различных стран, был турнир Олимпийских игр.

В послевоенное время в связи с расширением географии вольной борьбы, ростом ее популярности национальные федерации стали обращаться в ФИЛА с просьбой проводить чемпионаты мира, так как

Олимпийские турниры проходят слишком редко — раз в 4 года. И в 1951 г. в г. Хельсинки состоялся первый чемпионат мира, в котором наши борцы не участвовали: у нас еще не было достаточного международного опыта борьбы в соревнованиях такого высокого ранга.

Но уже в 1954 г. после успешного выступления на Олимпийских играх сборная команда СССР поехала в Токио на чемпионат мира. Уступив в упорной борьбе 1 очко сборной Турции, наша команда заняла II место (табл. 2). Золотые медали выиграли В. Балавадзе — 73 кг, А. Энглас — 87 кг и А. Мекокишвили — св. 87 кг. Бронзовые медали получили: М. Цалкаламанидзе — 52 кг, С. Габараев — 67 кг, Н. Музашвили — 62 кг, В. Гиgiaдзе стал четвертым и Г. Картозия — пятым.

Таблица 2

### КОМАНДНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА 1954г.

Команды	Весовая категория (в кг)								Число очков	Занятое место
	52	57	62	67	73	79	87	св. 87		
Турция	6	6	5	3	2	5	5	4	36	I
СССР	4	3	4	4	6	2	6	6	35	II
Иран	3	2	1	6	5	6	3	1	27	III
Япония	5	—	6	1	4	4	—	—	20	IV
Швеция	—	—	—	5	3	1	4	5	18	V
Венгрия	—	5	3	2	—	1	2	3	16	VI

Участвуя в 32 чемпионатах мира по вольной борьбе, советские борцы 133 раза становились чемпионами мира в отдельных весовых категориях. Из них А. Медведь — 7 раз, С. Белоглазов, А. Фадзаев — 6, М. Хадарцев, Л. Хабелов, А. Алиев — 5, Л. Тедиашвили — 4, А. Иваницкий, С. Андиев, В. Юмин, С. Корнилаев, С. Хасимиков — 4, П. Пинигин, А. Белоглазов, А. Хадарцев — 3, 15 борцов — по 2 раза.

#### 1.7. Первый чемпионат Европы

Некоторые составители справочников по вольной борьбе не включают в перечень чемпионатов Европы турниры 1928—1965 гг., хотя в официальной литературе, изданной ФИЛА, они отражены, но им не дан порядковый номер. Недостаточно широкая популярность вольной борьбы в европейских странах обусловила сравнительно позднее официальное учреждение чемпионата Европы. Окончательно судьба турнира была решена в середине 60-х годов, после чего европейские чемпионаты стали проводиться ежегодно.

Инициатором проведения чемпионатов Европы в свое время выступала французская федерация борьбы. Вольная борьба во Франции в 20-х годах пользовалась большей популярностью, чем в других странах Европы, и французские борцы считались ведущими. Позже успешнее стали выступать борцы Бельгии, Венгрии, Швейцарии, Швеции, Финляндии, и только в последующем — Турции и Советского Союза.

В десяти чемпионатах Европы (с 1928 по 1949 г.) наши спортсмены участия не принимали. Впервые сборная команда СССР участвовала в чемпионате Европы в 1965 г., который проводился в рамках чемпионата мира, и по его результатам определялись сильнейшие борцы континента (Манчестер — Великобритания). Всего после 1949 г. чемпионами Европы стало 151 отечественных борцов. Из них: по 5 раз — М. Хадарцев, С. Белоглазов, по 4 раза — 3. Бериашвили, М. Магомедов, А. Фадзаев, Л. Хабелов, по 3 — А. Медведь, Ю. Шахмурадов, В. Гулюткин, А. Алахвердиев, И. Ярыгин, Л. Тедиашвили, С. Андиев, В. Юмин, А. Бараев, М. Азизов, Н. Гаджиханов, В. Богиев; по 2 — 17 борцов.

#### 1.8. Тренеры сборной команды СССР

Впервые сборная команда СССР по вольной борьбе была сформирована в 1952 г. для подготовки и участия в XV Олимпийских играх.

Первыми тренерами ее были В.К. Крутьковский, В.М. Кухианидзе и В.Н. Рыбалко. Общее руководство осуществлял Н.М. Галковский. Потом сборной командой руководили: в 1952—1954 гг. — В.М. Кухианидзе, С.А. Преображенский, в 1954 г. — А.А. Сенаторов, в 1955—1957 гг. — А.З. Катулин, в 1958 г. — С.А. Преображенский, в 1959—1960 гг. — А.П. Купцов, в 1961—1970 гг. — А.М. Дякин, в 1971—1972 гг. — Б.М. Рыбалко, в 1971—1981 гг. — Ю.А. Шахмурадов, в 1981—1992 гг. — И.С. Ярыгин, в 1993—1995 гг. — А.С. Фадзаев, в 1996 г. — И.С. Ярыгин, с дек. 1996 г. — Д.Г. Миндиашвили.

В табл. 3 приведены фамилии чемпионов Олимпийских игр и наставников сборной команды.

За подготовку сборной команды страны к Олимпийским играм и за вклад в развитие вольной борьбы правительственных наград удостоены старшие тренеры: А.М. Дякин — орден «Знак Почета» (1969), Б.М. Рыбалко — орден Трудового Красного Знамени (1972), Ю.А. Шахмурадов — орден Дружбы народов (1976), орден Октябрьской Революции (1980), И.С. Ярыгин — орден Дружбы народов (1985), орден почета (1988), орден почета (1996).

**ЧЕМПИОНЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ И ГЛАВНЫЕ ТРЕНЕРЫ КОМАНДЫ**

Годы проведения Олимпийских игр	Главный тренер	Командное место	Олимпийские чемпионы
1952	В.М. Кухианидзе	I	Д. Цимакуридзе А. Мекокишвили
1956	А.З. Катулин	II	М. Цалкаламанидзе
1960	А.П. Купцов	III	
1964	А.М. Дякин	I	А. Медведь А. Иваницкий
1968	А.М. Дякин	I	Б. Гуревич А. Медведь
1972	Б.М. Рыбалко	I	Р. Дмитриев З. Абдулбеков Л. Тедиашвили И. Ярыгин А. Медведь
1976	Ю.А. Шахмурадов	I	В. Юмин П. Пинигин Л. Тедиашвили И. Ярыгин С. Андиев
1980	Ю.А. Шахмурадов	I	А. Белоглазов С. Белоглазов С. Абсаидов М. Абушев С. Оганисян И. Мате С. Авдиев
1988	И.С. Ярыгин	I	С. Белоглазов А. Фадзаев М. Хадарцев Г. Гобеджашвили
1992	И.С. Ярыгин	I	А. Фадзаев М. Хадарцев Л. Хабелов
1996	И.С. Ярыгин	I	В. Богиев Б. Сайтиев Х. Магомедов

**1.9. Выдающиеся борцы вольного стиля**

**Алиев Али Зуркарнаевич.** В 1959 году, приехав на Спартакиаду народов СССР запасным участником, выиграл турнир и всего за 4 месяца прошел путь от перворазрядника до чемпиона мира (1959). Был чемпионом мира в 1961, 1962, 1966, 1967 гг.

**Андиев Сослан Петрович.** Олимпийский чемпион 1976 г. (Монреаль), 1980 г. (Москва), чемпион мира 1975, 1977, 1978, 1982 г., чемпион Европы 1974, 1975, 1982 г.

**Белоглазов Анатолий Алексеевич.** Установил своеобразный рекорд, завоевав звание чемпиона мира в весовых категориях 48, 52, 57 кг. Чемпион Олимпийских игр 1980 г. (Москва).

**Белоглазов Сергей Алексеевич.** Чемпион мира 1981, 1982, 1983, 1985, 1986, 1987 г., чемпион Олимпийских игр 1980 г. (Москва) и 1988 г. (Сеул). Был признан лучшим борцом мира 1987 г.

**Дмитриев Роман Михайлович.** Олимпийский чемпион 1972 г. (Мюнхен), серебряный призер Олимпийских игр 1976 г. (Монреаль), чемпион мира 1973 г., чемпион Европы 1969 г.

**Иваницкий Александр Владимирович.** Олимпийский чемпион 1964 г. (Токио), чемпион мира 1962, 1963, 1965, 1966 г.

**Медведь Александр Васильевич.** Единственный в мире трехкратный чемпион Олимпийских игр: 1964 г. (Токио), 1968 г. (Мехико), 1972 г. (Мюнхен), семикратный чемпион мира 1962, 1963, 1966, 1967, 1969, 1970, 1971 гг., десятикратный чемпион СССР. Награжден самой высшей наградой Международного Олимпийского комитета — золотой медалью МОК.

**Сайтиев Бувайса Хамидович.** Чемпион Первенства мира среди молодежи 1995 г., чемпион мира 1995, 1997 гг., чемпион Европы 1996—1997 гг., олимпийский чемпион 1996 г. (Атланта).

**Тедиашвили Леван Кетоевич.** Чемпион мира 1971, 1973, 1974, 1975 гг., (в 1973 г. сразу по вольной борьбе и борьбе самбо), причем в весовых категориях 82,90,100 кг.; чемпион Олимпийских игр 1972 г. (Мюнхен), 1976 г. (Монреаль).

**Фадзаев Арсен Сулейманович.** Чемпион мира 1983, 1985, 1986, 1987, 1990, 1991 гг., первый из советских спортсменов был признан лучшим борцом мира (1986 г.), награжден золотой борцовкой ФИЛА, чемпион Олимпийских игр 1988 г. (Сеул), 1992 г. (Барселона).

**Хадарцев Махарбек Хазбиевич.** Самый титулованный борец России, олимпийский чемпион 1988 г. (Сеул), 1992 г. (Барселона), серебряный призер Олимпийских игр 1996 г. (Атланта), чемпион мира 1986, 1987, 1988, 1990, 1991 гг.

**Ялтырян Арам Васильевич.** Начав заниматься борьбой в 21 год, через 2 года стал чемпионом СССР по классической борьбе и завоевывал этот титул еще 13 раз по классической и вольной борьбе.

**Ярыгин Иван Сергеевич.** На XX Олимпийских играх 1972 г. (Мюнхен) положил на лопатки всех своих соперников, потратив на все схватки только 9 минут, стал чемпионом и на Олимпиаде 1976 г. (Монреаль).



### НАУЧНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ КОНЦЕПЦИИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

#### 2.1. Почему тренер должен иметь собственную концепцию многолетней подготовки борцов?

Спортивная борьба (вольная, греко-римская, самбо, дзюдо и другие виды) близка духу россиян, поскольку развитие этой группы единоборств корнями уходит в историю родоплеменных отношений народов, населявших бескрайние просторы нашей страны, и базируется на национальных видах борьбы. Эта историческая преемственность стала фундаментом, на котором выросли успехи российских борцов на международной арене. Однако национальные виды борьбы помогают не только сохранять и преумножать культурные традиции народов России, отбирать наиболее талантливых своих представителей, но и самое главное, на их основе зародилось решение краеугольного вопроса, стоящего перед поклонниками любого вида спорта. Как подготовить чемпиона, каким образом новичок превращается в мастера спорта международного класса, как сделать этот процесс управляемым? Нельзя сказать, что поиск ответов на эти вопросы протекал гладко и безболезненно. Каждое поколение специалистов видело свое решение проблемы. Одни уповали на талант и трудолюбие спортсмена, другие — на собственное знание тонкостей и секретов борьбы, третьи связывали успех с обеспечением материально-технических условий подготовки, четвертые — с высоким уровнем подготовленности спарринг-партнеров. Были, к сожалению, и те, кто считал возможным облегчить путь к победе с помощью приема различных препаратов, закулисного сговора с недобросовестными судьями, и даже соперниками. Конечно, все перечисленное и не выходящее за нормы морали очень важно в деле подготовки борца-чемпиона. Однако есть еще один компонент, значение которого трудно переоценить. Речь идет о способности человека к **опережающему отражению** действительности. Суть опережающего отражения, если ее продемонстрировать на примере работы тренера по борьбе, заключается в том, что квалифицированный специалист видит не только конечную цель (борец-чемпион), но и способы ее достижения (опережающая модель достижения поставленной цели). Представление о том, к чему стремиться и каким образом реализовать свое стремление, и принято называть тренерской концепцией многолетней подготовки спортсмена [28, 29]. Правда, следует заметить, что тренерская концепция может быть весьма примитивной. Некоторые сводят ее к незамысловатому суждению: «Надо найти талантливого борца, создать ему хорошие условия для жизни и регулярных тренировок, обеспечить сильными спарринг-партнерами и тренировать его, используя большие по объему и интенсивности нагрузки. Если борец выдержит их, он будет непобедим». К сожалению, сторонников такого подхода не так мало, поскольку благодаря ему удавалось добиться высоких спортивных результатов, однако подобная концепция по своей сути сводится к естественному отбору\*, при котором решающим становится случай, а не опыт и знания тренера. В настоящей книге мы постараемся расширить это представление о путях достижения успеха в тренерской работе, поскольку чем совершеннее концепция (модель) специалиста, тем выше его квалификация, тем больше вероятность того, что его ученики полностью раскроют себя в избранном виде спорта, а самые талантливые из них покорят вершины спортивного мастерства.

В нашей стране открытие способности живых систем к опережающему отражению действительности, этого фундаментального закона развития жизни, связывают с именами Н.А. Бернштейна [5] и П.К. Анохина [3]. Благодаря этим выдающимся ученым современности мы стали понимать, что подготовка спортсмена высокой квалификации — это вполне объективный и управляемый процесс, не сводимый к идее естественного отбора. Однако знать, что успехи в работе тренера имеют свое теоретическое объяснение, недостаточно. Необходимо от общих рассуждений перейти к формулировке конкретных целей, достигнув которых тренер и его ученик приблизятся к вершинам высшего спортивного мастерства, причем расположить эти цели следует с учетом последовательности (первостепенности) их достижения. Эту непростую задачу можно решить, обратившись к психологической теории деятельности, основам которой и посвящен следующий раздел.

#### 2.2. Теория деятельности и теория спорта как основа формирования концепции

Теория деятельности, объясняющая, каким образом идет процесс формирования личности, как инстинкт, свойственный всем биологическим существам, контролируется сознанием, что присуще только человеку, родилась в нашей стране. У ее истоков стояли Л.С. Выготский [8] и его ученики. Наиболее полно она изложена в работах С.Л. Рубинштейна [36], А.Н. Леонтьева [20], П.Я. Гальперина [10], В.А. Демина [12] и др.

Основным положением данной теории является то, что включенным в конкретную деятельность считается индивид, имеющий **адекватную мотивацию**. Вообще мотивация играет в ней главную роль, поскольку направляет активность человека, ведет его к достижению поставленной цели. Особенно ярко это проявляется в спорте. Только соответствующим образом мотивированный спортсмен способен преодолеть физические и психические трудности многолетней подготовки, пойти на ограничения, связанные со спецификой спорта (отказ от вредных привычек, разлука с семьей, узкая специализация и т.п.), подавить в себе естественный страх перед сильными соперниками и т.п. Сторонники теории деятельности рассматривают адекватную мотивацию

---

\* Естественный отбор — процесс выживания организмов, наиболее приспособленных к условиям среды. В отношении спорта употребляется не в прямом смысле, а в переносном.

как внутреннее побуждение, возникающее на основе осознания личностного смысла достижения высшего результата. Мотивированным считается тот спортсмен, который отчетливо понимает, какую личную и общественную пользу принесет его победа на крупнейших международных соревнованиях. Следует заметить, что сейчас, благодаря безудержной коммерциализации спорта, в мотивации многих спортсменов на первое место выходит материальная заинтересованность. Однако этим тенденциям противостоят наиболее здравомыслящие и грамотные специалисты, которые пытаются сформировать понимание общественного значения Олимпийских игр как средства дипломатии мира и всеобщего разоружения [30, 31]. Несмотря на объективные трудности в утверждении этой точки зрения в общественном сознании, уже сегодня ясно, что она, будучи источником сохранения идеалов олимпизма, вносит серьезный вклад в формирование адекватной мотивации спортсменов.

Другим важным положением теории деятельности является то, что активность человека (его деятельность) всегда целенаправлена на получение определенного результата, который принято называть **предметом деятельности**. Предметом деятельности спортсмена является результат, достигаемый им в соревнованиях. Такая деятельность является сознательной деятельностью в том смысле, что она всегда регулируется осознанием главной цели. В спортивной борьбе главной целью является звание чемпиона Олимпийских игр, чемпиона мира, чемпиона Европы, чемпиона страны. Достигается эта цель путем последовательного решения задач, отвечающих промежуточным целям (или подцелям) деятельности. Если говорить несколько упрощенно, чтобы стать олимпийским чемпионом в борьбе, следует тренировать и побеждать в течение определенного периода на различных соревнованиях, выстроенных в порядке усложнения в ряд, который начинается первым «открытым ковром» и заканчивается самим Олимпийским турниром; между ними могут быть соревнования региональные, российские, международные. Однако промежуточные цели не ограничиваются столь глобальными задачами. Каждая тренировка и соревнование имеют специфические подцели. Рассмотрим это на примере анализа конкретного соревнования. Чтобы принять участие в том или ином соревновании, надо прежде всего пройти процедуру взвешивания. Это не простая задача; подчас она связана с необходимостью регуляции веса, что требует от борца воли, серьезных знаний и умений. После взвешивания следует восстановить физические силы и сохранить нервную энергию для успешной борьбы. Центральным моментом любого соревнования борцов является поединок. Если на него взглянуть с точки зрения теории деятельности, он преследует несколько подцелей. Чтобы победить, борцу необходимо как минимум провести успешную атаку на 3 балла, не позволить противнику атаковать себя больше чем на 2 балла и не дать судьям возможности дисквалифицировать себя. Конечно, реально борьба изобилует неисчислимыми вариантами своего протекания и поэтому подцелей может быть значительно больше. Так, часто следует провести разведку уже в ходе поединка, восстановить силы, удержать преимущество на последних секундах, уйти из опасного положения или, наоборот, положить противника на лопатки в опасном положении и т.п. Мы столь подробно остановились на выделении подцелей, возникающих в ходе поединка, не случайно, поскольку в дальнейшем этот анализ поможет нам разобраться не только в содержании борьбы как деятельности, но и в вопросах терминологии.

Реализация каждой промежуточной цели, как это легко понять из приведенного примера, требует от борца активного отношения к действительности, хотя и не столь развернутого в пространстве и времени, как реализация всей спортивной деятельности. Так, на подготовку борца международного класса, по данным С.А. Преображенского [35], уходит 7—9 лет, самые трудные соревнования длятся 2—3 дня, на борцовский поединок отводят 5—8 мин, а атакующее действие может быть реализовано в считанные секунды. Возможность выделить в структуре деятельности такие промежуточные акты активности, каждый из которых может быть формализован конкретной подцелью, позволяет ввести в анализ деятельности борца более мелкую «единицу»\* — действие (А.Н. Леонтьев [20], С.Л. Рубинштейн [36] и др.). В отличие от деятельности действие обладает рядом специфических свойств. Наиболее очевидными из них являются следующие.

Во-первых, одно и то же действие может входить в состав различных видов деятельности. Например, действие, отвечающее промежуточной цели борца «провести разведку», входит с той же необходимостью в деятельность охотника, военного и т.п., не говоря уже о иных, нежели борьба, видах единоборств.

Во-вторых, одно и то же действие, входящее в состав конкретной деятельности, может быть реализовано различными способами (операциями) в зависимости от наличных условий протекания деятельности. Так, атакующие действия в борьбе могут быть различными не только по характеру (бросок, перевод, сваливание, переворот и т.п.), но и по способу выполнения. Например, согласно классификации А.П. Купцова [38], только броски могут быть восьми видов, не говоря уже о захватах и других действиях.

Из сказанного следует, что каждое действие имеет свой **операционный состав**, под которым мы (вслед за авторами теории деятельности) будем понимать способ реализации действия. При этом следует помнить, что если действие отвечает цели, которая остается в ходе его выполнения неизменной, то операция отвечает условиям, в которых реализуется данное действие.

В-третьих, действия и операции в отличие от деятельности могут быть как внешними, так и внутренними, т. е. как доступными наблюдению, так и скрытыми от глаз окружающих. Согласно широко известной в психологической литературе гипотезе (Л.С. Выготский [8], П.Я. Гальперин [10] и др.), внутренние действия и операции генетически происходят из внешних (предметных) путем интериоризации последних. С точки зрения педагога, это важно, поскольку объясняет, почему спортсмен вначале начинает действовать (допустим, бороться), а потом уже понимать то, что он делает. Так, достаточно сильные борцы не всегда могут объяснить

---

\* Единица анализа — это элемент расчленения какого-либо сложного явления на более мелкие части; она должна обладать всеми свойствами данного явления

логику своих действий на ковре. Однако это предмет особого разговора о механизмах формирования сознания в спорте, о сущности тактики в борьбе.

Итак, важно подчеркнуть, что, согласно теории деятельности, вся многолетняя подготовка борца может быть представлена как педагогический процесс, направленный на формирование деятеля, стремящегося (мотивированного) к достижению наивысшего спортивного результата, осознающего возможность его достижения и владеющего всеми действиями и операциями, необходимыми для реализации этой цели. Преимущества такого подхода заключаются в следующем:

1. Он требует при рассмотрении многолетнего процесса подготовки борца взгляда на это явление через призму становления личности спортсмена.
2. На первый план выдвигаются вопросы овладения борьбой как сложной деятельностью и углубленного совершенствования в ней.
3. Он позволяет лучше разобраться в механизмах овладения тактическим мастерством, находящимся в пограничной зоне между действием и сознанием.
4. И, наконец, как будет показано ниже, понятиями теории деятельности при некоторых дополнениях из теории спорта можно будет описать двигательный состав спортивной борьбы, что позволит избавиться от имеющихся терминологических несоответствий и путаницы.

Вместе с тем теория деятельности, будучи чисто психологической, хотя и наталкивает на новое видение вопросов психической\*, технической и тактической подготовки спортсменов и уточняет содержание обучения и совершенствования в борьбе, практически не касается целого ряда компонентов многолетней подготовки борцов. В частности, это относится к такому важному разделу, как физическая подготовка. Этот пробел можно легко восполнить, если обратиться к теории спорта [42], которая, хотя и находится в стадии формирования, тем не менее содержит попытку развернутого решения этого вопроса. К слову сказать, взаимное проникновение теории спорта и теории деятельности пришлось на 70-е годы, когда В.А. Демин [12], используя последнюю, доказал, что занятия спортом с целью добиться высокого спортивного результата психологически и социально отличаются от занятий физическими упражнениями и спортом для отдыха, развлечения и здоровья. Первое как самостоятельное явление может быть названо деятельностью, а второе, несмотря на важность, будучи подчиненным (вспомогательным) по отношению к той деятельности, в которую человек включен как в основную (учеба, труд, служба и т.п.), должно быть определено как действие. Такой подход, по существу, послужил отправным моментом создания теории спорта [30], тем более что раньше она сводилась к теории тренировки как составной части теории физического воспитания. Это отступление было сделано для того, чтобы, прежде чем формулировать концепцию многолетней подготовки борцов, уточнить вопрос о двигательном составе спортивной борьбы и основных ее понятиях.

### 2.2.1. Анализ двигательного состава спортивной борьбы в свете названных теорий

Вопрос о том, из чего состоит 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 тем или иным способом, вокруг решения этой задачи и велся творческий поиск. Прежде всего специалисты придумывали новые варианты перемещения борца из вертикального положения в горизонтальное. С давних пор их было принято называть **приемами** борьбы, а всю совокупность приемов ведения поединка определяли как **технику** того или иного вида борьбы. В учебнике по спортивной борьбе, выпущенном в 1976 г. А.П. Купцовым [38], сделан подробный анализ всех классификаций техники в отдельных видах борьбы и предложена единая схема независимо от специфики того или иного вида. Отдавая должное этой весьма не простой работе (достаточно сказать о том, как нелегко объединить специалистов всех видов борьбы и помочь им говорить на одном языке), следует заметить, что способами опрокидывания соперника спортивная борьба не ограничивается. Есть в ее двигательном составе еще очень многое, без чего невозможна победа. Борец должен уметь делать захваты, перемещаться по коврам, противостоять атакам соперника, тактически готовить проведение приема и многое другое. Указанный пробел частично удалось заполнить Г.С. Туманяну [42]. В своем учебном пособии он предложил схему распределения учебного материала программы многолетнего курса по подготовке тренеров. Это значительный шаг вперед в осмыслении спортивной борьбы, а конкретно — содержания учебного процесса, однако ограниченность взгляда на спортивную борьбу как на предмет обучения, а не как на деятельность не позволила автору более полно ее описать.

Помимо этого перед специалистами стоит задача увязать описание борьбы с представлениями о ее технике и тактике. В спорте в целом и в борьбе в частности при помощи этих узловых понятий пытаются представить эталоны спортивного мастерства. Однако отсутствие терминологической ясности, на что впервые было указано Р.А. Пилюяном [24], приводит к большим осложнениям. Специалисты, не договорившись о сущности того, что есть техника борьбы и ее тактика, чувствуя их близкую связь, нашли выход в механическом сведении их в одно понятие — «технично-тактическое» действие, «технично-тактическая» подготовленность, «технично-тактическое»

---

\* В теории и практике спорта укоренился не совсем корректный термин "психологическая подготовка спортсмена". Если быть точным, он говорит о подготовке в области науки психологии, хотя речь явно идет о "закаливании" психики атлета. Поэтому считаем, что правильнее будет говорить "психическая подготовка спортсмена".

мастерство борца и т.п. Совершенно очевидно, что вопросы терминологии возникают прежде всего в тех случаях, когда нет договоренности и согласия между специалистами. Не менее справедливо и то, что гораздо легче договориться, когда есть четкое представление о том явлении, название которого составляет предмет спора. В то же время нельзя видеть выход в простом объединении понятий, поскольку нельзя уйти от вопроса, где техника и где тактика?

По нашему глубокому убеждению, проблема может быть решена, если взглянуть на спортивную борьбу с позиции теории деятельности, в части ее двигательного состава, и с позиции теории спорта, имея в виду основные разделы подготовки борца. С этой целью проанализируем табл. 4, в которой представлена соревновательная часть спортивной борьбы и отсутствует то, что составляет процесс тренировки как таковой. Кстати, следует объяснить вводимое новое понятие — поведенческий комплекс. Это такая же совокупность действий, как и, допустим, в поединке, однако более растянутых во времени. Они отличаются от действий в отдельных поединках не только большей затратой времени, но и меньшей, благодаря отсутствию лимита времени, концентрацией спортсмена на самой целевой установке. Например, восстановить силы спортсмен должен в течение нескольких секунд в круговерти 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 объемности процедуры достижения цели мы отнесли этот процесс к поведенческим комплексам. Особенности тактики участия борцов в соревнованиях изучал В.В. Федоров [46]. Все, что происходит в ходе турнира, он разделил 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 4

#### **ДВИГАТЕЛЬНЫЙ СОСТАВ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ С ПОЗИЦИЙ ТЕОРИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ТЕОРИИ СПОРТА**

Компоненты борьбы и их содержание	Разделы подготовки борцов
<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)	Техническая
<b>Отдельные действия и их совокупности</b> Действия (разведка, атака, контратака, защита, демонстрация активности, восстановление сил, удержание преимущества и т. п.), комбинации, связки, поединки	Технико-тактическая (тактика проведения атакующих действий и тактика ведения поединка)
<b>Поведенческие комплексы</b> Соревнования в целом (взвешивание, подготовка к поединку, проведение поединка, восстановление сил, изучение соперников, отвлечение от хода соревнований и т. п.)	Собственно тактическая (тактика участия в соревнованиях)

Далее из данных табл. 4 видно, что к разделу техническая подготовка, а следовательно, к категории «техника» относятся лишь отдельные операции и их совокупности, освоенные до автоматизма. Дело в том, что сами по себе отдельные операции, как правило, при реализации не приносят борцу победы (выигрышных баллов); только объединенные в целостные действия они начинают работать на конечный результат поединка. В связи с этим важно пояснить, чем «прием» отличается от «действия». Возьмем для примера «прием атаки» и «атакующее действие». Первый отличается от второго тем, что в нем отсутствует операция, связанная со способом тактической подготовки. Это бросок, перевод, сваливание, переворот тем или иным способом (прогибом, наклоном, вращением и т.п.). Любой из этих приемов может принести успех борцу и без тактической подготовки, правда, в поединке с менее квалифицированным соперником или в случае его грубой ошибки. В свое время П.Я. Гальперин [10] ввел понятие «ориентировочная основа действия». В борьбе ориентировочную основу действия как раз и составляют операции, связанные с тактической подготовкой, удобной для проведения приема (броска, перевода и т.п.). Так вот, если она отсутствует, что фактически характерно для «приема», борец становится рабом случайной ошибки соперников, и чем выше их мастерство, тем ниже вероятность проведения приема. Недаром про таких борцов говорят: «У него есть техника, но отсутствует тактика, он умеет проводить приемы, но не умеет бороться». Более того, позже мы покажем, что ограниченный арсенал способов тактических подготовок может стать тормозом на пути становления мастерства борца.

Действие — это элемент борьбы, как бы пограничный между техникой и тактикой. Выполняя его, борец имеет возможность учесть особенности соперника и внести коррекцию в структуру действия, заменив, допустим, одну тактическую подготовку другой. Кстати, это может быть сделано не только во время поединка, но и задолго до него, по мере изучения соперника. Итак, техника — это тот набор операций и их сочетаний, которыми владеет борец; тактика — сознательное варьирование этим набором с учетом особенностей конкретного соперника, направленное на достижение цели с наименьшими издержками.

Кроме того, поясним, чем «комбинация» отличается от «связки». Это компоненты борьбы, представляющие собой сочетание из двух и более атакующих действий, однако первый содержит однотипные действия, допустим, в стойке или в партере, а второй — разнотипные, допустим, атаку в стойке и атаку в партере.

И последнее: 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.

## 2.2.2. Основные термины спортивной борьбы и уточнение некоторых определений

Вопрос терминологии — это, по существу, вопрос языка, на котором говорят специалисты. Его ясность и доступность зависит от того, что они вкладывают в смысл тех или иных слов или словосочетаний, т. е. от четкости и логичности определений. Со времени появления первых изданий о борьбе по мере углубления проблематики обсуждаемых в них вопросов [9, 16, 18, 34, 36 и др.] в языке специалистов появились термины (слова), в которые они подчас вкладывали не одинаковый смысл. Этот вопрос достаточно освещен в работе Р.А. Пилюяна [24]. Соглашаясь с автором по многим позициям, считаем необходимым внести некоторые уточнения в термины, связанные с двигательным составом спортивной борьбы (см. табл. 4), чтобы при изложении основ многолетней подготовки борцов было как можно меньше неточностей, недомолвок и формальных, необъясненных слов. Прежде чем перейти к самим определениям, следует пояснить, что, поскольку все они будут даны с позиции теории деятельности, каждое из них следует рассматривать прежде всего в связи с уровнем подготовленности борца. Например, для мастера захват — это автоматически выполняемая операция, для новичка — сложное действие; поединок для первого — это четко освоенная совокупность действий и их рациональная последовательность, а для второго — «непрочитанная книга», написанная на незнакомом языке. Так вот, наши определения касаются подготовки борцов высокой спортивной квалификации.

**Операция — это мельчайшая единица борьбы, входящая в качестве составной части в различные действия борца. Она выполняется борцом автоматически и не приносит спортсмену материального преимущества (баллов) над соперником.** К операциям относятся рывки, толчки, маневрирование, зацепы, подножки и многое другое. Несколько операций могут быть объединены 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 над соперником (кроме, как уже отмечалось, приемов атаки). В связи с этим **тактическая подготовка — это система операций, в результате осуществления которой соперник оказывается в невыгодном для себя положении** (теряет равновесие, опаздывает, одним словом, перестает контролировать ход поединка). В качестве способов тактической подготовки выступают: выведение из равновесия, сковывание, угроза, повторная атака и т.п., хорошо описанные в работах А.Е. Воловика [7], А.Н. Ленца [19] и др.

Следующая устойчивая совокупность операций называется приемом. **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 или какой-либо иной тактической уловки. Теперь появляется возможность дать определение техники борца. **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 можно перейти к терминам технико-тактической и собственно тактической подготовки. Прежде всего следует сказать, что мы понимаем под действием. **Действие — это устойчивая совокупность операций, приводящая к достижению одной из четырех целей: обеспечить предпосылку победы, добиться материального (в баллах) преимущества над соперником, не дать ему преимущества, 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** или **излюбленным**. Сложное атакующее действие, содержащее в качестве начального элемента **коронную** атаку и завершающееся приемом, проводимым в ответ на защиту соперника, называется **комбинацией**. Кстати, комбинация может включать в себя несколько последовательно выполняемых приемов, важно лишь, 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 [19], 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 несколько громоздким.

**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.

### 2.3. Концепция многолетней подготовки борцов

Как уже отмечалось, первым вопросом о многолетней подготовке борцов, ее этапах и содержании поставил С.А. Преображенский [35]. Затем этой теме много внимания уделяли Р.А. Пилюян [29], Г.С. Туманян [43] и др. Ознакомившись с трудами этих специалистов, мы пришли к выводу, что концепция многолетней подготовки борцов может быть представлена в виде таблицы, в которой должны быть этапы многолетнего становления борца, педагогические задачи, стоящие перед тренером, а также круг умений, знаний и навыков, обязательных для успешной практической работы. Кроме того, в таблице следует указать конечный (относительно спортсмена) результат каждого этапа и обозначить его временную протяженность. При этом необходимо сделать две оговорки. Первая связана с тем, что, учитывая вероятностную природу любых общественных процессов, к которым, без сомнения, относится многолетняя подготовка борца, предлагаемую концепцию нужно рассматривать не как жесткую технологию\* превращения новичка в мастера спорта международного класса, а лишь как основные направления этой работы. Вторая оговорка касается включения в многолетнюю подготовку борца этапа, связанного с завершением спортивной деятельности.

Таблица 5

#### КОНЦЕПЦИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Этапы	Задачи, решаемые тренером	Педагогические знания, умения и навыки тренера	Конечный результат для борца	число лет
Базовая подготовка	1. Добиться всесторонней физической подготовленности борцов. 2. Обучить основам ведения борьбы. 3. Привить и сохранить интерес и привязанность к конкретному виду борьбы.	1. Знать возрастные особенности динамики физического развития детей и подростков и владеть методикой всесторонней физической подготовки борцов. 2. Владеть методикой обучения основам спортивного противоборства (базовым совокупностям операций) 3. Уметь концентрировать интерес борцов на избранном виде борьбы.	Овладеть школой конкретного вида борьбы	2—5
Углубленное совершенствование	1. Выявить и закрепить индивидуальный арсенал коронных атакующих действий. 2. Привить вкус к комбинационной борьбе. 3. Сформировать устойчивые навыки тактики ведения поединка с различными соперниками. 4. Сформировать мотивацию спортивной деятельности.	1. Знать механизмы реализации двигательного состава спортивной борьбы (действий, комбинаций, связок и т. д.) и владеть методикой обучения и совершенствования. 2. Глубоко разбираться в социальных функциях олимпийского спорта, знать тенденции, ведущие к разрушению его идеалов, чтобы противостоять этим процессам.	Попасть в число перспективных борцов страны	2—5
Реализация индивидуальных возможностей Завершение спортивной деятельности	1. Сформировать навыки тактики участия в соревнованиях. 2. Подвести к главным соревнованиям года (четырёхлетия) в состоянии наивысшей готовности. 3. Сформировать мотивацию достижения наивысшего результата. Подготовить к безболезненному завершению спортивной деятельности	1. Глубоко разбираться в теории индивидуализации подготовки борцов. 2. Знать закономерности изменения состояния готовности и пути ее коррекции. 3. Знать особенности мотивации и уметь использовать их для достижения наивысшего результата. Уметь философски смотреть на жизнь, знать потребности и возможности своих учеников относительно других видов деятельности	Добиться успеха на крупнейших международных соревнованиях. Полнее реализовать себя, свой опыт и потенциал, накопленный в спорте	1—10 До конца жизни

Представленные в табл. 5 этапы многолетней подготовки борцов по названиям соответствуют принятым в

\* Технология — это строго заданная последовательность действий при реализации конкретной работы.

теории спорта общим установкам, а по протяженности отвечают практике борьбы. В следующей главе будет подробно раскрыто содержание каждого этапа, здесь же необходимо кратко остановиться на сущности этапа, связанного с завершением борцом спортивной деятельности. Каждый большой мастер проходит этот этап и, к сожалению, не всегда безболезненно, поскольку очень часто остается один на один с собственными проблемами. Из всех попыток решения данного вопроса наиболее успешной можно считать работу лабораторией спортивной борьбы ВНИИФКа (под руководством профессора АА. Новикова). В его аспирантуру часто приглашали борцов сборных команд в период завершения спортивной карьеры. Благодаря такому подходу удавалось не только успешно решать проблему безболезненного завершения спортивной деятельности, но и развивать теорию и методику спортивной борьбы, поскольку опыт еще действующих спортсменов бесценен. В стенах института стали кандидатами и докторами наук В. Олейник, В. Игуменов, М. Арацилов, В. Ивлев и другие. Они внесли серьезный вклад в науку и практику спортивной борьбы. Автор настоящей книги в семидесятые годы также был связан с этим научным учреждением; книга стала итогом соединения науки и практики.

### Глава 3

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

### 3.1. С чего начинается дорога к мастерству?

Трудность, неизменно встающая перед тренером, когда он наблюдает юношей и подростков, решивших записаться в секцию борьбы, состоит в оценке их потенциальных возможностей достичь того или иного результата в будущем. Тренер заведомо знает, что среди желающих заниматься борьбой одни покинут ковер после двух-трех занятий, другие — позже, и лишь единицы из нескольких десятков станут настоящими борцами. И, тем не менее, он должен отобрать наиболее подходящих. Но... по каким признакам «наиболее»?

Современный тренер, как правило, — специалист с высшим образованием, накопивший опыт соревновательной борьбы и педагогической работы, интересующийся, безусловно, научными разработками по самым различным аспектам подготовки высококвалифицированных спортсменов и, в частности, по проблемам отбора в первичную спортивную секцию. Он, естественно, знает широко распространенное среди теоретиков и методистов спорта мнение о том, что «... основными задачами первого этапа отбора (первичного отбора) являются определение пригодности детей и подростков к спортивному совершенствованию путем выявления их задатков, которые лежат в основе развития способностей и оценки степени двигательной активности» (В.П. Филин, [47]).

Существует множество различных мнений относительно не только первичных, но и других признаков, предопределяющих успешный путь к вершинам спортивного мастерства. Причем часто упоминается, что все эти признаки связаны между собой в некоторую единую систему.

Известный тренер по легкой атлетике Г.В. Коробков рассказывал, что, когда он знакомился с опытом работы коллег в Соединенных Штатах Америки, ему показали единственный вступительный экзамен при отборе в секцию американского футбола. Группу мальчиков (20—25 чел) вывели на спортивное поле и каждому дали задание: завладеть мячом (не применяя заведомо недозванных приемов) и как можно дольше владеть им, уклоняясь от преследователей. Некоторые тренеры были вооружены секундомерами, в подавляющем же большинстве — просто наблюдали за происходящим. По истечении какого-то отрезка времени по команде «Гоп!» вся процедура отбора заканчивалась. Тренерам было ясно, кто из кандидатов заполнит вакансии спортивного колледжа.

Какие признаки, характеризующие претендентов, интересовали американских специалистов? Ведь по каким-то качествам они успели оценить наиболее подходящие им кандидатуры. Такими качествами могли быть ловкость, сила, быстрота перемещения, экономичность движений и т.д. Оказалось, все гораздо проще — тренерам достаточно было оценить: кто дольше других владеет мячом. Дело в том, что американские тренеры ориентированы на выяснение самого существенного, самого главного для формирования спортсмена — насколько он «подогрет изнутри» целью добиться успеха и насколько ему помогают это осуществить его функциональные (наличные) возможности.

При поиске талантливого борца следует помнить две заповеди:

- психическое в человеке сильнее физического (иначе не было бы у нас Суворова);
- превосходная развитость отдельного двигательного качества не является гарантом успеха на пути к спортивному мастерству.

В этой связи показателен опыт известного борца и тренера А.С. Карапетяна [15], который видел смысл отбора на начальном этапе, прежде всего в выявлении того, насколько мальчишка стремится попасть в секцию, какова его целеустремленность.

Когда мы говорим о цели, как правило, испытываем чувство, что говорим о чем-то незримом, почти абстрактном. Оперировать в спортивной педагогике такими «рычагами» управления, как цель, нам кажется несравненно сложнее, чем управлять процессом «накачки» мышц.

Может быть, оно так и есть, но ведь нас интересуют истинные, а не ложные ориентиры на пути к мастерству. Поэтому анализ категории «цель» (и производных от нее: целеполагание, целеобразование, целеустремленность и т.д.), рассматриваемой в аспекте вопроса управления спортивным совершенствованием, представляет большой практический интерес.

Цель — это не что иное, как тот или иной результат, которого человек хочет достичь. Всякий результат характеризуется как минимум двумя переменными величинами: удаленностью во времени (можно хотеть достичь результата немедленно, через месяц, через год и т.д.) и субъективной значимостью (в достижении определенного результата человек видит либо удовлетворение второстепенной потребности, либо решение важной жизненной задачи, либо смысл жизни вообще).

Если подросток проходит стадию отбора по целеустремленности попасть в секцию борьбы, это только начало. Дело в том, что цель, в зависимости от планируемого времени ее реализации, является основой двух принципиально различных по психологической сущности видов жизненной активности. В одном случае цель овладения внешне эффективной техникой вольной борьбы связана с желанием завоевать определенный социальный статус среди ближайшего окружения (сверстников во дворе, школе); в другом — она может быть связана с длительной перспективой — желанием достичь такого совершенства в овладении техникой вольной борьбы, которое могло бы способствовать укреплению славы соотечественников на этом поприще.

В чем различие между этими двумя случаями? На этот вопрос отвечает современная психология. В первом случае, свидетельствует она, подросток озабочен отработкой определенного тактико-технического действия, которое необходимо ему для реализации целей, лежащих за пределами интересов самой спортивной секции, клуба, республики и т.д. Овладев технологическими знаниями и опытом, нужными для удовлетворения своих интересов, подросток с чистым сердцем покинет борцовскую секцию, считая, что поставленную перед собой задачу он выполнил; действие освоено, а где и при каких обстоятельствах он реализует его — пускай голова у тренера не болит. Но у тренера голова болит. Болит потому, что не ради этой цели он отобрал подростка в спортивную секцию, не ради первых, поверхностных знаний обучал его...

Второй случай не только более оптимистичен, но и естествен для спортивной школы вольной борьбы. Тренер объясняет ученику, что спорт в современном обществе несет в себе сложнейшие взаимоотношения между социальными, морально-этическими, политическими институтами, что успехи, достигнутые одним человеком, преобразуются в успехи нации, республики, государства в целом. Поэтому, если у начинающего борца есть надежда поставить перед собой наиболее высокую по социальному звучанию цель, его профессиональная ориентация приобретает более прочную основу.

Существенным в данном вопросе является и то обстоятельство, что тренер обладает возможностью направленно влиять на процесс формирования целей. Педагогические средства здесь могут быть самыми различными. Большой опыт в этом отношении был накоплен известным советским педагогом А.С. Макаренко и изложен в его трудах как теория игры перспективных линий. Автор выделяет 3 перспективы в работе с подростками: ближайшую, среднюю и далекую. Их одновременное осознание создает гарантированную основу устойчивой профессиональной ориентации.

В приложении к задачам овладения вольной борьбой игра перспективных линий может строиться следующим образом: победа над сверстниками по секции должна открывать возможность испробовать свои силы на региональных, городских соревнованиях; в дальнейшем — быть зачисленным в сборную команду республики. Опираясь на богатые традиции вольной борьбы в нашей стране, на правильную организацию соревнований, на средства массовой информации, на разъяснительную работу относительно социальных функций большого спорта, тренер формирует в сознании ученика целевую установку, на основании которой осуществляется педагогическое управление процессом овладения опытом соревновательного противоборства, т.е. овладения спортивной профессией борца. Об этом важнейшем механизме профессиональной ориентации тренер должен помнить с первых часов общения с подростком, так как путь к мастерству начинается с момента его самого первого выхода на ковер.

Еще одним камнем преткновения для овладения спортивным мастерством является педагогическая проблема опытного определения, критической оценки и функционального развития способностей подростка. Здесь изначально следует разобраться в том, что такое способности: нечто данное от природы или формируемое в процессе жизни, в зависимости от окружающей среды? Уже из этого вопроса видно, что, во-первых, нельзя рассматривать способности вне их развития, во-вторых, следует выяснить, чем они детерминированы. По поводу первого известный психолог С.Л. Рубинштейн [36] писал, что развитие человека в отличие от накопления опыта, овладения знаниями, умениями, навыками — и есть развитие его способностей, а развитие способностей человека — это и есть то, что представляет собой развитие как таковое, в отличие от накопления знаний и умений. Одним словом, развитие способностей не следует сводить к научению. Это говорит о том, что способности нельзя понимать упрощенно. Что касается детерминации способностей, то на нее, как правило, смотрят по-разному. Можно выделить три точки зрения. Согласно первой, способности даются человеку от рождения. Несостоятельность ее очевидна, так как она имеет явно идеалистическое происхождение, поскольку игнорирует влияние окружающей действительности. Невольными сторонниками этой позиции становятся те тренеры, которые считают, что главное — найти талант, а далее он сам себя проявит. Другую крайнюю позицию занимают специалисты, считающие, что способности возникают под влиянием только внешних воздействий. Не часто, но иногда приходится слышать от молодых тренеров, что они могут подготовить хорошего борца из любого мальчишки, лишь бы были условия. За этой уверенностью в своих силах, что в общем-то похвально, проглядываются контуры теоретической позиции второго вида.

Наиболее продуктивной, по-видимому, является точка зрения, рассматривающая взаимосвязь внутренних и внешних условий как исходный момент развития способностей. «Неверно всякое рассуждение, — писал С.Л. Рубинштейн, — которое не выходит за пределы альтернативы: либо все изнутри, либо все извне — всякое рассуждение, которое не соотносит определенным образом внешнее и внутреннее. Ничто не развивается чисто имманентно, только изнутри, безотносительно к чему-либо внешнему, но ничто не входит в процесс развития



извне, без всяких внутренних к тому условий.

Освоение человеком определенных знаний и способов действия имеет своей предпосылкой, своим внутренним условием известный уровень умственного развития, развития умственных способностей; в свою очередь, оно ведет к созданию внутренних условий для усвоения знаний и способов действия более высокого порядка. Развитие способностей совершается по спирали: реализация возможностей, которая представляет способность одного уровня, открывает новые возможности для дальнейшего развития, для развития способностей более высокого уровня. Одаренность человека определяется диапазоном новых возможностей, которые открывает реализация наличных возможностей. Способности человека — внутренние условия его развития, которые, как и прочие внутренние условия, формируются под воздействием внешних — в процессе взаимодействия человека с внешним миром».

Каковы же состав и структура способностей? В состав каждой способности, делающей человека пригодным к выполнению определенной деятельности, всегда входят некоторые операции, посредством которых эта деятельность осуществляется. Нельзя определить способность к борьбе, пока индивид не обладает системой выработанных практикой способов ведения борьбы. Но ядро способностей составляют не усвоенные им автоматизированные операции, а те психические процессы, посредством которых эти операции регулируются, а также качество этих процессов. Применительно к борьбе речь идет о чувствительности анализаторных систем, межмышечной координации и т.п.

Итак, можно говорить о двух компонентах способности: внешнем (операции и действия) и внутреннем (психические процессы регуляции). Это строение способностей предопределяет и трудности, с которыми мы сталкиваемся на практике при их выявлении. Зачастую за более способного можно принять того, у кого первый компонент развит лучше. Он лучше усвоил способы деятельности, и это приводит к более продуктивному ее осуществлению. Однако мы не знаем, каково у этого человека качество процессов регуляции операциями и действиями. В дальнейшем ошибка выяснится, но может быть слишком поздно, поскольку тот, кого мы недооценили, уже прекратил занятия спортом, а на того, которого переоценили, впустую затрачены были время и силы.

В связи с изложенным в настоящем разделе и с учетом трудностей выявления истинных способностей наиболее целесообразным при наборе в группы начальной подготовки будет следующее. Необходимо, по возможности, брать в них всех желающих. Однако процедура зачисления должна сопровождаться применением простейших тестов на выявление целеустремленности и желания попасть в секцию. Тем же, кто из-за слабой физической подготовленности не может выполнить исходных нормативов, следует дать индивидуальное задание на дом, чтобы не упустить истинный, но пока скрытый от глаз талант.

### **3.2. Структура и содержание тренировочного процесса**

Путь к высшему мастерству в борьбе, как и в любом виде спорта, начинается со специфического процесса, который получил название «тренировка».

Как правило, тренировка в различных видах спортивной деятельности имеет свои особые направленность, принципы и средства. Если сопоставить умозрительно общее содержание тренировочного процесса в борьбе и фигурном катании на коньках, тяжелой атлетике и шахматах, сразу станет понятным их разительное несходство между собой. Подобное несходство обнаруживается даже в нюансах, если они существенные, в тренировке борцов различных стилей: «вольников», «дзюдоистов», «самбистов» и др., хотя оно и не столь заметно, как между борьбой и, скажем, фигурным катанием на коньках.

Вместе с тем авторы научно-методической спортивной литературы едины в суждении о том, что тренировочный процесс во всех без исключения видах спорта состоит из двух основных разделов: общей функциональной подготовки и специализированной технико-тактической подготовки. Придерживаясь этого общего мнения, мы так и построим дальнейшее изложение.

Глава 4 содержит вопросы физической подготовки борцов; глава 5 посвящена технико-тактической подготовке и ее базовому варианту; глава 6 содержит программу базовой подготовки групп начального обучения; в главе 7 изложены узловые вопросы углубленного совершенствования и реализации индивидуальных возможностей спортсменов. Такое рассмотрение структуры и содержания учебно-тренировочного и воспитательного процесса в спортивной борьбе позволит охватить всю многолетнюю подготовку спортсменов, от новичков до мастеров спорта международного класса.

## **Глава 4.**

### **РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

#### **4. 1. Общие представления**

Для достижения высоких и стабильных результатов в спортивной борьбе первостепенное значение имеет уровень физической подготовленности борца, развития двигательных качеств, под которыми принято понимать отдельные стороны двигательных возможностей человека — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости (В.М. Зациорский, [13]). Это определение было дано более 30 лет назад, и с тех пор сколько-нибудь существенных изменений в представлениях исследователей не произошло.

Физическая подготовка борца проводится в единстве с процессом оздоровительной физкультуры, с

изучением и совершенствованием техники и тактики борьбы. Эти стороны тренировочного процесса органически сочетаются и обуславливают друг друга.

Каждому виду спорта присущи свои особенности двигательных действий, определяемые его целевой направленностью, внешними условиями и правилами соревнований. Поэтому, поняв, как организовано и как реализуется конкретное спортивное действие, можно принять правильные решения в отношении того, как его совершенствовать, в том числе и с помощью средств физической подготовки (Ю.В. Верхошанский [6]; Н. Rothert, W. Terper [54]).

Общезвестно, что физические качества органически взаимосвязаны между собой: совершенствование одних способствует лучшему проявлению других. Трудно выделить какое-либо физическое качество как ведущее для борца. Но вместе с тем учитывая современные тенденции спортивной борьбы, можно утверждать, что наиболее высокие требования предъявляются сейчас к силовой выносливости спортсменов.

Стремясь демонстрировать высокую активность на протяжении пяти, а часто восьми минут непрерывного единоборства, преодолевая силовое сопротивление соперника, борец должен на фоне возрастающего утомления эффективно выполнять разнообразные технико-тактические действия. Поэтому тренер должен постоянно совершенствовать разнообразные физические качества борца, обуславливающие создание той функциональной базы, которая позволит ему овладеть надежной и эффективной техникой и тактикой борьбы.

Вместе с тем нужно помнить о том, что двигательный потенциал — это совокупность качеств, поэтому борцы должны уделять внимание всем его составляющим, но особенно совершенствованию тех из них, которые развиты сильнее.

## **4.2. Классификация физических упражнений в спортивной борьбе**

Процесс организации педагогического воздействия на формирование и развитие необходимых борцу качеств требует последовательности и постепенности в построении тренировочной работы с подростками. Эта старая педагогическая истина нашла свое отражение в методических разработках, связанных с классификацией физических упражнений в борьбе.

Следует отметить, что классификации физических упражнений, полностью разработанной и удовлетворяющей всем требованиям, пока не создано. В спортивной борьбе проблемами классификации упражнений занимались А.Н. Ленц (1960), Н.М. Галковский (1964), А.П. Купцов (1978), Г.С. Туманян (1985), В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев (1993), Е.М. Чумаков (1996). По мнению авторов, главными разделами классификации являются общеразвивающие, специальные и соревновательные упражнения. Что же касается содержания этих разделов, то здесь мнения авторов расходятся.

В связи с этим мы предлагаем классификацию упражнений борца (табл. 6), основу которой составили разработки А.Н. Ленца и Н.М. Галковского, уточненные с учетом современных требований теории спорта (В.Н. Платонов, Л.П. Матвеев и др.). В качестве основного классификационного признака нами была выбрана форма упражнений (со снарядами, на тренажерах, с партнером и т.д.), которая обуславливает методику проведения занятий, что для тренеров имеет большое значение.

### **4.2.1. Общеразвивающие упражнения**

К этой группе относятся строевые, гимнастические и акробатические упражнения, а также вспомогательные упражнения из других видов спорта.

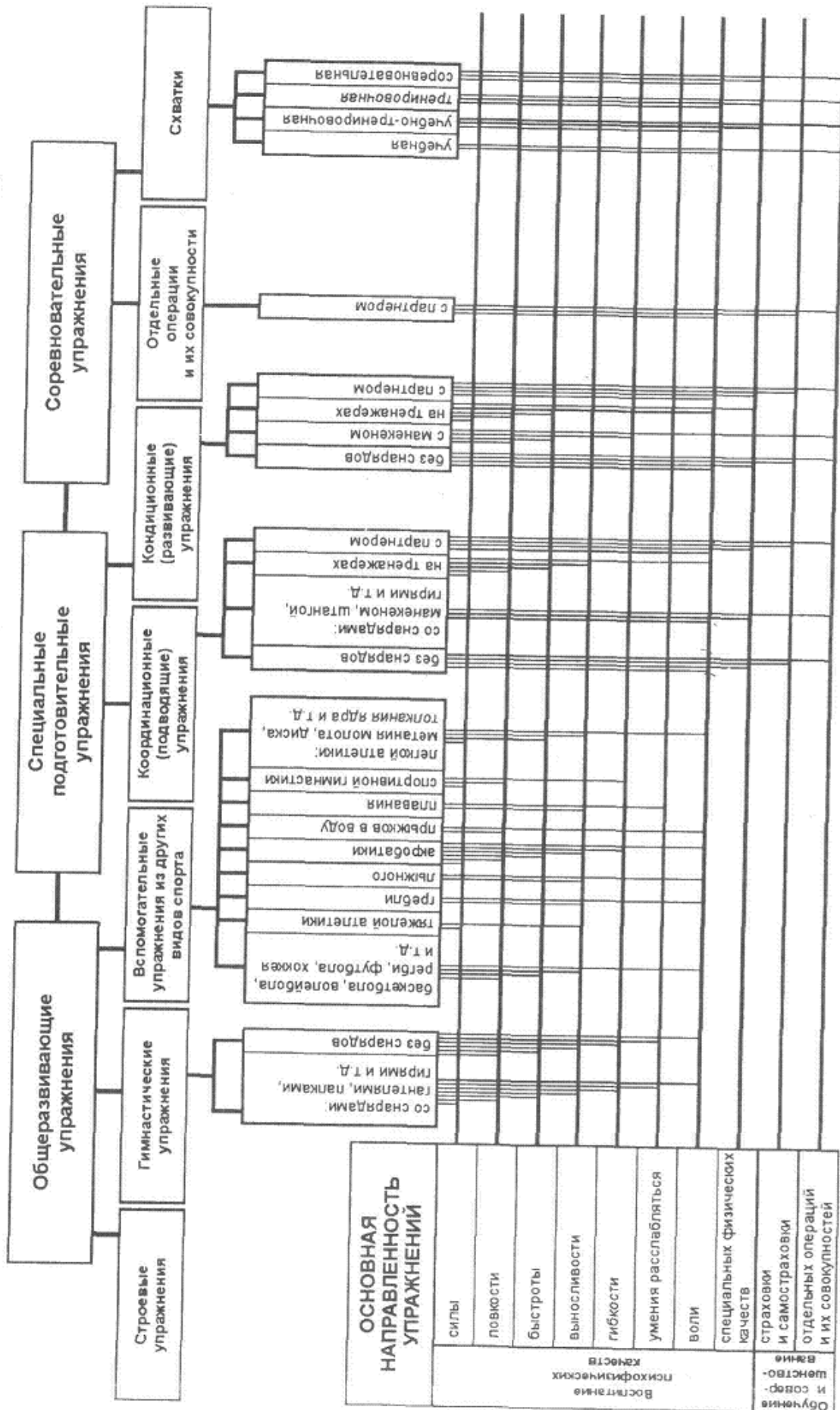
Общеразвивающие упражнения улучшают физическое развитие борца, расширяют диапазон его двигательных навыков и функциональных возможностей, способствуют повышению работоспособности организма.

Из всего разнообразия общеразвивающих упражнений следует отдавать предпочтение прежде всего тем, которые имеют некоторое сходство по характеру нервно-мышечных усилий и режиму работы организма с упражнениями в борьбе. Общеразвивающие упражнения используются в основном в первой половине подготовительной и в заключительной части занятий. Кроме этого, они выполняются в утренней зарядке и в специально организуемых занятиях по физической подготовке.

В зависимости от периодов и этапов тренировки общеразвивающие упражнения используются в разном объеме. Больше внимания, чем в остальное время тренировки, им уделяется в подготовительном и переходном периодах, а также на предварительном и заключительном этапах соревновательного периода. По-разному используются эти упражнения и в зависимости от квалификации спортсменов: борцы младших разрядов выполняют их в большем объеме, старших — в меньшем.

Строевые упражнения являются важным средством организации занимающихся, воспитания у них дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки, целесообразного размещения для совместных действий, перестроений. Строевые упражнения выполняются на месте и в движении в соответствии с условиями проведения занятия. Используются они в вводной, подготовительной и заключительной частях урока и включают в себя действия в строю, на месте и в движении: построения, выравнивание строя, расчет, повороты направо, налево, кругом и полуобороты на месте, размыкание и смыкание строя, перемену направления движения, перестроение шеренг и строя, строевой и обыкновенный шаг, обозначение шага на месте, изменение размера шага, остановку во время движения шагом, переход от шага к бегу и наоборот и др. Тренер применяет в занятиях строевые упражнения как средство не только повышения организованности занятия, но и как действенный инструмент необходимых переключений и переходов от одного этапа тренировки к другому, как

Таблица 6  
**КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ,  
 ИСПОЛЗУЕМЫХ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ**



Гимнастические и акробатические упражнения являются основным средством физического воспитания борцов вольного стиля. Их назначение — развить у занимающихся такие качества, как сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость. Естественно, что при выполнении гимнастических и акробатических упражнениях эти качества формируются взаимосвязно друг с другом, т.е. комплексно. Только в этом случае можно обеспечить хорошее состояние здоровья спортсменов и их высокие функциональные возможности.

Не будет ошибкой, на наш взгляд, определенную совокупность гимнастических и акробатических упражнений считать упражнениями атлетического характера. Некоторые виды этих упражнений приведены на рис. 1, 2, 3, 4.

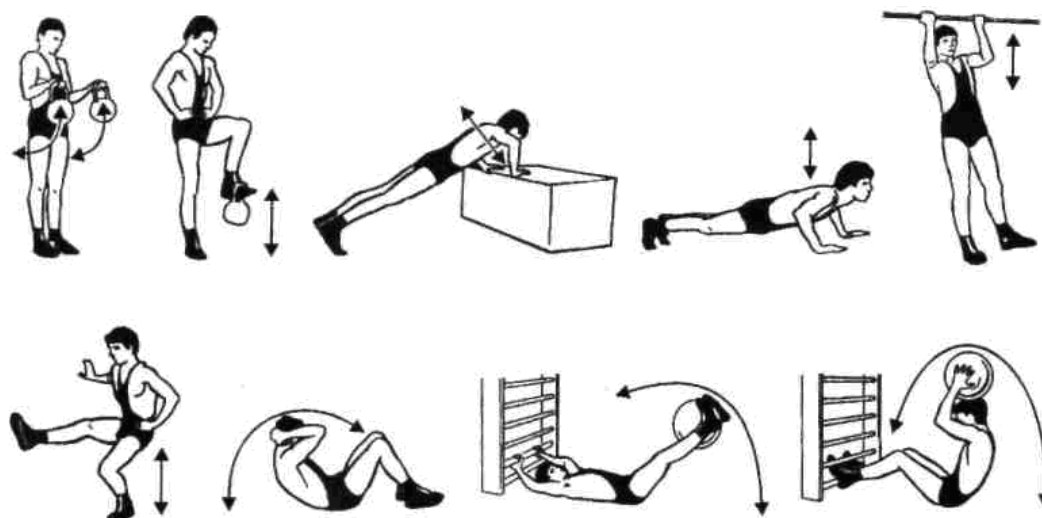


Рис. 1



Рис. 2

На рис. 1 изображены общеразвивающие атлетические упражнения с отягощениями, упоры, приседания, сгибания-разгибания без закрепощения и с закрепощением либо рук, либо ног. Следует сразу заметить, что эти упражнения могут выполняться с различными отягощениями, различной амплитудой и частотой в зависимости от исходного уровня физической подготовленности занимающихся.

Упражнения, приведенные на рис. 2, направлены на развитие подвижности в плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах и суставах позвоночника. Эти упражнения доступны занимающимся с самого раннего возраста и осваиваются ими, как показывает практика, достаточно быстро.

Общеразвивающие упражнения атлетического типа весьма разнообразны. Приводить их не имеет смысла. Каждый тренер, творчески подходящий к построению занятий с подростками, сумеет предложить массу вариантов атлетических упражнений, тем более, если в его распоряжении имеется достаточное число гимнастических снарядов и атлетических тренажеров.

Бестренажерный, наиболее сложный и в то же время необходимый вариант акробатических упражнений, которые помогут занимающимся освоить последующие профессионально трудные элементы (своевременной

группировки, самостраховки от травм и повреждений), показан на рис. 3 и 4. Кувырки в группировке назад и вперед, в сторону, фляк, кульбиты в усложненных условиях, сальто назад (при страховке тренера) являются, на наш взгляд, наиболее сложными атлетическими упражнениями, которыми должен овладеть начинающий борец.

Упражнения из различных видов спорта представляют собой широкий арсенал так называемых разгрузочных и развивающих средств подготовки борцов. Наибольшей популярностью пользуются у них спортивные игры с элементами противоборства (футбол, баскетбол), которые дают возможность не только отключиться от работы на ковре, но и совершенствоваться совсем в другом виде упражнений.

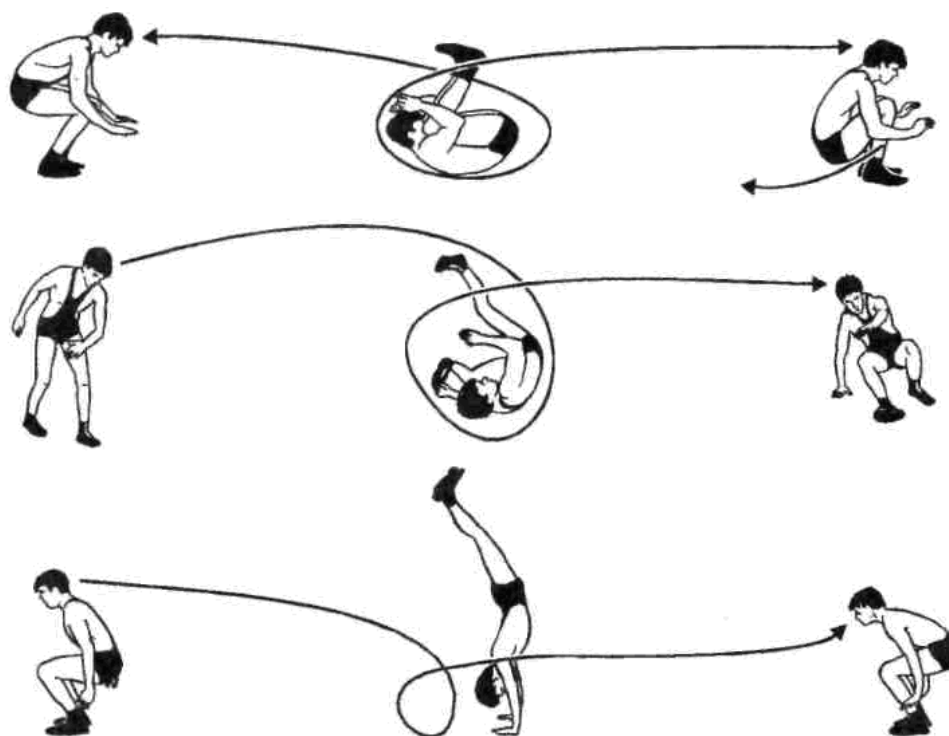


Рис. 3

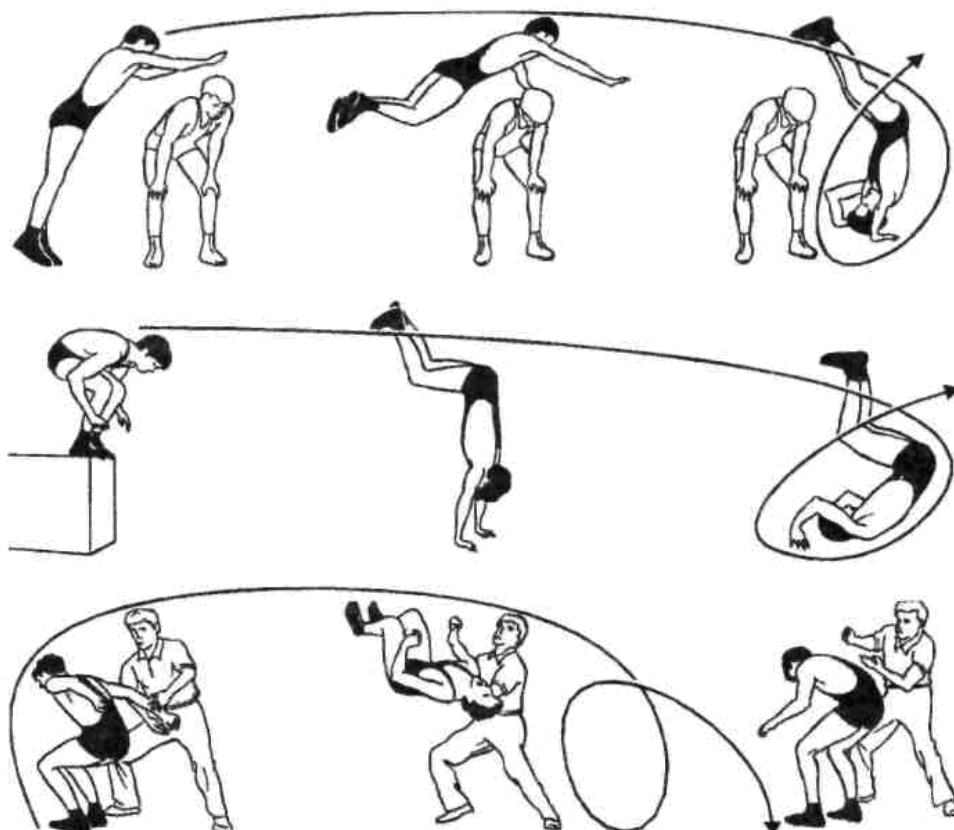


Рис. 4

К вспомогательным видам спорта, часто применяемым в подготовке борцов, относятся также легкоатлетические кроссы, плавание, горный туризм, лыжный спорт и др.

Случается так, что условия занятий в зале не позволяют включать в тренировку игры или кросс (особенно в зимний период). На этот случай можно рекомендовать некоторые комплексы общеразвивающих упражнений, эстафеты, игры и др. Например, рис. 5 демонстрирует состязание в преодолении определенного расстояния до каната и подтягивании по нему (рис. 5). Критерием оценки является общее время выполнения упражнения.

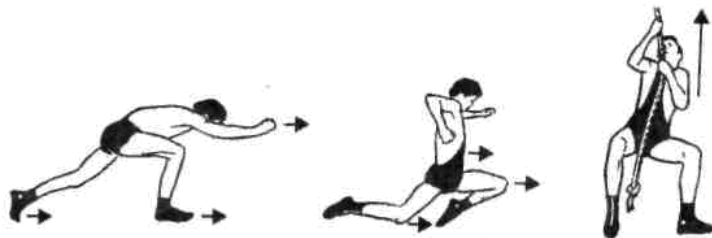


Рис. 5

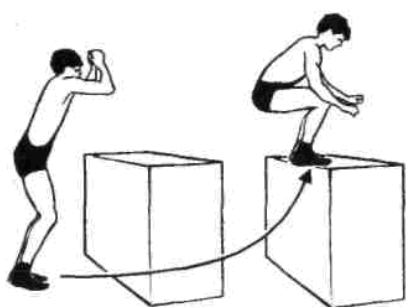


Рис. 6

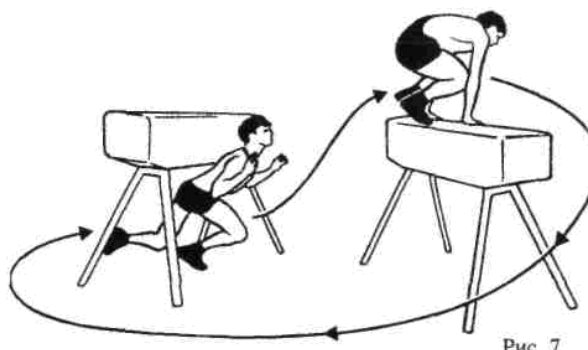


Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9

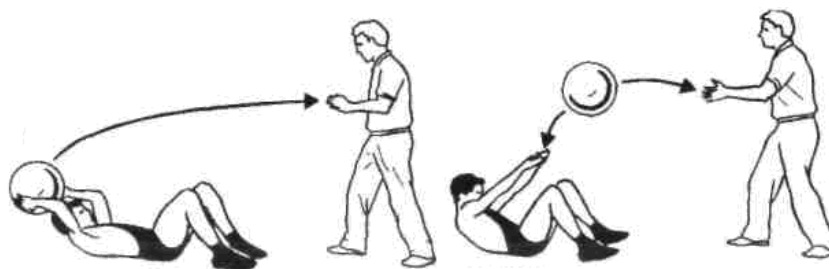


Рис. 10

На рис. 6 и 7 приведены варианты преодоления препятствий. Первый из них характеризует прыгучесть, а следовательно, степень развития опорного аппарата. Здесь оценивается либо время выполнения серии зачетных прыжков, либо их максимальное число. Во втором варианте (рис. 7) помимо качества «прыгучести» борец демонстрирует гибкость и быстроту. Критерием оценки выполнения упражнения является время



преодоления определенного числа циклов (5—10) и чистота выполнения.

Кроме названных можно предложить варианты моделирования в условиях зала тех вспомогательных упражнений, которые относятся к игре с мячом. На рис. 8 представлен вариант «игры во вратаря». С расстояния 3—5 м мяч посылается спортсмену, который должен овладеть им. Критерием оценки в данном случае (как и в игровых ситуациях, показанных на рис. 9 и 10) может служить число удачных захватов (или ответных посылов) мяча.

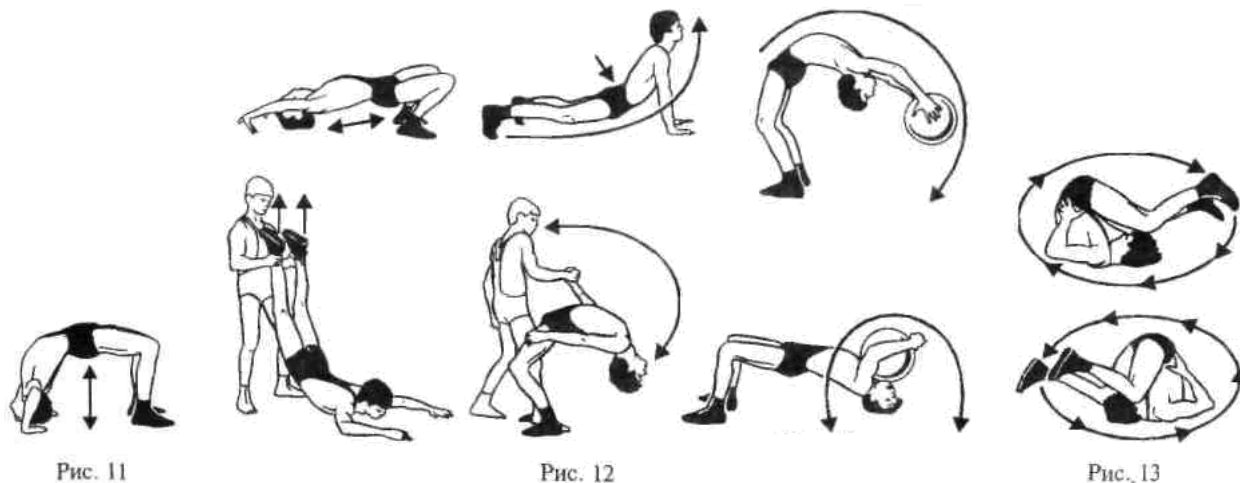
#### 4.2.2. Специально подготовительные упражнения

Специальные упражнения подразделяются обычно на 2 группы: специально подготовительные (подводящие) и кондиционные (развивающие). Их отличие от общеразвивающих упражнений состоит в большей приближенности к условиям реального борцовского поединка.

Специальные упражнения очень разнообразны. Их структура зависит от целевой направленности тренировки и уровня подготовленности занимающихся. Эти упражнения носят, как правило, локальный для групп рабочих мышц характер, а потому требуют при выполнении не только физической силы и ловкости, но и проявления воли.

**Координационные (подводящие)** упражнения направлены преимущественно на совершенствование координации движений борца при освоении их формы.

**Кондиционные (развивающие)** упражнения направлены преимущественно на развитие и совершенствование физических качеств, специфических для спортивной борьбы. Эти упражнения в зависимости от преимущественного воздействия на те или иные физические качества подразделяются на: собственно силовые; скоростно-силовые; направленные на развитие силовой и скоростно-силовой выносливости; гибкости; аэробные (продолжительностью более 5—8 мин, выполняемые при ЧСС 130—150 уд./мин); аэробно-анаэробные (продолжительностью 2—5 мин, выполняемые при ЧСС 150—180 уд./мин); анаэробные лактатные (продолжительностью 30—120 с при предельной ЧСС — свыше 180 уд./мин) и анаэробные алактатные (продолжительностью до 30 с. с максимальной интенсивностью). По форме выполнения упражнения этой группы можно разделить на выполняемые без снарядов (главным образом используя вес собственного тела), со снарядами (манекеном, штангой, гирями, резиновым амортизатором и т.п.), на тренажерах, с партнером.



К координационным упражнениям следует отнести упражнения в самостраховке при падениях, в страховке и оказании помощи партнеру при проведении технических действий, акробатические упражнения, упражнения на мосту, упражнения с партнером, с манекеном и на тренажерах. В первую очередь следует уделить особое внимание освоению стойки на борцовском мосту (рис. 11). Мост должен быть освоен борцом в самом начале занятий и выполняться уверенно, поскольку он органически включается в соревновательный поединок на всех без исключения этапах спортивного мастерства.

Высокий устойчивый мост может быть освоен в процессе непрерывной тренировки мышц шеи и спины, развитии гибкости позвоночника. Подводящие упражнения показаны на рис. 12; стрелками обозначено направление движений, которые можно выполнять как без отягощений (движение на мосту, прогиб в упоре), так и с отягощениями (с набивным мячом), а также с помощью партнера.

По ходу освоения борцовского моста специальные упражнения усложняются, что в первую очередь связано с увеличением нагрузочных воздействий на мышцы шеи и спины и направлено на развитие подвижности в области шейных позвонков (рис. 13).

Упражнения этого типа могут выполняться с помощью партнера (рис. 14).

На рис. 15 показан прием выполнения операции «забегание», характерной для вольной борьбы (да и классической тоже), вместе с мостом, так как эта операция позволяет спортсмену уйти с моста. Такие уходы порою не просто даются в соревновательном поединке, поэтому совершенствование навыка «забегания» очень важно для тренировки специальных упражнений борца.

К координационным упражнениям следует отнести также всевозможные подседы и подхваты (рис. 16), акробатические кульбиты (рис. 17), уходы с моста (рис. 18).

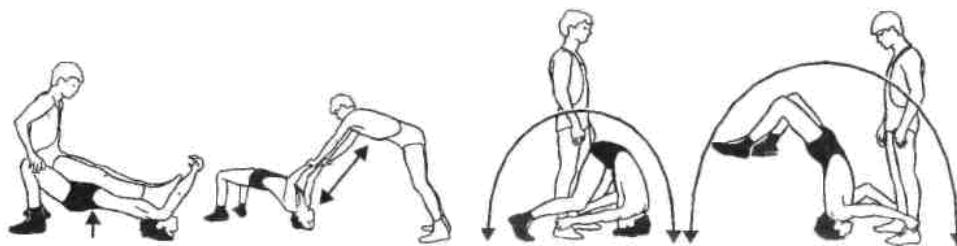


Рис. 14

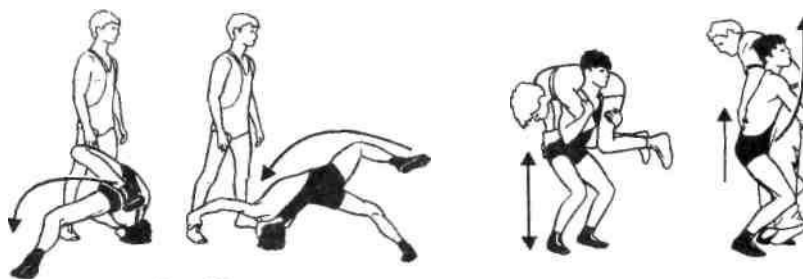


Рис. 15

Рис. 16

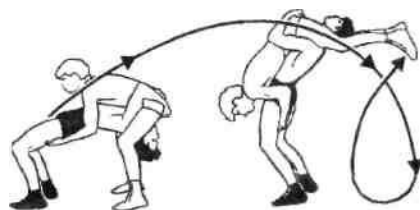


Рис. 17



Рис. 18

Важное место в группе координационных упражнений занимают имитационные упражнения. Педагогических способов имитации противоборства весьма много, так как они являются основой творчества самих тренеров. Однако общепризнанными можно назвать следующие:

- формальное (ситуативное) моделирование игрового действия (или отдельной его фазы);
- игровое противоборство, определенное особыми правилами;
- функциональное моделирование ситуаций соревновательного противоборства.

Формальное (ситуативное) моделирование состоит в создании определенных условий соревновательного противоборства, в которых выполнение конкретной операции приносит успех. Примеры такого моделирования приведены на рис. 19 (работа с партнером) и рис. 20 (работа с манекеном).

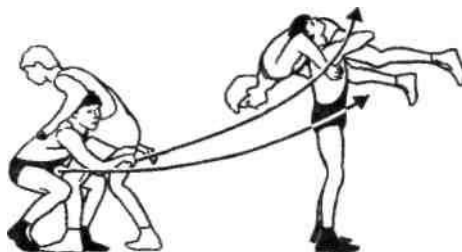


Рис. 19



Рис. 20

Игровое противоборство, определенное особыми правилами (часто взятыми из национальных традиций и народных игр), широко известно тренерам по спортивной борьбе. В разделе 3.1. мы говорили, что игровое противоборство, по мнению некоторых зарубежных и российских специалистов, представляет собой уникальное средство отбора в игровую спортивную секцию. Вольную борьбу с большой долей достоверности можно отнести к одной из таких спортивных специализаций.

Функциональное моделирование эпизодов соревновательного противоборства направлено на повышение надежности и эффективности выполнения технических действий в условиях нарастающего утомления. Смысл функционального моделирования заключается в том, что, подбирая тренировочные задания разной направленности, представляющие собой эпизоды соревновательного противоборства, можно добиться формирования устойчивого навыка выполнения различных технических действий в условиях реальных соревновательных поединков (при силовом противодействии соперника, в условиях нарастающего утомления,



при скоростных атаках и т.д.).

Объектом моделирования является как содержание заданных эпизодов (теснение в определенном захвате с последующим выведением из равновесия, навязывание атакующего захвата, подготовка и проведение определенного приема и т.д.), так и внешние параметры нагрузки (подбор партнеров с разной манерой борьбы, разным весом, разными функциональными возможностями, время работы и отдыха, число повторений и т.д.).

В последующих разделах нам предстоит познакомиться с различными способами развития отдельных физических качеств, физиологических и психических его возможностей. Однако нельзя переоценить значение специальных игровых упражнений в подготовке молодых борцов.

Специальные игровые упражнения имеют 3 разновидности (или модификации):

- отвлеченное от реальных условий вольной борьбы задание для начинающих (рис. 21);
- программирование конкретных действий спарринг-партнера (рис. 22);
- взаимная нагрузка «на мосту» (рис. 23).



Рис. 21

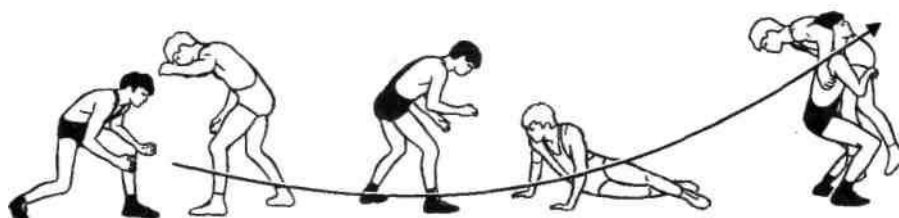


Рис. 22

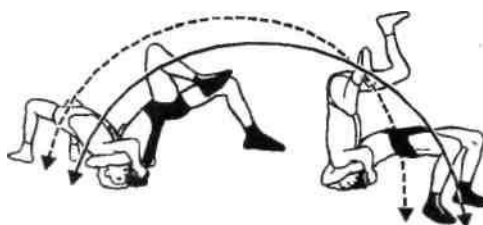


Рис. 23

#### 4.2.3. Соревновательные упражнения

К соревновательным упражнениям относятся упражнения, состоящие из технико-тактических действий с партнером (и их элементов) и различного характера схватки.

Упражнения с партнером дают возможность тонко прочувствовать все детали технико-тактического действия, добиться четкого и оптимально быстрого его выполнения. Однако это удастся только при правильном подборе партнера, когда он точно воспроизводит заданную ситуацию и оказывает необходимое в данный момент сопротивление. В зависимости от поставленной задачи партнер может сопротивляться слабо, в полсилы или в полную силу. Выполнение упражнений при абсолютном отсутствии сопротивления не приносит пользы в освоении борьбы в целом, так как приводит порой к искажению рациональной структуры сложного технико-тактического действия.

Итак, при совершенствовании тактической подготовленности необходимо сопротивление партнера. Следовательно, подбирать партнера нужно с таким расчетом, чтобы его особенности и подготовленность способствовали наиболее полному решению поставленной задачи. Так, если задача — совершенствовать контрприемы для броска подворотом захватом руки на плечо, то партнер должен хорошо владеть этим приемом.

Упражнения в выполнении действий на фоне боевых тактических эпизодов максимально приближают спортсменом к условиям поединка. Схватки различного характера решают задачи освоения и закрепления технических и тактических умений и навыков в условиях единоборства с соперником, воспитания необходимых борцу физических и волевых качеств.

Каждая из поставленных задач находит свое наиболее полное разрешение в определенных по характеру схватках: учебных, учебно-тренировочных, тренировочных и соревновательных.

**Учебная схватка** направлена на усвоение нового материала по технике и тактике борьбы. Проводится она по заданию. Партнер сопротивляется не в полную силу и в ходе схватки периодически создает

упражняющемуся благоприятные (согласно заданию) условия для выполнения определенного приема, контрприема или тактического действия.

Учебная схватка проводится только в стойке или в партере (если не решается задача изучить связку — сочетание приемов, выполняемых из различных положений борьбы). Быстрота выполнения действий может быть различной и определяется заданием. Борцы не должны утомляться, так как это будет мешать правильному усвоению приема. Поэтому схватка может быть разбита на отдельные отрезки с отдыхом между ними. Общее время учебной схватки — от 2 до 10 мин.

В случае неточного выполнения задания схватка прерывается для исправления ошибок.

Учебные схватки проводятся в конце основной части урока главным образом в подготовительном периоде и на этапе предварительной подготовки соревновательного периода.

**Учебно-тренировочная схватка** проводится с различными заданиями, направленными на дальнейшее освоение и закрепление технико-тактических действий, воспитание физических, волевых качеств и на выработку тех или иных тактических маневров ведения борьбы с конкретными противниками. Задание на схватку можно давать одновременно обоим борцам. Например, одному из них — совершенствовать переводы в партер, а другому — совершенствовать броски захватом за руки.

В учебно-тренировочной схватке борец всесторонне совершенствует приемы атаки, контратаки, защиты. Он должен стремиться побывать в различных боевых ситуациях и найти из них правильный выход, выполнять действия из разнообразных положений, упражняться в осуществлении тактических замыслов и маневров при ведении схватки с различными соперниками.

Если борцы не имеют специального задания совершенствовать защиту, они должны выполнять приемы и контрприемы, а также по возможности чаще создавать острые ситуации и использовать их для проведения атак, контратак.

Если во время учебно-тренировочных схваток в результате проведенного приема (контрприема) один из борцов оказывается спиной к ковру, ему нужно встать на мост, а атакующему обязательно занять правильное исходное положение для выполнения дожима или удержания.

Учебно-тренировочные схватки строятся по различным формулам (с различным чередованием борьбы в стойке и в партере, только в стойке или только в партере). Они могут проводиться в различном темпе.

Учебно-тренировочную схватку, как и учебную, в случае необходимости можно прерывать для указаний ошибок, допускаемых борцами, но злоупотреблять этим не следует.

В зависимости от главной задачи занятия учебно-тренировочные схватки проводятся в начале или в конце основной части урока, главным образом в подготовительном периоде, на этапах предварительной подготовки и непосредственной подготовки к соревнованиям в соревновательном периоде.

**Тренировочная схватка** способствует совершенствованию техники и тактики, воспитанию физических и волевых качеств в условиях, близких к соревновательным. Выполнение всех действий и операций проходит с повышенной ответственностью за их правильный исход, однако это не означает, что борец должен бояться проигрыша. Проведение схватки, когда борец находится только в защите, наносит ущерб совершенствованию излюбленных приемов, контрприемов и тактических комбинаций.

Тренировочная схватка может выполняться и без задания (вольная схватка). В этом случае определяется общее время схватки и спортсмены ведут борьбу в том положении (партере или стойке), которое складывается по ходу поединка. При проведении вольной схватки борцы, используя различные хорошо освоенные способы подготовки приема и благоприятные ситуации, должны стремиться выполнить возможно большее число излюбленных приемов и контрприемов.

Тренировочную схватку не рекомендуется прерывать для замечаний. В случае крайней необходимости их можно сделать по ходу борьбы. Замечания должны быть ясными и короткими, не отвлекающими борцов от схватки.

Разновидностью тренировочной схватки является схватка без бросков. Ее проводят в тех случаях, если по каким-либо причинам нет возможности тренироваться на ковре или на последнем занятии перед началом соревнований с целью избежать получения травм.

Тренировочные схватки в основном проводятся на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям и значительно реже — в подготовительном периоде.

**Соревновательная схватка** нацелена на дальнейшее совершенствование технического и тактического мастерства и боевых качеств борца в наиболее трудных условиях. В ней каждый из борцов, используя свои технические, тактические, физические и волевые возможности, стремится добиться преимущества перед соперником. Соревновательные схватки проводятся в соревновательном периоде (на этапе участия в соревнованиях). Они могут быть использованы и в качестве условий для подготовки к соревнованиям более высокой значимости как эффективное средство тренировки.

### 4.3. Развитие силы

Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Она характеризуется степенью напряжения мышц. Проявление силы зависит от объема, структуры мышц и состояния нервных центров, регулирующих их работу. Сила воздействия на соперника во многом зависит также от волевых качеств борца, его способности мобилизовать себя, от того, как умело он сочетает свои усилия с усилиями соперника, использует тяжесть тела и соблюдает другие закономерности проведения технических действий.

Известно, что сила мышц при вдохе, выдохе и в момент задержки дыхания проявляется по-разному. Наибольшие усилия удается произвести в момент задержки дыхания и при выдохе.

Проведение приемов (контрприемов) и сопротивление действиям соперника требуют высокого уровня развития силы самых различных мышечных групп.

В большинстве случаев проявление силы в борьбе носит взрывной характер, поскольку силовые действия и движения выполняются в основном с максимальной быстротой. Эти особенности находят свое отражение в методике и средствах воспитания силы.

Одним из эффективных средств воспитания силы являются обще-развивающие и специальные упражнения с отягощением и с партнером (на сопротивление). В качестве отягощения используются: партнеры, борцовский манекен (мешок), штанга, гири, гантели, набивные мячи, блоки, эспандер, резиновые амортизаторы и другие средства. Эффективным средством является также выполнение отдельных приемов и проведение схваток с партнерами, обладающими большей силой или большим весом.

Основные методы развития силы: метод напряжения «до отказа», метод кратковременных предельных напряжений, метод возрастающего отягощения и метод изометрических напряжений.

**Метод напряжения «до отказа»** предполагает выполнение упражнений повторными сериями с малым отягощением (40—60% от максимального результата) или средним (65—80% от максимального результата). Каждая серия проводится до тех пор, пока занимающиеся в результате утомления не смогут выполнять упражнения. Следовательно, чем легче упражнение, тем большее число раз оно повторяется в каждой серии. Между сериями упражнений борец делает небольшой перерыв (2—5 мин) для отдыха, во время которого выполняет несколько упражнений на расслабление (встряхивание мышц) и успокоение дыхания. По мере роста тренированности число упражнений в сериях, вес отягощений и число серий постепенно увеличиваются. Этот метод способствует прежде всего развитию силовой выносливости.

**Метод кратковременных предельных напряжений** заключается в повторном выполнении упражнений с большим весом (80—90% от максимального результата) или максимальным весом (90—100%) в коротких сериях (1—3 упражнения в серии).

Одной из разновидностей этого метода является повторное выполнение упражнений с предельной скоростью в коротких сериях со средним и большим весом, например, бросание гири (камня) двумя руками из-за головы или через голову (с прогибом назад). Упражнения проводятся с короткими временными интервалами и продолжаютя до заметного падения скорости выполнения.

**Метод возрастающего отягощения (сопротивления)** предполагает выполнение упражнений в сериях, начиная с малого и заканчивая большим или максимальным отягощением (сопротивлением). Отягощение может возрастать от серии к серии либо после двух или трех повторений одной и той же серии.

Этот метод сочетается с одним из предыдущих методов.

**Метод изометрических напряжений** характеризуется тем, что упражняющийся, многократно (5—10 раз) принимая какую-либо позу, каждый раз удерживает в течение короткого времени (от 2 до 8 с) статически напряженными соответствующие мышцы тела. Упражнения по этому методу могут выполняться со снарядами и без них, на снарядах, а также с партнером.

Напомним, что кратковременные статические усилия характерны для целого ряда элементов технических действий в борьбе. Выполнение специальных упражнений этим методом предполагает статические напряжения мышц поочередно в различных позах (начальной, конечной, промежуточных), связанных с целостным проведением какого-либо сложного тактико-технического действия.

К разновидности метода изометрических напряжений можно отнести и крайне медленное выполнение упражнений с отягощением или сопротивлением. Такие упражнения в значительной степени развивают силовую выносливость.

В каждом из вариантов этого метода мышцы должны испытывать большое или максимальное напряжение. Поскольку при различных позах в работу включаются разные группы и число мышц, в упражнениях с отягощением вес снарядов должен быть различным. Если не представляется возможным изменить вес снаряда, следует несколько увеличить время напряжения мышц.

В связи с тем, что этот метод развития силы вызывает значительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему, к применению его необходимо подходить крайне внимательно. Перед выполнением упражнений надо сделать тщательную разминку. Перерывы между отдельными напряжениями следует заполнять упражнениями на расслабление (встряхивание) мышц.

Перечисленные выше методы можно применять в различных сочетаниях. Развитие силы должно проходить на фоне большой тренировочной работы. Упражнения, требующие максимального напряжения, следует чередовать с упражнениями, выполняющимися с небольшим напряжением. Не рекомендуется в течение длительного времени выполнять упражнения для одной и той же группы мышц.

Нельзя увлекаться односторонней тренировкой. Выполнение в течение длительного времени только силовых упражнений может привести к тому, что борец несколько утратит быстроту действий и остроту мышечно-суставной чувствительности, а при продолжительной работе мышцы будут отекают. Этого не случится, если силовые упражнения чередовать с упражнениями на развитие быстроты и гибкости, а также сочетать их с упражнениями на тонкую нервно-мышечную координацию. Наряду с силовыми упражнениями надо выполнять упражнения на растягивание активно работающих групп мышц и особенно мышц антагонистов.

Упражнения на развитие силы необходимо выполнять ежедневно в утренней разминке. Их также следует включать в подготовительную часть каждого занятия по борьбе. Причем подготовительная часть отдельных

занятий по борьбе, как и занятие в целом, может быть преимущественно направлена на развитие силы. Упражнения на развитие силы могут быть использованы и в конце основной части занятий. Но в этом случае они будут менее эффективны и выполнять их следует не сразу после интенсивной мышечной нагрузки, а спустя некоторое время, когда сердечно-сосудистая и дыхательная системы придут в относительно спокойное состояние.

Упражнения на силу включают также в комплексные занятия по физической подготовке. Кроме этого, развитию силы могут быть целиком посвящены специальные занятия (со штангой, гириями, на гимнастических снарядах).

Средства развития силы существенно изменяются в зависимости от этапов и периодов подготовки. В подготовительном и (особенно) переходном периодах большой удельный вес имеют общеразвивающие упражнения. В соревновательном периоде значительное место отводится специальным упражнениям и основным (собственно-соревновательным) упражнениям. Чем ближе к соревнованиям, тем больше общеразвивающие упражнения заменяются специальными, которые характеризуются все более взрывным характером усилий.

Как уже говорилось, для борца очень важно добиться гармоничного развития мускулатуры всего тела при достаточном уровне развития силы каждой из мышечных групп.

Ниже мы приводим примерные упражнения для развития силы, подразделяя их по преимущественному воздействию на определенные группы мышц.

### 4.3.1. Развитие силы мышц рук и пояса верхних конечностей

#### 4.3.1.1. Общеразвивающие упражнения

##### Гимнастические упражнения

##### *Упражнения без снарядов (без отягощения)*

1. Стоя, сидя или в движении, руки вниз, в стороны, вперед или вверх: сгибание пальцев в кулак и разгибание; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах; круговые движения кистями, предплечьями, в одну и другую сторону (пальцы сжать в кулаки); скрестные движения руками перед грудью и разведение (рывки) прямых рук в стороны, чередуя с рывками рук, согнутых в локтевых суставах; имитация прямых ударов в боксе.

2. Упор лежа ноги на полу или на гимнастической стенке (скамейке): сгибание и разгибание рук; то же с попеременным подниманием ног; то же с переносом тяжести тела то на одну, то на другую руку; сгибание рук и отталкивание от пола с хлопком в ладоши.

3. Стоя на расстоянии одного-двух шагов от стены, ноги на ширине плеч: падение вперед на стену с упором пальцами или ладонями, сгибая руки; отталкиваясь, возвращение в исходное положение.

4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед, руки на полу: передвигая руки вперед, прийти в положение упора лежа; таким же способом вернуться в исходное положение.

5. Стоя, ноги врозь, руки вперед: упасть в положение упора лежа; то же, но с поворотом на 180°.

6. Упор сидя сзади, руки на гимнастической стенке или скамейке, пальцы обращены назад: поднимая таз, пружинистое покачивание по направлению к ногам.

7. Стоя ноги врозь в передне-заднем положении (широко): захватив голеностопный сустав впереди стоящей ноги изнутри и упираясь свободной рукой в пол, сгибать и разгибать ее.

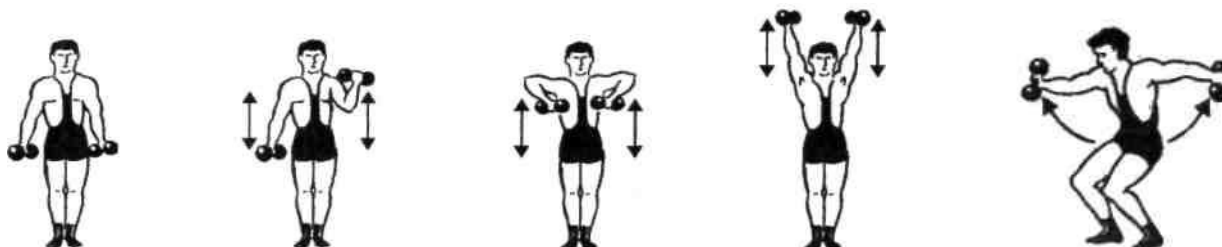


Рис. 24

Рис. 25

##### *Упражнения с гантелями, с дисками от штанги*

1. Сидя, стоя или в движении: одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах; поднятие гантелей до подмышек, развода согнутые руки в стороны; круговые движения в лучезапястных суставах; одновременное и попеременное выжимание гантелей вверх (рис. 24).

2. Стоя, одна рука вверх, другая — вниз: попеременная смена положения рук с пружинящими приседаниями (рис. 25).

3. Руки за голову, локти подняты вверх: разгибание и сгибание рук. Стоя, руки вниз: поднятие движением вперед и через стороны. Стоя, руки в стороны: круговые движения вперед и назад (рис. 26).

4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед: поднятие рук в стороны, вперед, назад.
5. Лежа на спине на полу или на гимнастической скамейке, руки в стороны: сведение прямых рук перед грудью и разведение в стороны.

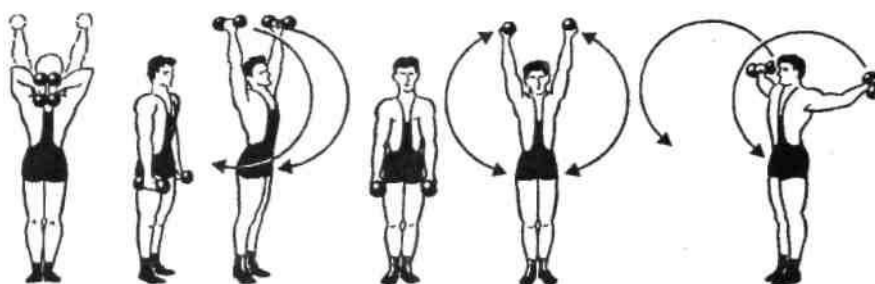


Рис. 26

### Упражнения с гирями

1. Стоя, сидя, лежа на спине и стоя на мосту: попеременное или одновременное выжимание или толчок гири (рис. 27).
2. Стоя, ноги на ширине плеч, гиря (две гири) между ногами: поднятие или выбрасывание гири к плечу или вверх; сгибание рук к плечу, попеременное и одновременное (рис. 28).
3. Стоя, руки вверх: сгибание и разгибание и сгибание рук, опуская гири за голову.
4. Стоя на специальных подставках или на двух параллельных гимнастических скамейках, гиря (две гири) между ними, наклон вперед. Поднятие или выбрасывание гири до уровня груди или вверх (рис. 29).
5. Круговые движения двумя руками (имитация вращения молота), жонглирование одной, двумя гирями (рис. 30).
6. Поднятие гири на «воротке» хватом сверху (рис. 31).



Рис. 27

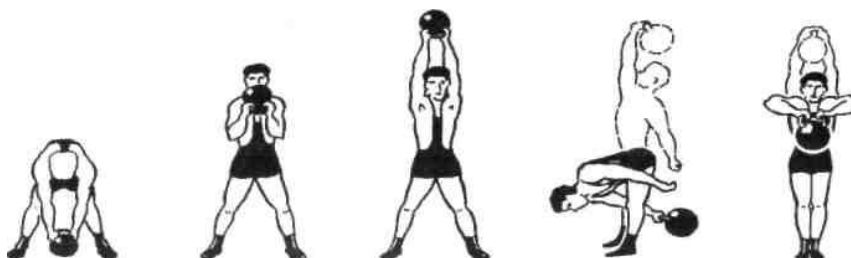


Рис. 28



Рис. 29

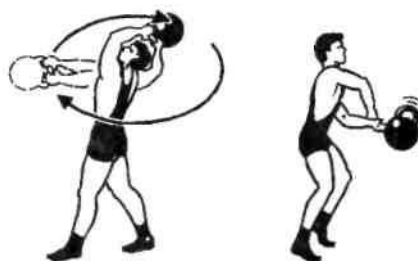


Рис. 30



Рис. 31

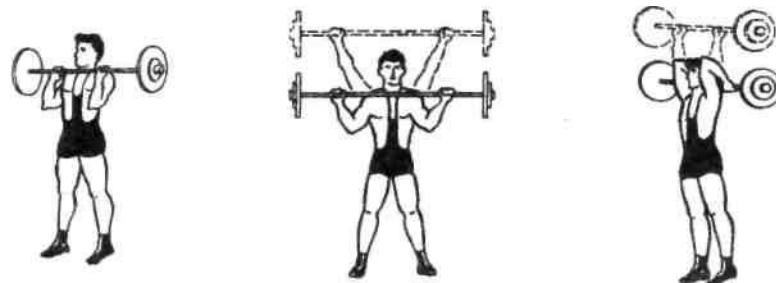


Рис. 32

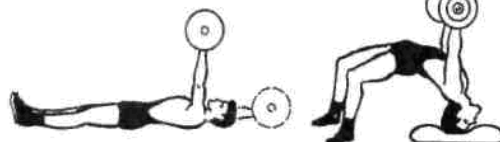


Рис. 33

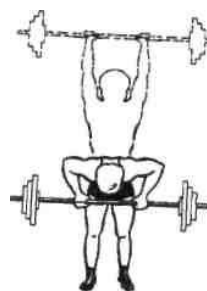


Рис. 34



Рис. 35

### **Упражнения со штангой**

1. Жим двумя руками от груди и из-за головы обычным, узким или широким хватом (рис. 32).
2. Лежа на полу или гимнастической скамейке, стоя на мосту: жим двумя руками от груди, поднятие штанги из-за головы (рис. 33).
3. Стоя (или в наклоне вперед), штанга в опущенных прямых руках хватом снизу (сверху): сгибание и разгибание рук, подъем штанги прямыми руками вверх, вперед-вверх (рис. 34).
4. Вырывание штанги вверх без приседа и с неглубоким приседом (рис. 35).

### **Упражнения с набивным мячом**

1. Стоя, сидя: броски, толчки и ловля мяча в разных положениях — от груди, над головой, одной и двумя руками и т.д. (рис. 36).
2. С партнером или в группе стоя на месте, в движении шагом, бегом: броски, толчки, передачи мяча одной, двумя руками через голову, сбоку, между ногами (рис. 37).

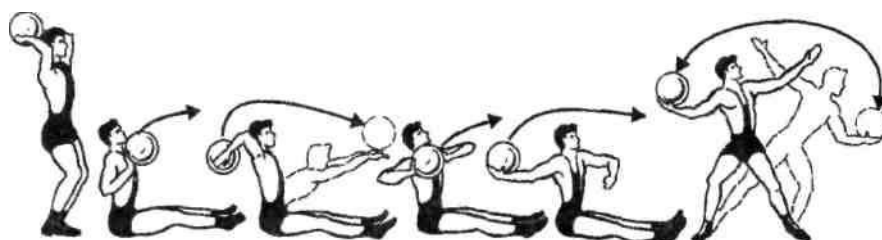


Рис. 36

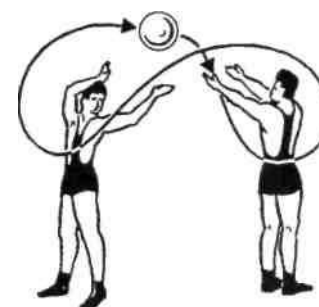


Рис. 37

### **Упражнения с амортизационной резиной**

Резину длиной 4-6 м сложить вдвое и середину ее закрепить на гимнастической стенке (у столба, дерева) на уровне пояса. Концы резины взять в руки.

1. Стоя лицом к стенке, ноги врозь, одна нога впереди другой, руки впереди, резину натянуть: сгибание и разгибание рук, отведение назад, в стороны, вниз-назад, вверх-назад, круговые движения руками (рис. 38).
2. Стоя спиной к стенке на расстоянии натянутой резины, руки согнуты, кисти около груди: разгибание и сгибание рук (рис. 39).
3. Стоя, руки в стороны: сведение рук вперед и разведение, руки вверх, вниз.
4. Стоя, руки за голову: локти вперед. Выпрямление рук вверх-вперед.
5. Встать на середину резины, натянув ее согнутыми руками: разгибание рук вверх (жим) и сгибание; руки в стороны, сведение прямых рук над головой и разведение в исходное положение (рис. 40).
6. Стоя, руки за голову, локти вперед-вверх: разгибание и сгибание рук.
7. Стоя, руки согнуты к плечам, резина за спиной: сгибание-и разгибание рук (рис. 41).

Все упражнения выполняются одновременно двумя руками и попеременно.

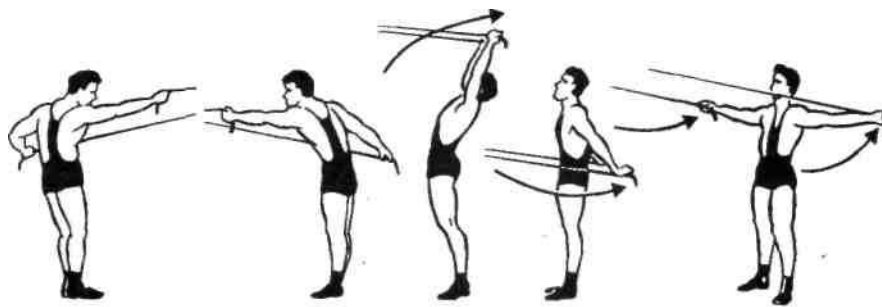


Рис. 38

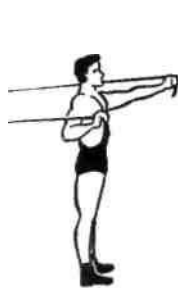


Рис. 39

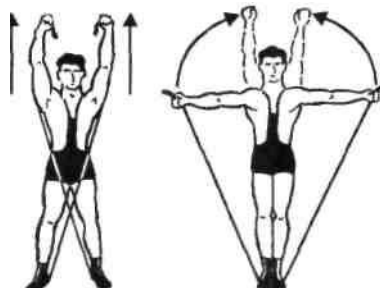


Рис. 40



Рис. 41

### Упражнения с эспандером

1. Стоя, ноги врозь, руки вперед или вверх: разведение прямых рук в стороны.
2. Стоя, руки согнуты, эспандер за спиной: разгибание рук в стороны-вперед.
3. Стоя, эспандер за спиной, левая (правая) рука внизу, правая (левая) согнута у плеча: разгибание правой (левой) руки вверх.

### Упражнения на снарядах

1. На низкой перекладине: висы лежа, согнувшись, прогнувшись, на согнутых руках, упоры спереди, сзади и верхом, подъем в упор силой, переворотом, назад завесом и разгибом.
2. На высокой перекладине: размахивание в висе, подтягивание хватом снизу (сверху), подъем в упор силой, переворотом, завесом и разгибом.
3. На параллельных брусьях: в упоре, передвижение вперед (назад) с попеременным и одновременным перехватом; сгибание и разгибание рук (отжимание) в покое, на махе вперед и на махе назад; из виса на концах жердей — подъем в упор силой; из упора на предплечьях подъем махом вперед, махом назад и разгибом.
4. На кольцах: различные висы, сгибание рук махом вперед и махом назад; выкрут вперед махом назад, выкрут назад; подтягивание, подъемы в упор силой, махом вперед (назад), разгибом.
5. На гимнастической стенке: подтягивание и лазание без помощи ног вверх и вниз; повороты из виса лицом в вис спиной к стенке; из упора лежа ноги на 2-3-й рейке, сгибание и разгибание рук (отжимание); поочередно переступая ногами на вышележащие рейки на прямых руках, приблизиться к стенке и, переступая ногами на нижние рейки, также перейти в исходное положение.
6. На гимнастической скамейке: из упора лежа на полу, ноги на скамейке: сгибание и разгибание рук (отжимание), попеременно поднимая ноги; перенос тяжести тела то на одну, то на другую руку; отталкиваясь руками, хлопок в ладоши; переступая прямыми руками, приблизиться к скамейке в упор согнувшись и также вернуться в исходное положение. Вдвоем или группой поднять скамейку над головой: отведение прямых рук вправо-влево, сгибание и разгибание рук.
7. На канате и вертикальном шесте: лазание с попеременным или одновременным перехватом рук, ноги вниз, вверх, согнув перед собой, держа под углом.

### Упражнения с партнером.

1. Упор лежа, партнер держит ноги за голеностопные суставы, прижимая к своим бедрам: сгибание и разгибание рук; ходьба на руках пальцами вперед, в стороны, внутрь (рис. 42).
2. Стойка на кистях, партнер поддерживает за голени: сгибание и разгибание рук.
3. Стоя, ноги врозь: руки в стороны-вверх и вниз, партнер, стоящий сзади, оказывает сопротивление, надавливая или поддерживая за кисти или предплечья (рис. 43).
4. Стоя, ноги врозь, руки за голову, пальцы сжаты в кулаки; партнер, стоя сзади, держит за запястье: выпрямление рук вверх или в стороны и сгибание в исходное положение с сопротивлением партнера.

5. Выпад вперед навстречу друг другу, ступни впереди стоящих ног одна к другой, взяться за руки: сгибание и разгибание рук с сопротивлением.

6. Стоя, ноги врозь лицом друг к другу, левые руки вперед, правые согнуты (кисть в кисть): с сопротивлением попеременное сгибание и выпрямление рук (рис. 44).

7. Стоя на расстоянии шага лицом друг к другу, ноги врозь, руки вперед в захвате: разведение и сведение рук с сопротивлением.

8. Стоя лицом друг к другу, руки за голову, партнер захватывает локти: сведение и разведение рук с сопротивлением.

9. Лежа на спине; партнер находится в упоре лежа, опирается на кисти первого упражняющегося: одновременное сгибание и разгибание рук.



Рис. 42

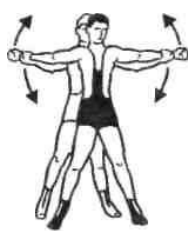


Рис. 43

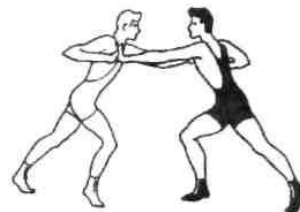


Рис. 44

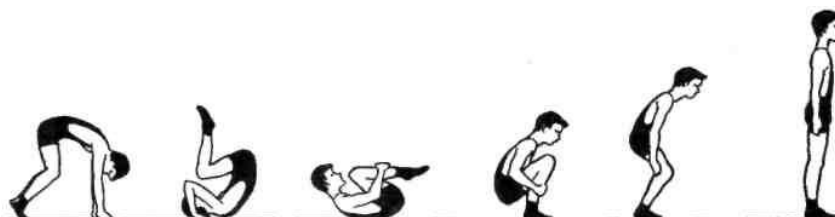


Рис. 45

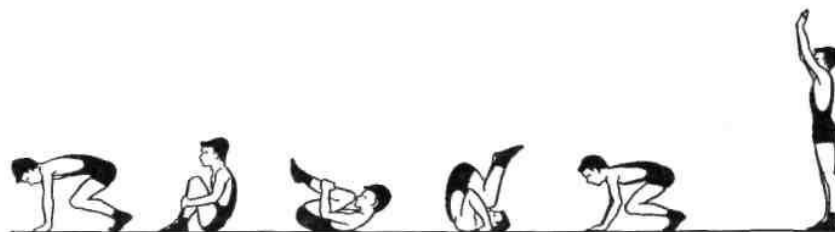


Рис. 46

## Вспомогательные упражнения из других видов спорта

### Легкая атлетика

Толкание ядра вверх и вперед попеременно левой, правой и двумя руками от груди. Броски ядра левой (правой) рукой, двумя руками, из-за головы, справа, слева, снизу, через голову (за себя). Перекладывание и перебрасывание ядра с одной прямой руки на другую. Жонглирование с ядрами. Вращение молота вокруг головы в одну и другую сторону без бросков. Метание молота, копья с места и с разбега. Метание диска без поворота, с поворотом.

### Гребля

Гребля (катание) на байдарке, каноэ, академической и прогулочной лодках.

### Акробатические упражнения

1. Стойка на кистях толчком двумя ногами из упора присев: отжимание, передвижение и подскоки на руках.
2. Кувырки вперед, назад, на месте, с прыжком (рис. 45, 46, 47).
3. Подъем разгибом из стойки на лопатках (рис. 48).
4. Переворот с головы (рис. 49).
5. Переворот вперед (рис. 50).
6. Рондат (рис. 51).



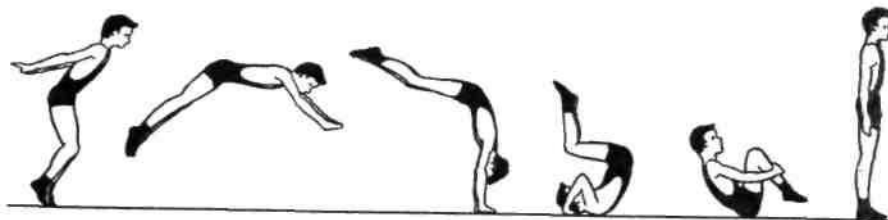


Рис. 47

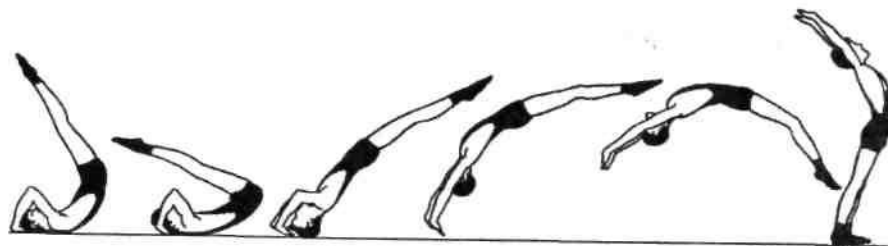


Рис. 48

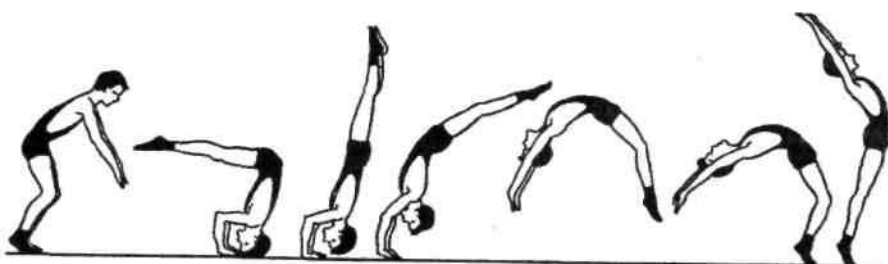


Рис. 49

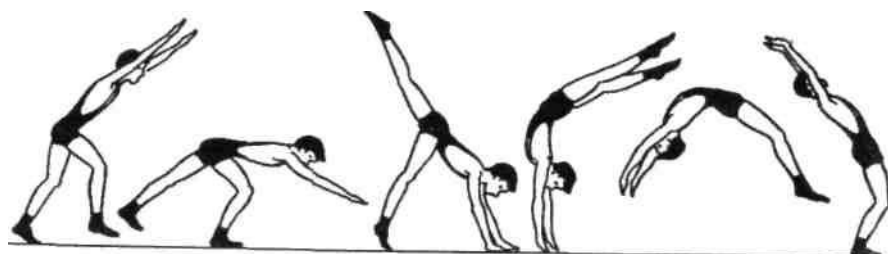


Рис. 50

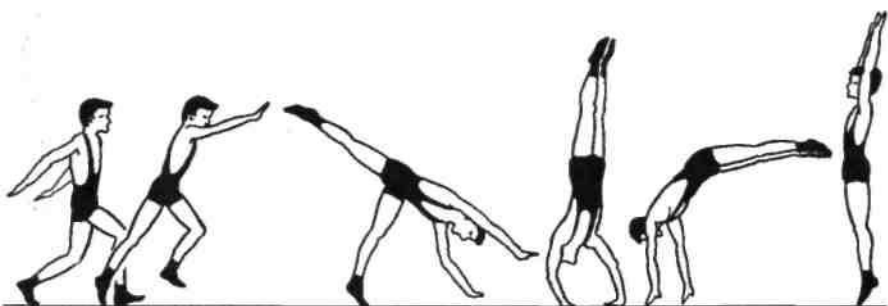


Рис. 51

#### 4.3.1.2. Специально подготовительные (развивающие) упражнения

##### *Упражнения с манекеном*

1. Поднимание руками лежащего мешка или манекена до груди, на плечо.
2. Отрывы и броски через себя (с прогибом) мешка или манекена за счет усилий мышц рук и спины из различных исходных положений, без падения.
3. Стоя на одной ноге, подъемы, отрывы и броски манекена зацепом, отхватом, подхватом, подсечкой, обвивом и т.д. с помощью рук и другой ноги.
4. Имитация бросков поворотом без падения захватом руки и головы, плеча и шеи манекена, за счет усилий

мышц рук и пояса верхних конечностей.

### ***Упражнения с партнером***

1. Один из партнеров держит набивной мяч или палку, другой по сигналу преподавателя старается отобрать предмет (рис. 52).
2. Захваты и освобождения от захватов запястья одной и двух рук — одной-двумя руками; одной и двух рук под плечо; туловища с рукой.
3. В партере захваты руки на ключ, скрещенных голени, двух рук сбоку, ближней и дальней ноги, голени и бедра из различных положений в основном за счет мышц рук (партнер оказывает сопротивление).
4. Стоя на коленях, по сигналу преподавателя сваливание друг друга на спину любым способом.
5. Лежа на животе или стоя на одном колене лицом друг к другу, обхватить ладонь одноименной руки партнера, поставив локоть на пол (ковер). По сигналу преподавателя пригнуть кисть захваченной руки к полу (ковру) (рис. 53).
6. Партнеры, выполнив обоюдный захват руки с туловищем, стараются оторвать друг друга от пола, ковра.

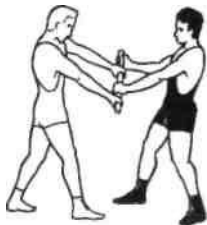


Рис. 52



Рис. 53

#### **4.3.1.3. Соревновательные упражнения**

##### ***Упражнения с партнером***

1. В партере: захваты руки на ключ, перевороты с ключом, рычагом, захватом рук, захватом рук сбоку, перевороты скручиванием, отрывы партнера от ковра в основном за счет силы мышц рук.
2. Удержание и дожимы на мосту с захватами: за руку и шею сбоку, за руку и туловище сбоку, за плечо и шею спереди, за ногу и руку.
3. Защиты и контрприемы в основном за счет силы мышц рук и пояса верхних конечностей.

#### **4.3.2. Развитие силы мышц ног**

Чтобы избежать ненужных повторений, в этом и последующих разделах будут представлены только упражнения, вошедшие в 2 раздела (см. табл. 6) — специальные (подводящие) и соревновательные («борцовские»).

##### **4.3.2.1. Специально подготовительные развивающие упражнения**

##### ***Упражнения со снарядами и манекеном***

1. Стоя на одной ноге, подъемы, отрывы и броски манекена зацепом, отхватом, подхватом, подсечкой с помощью рук и другой ноги.
2. Отрывы манекена или мешка от ковра за счет выпрямления ног, из положения стоя ноги на ширине плеч с подставлением ноги, зашагиванием и нырком под руку.
3. Удары по набивному мячу, манекену, мешку внутрь-вперед подошвенной стороной стопы.
4. Стоя на одной ноге, броски набивного мяча носком вперед и пяткой назад.
5. Игра в футбол, вместо футбольного мяча — набивной мяч.
6. Движение на «мосту» вперед-назад с мешком или манекеном на бедрах.
7. Движения ногами, отягощенными резиновым амортизатором, специальными манжетами, прикрепленными к голени гантелями, и т.п.
8. Захватив манекен за руку и шею, повернуться кругом на согнутых ногах и, подбив его тазом за счет выпрямления ног, перебросить через спину, не падая.
9. Имитация бросков прогибом без помощи и с помощью ног, с различными захватами, в основном за счет работы мышц ног.
10. Имитация бросков: боковой и передней подножкой, подхватом, с обвивом, стоя на одной ноге и подталкивая другой или подставляя ее.
11. Имитация бросков из партера с обратным захватом и захватом сзади.
12. Имитация бросков «мельницей» нырком под руку.

### Упражнения с партнером

1. Лежа рядом правым (левым) боком к партнеру, головами в противоположные стороны, взять друг друга под руки; подняв правые (левые) ноги и зацепившись ими, перевернуть партнера через голову (рис. 54).
2. Сидя лицом друг к другу в упоре сзади, ноги врозь и соприкасаясь ступнями (ступни одного снаружи, другого — внутри): сведение и разведение ног с сопротивлением, меняя положения ног. То же одной ногой (рис. 55).
3. Стоя на одной ноге, одноименная рука за спиной, другая нога согнута и захвачена одноименной рукой партнера за голеностопный сустав: подпрыгивая на одной ноге, вытолкнуть партнера за ранее обусловленную линию или круг.
4. Стоя на одной ноге, скрестив руки на груди: прыгая на одной ноге и толкая любым плечом партнера, заставить его встать на вторую ногу.
5. Взявшись руками за плечи партнера, произвести зацеп и оторвать его ногу от опоры.
6. Ходьба, бег и приседание с партнером на плечах при захвате как для проведения броска «мельницей».
7. Движение на «мосту» вперед-назад с партнером, сидящим верхом на бедрах (рис. 56).
8. Выполнив скрестный захват, оторвать партнера от пола, ковра, не давая поднять себя.
9. Отрыв партнера от ковра в основном за счет работы мышц ног с захватом туловища спереди, сбоку, сзади, с обратным захватом туловища, захватом ног нырком под руку и т.д.
10. Партнер удерживает ногу за голеностопный сустав. Выполняя подскок на другой ноге, освободиться от захвата.
11. Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки или держа вместе палку перед собой, по сигналу преподавателя перетянуть партнера через условно обозначенную линию.
12. Разделившись на две шеренги, борцы берутся под руки и упираются друг в друга грудью (спиной или боком). По сигналу преподавателя каждая шеренга теснит партнеров другой шеренги за установленную линию.
13. Перетягивание каната или шеста группами.
14. Став в круг диаметром 2—4 м, вытолкнуть партнера за его пределы.
15. Один из партнеров в приседе с набивным мячом, другой по сигналу преподавателя старается отобрать его.
16. Группа делится на 2 команды, в каждой половина играющих садится на плечи или спины своих партнеров—это «всадники». По сигналу преподавателя «всадники» обеих команд стараются стащить на ковер своих соперников. Через определенное время «всадники» меняются ролями со своими партнерами.
17. То же, что в предыдущем упражнении. «Всадники» одной команды передают мяч друг другу, а их соперники стремятся перехватить мяч. Как только мяч перехвачен, игроки меняются местами и ролями.



Рис. 54

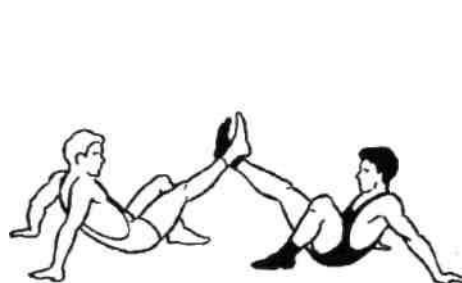


Рис. 55

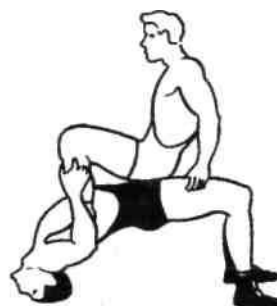


Рис. 56

#### 4.3.2.2. Соревновательные упражнения

##### Упражнения с партнером

1. Броски прогибом различными способами и с различными захватами.
2. Броски боковой и передней подножкой и подсечкой, зацепом, подхватом, обвивом ноги, «мельницей».
3. Броски захватом одной и двух ног спереди.
4. Из партера: броски прогибом захватом туловища сзади, обратным захватом туловища; перевороты переходом с ножницами с различными захватами, перевороты с различными захватами ногами.
5. Уходы с «моста» забеганием вокруг головы, переворотом через голову с различными удержаниями партнером.

6. Схватки различного характера на мягком ковре с заданиями на выполнение технических действий в основном за счет работы мышц ног.

#### 4.3.3. Развитие силы мышц спины

##### 4.3.3.1. Специально подготовительные (развивающие) упражнения

###### *Упражнения со снарядами*

Поднимание гирь, блинов от штанги на грудь, на плечо. Повороты туловища со штангой, закрепленной одним концом в пол.

###### *Упражнения с партнером*

1. Борцы в обоюдном захвате. Оторвать партнера от ковра.
2. Поднимание и опускание партнера захватом двух ног спереди, на «мельницу», плеча и головы сверху, туловища спереди, сбоку, сзади, с обвивом ноги.
3. Захват руки на ключ в основном за счет мышц спины и рук.
4. Борцы в обоюдном обратном обхвате за туловище. По сигналу преподавателя оторвать партнера от ковра.
5. Широко расставив ноги и захватив туловище партнера сзади, наклоны вперед.
6. Поднимание партнера из партера обратным захватом туловища и захватом туловища сзади.
7. Обхватив обратным захватом туловище партнера спереди, перевороты назад.

###### *Упражнения с манекеном*

1. Поднимание манекена на грудь, на плечо, обратным захватом, захватом сзади, на «мельницу» и т.п.
2. Броски манекена или мешка прогибом, без падения и с падением, различными способами и с различными захватами.
3. Броски манекена прогибом из партера захватом сзади, обратным захватом.

##### 4.3.3.2. Соревновательные упражнения

###### *Упражнения с партнером*

1. Броски прогибом различными способами и с различными захватами.
2. Броски захватом одной и двух ног спереди.
3. Броски подхватом, обвивом, «мельницей».
4. Различные броски захватом туловища сзади и обратным захватом туловища в партере; перевороты и броски с различными захватами, с отрывом или подъемом партнера.
5. Схватки различного характера с заданием на выполнение технических действий, с отрывом или подъемом партнера в основном за счет мышц спины.

#### 4.3.4. Развитие силы мышц брюшного пресса

##### 4.3.4.1. Общеразвивающие упражнения

###### *Упражнения с партнером*

1. Лежа на спине или сидя на гимнастической скамейке, коне, руки за голову или вверх, партнер держит за голеностопные суставы. Наклон вперед, касаясь ладонями носков ног, и наклон назад с поворотом туловища влево и вправо (рис. 57).
2. Стоя спиной друг к другу с захватом рук в локтевых сгибах или над головой. Попеременные наклоны вперед (рис. 58).

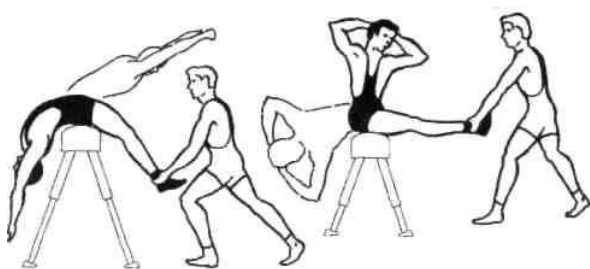


Рис. 57

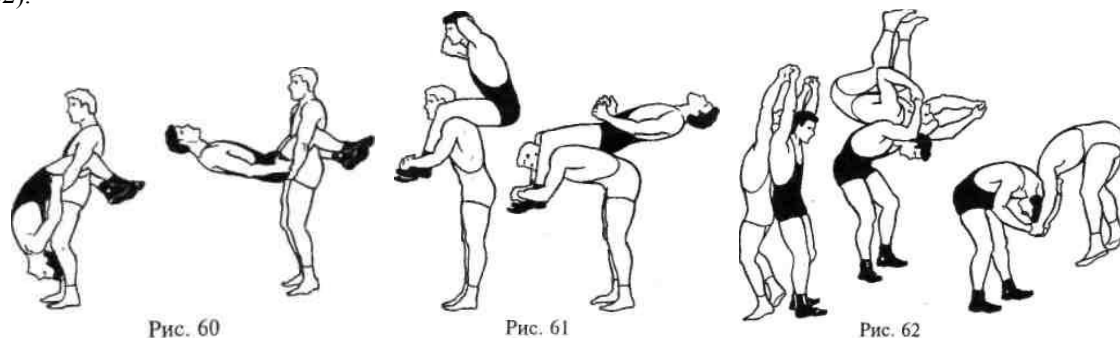


Рис. 58



Рис. 59

3. Один партнер в партере, другой сидя у него на спине (в области крестца), ноги под руки партнера, руки на пояс, за голову или вверх. Наклоны туловища вперед и назад (рис. 59).
4. Сидя на бедрах партнера, обхватив его туловище ногами (партнер поддерживает руками снизу), руки на пояс, за голову или вверх; наклоны назад (рис. 60).
5. Сидя на плечах у партнера (удерживает ноги за голеностопные суставы), руки в любом положении; наклоны назад (рис. 61).
6. Стоя спиной друг к другу, ноги врозь, руки сцепленыверху. Наклон вперед с переворотом партнера (рис. 62).



#### 4.3.4.2. Специально подготовительные (развивающие) упражнения

##### Упражнения без снарядов

1. Со стойки встать на «мост» и с «моста» — в стойку.
2. Из глубокого приседа встать на «мост» и с «моста» — в исходное положение.
3. Стоя на «мосту», забегая вокруг головы — перевороты через голову, выседы.
4. Обхватив обратным захватом туловище друг друга спереди, партнеры выполняют перевороты назад (рис. 63).

##### Упражнения с манекеном

1. Перевороты накатом, броски прогибом, разворотом.
2. Повороты, наклоны, вращения с манекеном на плечах, перед собой, захватом сзади и т.п.

##### Упражнения с партнером

Обхватив обратным захватом туловище партнера спереди — переворот назад (рис. 63).

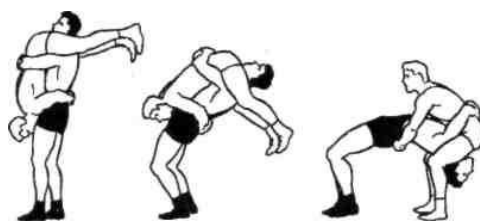


Рис. 63

#### 4.3.4.3. Соревновательные упражнения

1. Перевороты накатом, броски прогибом различными способами и с различными захватами без помощи и с помощью ног.
2. Броски, прогибом, поворотом и т.п. с подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, оббив ноги.
3. Уходы с «моста», забегание вокруг головы выседом и переворотом через голову с различными удержаниями партнером.

#### 4.3.5. Развитие силы мышц шеи

##### 4.3.5.1. Специально подготовительные (развивающие) упражнения

##### Упражнения без снарядов

1. Стоя, движения головой вперед-назад, влево-вправо, круговые. То же с сопротивлением руками.
2. Стоя, ноги врозь с упором головой в ковер. Движения головой вперед-назад, влево-вправо, круговые с

помощью рук (упираются в ковер) и без помощи (рис. 64).

3. Стоя на голове, опираясь ногами о стену. Движения головой вперед-назад, влево-вправо, круговые с помощью и без помощи рук.

4. Из положения лежа на спине «мост» с помощью и без помощи рук (рис. 65) и уходы с моста забеганием, переворотом.

5. Стоя на мосту, движения туловищем вперед-назад, с поворотом головы влево и вправо, с помощью и без помощи рук (рис. 66).

6. Из положения стоя «мост» с одновременным касанием ковра предплечьями и лбом.

7. Перевороты с «моста» через голову, держась руками за край ковра (за гриф штанги, гирию) или упираясь ладонями, предплечьями; рывком прямыми руками вперед за голову, с согнутыми ногами с прямыми ногами прогнувшись (рис. 67).

8. Переворот со стойки через «мост», соединив руки в крючок (см. рис. 67).



Рис. 64



Рис. 65



Рис. 66



Рис. 67

### Упражнения со снарядами

1. Стоя на «мосту», выжимание штанги, гири, мешка, манекена на прямые руки от груди или из-за головы.
2. Движение на «мосту» вперед, назад с поворотом головы вправо, влево, удерживая в руках гири, штангу, с мешком (манекеном) на груди или партнером, сидящим на бедрах или на животе (рис. 68).
3. Перевороты на мосту в сторону с обхватом мешка или манекена двумя руками.
4. Вставание из стойки на мост с мешком или манекеном.
5. Стоя лицом или спиной к месту закрепления резины, руки с концами натянутой резины прижаты к затылку или ко лбу. Наклоны головы вперед и назад, круговые движения головой.



Рис. 68



Рис. 69



Рис. 70

### Упражнения с партнером

1. Стоя лицом друг к другу. Один партнер накладывает ладони на затылок другого, упираясь предплечьями в грудь; преодолевая сопротивление, наклоняет его голову вперед, а затем постепенно ослабляет нажим, давая возможность с сопротивлением выполнить наклон головы назад (рис. 69).
2. Лежа на спине головой к стоящему в наклоне вперед партнеру, захватив его шею руками; стоящий в наклоне, упираясь руками в колени, поднимает и опускает лежащего партнера (рис. 70).
3. Один партнер осуществляет захваты шеи одной, двумя руками, а другой освобождается от них.
4. Стоя в партере, оказывать сопротивление партнеру, который упирается руками в затылок и с усилием наклоняет голову вниз; затем, преодолевая сопротивление партнера, поднимать голову. То же, но наклоняя

голову влево и вправо (рис. 71).

5. Один из партнеров стоит на «мосту», другой лежит со стороны его головы. Захватив друг друга за туловище, перевороты в сторону с «моста» на «мост» (рис. 72).



Рис. 71

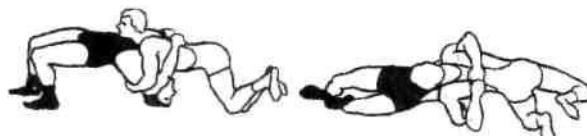


Рис. 72

#### 4.3.5.2. Соревновательные упражнения

##### Упражнения с партнером

1. Броски прогибом через мост и полумост, с различными захватами и различными способами.
2. В партере: перевороты накатом и прогибом с различными захватами, броски накатом и прогибом с различными захватами.
3. Выполнение защиты (сопротивление) в ответ на проведение партнером следующих приемов (после того как захват уже осуществлен): в стойке — бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху, «мельница» с захватом за шею сверху и одноименную ногу изнутри и другие приемы с воздействием на мышцы шеи; в партере — перевороты скручиванием, рычагом, захватом за шею одной рукой из-под плеча и другой — снизу, забеганием с захватом шеи из-под плеча (из-под плеч), переходом ножницами, перекатом с захватом за шею с бедром, с захватом за туловище сверху; разгибанием с захватом за шею из-под дальнего плеча и зацепом ног и другие приемы с воздействием на мышцы шеи.
4. Уходы с моста забеганием вокруг головы влево и вправо или переворотом через голову при различных удержаниях партнером.
5. Схватки различного характера с заданием на выполнение в основном указанных технических действий, связанных преимущественно с работой мышц шеи.

#### 4.4. Развитие быстроты

Быстрота в борьбе — это способность совершать действия и операции в возможно короткий отрезок времени. Борец, действия которого быстрее, чем у соперника, даже на сотые доли секунды, может иметь существенное преимущество. Высоких достижений в борьбе добиться невозможно без хорошо развитого качества быстроты.

Подавляющее число действий борца в схватке имеет взрывной, скоростно-силовой характер и является ответной реакцией на сложившуюся обстановку, на действия соперника. Следовательно, качество быстроты складывается из быстроты ответной реакции и быстроты выполнения технико-тактических действий и их элементов.

Быстрота борца в значительной мере зависит от подвижности его нервных процессов, от степени развития у борца восприятия мельчайших изменений в условиях проведения схватки и движениях соперника, от умения каждый раз мгновенно и правильно оценивать сложившуюся обстановку в схватке, своевременно и точно проводить тактико-технические действия.

Развитие быстроты будет идти успешно только в том случае, если борец обладает достаточной силой, эластичностью мышц и подвижностью в суставах. Поэтому совершенствовать быстроту следует параллельно с выполнением упражнений на силу и гибкость.

Борцы, не умеющие расслаблять мышцы, которые не работают в данный момент, не могут быстро действовать. Так, быстрота и четкость проведения комбинаций целиком зависит от умения расслабляться в начале перехода от одного действия к другому.

Для быстрых и точных действий на протяжении всей схватки необходимо также обладать хорошей скоростной выносливостью.

С целью совершенствования качества быстроты используются следующие основные методы: облегченных условий, усложненных условий, обычных условий, «на внезапность» и соревновательный.

Метод облегченных условий — многократное повторение общеразвивающих упражнений, действий и отдельных операций с предельной быстротой в условиях более легких, чем в боевой практике. Например, выполнение приемов и проведение схваток с партнером меньшей весовой категории с акцентом на быстроту, что позволит выполнять технико-тактические действия с более высокой интенсивностью, чем в соревнованиях, не нарушая их рациональной структуры. Этой же цели может служить выполнение имитационных упражнений, приемов и их элементов на несопротивляющемся в полную силу сопернике. Из общеразвивающих упражнений можно рекомендовать бег под уклон, рывки и толчки штанги с малым и средним весом и др.

Метод усложненных условий — выполнение действий и элементов с максимальной быстротой в более трудных условиях, чем те, с которыми сталкивается борец в соревнованиях. Это схватки и специальные

упражнения с более тяжелым по весу и сильным партнером, борьба на мягком ковре. Примером общеразвивающих упражнений может служить бег в подъем в максимально быстром темпе, рывки и толчки штанги с большим весом и др.

Метод обычных условий — многократное повторение действий, приемов и операций с максимальной быстротой в условиях, с которыми сталкивается борец в соревнованиях. Этот метод развивает умение быстро и четко реагировать на действия соперника в наиболее благоприятный момент.

Метод «на внезапность» — максимально быстрое проведение действий в ответ на определенный внезапно поданный сигнал (команду) преподавателя. Подать сигнал можно голосом, хлопком, свистком, однако лучше использовать различные обусловленные положения рук, ног, туловища, с тем чтобы воздействовать не на слуховой, а на зрительный анализатор упражняющегося, так как это полнее будет отражать специфику борьбы. Например, в ответ на неожиданное движение вперед рукой или ногой, выполненное с максимальной быстротой, борец имитирует какое-либо технико-тактическое действие (элемент), характерное для данной ситуации (бросок через спину, бросок мельницей или перевод рывком за руку с подножкой и др.). Или получает задание: по свистку тренера встать через высед из партера в стойку; по движению его руки вперед — имитировать бросок захватом руки; по движению руки в сторону — имитировать нырок под руку.

Еще лучше этот метод использовать в специальных упражнениях с партнером. При этом имеется возможность воздействовать не только на зрительный, но и на кожно-мышечный анализатор, что, как известно, является очень важным средством для развития быстроты борца.

Соревновательный метод — воспроизведение схватки с различными заданиями в условиях тренировки. Одним из эффективных вариантов соревновательного метода являются поединки (схватки) с партнером, обладающим высокой быстротой реакции и действий, искусно пользующимся опережением. Такие поединки вынуждают упражняющегося к быстрым действиям. Сюда же можно отнести схватки с различными заданиями на опережение действий соперника и быстрое выполнение конкретных действий.

Основную массу упражнений на быстроту реакции и действий должны составлять специальные упражнения и в первую очередь — упражнения с партнером, которые, как правило, носят скоростно-силовой характер: выполнение приемов и контрприемов и их элементов на опережение из различных благоприятных ситуаций, создаваемых партнером или самим упражняющимся, а также выполнение связок и различных комбинаций в высоком темпе.

Надо иметь в виду, что выполнять упражнение с максимальной быстротой можно лишь после того, как оно было выполнено 3—5 раз в нарастающем темпе, начиная с медленного. Упражнения на быстроту следует выполнять до тех пор, пока не проявится усталость, в результате которой быстрота начинает снижаться.

Выполняя тактико-техническое действие с максимальной быстротой, ни в коем случае нельзя нарушать рациональную структуру приема. Если же отмечаются какие-либо нарушения в технике, следует снизить темп (быстроту выполнения действия), с тем чтобы затем вновь постепенно повысить его до максимального по мере закрепления правильного выполнения.

Для развития быстроты рекомендуется использовать имитационные упражнения со снарядами и без снарядов. Имитационные упражнения без снарядов допустимы только в том случае, когда имитируемое действие прочно усвоено и борец ясно представляет себе все его детали.

Выполнять имитационные упражнения нужно резко, с нарастающей быстротой.

Хорошим средством для развития этого качества являются схватки и упражнения, проводимые с заданием на опережение действия соперника. Для таких схваток рекомендуется подбирать партнера, обладающего достаточной быстротой реакции и действий и искусно пользующегося опережением: он будет вынуждать борца к быстрым действиям. Подобные схватки следует чаще проводить с партнером меньшего веса, чтобы можно было выполнять приемы с максимальной быстротой, не нарушая их рациональной структуры. Схватки с этой же направленностью необходимо проводить и с партнером своей весовой категории, а изредка и с более тяжелым по весу партнером.

Помимо специальных упражнений, развитию быстроты способствуют различные общеразвивающие упражнения, выполняемые в максимальном темпе (исключение составляют лишь упражнения на растягивание и некоторые упражнения на силу, например упражнения в жиме).

Благотворно влияет на развитие быстроты целый ряд упражнений из других видов спорта, проводимых с предельной быстротой: бег на короткие дистанции (20—30 м), барьерный бег, игра в баскетбол, акробатические элементы (переворот назад, сальто вперед и назад, кувырки), толчки и рывки штанги и т.д.

Упражнения на развитие быстроты должны выполняться ежедневно, в том числе на каждом занятии по борьбе и на занятиях по физической подготовке. Поскольку их не рекомендуется выполнять на фоне усталости, особое внимание следует уделять им в подготовительной и в начале основной части урока.

В подготовительном периоде тренировки быстроту развивают в основном с помощью общеразвивающих и специальных упражнений; в соревновательном — с помощью общеразвивающих, специальных упражнений и схваток; в переходном — с помощью общеразвивающих упражнений. Как в подготовительном, так и в соревновательном периодах развитию качества быстроты уделяется большое внимание. Однако по мере приближения соревнований (на этапе непосредственной подготовки к ним) внимание к скоростно-силовым упражнениям должно еще больше возрастать.

Ниже мы приводим примерные упражнения для развития быстроты.



#### **4.4.1.1. Специально подготовительные упражнения**

Для развития быстроты можно широко использовать многие подготовительные упражнения для развития силы: без снарядов, со снарядами, с партнером, выполняя их с максимальной быстротой.

##### ***Упражнения без снарядов***

1. Имитация захватов рук, туловища, ног (ноги) воображаемого противника; переводов захватом за руку, нырком под руку, захватом руки и ноги, захватом руки с подсечкой; сбивания, бросков прогибом, наклоном, бросков через спину различными способами и с различными захватами, комбинаций и других технических действий.
2. Выполнение с предельной быстротой определенного задания или технико-тактического действия по сигналу тренера.

##### ***Упражнения со снарядами***

1. Всевозможные приемы и их элементы с манекеном или мешком, выполняемые различными способами с различными захватами (с действием и без действия ног).
2. Броски поворотом, подворотом (бедро), в чередовании с бросками прогибом, с переводами, сваливаниями в сочетании с подножкой, подсечкой, отхватом, подхватом и т.д. в быстром темпе, переходя от одного манекена к другому. Для выполнения упражнения необходимо иметь два манекена, которые поддерживаются другими борцами в вертикальном положении на противоположных углах ковра. Борец подходит к одному из них, производит бросок, допустим, поворотом с любым захватом, затем быстро встает, подбегает к другому манекену и бросает, например, прогибом, а затем, подбегая к первому, производит бросок, скажем, подворотом и т.п. Борцы, поддерживающие манекен, после броска должны быстро его поднять и поставить в исходное положение.

#### **4.4.1.2. Соревновательные упражнения**

##### ***Упражнения с партнером***

1. Действия, приемы, контрприемы, комбинации в стойке, комбинации и контрприемы в партере.
2. Заранее обусловленные действия с предельной быстротой в ответ на определенные сигналы (свисток, поза, движение) тренера. Например, в ответ на свисток — через высед встать из партера в стойку, на движение руки вперед — имитировать бросок поворотом, на движение руки в сторону — имитировать нырок под руку и т.д.
3. Упражнения на опережение.  
Эти же упражнения выполняются в ответ на определенное действие (позу, движение, усилие) партнера, воспроизводящего ту или иную благоприятную ситуацию по своей инициативе, либо создаваемую упражняющимся.

#### **4.5. Развитие выносливости**

Выносливость борца — это способность выполнять действия в высоком темпе на протяжении всего поединка и проводить энергично несколько схваток в течение всего соревнования. Выносливость зависит от слаженности вегетативных функций организма, от работоспособности нервных клеток, системы дыхания и кровообращения. Она вырабатывается путем постепенного повышения нагрузки. Выносливость тесно связана со способностью организма быстро восстанавливаться после перенесенных нагрузок.

Насколько важно борцу иметь хорошо развитое качество выносливости, видно из требований, предъявляемых к нему в турнирных соревнованиях. Эти соревнования обычно длятся 3-4 дня подряд, причем если в 1-й и 2-й день борцы проводят 1-2 схватки, то в 3-й и 4-й день — по 3-4, а то и больше. Интервалы отдыха между схватками иногда бывают не более 30 мин.

В спортивной практике различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость — это способность организма выполнять физическую работу умеренной интенсивности на протяжении длительного времени.

Специальная выносливость борца — это способность выполнять в течение всей соревновательной схватки, проводимой в высоком темпе, разные по характеру операции и действия с различными усилиями и при различных положениях тела.

Подавляющее большинство действий во всей схватке борцы должны выполнять с максимальной быстротой, поэтому особенно важно обладать скоростной выносливостью.

Известно, что развитие специальной выносливости проходит на фоне поддержания и дальнейшего совершенствования общей выносливости.

Для развития общей выносливости могут быть широко использованы различные общеразвивающие упражнения: бег на средние и длинные дистанции, кроссы по пересеченной местности, спортивная ходьба, пешие походы в высоком темпе, прыжки со скакалкой, езда на велосипеде, гребля, плавание, бег на коньках,

ходьба на лыжах, бег по снегу или мягкому фунту, игры в баскетбол, ручной мяч, футбол и другие упражнения.

Основными средствами развития специальной выносливости являются: приемы, выполняемые с борцовским манекеном (мешком) и с партнером, схватки (двухразовые со сменой партнеров), насыщенные тактико-техническими действиями, особенно такие, в которых борцы попадают в различные сложные положения и стараются выйти из них. Работа над развитием общей и специальной выносливости должна проходить систематически в определенной методической последовательности. Для развития выносливости используются следующие основные методы: увеличения времени, нарастающего темпа (плотности занятий), переменный, интервальный, переменно-интервальный, повторный, соревновательный.

Метод увеличения времени заключается в том, что постепенно от занятия к занятию возрастает время выполнения физических упражнений (ведения схватки). Этот же метод предполагает увеличение числа занятий. Разумеется, время выполнения работы и, в частности, время схватки может возрастать до определенного предела (15—20 мин).

Метод нарастающего темпа предполагает постепенное, от занятия к занятию, увеличение темпа (интенсивности) выполнения физических упражнений (схваток), а также плотности занятий в целом. Так же как и продолжительность, интенсивность выполнения физических упражнений может возрастать до определенного предела и в конечном итоге должна превзойти интенсивность нагрузки на соревнованиях.

Переменный метод является очень важным методом развития выносливости борца и состоит в том, что физические упражнения (схватки) выполняются в различном темпе. Причем от занятия к занятию время проведения упражнений в низком темпе сокращают, а в высоком — увеличивают. Можно также выполнять общеразвивающие упражнения поточным переменным методом, что дает нагрузку, по своему характеру близкую к нагрузке в схватке.

Переменный метод характеризуется еще и тем, что от одной схватки к другой увеличивается число спуртов (взрывов), т.е. эффективных попыток резко атаковать или контратаковать соперника.

Интервальный метод заключается в выполнении физических упражнений сериями с интервалами пассивного или активного отдыха между ними. Продолжительность работы и интервалов отдыха зависит от задач тренировки, сложности упражнения, темпа и продолжительности его выполнения, а также от степени тренированности и самочувствия борца в данный момент. Интервальный метод применяется при выполнении общеразвивающих специальных упражнений и схваток.

Попеременно-интервальный метод характеризуется изменением времени работы и отдыха и чередованием различного темпа работы в каждом из отрезков схватки. Это создает дополнительную нагрузку и вызывает быстрое утомление. В связи с этим попеременно-интервальный метод рекомендуется использовать, когда борцы достаточно хорошо тренированы. Проведение схваток этим методом обеспечивает высокую приспособляемость организма к специфической работе.

Благодаря использованию переменного, интервального и попеременно-интервального методов борец вырабатывает такое важное качество, как умение полностью выложиться в схватке.

Повторный метод заключается в том, что спортсмен повторяет в одном и том же занятии либо в нескольких занятиях одни и те же большие по объему и интенсивности упражнения.

Соревновательный метод характеризуется тем, что для воспитания выносливости используются тренировочные схватки с различными заданиями (схватки со сменой партнера, с увеличенной продолжительностью поединка, с повторным проведением нескольких схваток и т.д.).

В процессе тренировки выносливости используются все методы в различных сочетаниях. Учитывая, что темп схватки зависит не от одного, а от двух борцов, необходимо подбирать таких партнеров, у которых это качество развито хорошо. Для того чтобы в течение всей схватки поддерживать высокий темп, следует проводить каждый отрезок схватки с различными партнерами.

Упражнения для развития выносливости применяются в занятиях по борьбе и в специально организуемых с этой целью занятиях по физической подготовке. Развитию выносливости способствует также выполнение упражнений в утренней разминке. Очень полезно для развития общей выносливости совершать по утрам прогулку в среднем темпе на 2—4 км.

Место, которое занимает в тренировке работа над выносливостью, а также выбор средств и методов ее совершенствования зависят от периодов и этапов тренировки. В подготовительном периоде совершенствованию специальной выносливости уделяется все больше внимания по мере приближения соревновательного периода, особенно на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. Чем ближе соревнования, тем большее место отводится специальным упражнениям, в частности схваткам в высоком темпе, а также схваткам с заменой партнеров. Средства совершенствования общей выносливости следует включать в недельный режим тренировки во всех периодах и этапах подготовки, особенно в подготовительном периоде и на этапе предварительной подготовки.

Здесь мы приводим примерные упражнения на развитие выносливости.

#### **4.5.1.1. Специально подготовительные упражнения**

1. Многократное выполнение в среднем и высоком темпе различных специально-подготовительных и имитационных упражнений для развития силы, быстроты, ловкости.

2. Выполнение бросков поочередно то с одним, то с другим манекеном в максимально высоком темпе с помощью двух партнеров, которые стоят друг против друга, примерно на расстоянии 5—6 м и подготавливают (поднимая с ковра) манекен.

#### **4.5.1.2. Соревновательные упражнения**

1. Многократное выполнение различных действий, приемов, контр приемов, комбинаций в стойке и партере с партнером.
2. Учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки в высоком темпе, с партнерами, обладающими хорошей выносливостью, со сменой партнеров в схватках.

#### **4.6. Развитие ловкости**

Ловкость борца — это способность координировать свои действия, быстро и четко реагировать на внезапно меняющуюся обстановку в схватке.

Борец, обладающий хорошо развитой ловкостью, в состоянии успешно осваивать и совершенствовать технику борьбы, экономно выполнять действия. Такие борцы, как правило, проявляют большую находчивость: мгновенно переключаются с одного действия на другое, легко уходят из опасных положений, действуя решительно, смело, уверенно.

Ловкость борца во многом зависит от того, насколько велик и разнообразен у него запас двигательных навыков. Не меньшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и способность координировать движения.

Занятия борьбой и прежде всего схватки, насыщенные острыми, неожиданными, быстро сменяющимися ситуациями, в которых борцы постоянно атакуют и контратакуют друг друга, часто попадают в затруднительные положения и выходят из них, хорошо развивают ловкость. Очень полезны также задания на внезапность выполнения тактико-технических действий, комбинаций и упражнений (имитационных, с партнером) в различных условиях, различных исходных положениях, в непривычную сторону, а также другие специальные упражнения, выполнение которых требует проявления ловкости (например, стоя на мосту, выполнить забегание вокруг головы, вставание со стойки на мост с последующим в темпе переворотом через голову или забеганием и т.п.).

##### **4.6.1.1. Специально подготовительные упражнения**

К специальным упражнениям развития ловкости могут быть отнесены все подготовительные и имитационные упражнения для развития быстроты, а также многие упражнения для развития силы, выполняемые из различных положений, в различном темпе с определенными заданиями. Главное, чтобы в каждом упражнении были элементы новизны и сложности. Выполнение таких упражнений способствует развитию ловкости.

##### **4.6.1.2. Соревновательные упражнения**

1. Техничко-тактические действия (приемы, комбинации, контрприемы, связки и др.) на внезапность, в различных условиях, из различных исходных положений.
2. Упражнения, выполняемые в непривычную сторону, в различном темпе, с определенными заданиями.
3. Схватки различного характера, насыщенные приемами, контрприемами и комбинациями с быстрым переключением с одного действия на другое.

#### **4.7. Упражнения в равновесии**

При выполнении различных действий борец все время находится в постоянном движении: проводит толчки, рывки, отрывы, финты, перемещения вперед, назад, влево, вправо с различными положениями туловища, рук, ног, стоя на одной ноге, преодолевает сопротивление партнера и т.д. Во всех этих случаях происходит координированная работа нервно-мышечного аппарата, обеспечивающая борцу необходимую устойчивость (равновесие), несмотря на постоянное смещение центра массы тела.

Устойчивость (способность поддерживать равновесие) определяется умением сохранять проекцию центра масс тела в пределах площади опоры. Спортсмен может увеличить устойчивость путем правильного размещения тела, а также отдельных его частей по отношению к площади опоры и партнеру.

Способность борца поддерживать равновесие можно значительно улучшить путем выполнения общеразвивающих и специальных упражнений. Наиболее эффективным упражнением является ходьба по узкой опоре (бревну, рельсу, канату и т.п.).

##### **4.7.1.1. Специально подготовительные упражнения**

###### *Упражнения со снарядами*

1. Различная ходьба, бег, выпады вперед в стороны с мешком или манекеном на руках, плечах, груди.
2. Отжимание мешка или манекена от груди, от головы, из-за головы; броски и ловля его одной, двумя руками с поворотом на 180° и 360°.

3. Передача, броски снизу, сбоку, от груди, из-за головы и ловля мешка или манекена стоя в парах лицом или спиной друг к другу на различном расстоянии.
4. Передвижение по ковру с различными захватами манекена.
5. Отрывы и броски через себя прогибом мешка или манекена из положения стоя ноги на ширине плеч, с подставлением ноги, с зашагиванием и перемещением (вперед, назад) по ковру.
6. Подъемы, отрывы и броски манекена зацепом, отхватом, подхватом, подсечкой, обвивом, стоя на одной ноге.
7. Отрывы и броски манекена через бедро с различными поворотами: напереди стоящей ноге, подставляя к ней сзади стоящую скрестно; на сзади стоящей ноге, подставляя к ней впереди стоящую, без действия и с действием ног.
8. Движение на мосту с мешком или манекеном на бедрах.

### ***Упражнения с партнером***

1. По сигналу преподавателя захватить спереди туловище, одну или две ноги партнера и оторвать его от ковра.
2. Взявшись за руки или держа палку перед собой на вытянутых руках, по сигналу преподавателя перетянуть партнера на свою территорию или вытолкнуть за условно обозначенную границу.
3. В каждой из двух шеренг борцы берутся под руки и упираются одна в другую спиной (боком или грудью). По сигналу преподавателя отгеснить соперников за установленную линию.
4. Стоя в обоюдном обратном обхвате за туловище, по сигналу преподавателя оторвать партнера от опоры и передвигаться в разных направлениях по ковру.
5. Стоя на коленях в парах, по сигналу преподавателя любым способом свалить партнера на спину.
6. Стоя с партнером на плечах, захватив его руку и ногу способом «мельница», наклоны вперед, повороты туловища в стороны, ходьба, бег и приседания.
7. Поднимание партнера из партера обратным захватом туловища и захватом туловища сзади и перемещение с ним по ковру.
8. Стоя в круге диаметром 2—4 м, вытолкнуть партнера за пределы.
9. Передвижение по ковру в различных стойках и дистанциях в различных направлениях, при различных захватах в парах.
10. Стоя или сидя лицом друг к другу, руки на плечах партнера правую ногу вперед, скрестив голени. Поочередное отведение ноги с сопротивлением. То же другой ногой.
11. В приседе по сигналу преподавателя отобрать набивной мяч у партнера.
12. Стоя, взявшись за плечи друг друга, произвести зацеп и оторвать ногу партнера от опоры.
13. Подворот и отрыв партнера различными способами без действия и с действием ног (подводящие упражнения для бросков подворотом).
14. Захват руки и туловища, двух рук, туловища с рукой (подводящие упражнения для бросков прогибом различными способами с передвижением по ковру).
15. Подводящие упражнения для проведения подножки, подсечки, зацепа, подхвата (задняя и передняя подножка, боковая и передняя подсечка, подхват, зацеп, обвив).

#### **4.7.1.2. Соревновательные упражнения**

### ***Упражнения с партнером***

1. Выведение партнера из равновесия рывком, толчком, различными захватами рук, туловища, ног.
2. Переводы в партер рывком, нырком, вращением, выседом.
3. Броски ногами: подсечки, зацепы, обвивы, подхваты, отхваты с различными захватами.
4. Сваливание сбиванием, скручиванием, с различными захватами.
5. Перевороты скручиванием, забеганием, разгибанием, накатом, с различными захватами.
6. Удержания на мосту и уходы с «моста» (В эту группу можно отнести и упражнения для развития силы мышц ног из раздела «Соревновательные упражнения с партнером».).
7. Схватки различного характера с применением вышеуказанных технико-тактических действий, угроз, вызовов, повторных атак и т.п.

#### **4.8. Развитие гибкости**

Гибкость определяется подвижностью в суставах, которая, в свою очередь, зависит от целого ряда факторов: состояния суставных сумок, эластичности связок, мышц, общего состояния организма спортсмена и т.п.

Гибкость необходима борцу для выполнения целого ряда технико-тактических действий и их элементов. Для развития гибкости используются специальные и общеразвивающие упражнения с партнером, со снарядами и без них. Развитию гибкости в значительной мере способствует выполнение тех действий, которые требуют от борца особого проявления этого качества: броски и перевороты прогибом, защиты от скручивания захватом за ноги и др.

Упражнения, направленные на увеличение эластичности мышц и связок (на растягивание), необходимо выполнять ежедневно, систематически, так как даже непродолжительный перерыв отрицательно сказывается на проявлении гибкости.

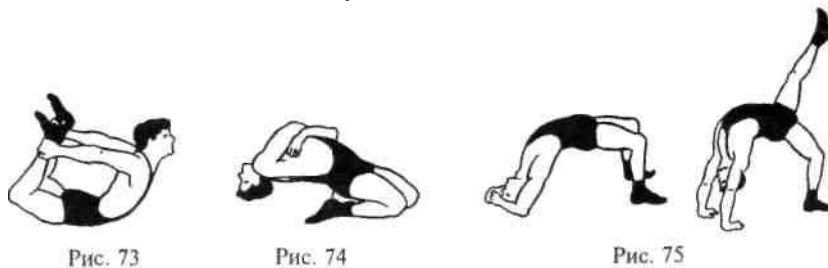
Следует взять себе за правило — никогда не выполнять упражнения на растягивание сразу же с полной амплитудой. Большая амплитуда движений, особенно если борец недостаточно разогрелся, может спровоцировать болезненные ощущения в мышцах и связках. Увеличивать амплитуду следует постепенно. Упражнения на растягивание хорошо выполнять с одним-двумя пружинящими движениями в направлении увеличения амплитуды.

Упражнения для развития гибкости включаются в утреннюю разминку и в подготовительную часть урока, когда организм достаточно разогрет, а также в основную и заключительную части урока.

#### 4.8.1.1. Специально подготовительные упражнения

##### *Упражнения без снарядов*

1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс, за голову. Круговые движения тазом (в тазобедренных суставах) влево и вправо.
2. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на колени, на пояс, за голову. Круговые движения ногами (в коленных суставах) влево и вправо.
3. Стоя, ноги врозь, руки на бедра, за голову, вверх. Круговые движения туловищем влево и вправо.
4. Глубокий присед на левую ногу, правая нога прямая в сторону. Не поднимая таз, переход в присед на правую ногу.
5. Взять партнера на «мельницу». Глубокое приседание, пружинящие выпады вперед и в сторону; наклоны туловища вперед; повороты туловища влево и вправо в наклоне, вперед.
6. Лежа на животе, взяться руками за голеностопные суставы и максимально прогнуться (рис. 73).
7. Стоя на коленях, прогнуться назад до касания лбом ковра (рис. 74).
8. В положении на «мосту» поставить руки у головы, отжаться до положения гимнастического моста. Движения вперед-назад, попеременное поднятие ног и рук (рис. 75).
9. Стоя на «мосту», движения вперед-назад с поворотом головы влево-вправо. Круговые движения, перевороты через голову, забегание вокруг головы и уход с «моста» с помощью и без помощи рук.
10. Вставание на «мост» и с «моста» в стойку.



##### *Упражнения со снарядами и с партнером*

1. Движение на «мосту» вперед-назад с поворотом головы вправо и влево, удерживая гири, штангу в руках, мешок, манекен на груди, или партнера на бедрах.
2. Уход с «моста» забеганием вокруг головы влево и вправо или переворотом через голову при удержании партнером головы и плеча, плеча и шеи, туловища спереди, руки и туловища, руки и шеи, двух рук сбоку и т.д.
3. Имитационные упражнения
4. Подводящие имитационные упражнения для бросков подворотом: подвороты на впереди стоящей ноге, подставляя к ней сзади стоящую скрестно; на сзади стоящей ноге, подставляя к ней впереди стоящую.
5. Подводящие имитационные упражнения для бросков прогибом в стойке: имитация отрыва от ковра, подбивая животом за счет выпрямления ног из положения стоя ноги на ширине плеч, с подставлением ноги и с затягиванием, с перемещением вперед-назад.
6. Подводящие имитационные упражнения для проведения подножки, подсечки, зацепа, отхвата, подхвата и т.д.: движение задней и передней подножки, движение «отхвата», боковой и передней подсечки, зацепа, обвива.
7. Подводящие имитационные упражнения для бросков наклоном с захватом одной, двух ног, мельницы, сбиваний, переводов без действия и с действием ног.
8. Передвижение по коврику в различных стойках, с различными положениями рук (вперед, назад, в стороны), повороты, вставание в партер и снова в стойку.
9. Имитация бросков прогибом, наклоном с различными захватами, переворотов и бросков накатом, прогибом с обратным захватом за туловище и за туловище сзади.
10. Имитация переводов захватом за руку, захватом за ногу, бросков прогибом с различными захватами и с обвивом ноги; переворотов и бросков накатом и др.

#### 4.8.1.2. Соревновательные упражнения

1. Различные приемы и технико-тактические действия с партнером, требующие хорошей гибкости.
2. Броски наклоном, прогибом, с различными захватами, перевороты накатом, выходы выседом, броски с обвивом, подхватом, уходы с «моста» и т.д.
3. Схватки различного характера с заданиями на выполнение преимущественно указанных выше приемов, защит и контрприемов, требующих проявления хорошей гибкости.

#### 4.9. Упражнения на растягивание

Основным методом совершенствования гибкости следует считать преимущественное использование силовых упражнений и упражнений смешанного типа в сочетании с сопряженным воздействием. Принудительное (пассивное) растягивание мышц-антагонистов целесообразно производить в момент предельного сокращения мышц-агонистов либо сразу после окончания силовых упражнений, т.е. силовые упражнения должны предшествовать упражнениям «на растягивание». Такая последовательность повышает эффективность тренировки и почти исключает возможность травмирования растягиваемых мышц. Тренировки, направленные на совершенствование гибкости с помощью силовых упражнений и упражнений смешанного типа, необходимо проводить не более 3—4 раз в неделю. Величину отягощений следует подбирать в зависимости от уровня развития силы соответствующих мышц и постоянно изменять во избежание адаптации.

В качестве наиболее эффективной методики развития гибкости можно рекомендовать выполнение упражнений после хорошей разминки в такой последовательности: активные упражнения махового характера с небольшими отягощениями за счет сокращения (укорочения) мышц-агонистов (1-я серия); упражнения смешанного типа за счет поочередной смены режима работы мышц (сокращение-растяжение) и чередования активности агонистов и антагонистов (2-я серия); силовые упражнения для тех же суставов (3-я серия); пассивные упражнения (4-я серия), в качестве которых в последнее время широко используются упражнения так называемого стретчинга (М.А. Годик и др., [11]). Под ними понимают статические упражнения с растягиванием мышц (длительное удержание определенных поз за счет напряжения растянутых мышц). Физиологической основой таких упражнений является миотатический рефлекс, при котором в насильственно растянутой мышце происходит сокращение мышечных волокон, и она активизируется. В результате в мышцах усиливаются обменные процессы, обеспечивается высокий жизненный тонус. Поэтому стретчинг можно использовать не только для развития пассивной гибкости, но и как средство повышения работоспособности тренируемых мышц, профилактики травматизма, восстановления после травм и т.д. В связи с этим упражнения на растягивание и стретчинг целесообразно включать в заключительную часть занятия после основной тренировки.

##### *Упражнения в положении стойки*

1. Растягивание больших грудных мышц и мышц-сгибателей плеча.  
Стоя спиной к стене, опереться о нее ладонями прямых рук (пальцы «смотрят» вверх) несколько шире плеч. Держа спину прямо, медленно присесть до появления напряжения в мышцах груди и пояса верхних конечностей. Дыхание спокойное. Удерживать принятую позу 10—20 с, затем вернуться в исходное положение. Повторить 4—6 раз с отдыхом 10—15 с между повторениями (рис. 76).
2. Растягивание грудных мышц, сгибателей плеча и предплечья.  
Стоя боком к стене, опереться о нее ладонью прямой руки. Медленно повернуть туловище в сторону от стены до появления чувства растянутости мышц. Удерживать принятую позу 10—20 с, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 4—6 раз в каждую сторону с отдыхом 10—20 с между повторениями (рис. 77).
3. Растягивание мышц-разгибателей туловища и бедра.  
Стоя, ноги на ширине плеч. Медленно наклониться вперед, руки свободно опущены или коснуться ладонями пола, вначале ноги в коленных суставах слегка согнуть, затем выпрямить. Дыхание спокойное. Удерживать принятую позу 20—30 с, затем вернуться в исходное положение. Повторить 6—8 раз с отдыхом 10—15 с между повторениями (рис. 78).
4. Растягивание левой подвздошно-поясничной мышцы и разгибателей правого бедра (и наоборот).  
Из основной стойки сделать широкий выпад правой ногой вперед, туловище держать прямо, руки за голову. Активно опустить таз и удерживать это положение 20—25 с, затем вернуться в исходное положение. То же, сменив положение ног. Повторить 6—8 раз с отдыхом по 10—15 с между повторениями (рис. 79).
5. Растягивание приводящих мышц и мышц-разгибателей бедра.  
Стоя, ноги врозь (пошире), наклон вперед, прямыми руками касаясь пола, голову чуть приподнять, смотреть вперед-вниз. Медленно раздвигать руки в стороны до касания стоп. Удерживать это положение 20—30 с, затем вернуться в исходное положение. Встряхнуть мышцы ног и повторить упражнение 3—4 раза (рис. 80).
6. Растягивание приводящих мышц и мышц-разгибателей плеча, мышц, участвующих в наклонах туловища в сторону и отводящих мышц бедра.  
Выпад правой, прямую левую скрестно за правую, левую руку за голову, правую — в сторону-вниз. Медленно наклониться вправо. Удерживать это положение 20—30 с, выпрямиться. Повторить по 3—4 раза в каждую сторону с отдыхом 20—30 с между повторениями (рис. 81).

7. Растягивание грудных мышц, мышц передней стенки живота и мышц-сгибателей бедра. Стоя спиной к стене на расстоянии 50—80 см, ноги на ширине плеч, ступни параллельны. Наклониться назад до касания руками стены, затем перемещать кисти вниз по стене, выводя таз вперед до ощущения растяжения мышц. Удерживать позу 20—30 с, затем вернуться в исходное положение. Повторить 4—6 раз с отдыхом по 15—20 с между повторениями (рис. 82).

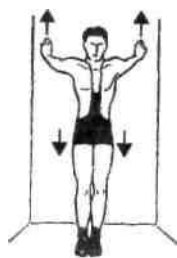


Рис. 76



Рис. 77

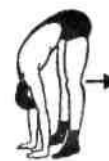


Рис. 78



Рис. 79



Рис. 80



Рис. 81

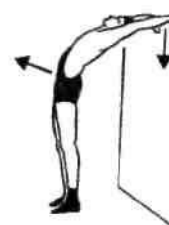


Рис. 82

#### Упражнения в положении лежа и сидя

1. Растягивание мышц всего тела.

Лежа на спине, выпрямить пальцы рук и ног. Потянуться, стараясь растянуть все мышцы тела, пока не появится чувство напряжения в них. Удерживать достигнутое положение 10—15 с, затем расслабиться и отдохнуть 10 с. Дыхание спокойное. Повторить 3—5 раз (рис. 83).

2. Растягивание ягодичных мышц, мышц-разгибателей бедра, спины и шеи (рис. 84).

Лежа на спине, руки вдоль тела. Ноги вверх и назад за голову так, чтобы она оказалась между коленями; коленями и голенями коснуться пола. Сохранять позу в течение 20—30 с, затем вернуться в исходное положение. Дыхание спокойное. Повторить 5—8 раз с отдыхом 10—15 с между повторениями. Вариант: покачивания из стороны в сторону в конечном положении.

3. Растягивание мышц-разгибателей спины, ягодичных мышц, мышц-разгибателей бедра, сгибателей голени и стопы.

Лежа на спине — руки вверх. Ноги вверх и за голову параллельно полу, пальцами рук обхватить стопы. Удерживать это положение 20—30 с, затем вернуться в исходное положение. Дыхание спокойное. Повторить 4—6 раз с отдыхом 10—15 с между повторениями (рис. 85).



Рис. 83



Рис. 84

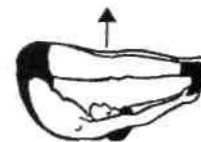


Рис. 85



Рис. 86



Рис. 87

4. Растягивание мышц задней поверхности шеи.

Лежа на спине с согнутыми, разведенными на ширину плеч ногами. Соединив руки за головой, подтянуть ее вперед до ощутимого растягивания. Держать 15—20 с. После отдыха 15—30 с выполнить это же упражнение, но одновременно с движением рук напрячь мышцы шеи, противодействуя сгибанию головы. Повторить попеременно оба варианта по 3—4 раза с отдыхом 15—20 с между повторениями (рис. 86).

5. Растягивание мышц брюшного пресса и сгибателей бедра (поза кобры).

Лежа на животе, кисти рук на уровне плеч. Выпрямить руки «до отказа», прогнуться. Удерживать это положение 15—20 с, затем вернуться в исходное положение. Дыхание спокойное. Повторить 3—4 раза (рис. 87).

6. Растягивание грудных мышц, мышц передней стенки живота и сгибателей бедра.

Стоя на коленях, ступни на ширине плеч. Наклон назад с опорой прямыми руками о пол, прогнуться, голову назад. Удерживать эту позу 20—30 с, затем вернуться в исходное положение. Дыхание спокойное. Повторить 6—8 раз с отдыхом 5—7 с между повторениями (рис. 88).

7. Растягивание приводящих мышц и мышц-разгибателей плеча, мышц-сгибателей предплечья и кисти, приводящих мышц бедра.

Сидя, скрестив ноги с сильно разведенными коленями, руки на бедрах, спина прямая. Соединив кисти ладонями вверх, руки вверх. Удерживать позу 10—20 с, затем вернуться в исходное положение. Повторить 6—8 раз с отдыхом 5—10 с между повторениями (рис. 89).

8. Растягивание приводящих мышц бедра и мышц-разгибателей бедра.

Сидя на полу с согнутыми ногами. Колени расслабленно развести в стороны, ступни как можно ближе к телу подтянуть руками. Удерживать положение 20—30 с, затем вернуться в исходное положение. Повторить 6—8 раз с отдыхом 30 с между повторениями. Если при выполнении упражнения таз вывести немного вперед, растягивание усиливается (рис. 90).



Рис. 88



Рис. 89



Рис. 90



Рис. 91

Рис. 92

9. Растягивание мышц-сгибателей и разгибателей бедра, мышц, приводящих бедро, а также разгибателей туловища.

Сидя в положении барьерного шага, стопа согнутой ноги подтянута к ягодицам, туловище вертикально. Мышцы растянуты уже в этой позиции (рис. 91, а). Выведением таза вперед растягивание усиливается (рис. 91, б). Когда гибкость улучшится, можно усложнить упражнение, наклонив туловище к вытянутой ноге (рис. 91, в). В последнем положении растягивание может быть существенно больше, если обхватить обеими руками ступню выпрямленной ноги и подтянуть туловище вплотную к ноге, голову опустить (рис. 91, г). Дыхание спокойное. Повторить по 3—4 раза, сменив положение ног, с отдыхом 6—10 с между повторениями.

10. Растягивание мышц-разгибателей шеи, спины и частично бедра.

Сидя с согнутыми под прямым углом и слегка разведенными коленями, ступни параллельно на ширине плеч. Вывести таз вперед и наклонить туловище вперед, обхватив руками голени с внутренней стороны и положив кисти на ступни. Подтянуть руки на себя так, чтобы наклон увеличился до заметного растягивания. Удерживать это положение 20 с, затем вернуться в исходное положение, расслабиться. Повторить 6—8 раз с отдыхом 5—10 с между повторениями (рис. 92).

11. Растягивание косых мышц живота и ягодичных мышц.

Лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленных и тазобедренных суставах, руки в стороны. Наклонить ноги в сторону, не отрывая рук от пола. Чем сильнее это движение, тем интенсивнее растягивание. Удерживать позу 20—30 с, затем вернуться в исходное положение. То же — в другую сторону. Повторить 6—8 раз с отдыхом 5—10 с между повторениями (рис. 93).



Рис. 93



Рис. 94

12. Растягивание мышц, отводящих бедро (главным образом напрягателя широкой фасции), и мышц-разгибателей бедра.

Сидя с выпрямленными ногами. Согнув правую ногу, поставить стопу снаружи от выпрямленной левой ноги; опереться левым плечом о согнутое колено, а кистью — о выпрямленную левую ногу; спина прямая. Удерживать позу 20—30 с, затем вернуться в исходное положение. То же, поменяв положение ног. Дыхание



спокойное. Повторить 4—6 раз с отдыхом 10—15 с между повторениями (рис. 94).

13. Растягивание мышц, приводящих бедро и разгибателей бедра.

Сидя, прислонившись спиной к опоре. Согнуть правую ногу, обхватив голень руками снизу, и прижать ее к туловищу. Медленно поднимать голень все выше; спина прямая. Дыхание спокойное. Вариант: если нет опоры, захватить правую голень левой рукой, а правой — опереться сзади о пол. Удерживать достигнутую позу 20—30 с, затем вернуться в исходное положение. То же, поменяв положение ног. Повторить по 4—6 раз с отдыхом между повторениями 5—10 с (рис. 95).

14. Растягивание мышц туловища, участвующих в наклонах в сторону, отводящих и приводящих бедро, разгибателей плеча.

Сидя с упором на левую руку. Правую ногу, согнутую в коленном суставе, прижать стопой к бедру левой ноги снаружи (выше колена), левой рукой опереться о пол. Не отрывая ног и левой руки от пола, наклонить туловище вперед, правую руку вперед и потянуться за ней. Удерживать эту позу 20—30 с, затем вернуться в исходное положение. То же, поменяв положение ног. Повторить по 3—4 раза с отдыхом между повторениями (рис. 96).

15. Растягивание мышц-разгибателей бедра, мышц, приводящих бедро, сгибателей голени.

Лежа на спине. Поднять ногу, обхватить голень руками и потянуть ногу к голове, одновременно напрягая и расслабляя стопу до ощущения растянутых мышц задней поверхности бедра. Удерживать эту позу 20—30 с. То же, сменив положение ног. Повторить 6—8 раз с отдыхом 5—10 с между повторениями (рис. 97).

16. Растягивание мышц-разгибателей бедра, мышц отводящих бедро, сгибателей голени и стопы.

Лежа на правом боку. Прямую левую ногу поднять вперед, правая полусогнута, и, взявшись за голень, постепенно приближать ее к голове, кратковременно напрягая и расслабляя мышцы стопы, до ощущения растянутых мышц задней поверхности бедра. Удерживать эту позу 20—25 с, затем вернуться в исходное положение. То же, сменив положение ног. Повторить по 6—8 раз с отдыхом между повторениями (рис. 98).

17. Растягивание мышц, отводящих бедро, и мышц-разгибателей бедра.

Лежа на спине. Медленно подтянуть руками колено к груди. Дыхание спокойное. Удерживать эту позу 20—30 с, затем, отдохнув 6—8 с, выполнить то же упражнение, но оказывая давление коленом на ладонь. То же — другой ногой. Повторить по 4—6 раз с отдыхом 10—15 с между повторениями (рис. 99).



Рис. 95



Рис. 96



Рис. 97



Рис. 98



Рис. 99

### Упражнения с партнером

1. Растягивание мышц пояса верхних конечностей, мышц-сгибателей плеча, больших грудных мышц, мышц передней стенки живота и других мышц-сгибателей туловища.

Лежа на животе, руки в стороны-вверх. Партнер поднимает за руки туловище спортсмена (положение рук можно изменять) до появления болевых ощущений в крестцовой области. Удерживать позу 20—30 с. Повторить 4—6 раз с отдыхом 6—10 с между повторениями (рис. 100).



Рис. 100



Рис. 101



Рис. 102

2. Растягивание мышц-разгибателей спины, ягодичных мышц, разгибателей бедра и сгибателей голени.

Лежа на спине, ноги вверх. Партнер, нажимая на область ахиллова сухожилия и бедра спортсмена, сгибает ноги

в тазобедренных суставах до появления болевых ощущений в мышцах задней поверхности бедра и спины. Удерживать позу 30 с. Повторить 4—6 раз с отдыхом 10—15 с между повторениями (рис. 101).

3. Растягивание мышц-сгибателей плеча и грудных мышц.

Сидя или сидя скрестив ноги с опорой спиной о бедро партнера, пальцы рук сцеплены на затылке. Партнер оттягивает локти и плечи спортсмена назад-вверх до появления чувства растянутости мышц. Удерживать позу 10—20 с. Повторить 4—6 раз с отдыхом 15—20 с между повторениями (рис. 102).

4. Растягивание больших грудных мышц, мышц-сгибателей плеча.

Лежа на животе, соединив руки за спиной. Партнер поднимает руки спортсмена, стараясь провести их как можно дальше вверх (захват должен быть очень надежным, в противном случае возникает опасность травмы) до ощущения растянутости мышц. Удерживать позу 10—20 с. Повторить 6—8 раз с отдыхом 10—20 с между повторениями (рис. 103).

5. Растягивание грудных мышц, разгибателей плеча, широчайших мышц спины.

Сидя или сидя скрестив ноги с опорой о бедро партнера, руки согнуты за головой. Партнер перекрещивает руки спортсмена (при хорошей гибкости локти удастся завести один за другой). Удерживать позу 10—20 с. Повторить 6—8 раз с отдыхом (встряхнуть руками) между повторениями (рис. 104).

6. Растягивание мышц пояса верхних конечностей, грудных мышц и разгибателей плеча.

Лежа на животе. Партнер заводит прямые руки спортсмена за спину скрестно (между руками и спиной образуется угол примерно в 90°). Удерживать позу 10—20 с. Повторить 6—8 раз с отдыхом между повторениями 10—20 с. Можно усилить воздействие на мышцы, если спортсмен будет оказывать сопротивление (рис. 105).

7. Растягивание мышц-разгибателей бедра, сгибателей голени и стопы.

Лежа на спине, одна нога вверх. Партнер, фиксируя коленом другую ногу спортсмена, надавливает руками на пятку и коленный сустав поднятой ноги и приближает ее к туловищу до ощущения растянутости мышц. Удерживать позу 20—25 с. То же, сменив положение ног. Повторить по 3—4 раза с отдыхом 10—15 с между повторениями (рис. 106). Воздействие на мышцы-разгибатели бедра усилится, если спортсмен будет оказывать сопротивление (давить пяткой в ладонь партнера) в течение 6 с. Затем следует расслабить мышцы ноги (партнер в это время подводит ногу еще ближе к телу спортсмена).

8. Растягивание мышц-сгибателей бедра, разгибателей голени и стопы.

Лежа на животе. Партнер одной рукой прижимает пятку согнутой в коленном суставе ноги спортсмена к ягодице, а другой поднимает ногу за коленный сустав вверх (не допуская сильного прогиба в пояснице) до ощущения растянутости мышц. Удерживать позу 20—30 с. Повторить по 6—8 раз каждой ногой с отдыхом 5—10 с между повторениями (рис. 107).

9. Растягивание мышц-сгибателей бедра, разгибателей голени и стопы.

Лежа на животе. Партнер прижимает пятки согнутых ног спортсмена к ягодицам, опираясь ладонями о тыльную сторону стопы. Удерживать позу 20—30 с. Повторить 8—10 раз с отдыхом 10—15 с между повторениями (рис. 108).

10. Растягивание мышц, приводящих бедро.

Лежа на спине, согнув ноги. Партнер фиксирует ногами близко подтянутые к телу ступни спортсмена, затем осторожно и постепенно надавливает на разведенные колени до появления болевых ощущений. Удерживать позу 20—30 с. Повторить 6—8 раз с отдыхом 10 с между повторениями (рис. 109). Воздействие на мышцы можно усилить при сопротивлении спортсмена давлению.



Рис. 103



Рис. 104



Рис. 105



Рис. 106



Рис. 107



Рис. 108

#### 4.10. Упражнения на расслабление

Стоя, ноги врозь, руки вверх. Встряхивание рук, опуская их, без наклона и с наклоном туловища вперед (рис. 110).

Стоя, ноги врозь. Встряхивание рук, отведенных в стороны (рис. 111).

Стоя, ноги врозь, руки вверх. Поочередное расслабление мышц рук, сгибая их в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, с наклоном вперед (рис. 112).

Стоя, ноги врозь, руки вверх, кисти соединены. Наклоны вперед с резким опусканием рук («колка дров»).

Стоя. Повороты влево-вправо с расслабленными движениями рук (захлестыванием) назад (рис. 113).

Стоя. Перенос тяжести тела с одной ноги на другую, расслабляя свободную ногу (рис. 114).

Стоя. Махи расслабленной ногой вперед-назад, встряхивание (рис. 115).

Лежа на спине. Встряхивание ног, согнутых в коленях (рис. 116).

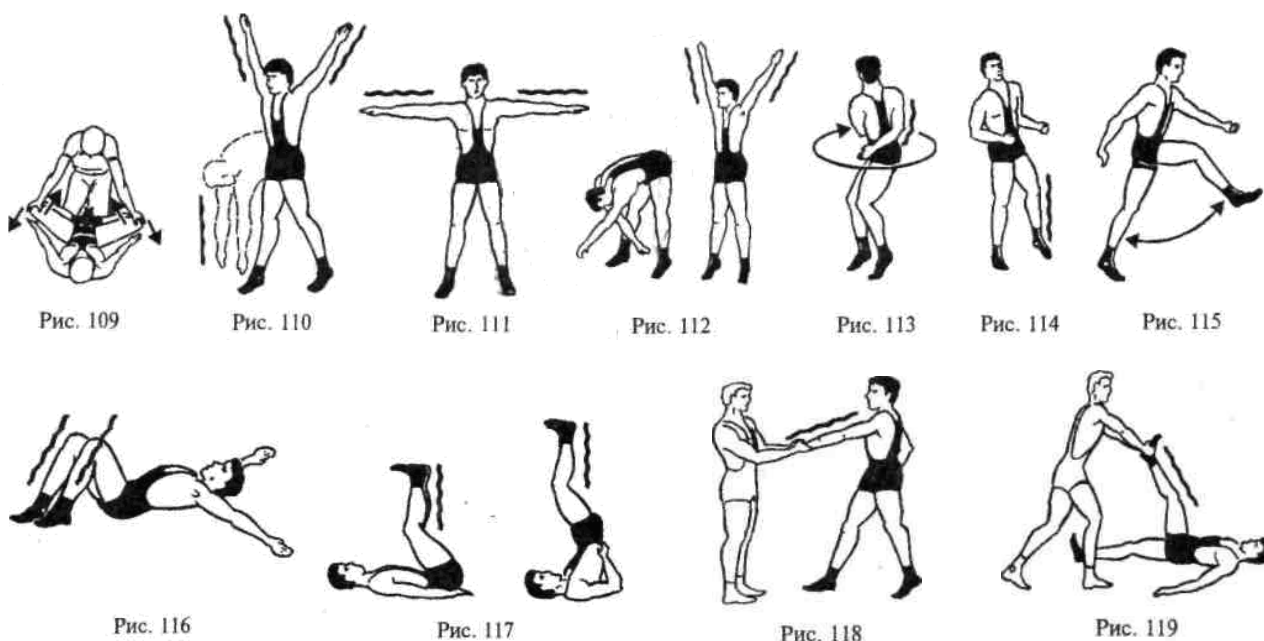
Лежа на спине, ноги вверх или в стойке на лопатках. Встряхивание ног (рис. 117).

Стоя. Партнер поочередно встряхивает руки спортсмена, держа за кисть в горизонтальном положении, или у локтевого сустава в вертикальном положении (рис. 118).

Лежа на спине, руки в стороны. Расслабиться.

Лежа на спине. Партнер встряхивает ногу спортсмена, приподняв ее и удерживая ее за голеностопный сустав (рис. 119).

В ходьбе или беге трусцой поднять расслабленные руки (глубокий вздох) и свободно уронить (полный выдох), потряхивание, полностью расслабляя мышцы рук и пояса верхних конечностей.



#### Глава 5.

#### ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ

Как отмечалось в гл. 2, 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 спортивной 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, контратаки, выведений из равновесия, угроз и других отвлечений соперника) нельзя стать спортсменом высокой квалификации. Под техникой спортивной борьбы, как было сказано в разделе 2.2.2, 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 включает операции в стойке и партере, которые должны быть освоены до автоматизма, поскольку борьба быстротечна и соперник не позволяет особенно раздумывать.

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 способами 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. не в облегченных условиях, а в «боевых».

Рассмотрим начальный этап формирования у борцов «боевого» арсенала на примере атакующих действий, поскольку эффективная атака является стержнем успешной борьбы. Начальным и весьма ответственным этапом формирования навыка конкретного атакующего действия является создание целостного представления о нем. При этом спортсмен, что чрезвычайно важно, наряду со зрительными представлениями о двигательной структуре действия, сведениями о его пространственных, динамических и других параметрах получает и первую информацию о тактической сущности изучаемого приема, а также о возможностях его последующего применения в соревновательных условиях. Таким образом, создаются предпосылки для сознательного и активного отношения борца к формированию прочного двигательного умения. В процессе многократного повторения атакующего действия в вариативных условиях сложившаяся программа и соответствующие механизмы организации движений получают дальнейшее качественное развитие — они усложняются, оттачиваются и автоматизируются. В свою очередь, это позволяет борцу при реализации действия акцентировать внимание преимущественно на его смысловой структуре. Тем самым при формировании двигательного навыка создаются реальные возможности для практического освоения тактических вариантов применения, допустим, броска, в моделируемых ситуациях единоборства, что обеспечивает успешное решение главной педагогической задачи технико-тактической подготовки борца — трансформацию приема в действие, а последнего — в спортивные достижения.

Как мы уже отмечали, в спортивной борьбе отчетливо видна тенденция к расширению и усложнению технического арсенала спортсменов, которая сохраняется благодаря: во-первых, находкам новых эффективных операций и действий выдающимися борцами и тренерами; и во-вторых, созданию все более сложных атакующих комбинаций. Так, анализ международных соревнований по вольной борьбе показывает, 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. Такой борец становится загадкой для соперников, которым очень трудно приспособиться к нему. Наглядным примером могут служить наши мастера ковра А. Фадзаев, С. Белоглазов, Б. Сайтиев. На протяжении многих лет они успешно выступают на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх, постоянно совершенствуя технику и тактику борьбы. Это говорит об их высоком спортивном мастерстве, которое высоко оценила ФИЛА. В 1986 г. ФИЛА впервые определила лучшего борца года в мире, присудив специальный приз «Золотая борцовка» А. Фадзаеву. В 1987 г. обладателем этого приза стал С. Белоглазов. К такому успеху привели активное содружество борцов, тренеров И.С. Ярыгина, Д.Г. Минди-ашвили, А.А. Белоглазова, К.М. Дедекаева, Г.И. Торопина и комплексной научной группы.

Расширение и усложнение технического арсенала борцов ставит перед тренерами и другими специалистами ряд проблем по организации и управлению технико-тактической подготовкой спортсменов. Суть этих проблем заключается в том, что необходимость освоения борцами все большего арсенала действий и операций требует конкретных ответов на вопросы:

- 1) как организовать и в какой последовательности проводить их изучение?
- 2) как управлять и контролировать их освоение?

Не является секретом, что 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. Однако на эту взаимосвязь на практике обращают мало внимания, и вопрос пока состоит в том, как научить борца самым техническим элементам (приемам, контрприемам и защитам), а не самостоятельному осмысливанию и целенаправленному подбору их в своем техническом арсенале.

### **5.1. Издержки 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. 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 проблему, стоящую перед теорией и практикой спортивной борьбы, а именно: совершенствование технико-тактической подготовки спортсменов.

Для того чтобы определить пути дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовки борцов, выделим основные недостатки этого процесса в настоящее время.

Самый большой изъян в подготовке борцов, на наш взгляд, заключается в том, 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 только 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 показали педагогические наблюдения, на практике ей не уделяется должного внимания. В то же время, как мы уже отмечали, эффективность 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. Чтобы пояснить нашу мысль, представим себе, что мы строим здание (учимся атаковать) и тут же, не достроив его, начинаем разрушать фундамент этого здания (учимся разрушать атаки). Именно поэтому у подавляющего большинства борцов нет, как говорится, «школы», т.е. не поставлено выполнение «классических» приемов вольной борьбы.

Следующим существенным недостатком технико-тактической подготовки является бессистемность ее начального этапа. Большинство тренеров страны работают, как показывают результаты наблюдений, на основе своего опыта, произвольно определяя содержание изучаемого материала. На наш взгляд, такой подход привел к обеднению технического арсенала борцов, в частности, они мало используют в соревновательных схватках приемы с действием ног. 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, при этом не оценивая степень их значимости. Нередко встречаются тренеры, уделяющие основное внимание тем приемам, которым они могут лучше научить и которые считают наиболее эффективными; тем самым они нарушают дидактический принцип последовательности обучения. Известно, что построение учебного процесса в соответствии с этим принципом должно обеспечивать положительный перенос двигательных навыков при изучении технико-тактических действий.

Для устранения указанных недостатков необходимо определить содержание базовой подготовки борцов вольного стиля.

### **5.2. Подготовка борцов по принципу формирования базовой системы знаний, умений и навыков**

В области физической культуры и спорта термин «базовая» (подготовка, техника и т.д.) нашел свое широкое применение. Так, физическое воспитание школьников, как пишет Л.П. Матвеев [21], 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 [32]. 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 как бы «блоки» двигательных действий, имеющих параметрические характеристики, свойственные упражнениям определенной структурной группы. Иными 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 [50], 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 [44], «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 [2] 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 различное значение, да и понятие «техника» неоднозначно.

Понятие «база» (от греч. basis) — 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 обучающегося. В том случае, когда базис создан верно, тренер может ожидать, что через определенный период работы с учеником надстройкой явится высшая форма овладения спортивным мастерством — индивидуальность борца, интегральное проявление его врожденных и приобретенных достоинств.

### **5.3. 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.),
- техничко-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 научения, 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 то, что отдельные операции и их устойчивые совокупности очень близки друг к другу, объединим их в один раздел.

#### **5.3.1. Отдельные операции и их устойчивые совокупности. Основные положения борца**

Основные положения борца — исходные операции, выполняемые им в начальный период соприкосновения с соперником. Поединок борцов происходит в постоянном взаимодействии. 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. 120).

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 начального обучения 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 боец, стоя на коленях, кистями рук опирается на ковер, а при низком — принимает 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.

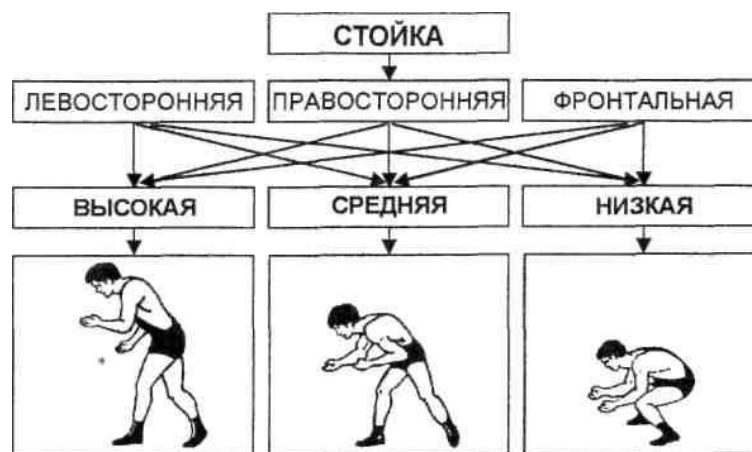


Рис. 120



Рис. 121

### 5.3.2. Дистанции

Дистанция — это расстояние между борцами в схватке. Дистанция может быть ближней, средней и дальней (рис. 121). 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, во-первых, навязать сопернику свой «стиль», или свою манеру, борьбы; во-вторых, контролировать действия соперника; в-третьих, создать ситуацию для начала атаки; в-четвертых, в экстремальных условиях принимать правильные 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. При таком подходе юные борцы быстрее научатся решать двигательные задачи в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

### 5.3.3. 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.

### 5.3.4. 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 действий.

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 3 группы:

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

На наш взгляд, такое подразделение позволяет более детально рассмотреть захваты. В учебных пособиях и научно-методической литературе не уделено должного внимания этой проблеме. Анализ соревновательной деятельности борцов говорит о том, что такой пробел в обучении отрицательно повлиял на овладение культурой движений в борьбе многими мастерами ковра. Отсюда решение данной проблемы является своевременным и актуальным.

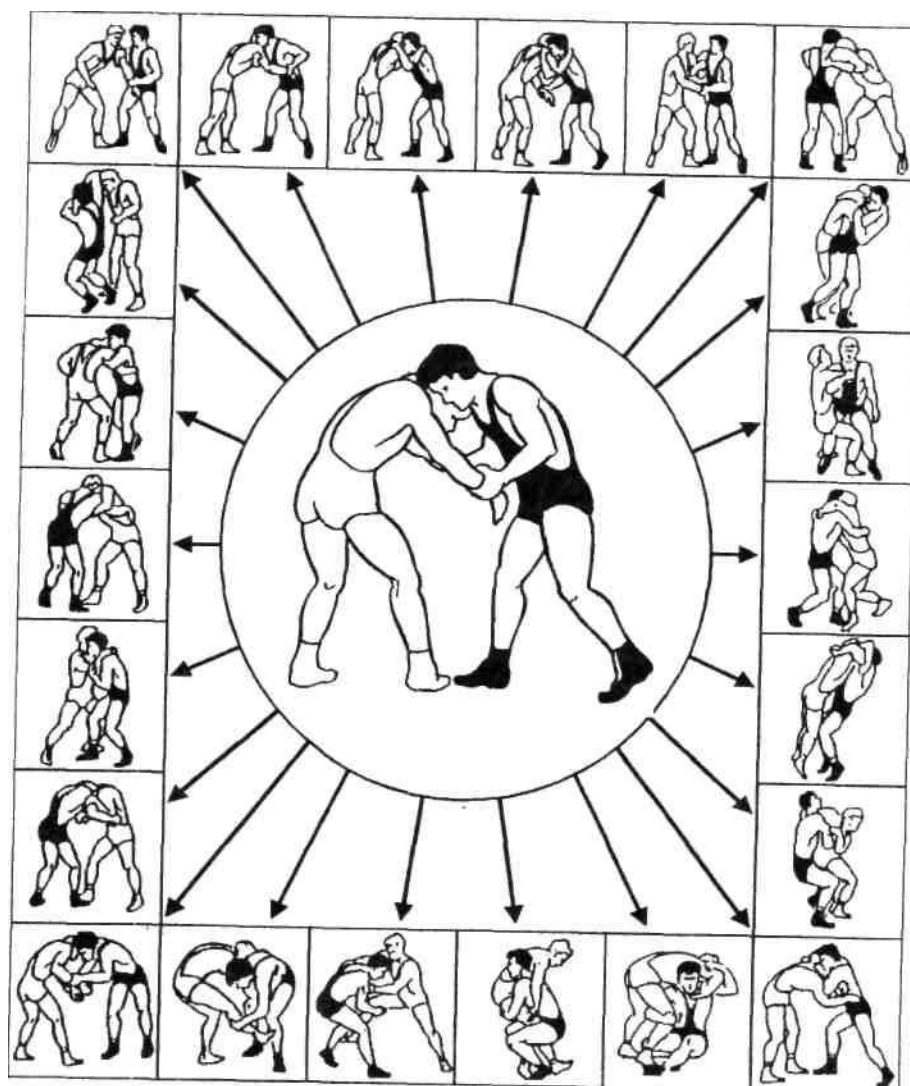


Рис. 122

**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. Нами выделены по результатам исследования 22 основных способа захвата (рис. 122). 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 6 (рис. 123), о преимуществе которых говорят результаты обработки статистического материала. Это:

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.



Рис. 123

Особенность этих захватов в том, что они являются «связью» между подготовительными операциями и атакой. Именно их мы называем 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. Блокированием части тела соперника практически на 50% из 100% борец лишает его возможности выполнять атакующие действия. С целью активизации соперник может осуществить активную защиту и после этого контратаковать. Своим действием борец создает, во-первых, 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 программировать 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 вбирает 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. 122, на котором показаны 22 способа взаимных захватов с потенциальными возможностями для проведения атакующего действия.

### 5.3.5. Вспомогательные элементы борьбы ногами

Вспомогательные элементы борьбы ногами — это операции с действием ног.

Частое изменение правил соревнований обуславливает изменения техники и тактики борьбы, содержания и методики подготовки спортсменов к соревнованиям (и законодателями «моды», как правило, являются тренеры и сами спортсмены). Вследствие этого появилась тенденция к увеличению общего арсенала действий и разнообразия их структуры. Доминирующая роль (по результативности) некоторых приемов вынудила забыть, а иногда и исключить умышленно из арсенала борца вспомогательные элементы борьбы ногами. На наш взгляд, существенной объективной причиной здесь является, во-первых, недостаточно разработанная методика обучения элементам борьбы, во-вторых, сложность исполнения этих элементов, требующих высоко развитых скоростных, координационных и др. двигательных качеств; в-третьих, жесткость борцовского ковра, провоцирующая различные травмы.

Другой существенной причиной 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. На наш взгляд, настало время возродить былые традиции техники борьбы с действием ног. Тем более что изменение правил соревнований направлено на повышение динамичности и зрелищности борьбы. 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 пока не уделяется. Подтверждением этому служат объективные результаты исследования соревновательной деятельности борцов. Даже беглое сравнение способов получения выигрышных баллов и в целом побед на турнирах двух последних Олимпиад говорит о тенденции к уменьшению операционного арсенала атакующих действий (рис. 124).

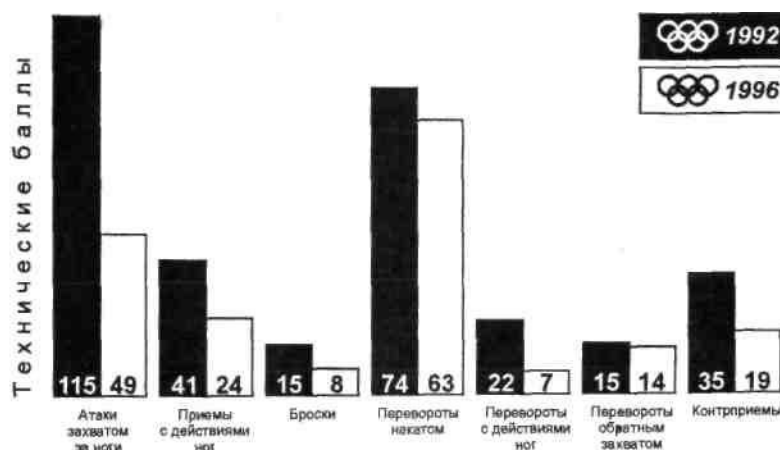


Рис. 124

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. К простым относятся: подсечки, подножки, зацепы, подбивы, а к усложненным — обвивы, отхваты, подсады (Определения этих элементов даны А.П. Купцовым в учебнике «Спортивная борьба» [38].).

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.

### 5.3.6. Способы тактической подготовки

В совместной работе с И.И. Алихановым [1] нам удалось обобщить и систематизировать способы тактической подготовки, а также определить понятие технико-тактических средств: впервые конкретизированы задачи, средства и методика обучения способам тактической подготовки для раскрытия, выведения из равновесия, маневрирования, угрозы, сковывания, повторной атаки, вызова. Способы тактической подготовки, приведенные нами в систему, с целью изучения предложены в программе для детско-юношеских спортивных школ.

Способы тактической подготовки вплетаются в общую «ткань» схватки и изменяются в зависимости от особенностей соперника, собственных умений и навыков борца, его возможностей в данный момент схватки. Классификация этих способов зависит от идеи, которую вкладывает в свои действия атакующий (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 с честью выходить из ситуаций, возникающих в ходе поединка. В то же время анализ программ ДЮСШ по вольной борьбе свидетельствует о том, что в них необходимо включать конкретные способы тактической подготовки к каждому действию и различные комбинации базовых действий.

## 5.4. Базовые приемы борьбы

Как уже говорилось (2.2.2.), прием — это результирующая часть атакующего, защитного и контратакующего действия.

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

По Р. Петрову [51], 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. Реально 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. 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 [51], 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 многие связи 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 [38]) 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 их позволило разработать частные методики обучения с использованием специальных средств и методов в большинстве случаев для высококвалифицированных спортсменов.

А вот мало исследованными до сих пор остаются вопросы методики обучения технике на начальных этапах. Состояние этой проблемы было выявлено в ходе анкетного опроса ведущих тренеров. В частности, не известно, каким приемам, защитами и контрприемами 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.

Кроме того, анализ программ начального обучения, 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.

#### 5.4.1. 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. 125, а),
- перевод нырком захватом руки и бедра (рис. 125, б),
- сваливания сбиванием захватом разноименной ноги с переходом захватом двух ног (рис. 125, в).

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

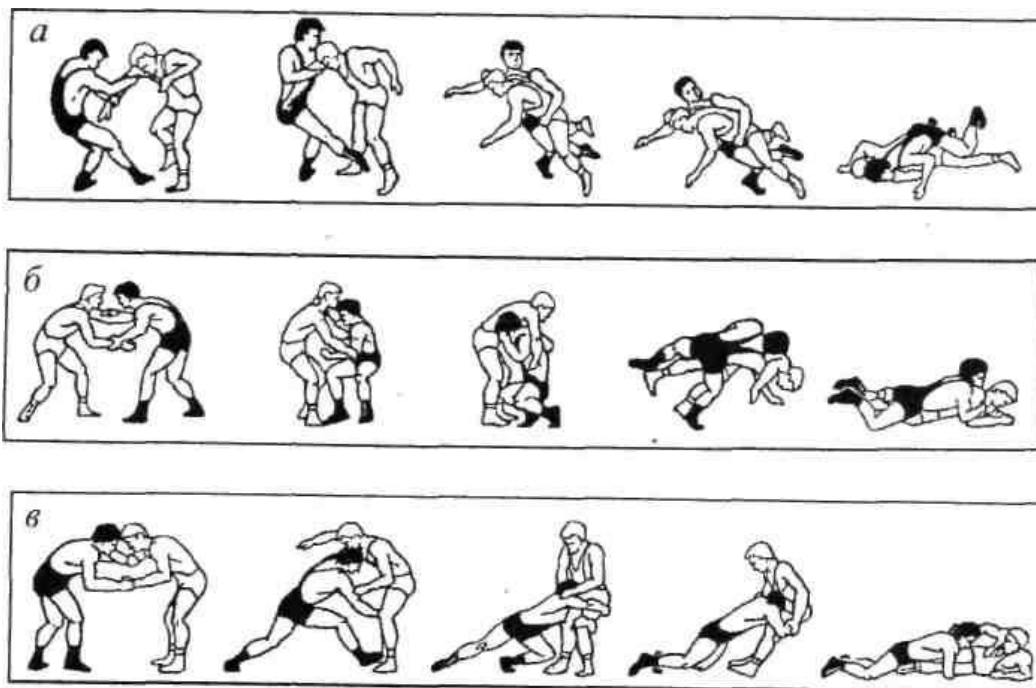


Рис. 125

Атакующие действия —	Контратакующие действия —
Перевод рывком за руку с подсечкой	Перевод рывком за руку с подсечкой
Перевод рывком за руку с подсечкой	Сваливание сбиванием захватом разноименной ноги с переходом захватом двух ног
Перевод нырком захватом руки и бедра	Сваливание скручиванием захватом шеи сверху и разноименной руки снизу
Сваливание сбиванием захватом разноименной ноги с переходом захватом двух ног	Перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра
Технико-тактические действия (комбинации)	
Перевод рывком за руку с подсечкой	Сваливание сбиванием захватом разноименной ноги с переходом захватом двух ног
Перевод рывком за руку с подсечкой	Перевод нырком захватом руки и бедра
Перевод нырком захватом руки и бедра	Сваливание сбиванием захватом разноименной ноги с переходом захватом двух ног
Сваливание сбиванием захватом разноименной ноги с переходом захватом двух ног	Перевод рывком захватом руки и туловища с подсечкой

К базовым приемам в партере относятся:

- переворот скручиванием захватом дальней руки и ближней голени (рис. 126, в),
- переворот забеганием захватом руки на «ключ» (рис. 126, б),
- переворот накатом захватом туловища (рис. 126, а).

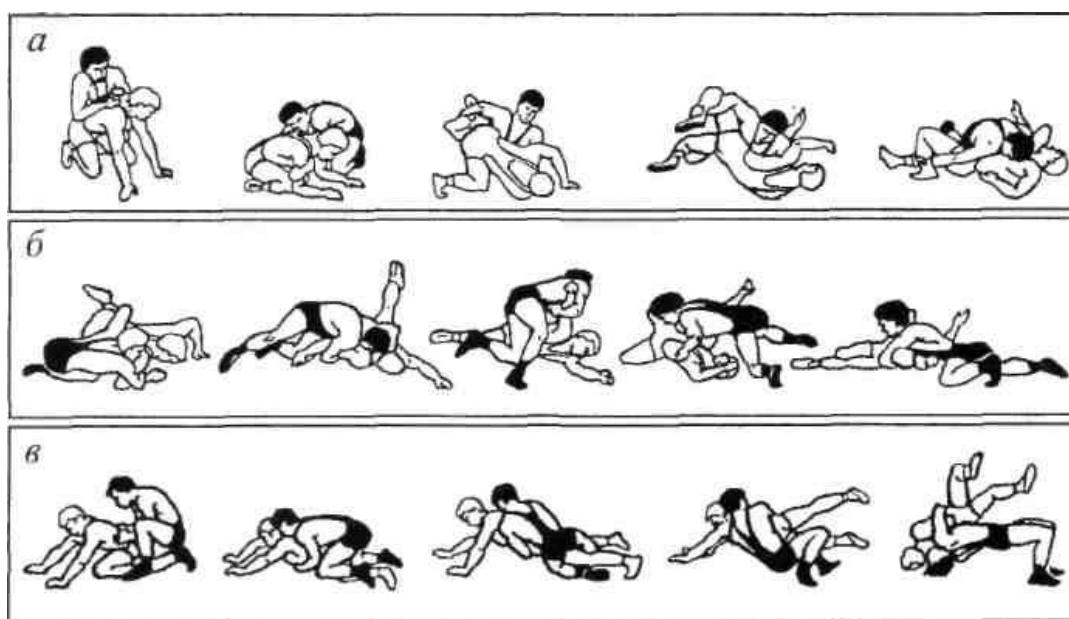


Рис. 126

#### Технико-тактические действия (комбинации)

Переворот скручиванием захватом дальней руки и ближней голени	Переворот забеганием захватом руки сверху на «ключ»	
Переворот скручиванием захватом дальней руки и ближней голени	Переворот накатом захватом туловища	
Переворот накатом захватом туловища	Переворот забеганием захватом руки на «ключ»	
Переворот скручиванием захватом дальней руки и ближней голени	Переворот накатом захватом туловища	Переворот забеганием захватом руки на «ключ»

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

К базовым приемам в стойке относятся:

- бросок наклоном захватом ног (рис. 127, а),
- бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги («мельница») (рис. 127, б),
- бросок подворотом захватом руки и шеи (рис. 127, в).

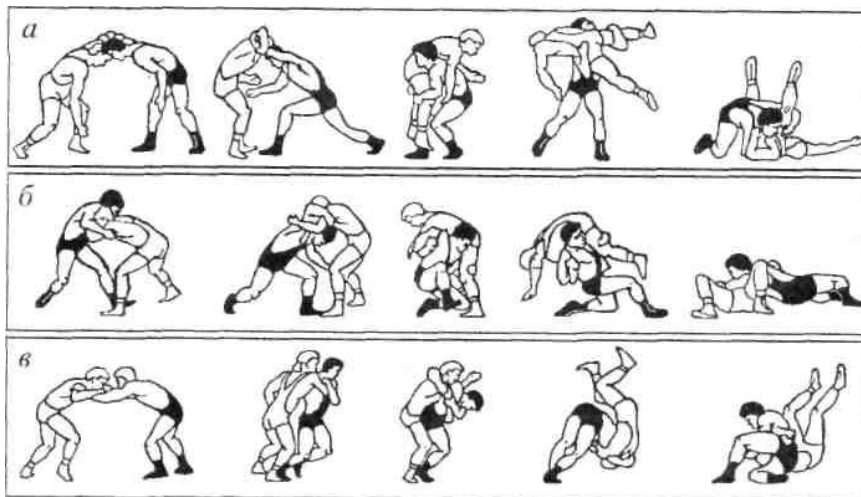


Рис. 127

Атакующие действия —	Контратакующие действия —
Бросок наклоном захватом ног	1. Перевод рывком за руку 2. Перевод рывком захватом шеи и плеча сверху
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги («мельница»)	1. Перевод рывком за руку 2. Перевод рывком захватом шеи, плеча сверху
Бросок подворотом захватом руки и шеи	Перевод нырком захватом руки и бедра
<b>Технико-тактические действия (комбинации):</b>	
1. Перевод рывком за руку 2. Перевод нырком захватом руки и бедра	Бросок подворотом захватом руки и шеи
1. Перевод рывком за руку 2. Перевод рывком захватом шеи и плеча сверху 3. Бросок подворотом захватом руки и шеи.	1. Бросок наклоном захватом ног 2. Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги
Бросок наклоном захватом ног	Бросок подворотом захватом руки и шеи

К базовым приемам в партере относятся: переворот скрестным захватом голеней (рис. 128, а), переворот переходом ножницами с захватом подбородка (рис. 128, б), переворот перекатом захватом шеи с ближним бедром («петля») (рис. 128, в).

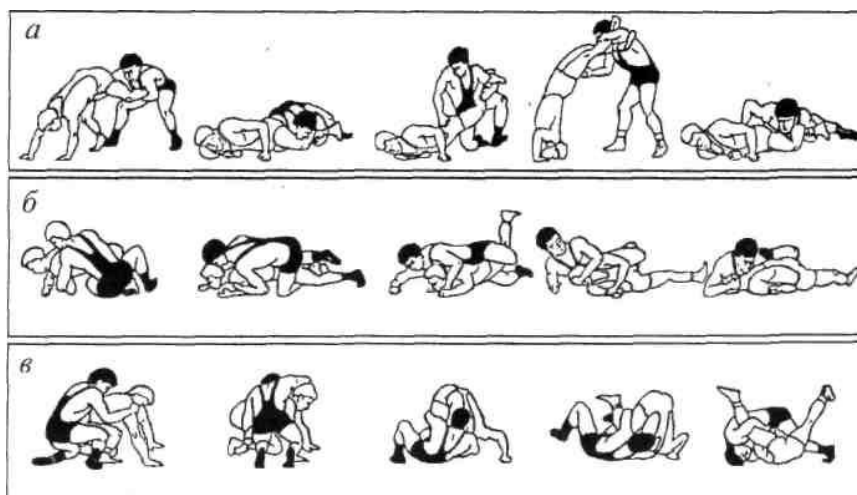


Рис. 128

<b>Технико-тактические действия (комбинации):</b>	
1. Переворот скручиванием за хватом дальней руки и ближней голени. 2. Переворот накатом захватом туловища	Переворот скрестным захватом голени
Переворот накатом захватом туловища	Переворот переходом ножницами с захватом подбородка
Переворот накатом захватом туловища	Переворот перекатом захватом шеи с ближним бедром

### 5.4.3. 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. 129, а), бросок прогибом захватом руки и туловища (рис. 129, б), передняя подножка захватом плеча снизу и руки (рис. 129, в).

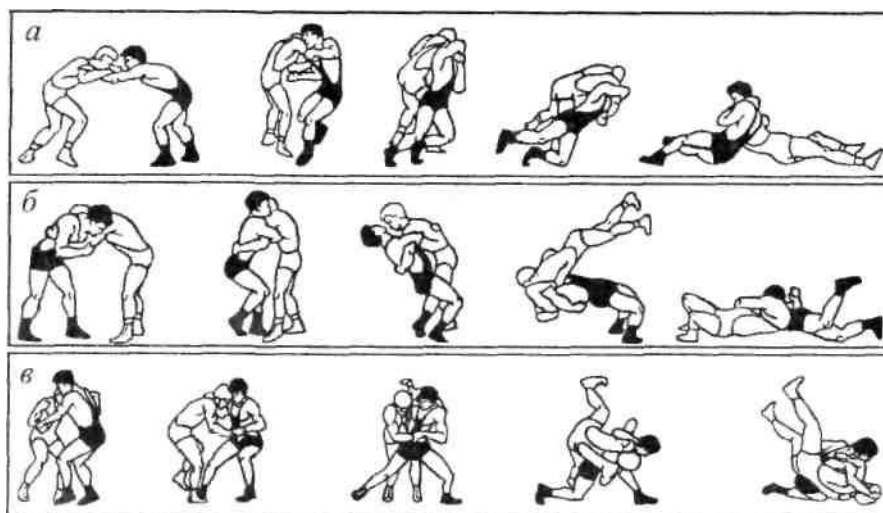


Рис. 129

Атакующие действия —	Контратакующие действия —
Бросок вращением захватом руки сверху	1. Перевод рывком за руку с подсечкой 2. Накрывание выседом
Бросок прогибом захватом руки и туловища	1. Бросок (перевод) вращением захватом руки сверху 2. Бросок под воротом захватом руки через плечо 3. Бросок прогибом захватом туловища с рукой 4. Бросок зашагиванием захватом руки и туловища
Бросок передней подножкой захватом плеча снизу и руки	Бросок прогибом захватом руки и туловища Бросок вращением захватом руки сверху
<b>Технико-тактические действия (комбинации):</b>	
1. Перевод рывком за руку с подсечкой 2. Перевод нырком захватом руки и бедра 3. Перевод вращением с захватом руки сверху 4. Бросок вращением захватом руки сверху	Бросок вращением захватом руки сверху
Бросок вращением захватом руки сверху	1. Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги 2. Бросок наклоном захватом ног 3. Бросок подворотом захватом руки через плечи 4. Бросок прогибом захватом туловища с рукой
Бросок вращением захватом руки сверху	Сваливание сбиванием захватом разноименной ноги с переходом захватом двух ног
1. Перевод рывком за руку с подсечкой 2. Перевод нырком захватом руки и бедра 3. Перевод вращением с захватом руки сверху	Бросок прогибом захватом руки и туловища
Бросок прогибом захватом руки и туловища	1. Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги 2. Бросок подворотом захватом руки и шеи 3. Бросок прогибом захватом туловища с рукой 4. Бросок вращением захватом руки сверху
Бросок прогибом захватом руки и туловища	Сваливание сбиванием (зашагиванием) захватом рук и туловища
1. Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги («мельница») 2. Бросок подворотом захватом руки и шеи 3. Бросок прогибом захватом туловища рукой 4. Бросок вращением захватом руки сверху	Бросок передней подножкой захватом плеча снизу и руки

К базовым приемам в партере относятся:

- переворот прогибом обратным захватом дальнего бедра (рис. 130, а),
- бросок наклоном захватом плеча и бедра с зацепом дальней ноги (рис. 130, б),
- выход наверх выседом (рис. 130, в).

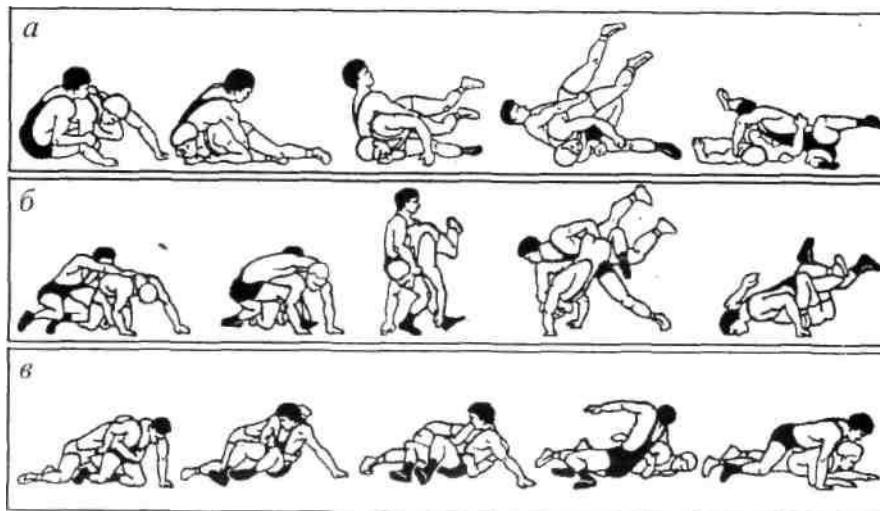


Рис. 130

<b>Контрприемы:</b>	
Переворот прогибом обратным захватом дальнего бедра	Захватив левой рукой правую ногу атакующего в момент его тягового усилия, резким движением оттолкнуться ногами от ковра в направлении груди атакующего и осуществить накрывание
Бросок наклоном захватом плеча и бедра с зацепом дальней ноги	Поставить захваченную ногу между ног атакующего, левой рукой захватить его ближнюю ногу и резким толчком осуществить бросок
Выход наверх выседом	В момент захвата ноги освободить правую руку, и той же рукой обхватив левое плечо атакующего, отодвигаясь в сторону левого плеча, резким движением вперед осуществить накрывание ногой

#### **Технико-тактические действия (комбинации):**

Перевероты — 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:

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 3 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 4 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 3 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).

На наш взгляд, именно 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 ДЮСШ. При этом был использован метод ранжирования по значимости приемов (по данным опроса мнений ведущих тренеров и материалам соревновательной деятельности ведущих борцов вольного стиля).

В отличие от ныне действующей программы в новой программе предлагается для изучения ежегодно по 6 базовых атакующих действий в стойке и партере (см. рис. 125-130). Таким образом, за 3 года обучения юные



борцы должны овладеть восемнадцатью такими приемами. Следует оговориться: в учебно-тренировочном процессе осваивать базовый прием необходимо одновременно со способами тактической подготовки и рассматривать их как единое целое действие (подробно см. в разделе о методике обучения).

Базовые приемы рассматриваются нами 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.).

## 5.5. Техничко-тактические действия

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 применяют 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 [27] 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. Авторы первыми предложили метод количественной оценки тактики ведения поединка. 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.

### 5.5.1. 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 [44] 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 — 2 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 маневрирований, захватив, 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 мы считаем, 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.

Проведенные нами исследования с участием 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.

Здесь нами рассматривается содержание активной защиты в стойке (рис. 131). Обучение пассивной защите в партере предлагается в программе для детско-юношеских спортивных школ (1977 г.), поэтому данную тему мы не будем рассматривать. Кроме того, в учебнике «Спортивная борьба» [37] этот вопрос описан достаточно хорошо.

## ЗАЩИТА - АКТИВНАЯ В СТОЙКЕ



## ЗАЩИТА - ПАССИВНАЯ В ПАРТЕРЕ



Рис. 131

Скажем только, что пассивная защита — это прием, направленный на предотвращение атаки или ее дезорганизации за счет активного использования частей своего тела. Так, при пассивной защите в стойке предотвращается выполнение приемов атаки за счет разрыва дистанции, сковывающих захватов, упора руками, головой, зацепов, обвивов и т.д. Обороняющийся боец 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. 131 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, боец нейтрализует атакующие действия соперника. Того же результата можно добиться, постоянно изменяя взаимное расположение ног (за счет правосторонней или левосторонней стойки) или дистанцию. Тем самым боец создает благоприятные условия для незамедлительного проведения контрприема и добивается преимущества. Такой же принцип защитных движений руками: постоянная смена атакующих захватов 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 право, захватом руки из-под плеча — боец 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 мы решаем 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.

## 5.5.2. 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 выигрывшно 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 [34] 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 быстроте реакции и высокому оперативно-тактическому мышлению.

Исследования В.П. Пойманова [33] технико-тактической подготовленности борцов высокой квалификации показали, что в 531 схватке ими выполнен 2731 прием, из них 2262 (82,6%) — в стойке и 469 (17,8%) в партере. 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.

По мнению А.З. Катулина [16], 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. Более конкретно по данному вопросу выразился П.Ф. Матушак [22]. Он 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.

На основе всех этих данных В.В. Нелюбин [25] провел эксперимент по разработанной им методике обучения атакующим и контратакующим действиям. Результаты исследования показали, что борцы экспериментальной группы по сравнению с контрольной были лучше подготовлены 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 [18] описал несколько способов выполнения контратак и предварительных защит. В работах J. Natta [53], S. Sasahara [52] большое внимание уделяется их сочетанию. По мнению 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. [23]. 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. Цимакурдидзе, Б. Гуревич, В. Синяевский, 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 борец 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.

### 5.5.3. 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. В том-то и дело, что 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.

## Глава 6

### 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.

#### 6.1. Краткая характеристика возрастных особенностей 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 предопределяют 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 отмечают повышенную 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.

## 6.2. 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

Периоды подготовки распределяются по годам обучения в группах начальной подготовки:

I год обучения:

1-й период	Этап комплектования учебно-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).

Для II года обучения выделяются 5 периодов подготовки (И.А. Кондрацкий, Г.М. Грузных, В.М. Игуменов [17]), 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 III год обучения построение годичной тренировки на основе макроцикла может быть одноцикловым, двухцикловым, трехцикловым. В каждом макроцикле выделяются 3 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 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. 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 3 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.

### 6.3. 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. 7).

Таблица 7

#### 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	+	+		+	+	+	+

### 6.4. Урок как основная форма занятий, наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

Форма занятий по вольной борьбе определяется контингентом занимающихся, задачами занятия, условиями их проведения. Основной формой 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. 8.

**НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНЫХ ГРУПП В ДЮСШ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ  
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Год обучения	Минимальный (ое)				Требование по ОФП и СФП для групп на- чальной подготовки
	Возраст уча- щихся, лет	Число учеб- ных групп в отделении	Кол-во уча- щихся в группе	Число учеб- ных часов в неделю	
1-й	10	5	20	6	Выполнение программных требований
2-й	11	5	18	6	
3-й	12	4	16	8	

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. 10. В случае необходимости в приведенные схемы могут быть внесены коррективы.

Занятия в группе начальной подготовки проводятся фронтальным и групповым методами, что не исключает индивидуальных занятий.

**6.5. 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
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
Учебно-тренировочный процесс: 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
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
Контроль: 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		
Ожидаемые результаты	Гармоническое развитие. Двигательные умения за счет овладения базовыми действиями. Выполнение переводных и контрольных нормативов		
Параметры тренировки:	1 -й год	2-й год	3-й год
Годовой объем (в часах)	312	312	416
тренировочных дней в году	156	156	208
тренировочных занятий в году	156	156	208
соревнований в году	По календарю соревнований		
тренировочных дней в неделю	3	3	3
занятий в день	1	1	1

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

Таблица 9

ПРИМЕРНЫЙ МЕСЯЧНЫЙ ПОУРОЧНЫЙ РАБОЧИЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (I ПЕРИОД)  
ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Разделы	Число часов	Задачи	Средства и методы	Занятия													
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Примные испытания	4	Отбор учащихся	Контрольные упражнения, тесты	30		30		30		30		30		30			
Общая физическая	12	Формирование осанки и общих физических качеств	Строевые упражнения	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
			Общеразвивающие упражнения	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
			Упражнения на гимнастических снарядах	5				5				5					5
			Упражнения с отягощением	10			5			10					5		
			Упражнения на тренажерах			10				10			5		10		
			Подвижные игры		5			5				5			10		5
			Спортивные игры	10		10	10			10		10		10		10	
Специальная физическая	3	Воспитание специальных физических качеств	Акробатические упражнения	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
			Элементы легкой атлетики (бег, прыжки, метания)		10		10			10		10		10		15	
			Специальные упражнения	3	3	8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			Имитационные упражнения			8	5			8		8		8		6	
Технико-тактическая	6	Овладение основами противоборства	Упражнения для самостраховки			8		8		8		8		8		8	
			Специализированные подвижные игры	8					8		8		8				
			Игры с элементами борьбы		5			3				8		8			
Восстановительные мероприятия	1	Создание условий для восстановительных процессов	Обучение технике выполнения элементов и базовых действий по программе 1-го года начальной подготовки	24	27	24	21	26	29	23	24	26	23	24	20	29	
			Упражнения для дыхания и расслабления мышц	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
			Ванна, сауна, массаж			6				6			6		6		
			Плавание		10			10			10					10	

### 6.6. Учебная документация

В этом разделе представлены образцы следующих документов:

- примерный месячный поурочный рабочий план 1-го года обучения (I период) группы начальной подготовки (табл. 9);
- схема примерного учебного плана для борцов ДЮСШ (табл. 10);
- схема последовательности изучения способов тактических подготовок (табл. 11).

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 10

## СХЕМА ПРИМЕРНОГО УЧЕБНОГО ПЛАНА ДЛЯ ЮНЫХ БОРЦОВ ДЮСШ

Разделы подготовки	Группы начальной подготовки		
	1-й год, часов	2-й год, часов	3-й год, часов
<b>Практические занятия:</b>	300	300	401,5
— общая физическая подготовка	121	119	151
— специальная физическая подготовка	55	55	89
— изучение и дальнейшее усвоение технических элементов и базовых действий (техническая подготовка, тактическая и технико-тактическая подготовка)	96	96	127
— психическая подготовка	18	18	20,5
— приемные и переводные нормативы	12	12	14
— участие в соревнованиях	По календарю соревнований		
Теоретические занятия	10	12	14,5
Медицинское обследование	Вне сетки		
Общее число часов	312	312	416

**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.

Рассматриваемое нами распределение часов для группы 1-го года обучения (1 период) начальной подготовки (на примере табл. 10) приводится в табл. 9 в следующем порядке:

- на теоретическую подготовку отводится 3 x 15 мин: т.е. 45 мин или 1 академический час;
- общей физической подготовкой группа будет заниматься 11 ч — 495 мин, в среднем по 38 мин в каждом учебно-тренировочном занятии;
- на специально-физическую подготовку группа имеет 4 ч — 180 мин, в среднем по 13-14 мин в каждом учебно-тренировочном занятии.

После распределения времени на восстановительные мероприятия (3 ч или 135 мин) производится расчет часов на технико-тактическую подготовку в каждом занятии.

Таблица 11

## 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, правильная постановка ног
3. Маневрирование	Создать благоприятную ситуацию с целью проведения атаки или с целью динамической защиты, с тем чтобы не	Перемещение относительно соперника (вокруг него, вперед и назад, по дугам без контакта или в захвате за руку, руки и шею), вовлекая его в движение	Выполнение приставных шагов, наскоков, чтобы быть готовым к стремительной атаке или к контрдействиям (защите)

	дать сопернику выбрать момент для атаки		
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 относительно спокойного положения или со сменой 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. Сковывание	С помощью блокирующих захватов и упоров вынудить соперника перейти от активной борьбы к защитным действиям	Удержание какой-либо части тела, ограничивающее атакующие 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
7. Повторная атака	Создать у соперника представление о надежности его защиты от конкретного приема 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 варианта, который будет опровергаться контрприемом, отличной реакции, специальной психологической подготовкой
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 ТП, редко удастся осуществить прием. Вместе с тем почти все борцы пользуются отвлечением, заполняя паузы и демонстрируя активность

### 6.7. Методика обучения

Изучение техники и тактики является одной из главных задач учебно-тренировочного процесса в вольной борьбе. Этот процесс строится на основе методических принципов, как обычно, 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. Основываясь на изучении соревновательной деятельности ведущих борцов вольного стиля, в данной работе мы попытались выявить тесную 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 (стойек, дистанций, передвижений, захватов, способов освобождения от захватов, теснения, маневрирования, толчков, рывков, зацепов и др.) до сих пор не уделяется должного внимания. 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 [17] обобщен большой опыт использования игр в формировании основ ведения единоборств в классической борьбе. В вольной борьбе экспериментально апробированы выделенные К.В. Балдаевым [4] 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 К.В. Балдаева [4], 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 [14]).

В спортивной борьбе, с этой 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.

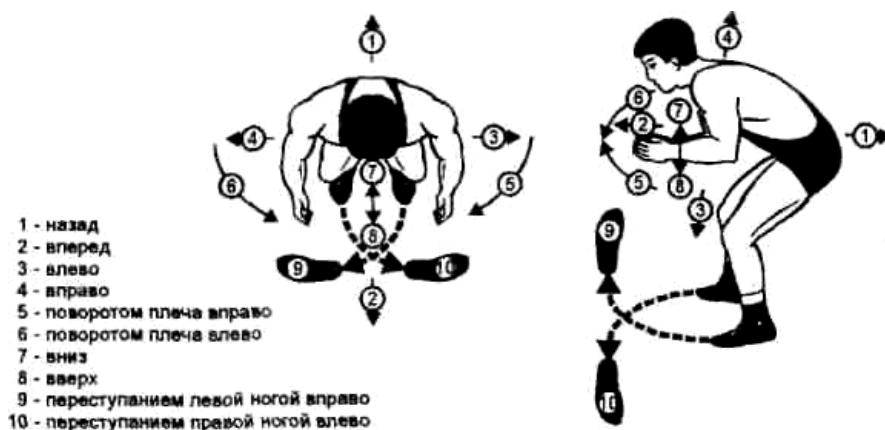


Рис. 132

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. 132). Нами экспериментально определено 10 способов 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 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.



Рис. 133

Одновременно юных борцов обучают способам соединений рук. На рис. 133 изображены 6 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 — 3 минуты. Оно определялось, исходя из времени, отводимого на схватку для детей, т.е. 2 минуты чистого времени на игру и 1 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, освобождаться 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. [49]:

- 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. Как мы уже отмечали, 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.

## УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ БОРЦОВ ВЫСШЕЙ 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. Правда, 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 спортивной 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. Пилюном [28] и защищенную им в своей докторской диссертации.

### 7.1. 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.
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.

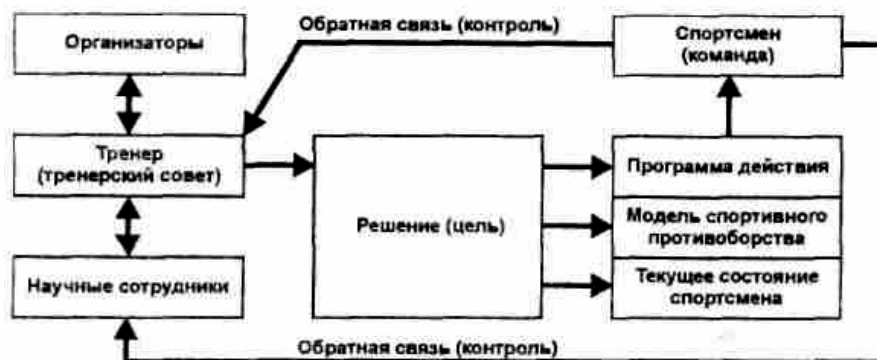


Рис. 134

На рис. 134 приведена принципиальная схема управления многолетней подготовкой борцов (по Р.А. Пилюну), 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 мы пользовались при планировании и осуществлении учебно-тренировочного и воспитательного процесса, а также при анализе текущих и этапных результатов.

### 7.2. 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 ученика. На этих этапах фронтальный и групповой подходы все больше уступают место индивидуальному подходу к ведению учебно-тренировочной работы.

В отечественной литературе индивидуальный подход, как правило, трактуют расширительно. Так, например, в работе А.Г. Станкова и др. [40] его понимают как педагогический процесс, построенный с учетом всех индивидуальных признаков борца. Поскольку этих признаков неисчислимое множество, то как организационно, так и методически эта задача трудно выполнима. Иначе подошел к этой проблеме Р.А. Пилюн

[28], 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 [28, 29 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.

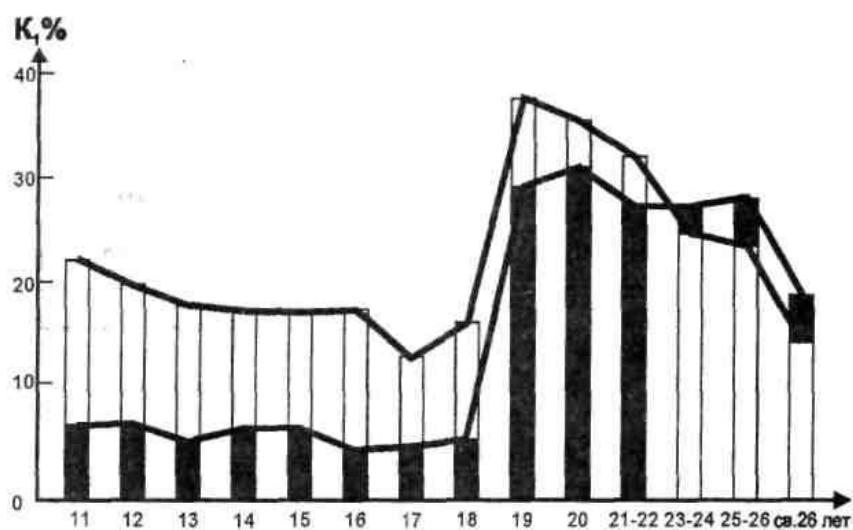


Рис. 135

На рис. 135 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 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 в соревнованиях. Об этом подробно рассказано в работе Р.А. Пилояна, в которой приведены примеры из нашей практики подведения борцов к наивысшим результатам [28].

### 7.2.1. 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, или излюбленными. 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. увязку 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 связок 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. Сиявский, применяя свой коронный прием (переворот разгибанием и переходом), практически всегда одерживал победы досрочно. Излюбленным 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. 136-146 представлены кинограммы 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.

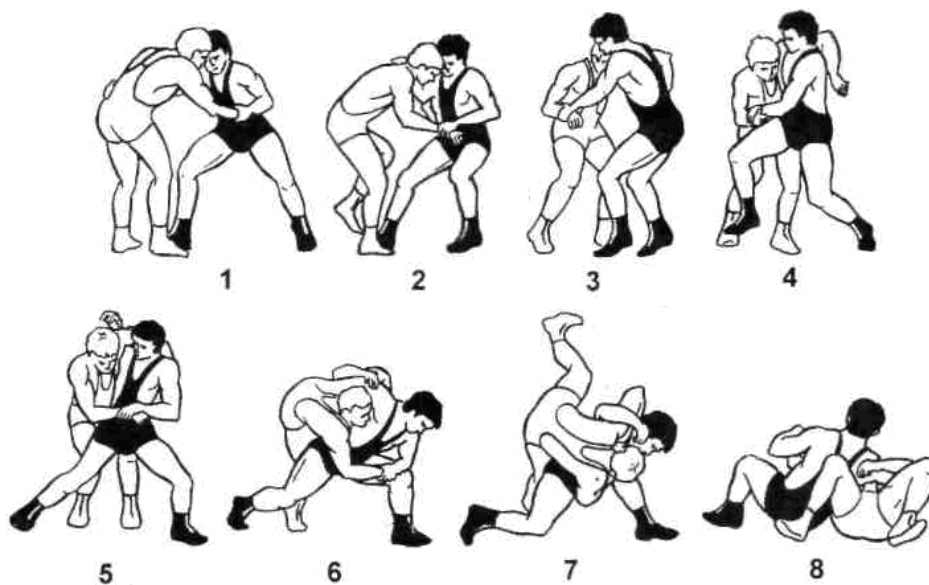


Рис. 136

Рис. 136. **Передняя подножка захватом плеча снизу и руки** (двукратный олимпийский чемпион И. Ярыгин)

Захватив левую руку 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, 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)

Рис. 137. **Бросок сбиванием с подножкой захватом руки и одноименной ноги** (двукратный олимпийский чемпион А. Фадзаев)

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 привой 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)



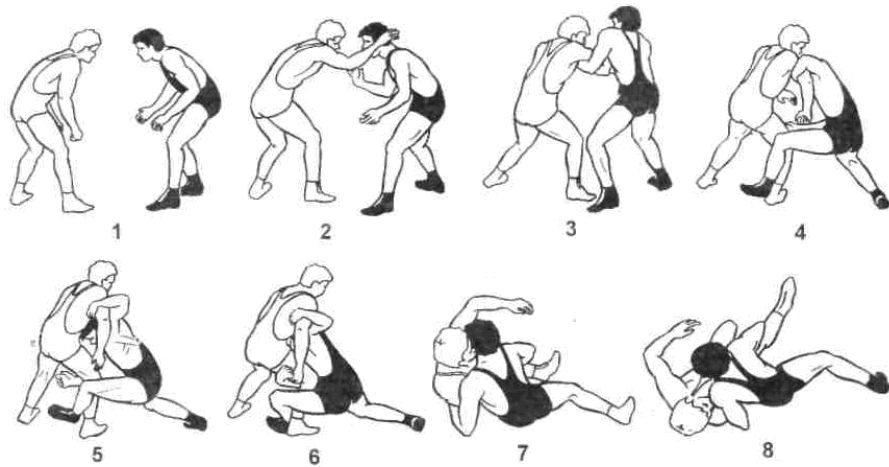


Рис. 137

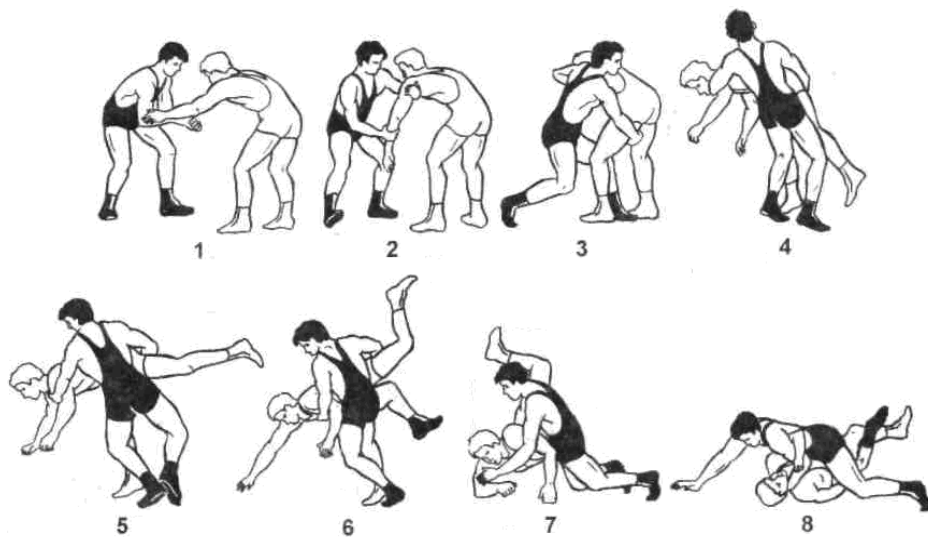


Рис. 138

Рис. 138. **Бросок наклоном захватом плеча и бедра с зацепом дальней ноги** (двукратный олимпийский чемпион С. Белоглазов)

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 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)

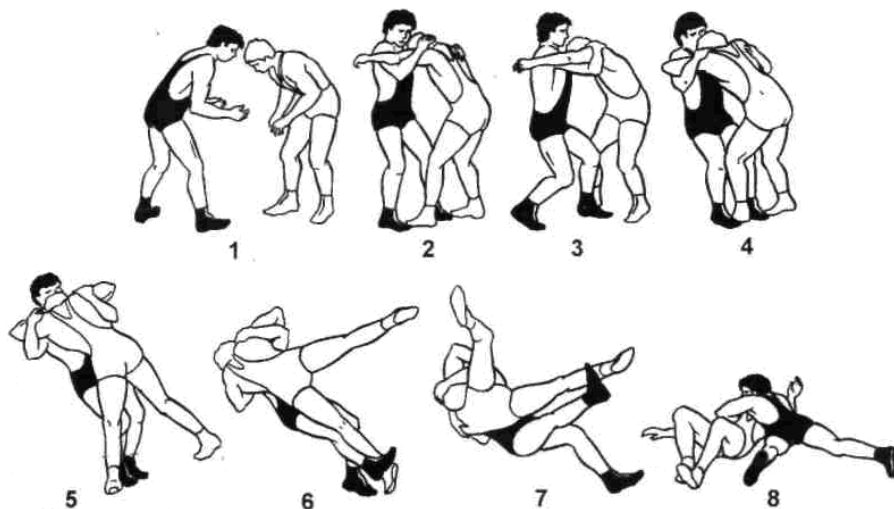


Рис. 139

Рис. 139. **Бросок прогибом захватом под плечи с зацепом стопой** (олимпийский чемпион В. Юмин)

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)

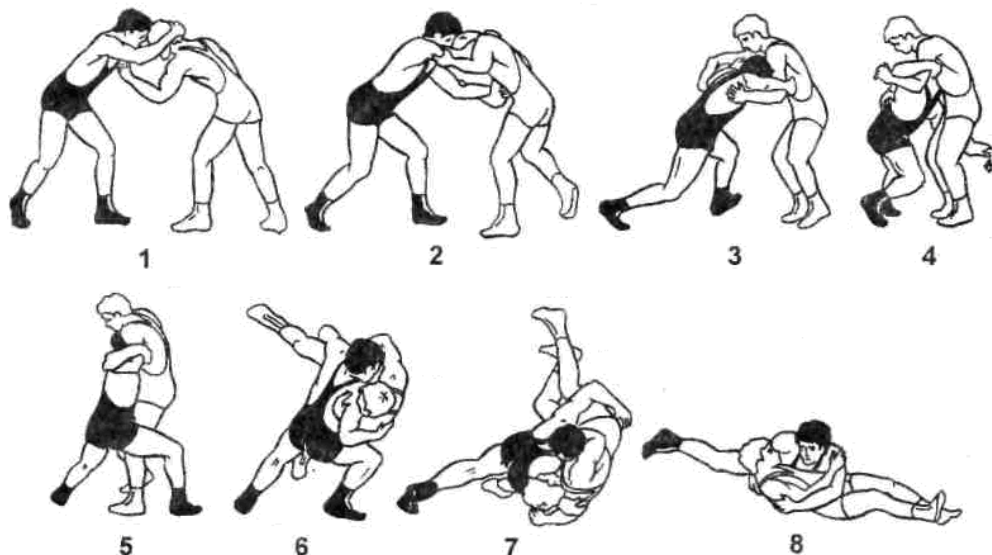


Рис. 140

Рис. 140. **Бросок сбиванием захватом плеча и бедра** (чемпион мира А. Алиев)

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

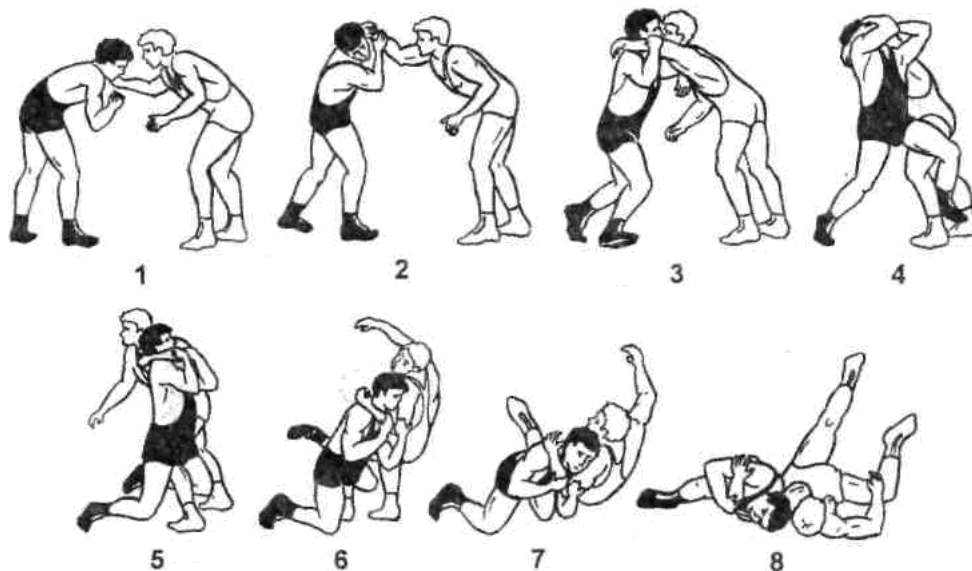


Рис. 141

Рис. 141. **Бросок захватом руки за плечо с зацепом нога снаружи** (двукратный олимпийский чемпион Л. Тедиашвили)

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, 7, 8)

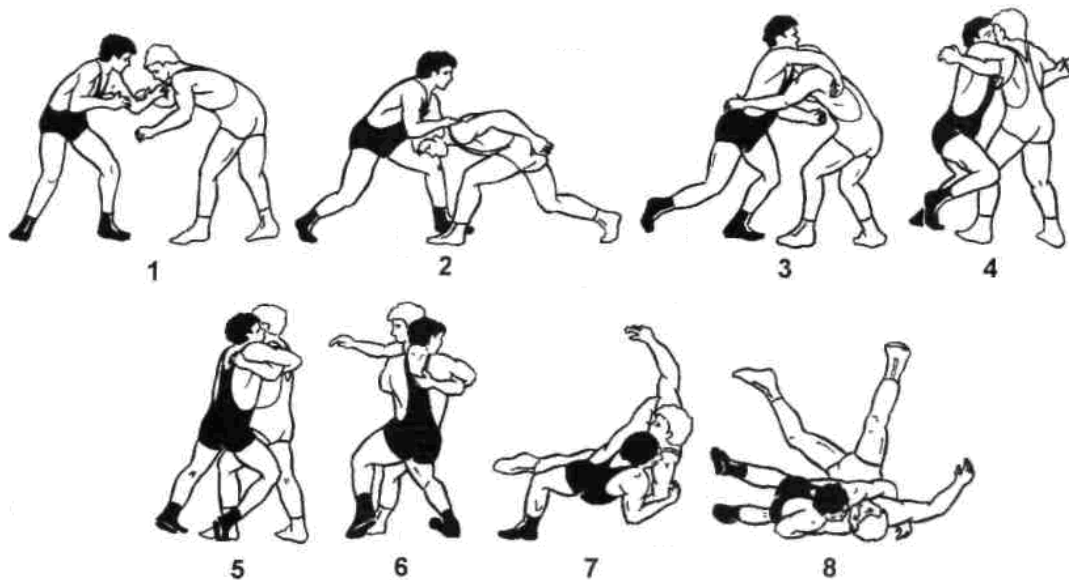


Рис. 142

Рис. 142. Бросок затягиванием захватом руки и туловища (двукратный олимпийский чемпион С. Андиев)

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, 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)

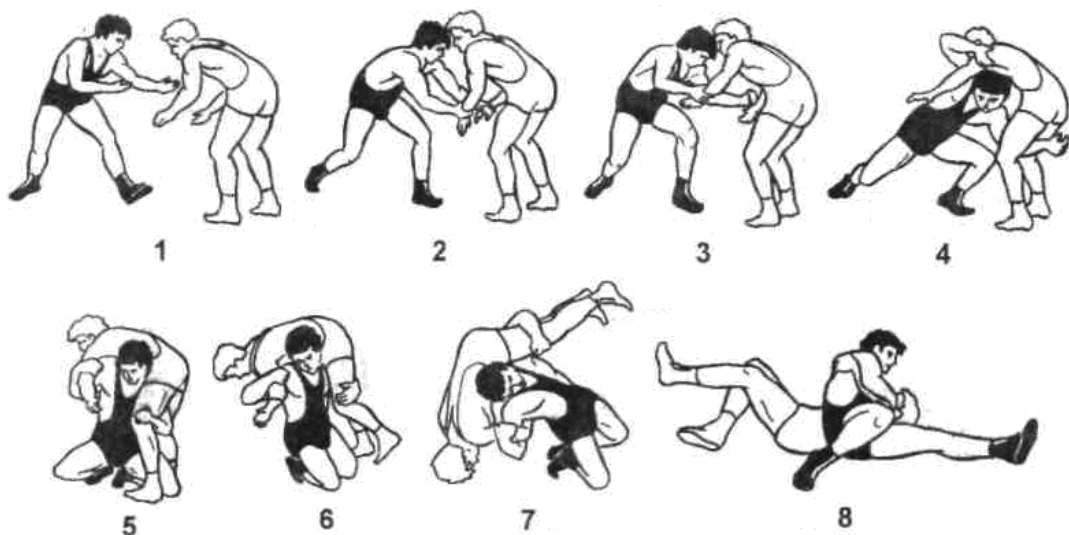


Рис. 143

Рис. 143. Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги «мельница» (чемпион мира Ю. Шахмурадов)

Атакующий обманным 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)

Рис. 144. Бросок наклоном, захватом плеча и бедра, нырком под ногу (олимпийский чемпион П. Пинигин)

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

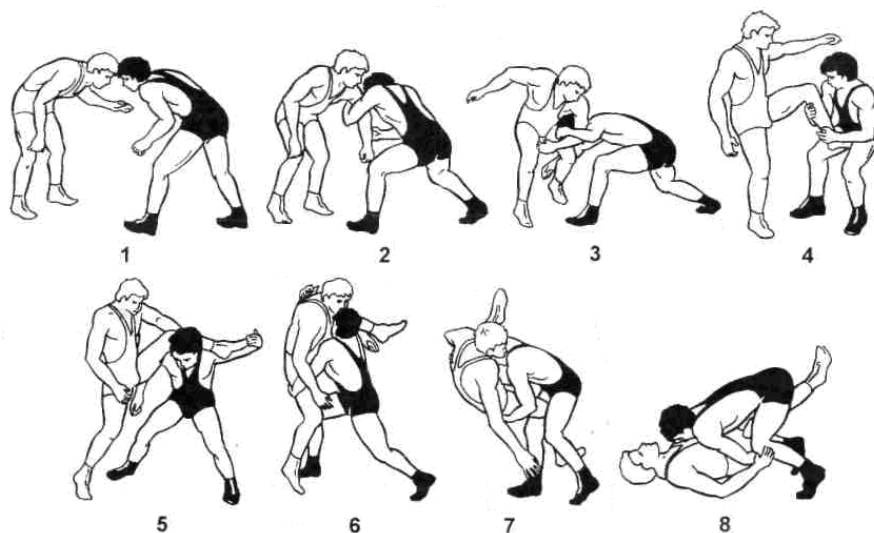


Рис. 144

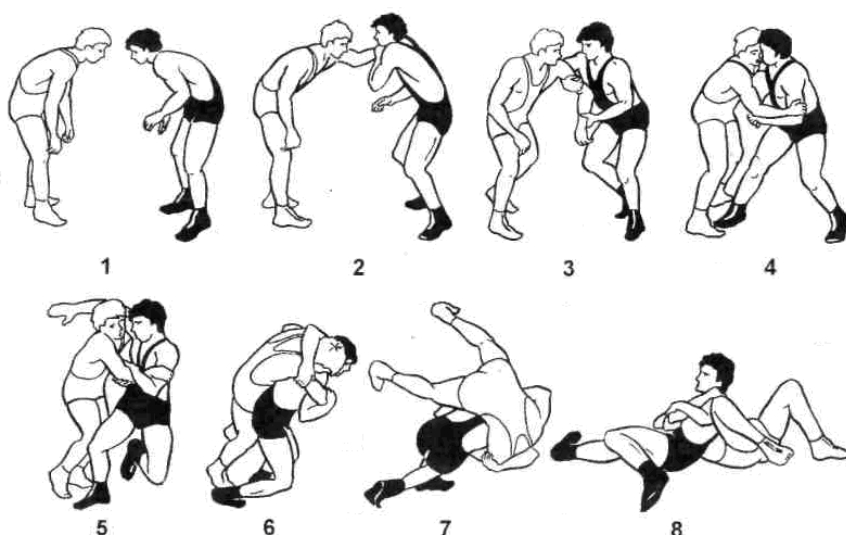


Рис. 145

Рис. 145. Бросок подворотом захватом руки и шеи (олимпийский чемпион З. Абдулбеков)

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)

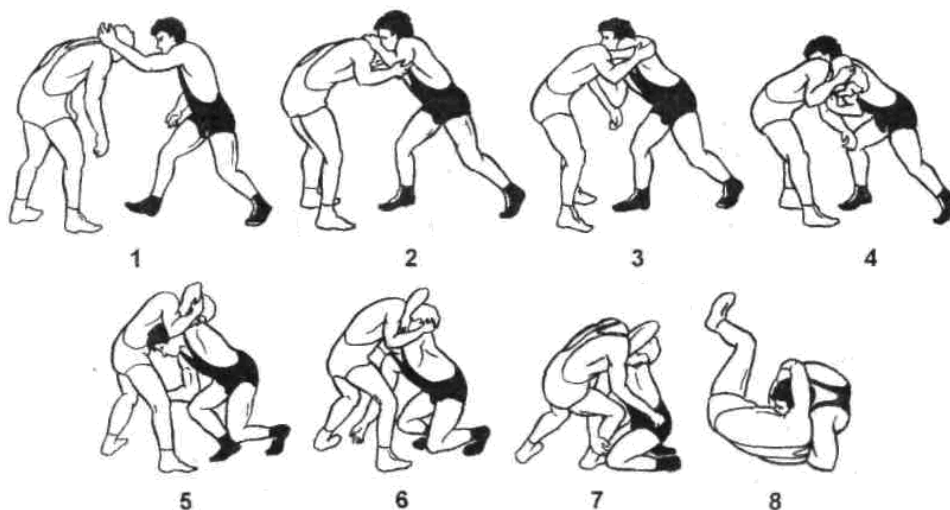


Рис. 146



Рис. 146. Сваливание захватом головы сверху и правой голени (трехкратный олимпийский чемпион 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 рукой за впереди стоящую ногу соперника, не распуская захвата головы сверху (кадр 6). Продолжая движение вперед-влево, бросает соперника в опасное положение, прижимая к ковру (кадры 7, 8).

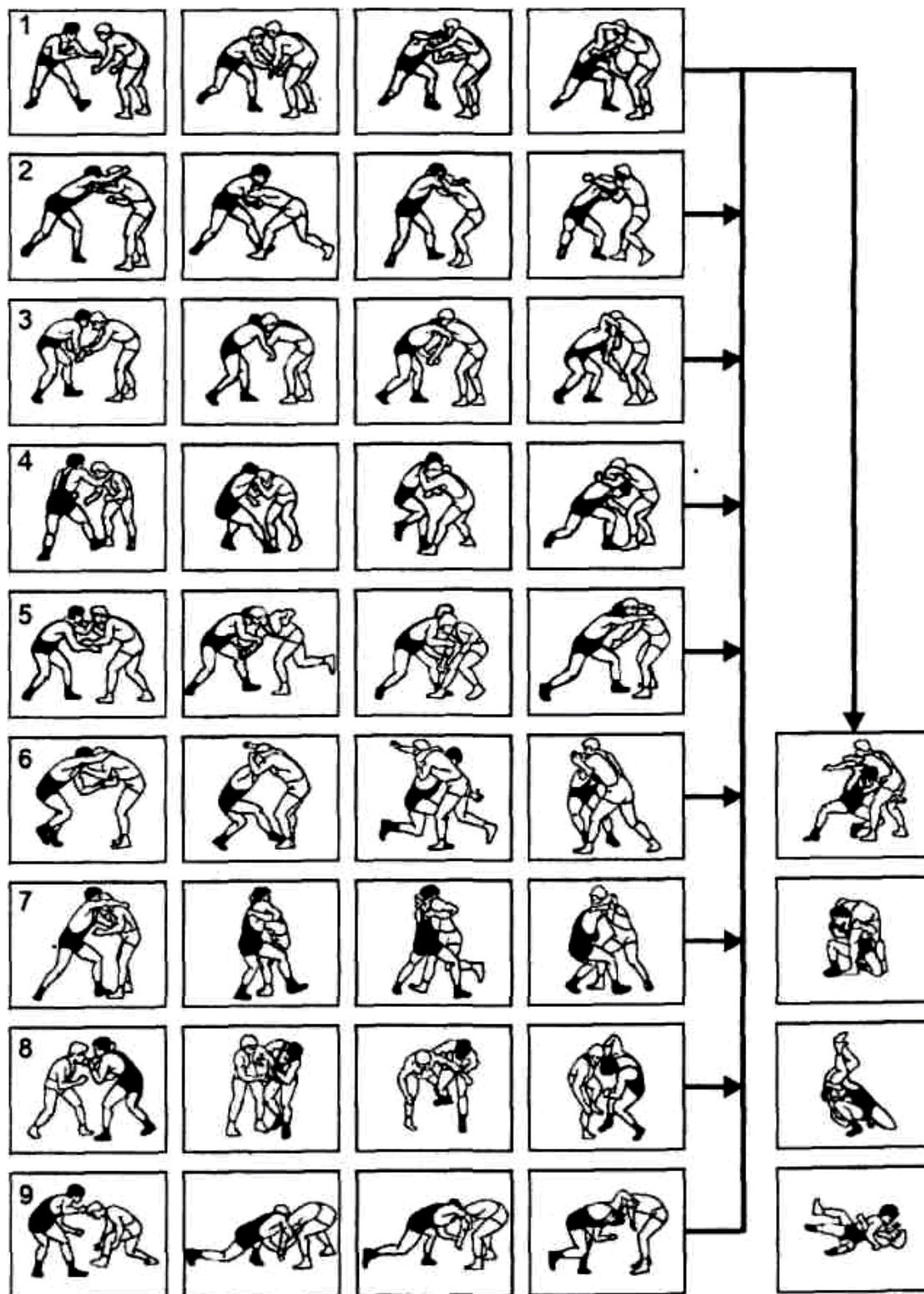


Рис. 147

На рис. 136-146 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.

На наш взгляд, 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. 147). 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. 147, 1 и 2); на этапе углубленного совершенствования другими способами (см. рис. 147, 3, 4, 5), а на этапе реализации индивидуальных возможностей — всеми остальными (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.

Лучшим примером могут служить недавно завершившие спортивную деятельность борцы С. Белоглазов и А. Фадзаев и их тренеры Г.И. Торопин и К.М. Дедедкаев. Подтверждением тому является высокая оценка мастерства этих спортсменов Международной федерацией борьбы (ФИЛА).

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 2 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.

### **7.2.2. Феномен потери эффективности коронных атакующих действий**

Как показали исследования, достаточно широкое распространение имеет явление утраты эффективности излюбленных 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 излюбленных 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 излюбленного атакующего действия совершенствование спортсмена условно разбивается на 2 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 2 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 излюбленное 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 излюбленное атакующее действие с тем или иным способом тактической подготовки.

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

Педагогические наблюдения и анализ видеозаписей показал, что у В. Юмина в сезоне 1973/74 гг. резко снизилась эффективность бросков «мельницей», хотя прежде они приносили ему большое число выигранных баллов. Особенно резкое снижение эффективности данного атакующего действия было обнаружено на Кубке СССР 1974 г. Для спортсмена была разработана индивидуальная программа совершенствования бросков «мельницей». Об эффективности использованных средств и методов совершенствования свидетельствует достоверное увеличение эффективности бросков «мельницей» в ходе учебно-тренировочных, тренировочных и контрольных поединков, а также соревнований. Уже участие в Тбилисском международном турнире в феврале 1975 г. показало, что эффективность коронного приема по сравнению с ноябрем 1974 г. имеет отчетливую тенденцию к повышению, а на VI Спартакиаде народов СССР (1975 г.) эффективность достигла достоверного увеличения. Впоследствии индивидуальная работа с В. Юминым продолжалась, и он завоевал все имеющиеся в спортивной борьбе высшие титулы.

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.

### **7.2.3. Овладение тактикой ведения поединка**

Наши 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 наиболее 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 всеми перечисленными в разделе 2.2.1 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, морфо-функциональных 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-четырех 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 2 недели до соревнований активно используется метод моделирования действий основных конкурентов.

#### **7.2.4. 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.

Вопрос этот весьма сложен и обширен. Он достоин написания самостоятельной книги. Поэтому здесь мы ограничимся лишь изложением самого главного исходя из собственного опыта борца и тренера.

##### **7.2.4.1. 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 традиции и серьезных перспектив. В странах же с большим борцовским потенциалом такое планирование исключает из процесса полноценной тренировки всех тех, кто на день проведения чемпионата страны 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.

#### 7.2.4.2. Совершенствование физических кондиций борца

Очень важным условием подведения спортсменов к состоянию наивысшей готовности является подтягивание и сохранение их психофизических кондиций. Достигается это проведением занятий по ОФП и СФП круговым методом. Помимо эффекта, связанного с прибавкой в физической подготовленности борцов, эти занятия оказывают неоценимое психологическое воздействие. Многие спортсмены начинают соотносить результат своих выступлений в предстоящем соревновании с тем, насколько легко они выполняют контрольные тесты по круговой тренировке. На разных этапах подготовки борцов в занятия включают различные варианты круговой тренировки различной направленности, которые во многом определяют будущий успех спортсменов.

<b>Тест по физической подготовке № 1</b>	
1. Вертикальная тяга на тренажерах	4x8 раз
2. Упражнение для мышц ног и спины (становая тяга)	4x8 раз
3. Подъем штанги на грудь	4x8 раз
4. Упражнение для мышц рук (жим штанги)	8 раз
5. Упражнения для мышц брюшного пресса (в виси на шведской стенке)	3 раза макс.
6. Упражнения для мышц ног (приседания со штангой)	4x8 раз
7. Упражнения для мышц рук (сгибания в локтевых суставах на брусьях)	3 раза макс.
8. Упражнения для мышц брюшного пресса (на наклонной скамейке с диском 10—15 кг)	3 раза макс.
9. Защита от захватов ног (отбрасывание ног назад)	3x10 с
10. Лазание по канату (ноги под углом 90°)	6 раз
11. Упражнения со скакалкой	3 мин
12. Упражнения на растягивание («стретчинг») 8—10 упражнений по 20—40 с	10 мин

В упражнениях на снарядах и со штангой необходимо работать 75% от лучшего результата.

<b>Тест по физической подготовке № 2</b>	
1. Упражнения для мышц рук (на перекладине)	2 раза макс.
2. Упражнения для мышц спины (вращение диска 15—20 кг)	2x10 раз
3. Упражнения для мышц рук (сгибания в локтевых суставах)	влево-вправо 2 раза макс.
4. Упражнения для мышц спины (отрыв штанги от пола)	3x6 раз (85% от лучшего результата)
5. Приседания со штангой (85% от своего веса)	3x6 раз
6. Наклоны с партнером (свой вес)	3x6 раз
7. Поднимание партнера захватом за туловище сзади (на ковре)	2x10 раз
8. Напрыгивание на тумбу (ноги вместе)	3x5 раз
9. Бег на месте (с резиновым жгутом на поясе)	3x1 мин
10. Защита от захватов ног («отбрасывание» ног назад)	3x30 с
11. Лазание по канату	6 раз
12. Упражнения со скакалкой	3 мин
13. Упражнения на растягивание («стретчинг») 8—10 упражнений по 20—40 с	10 мин

<b>Тест по физической подготовке № 3 (круговая тренировка 3—6 раз)</b>	
1. Вертикальная тяга на тренажере	8 раз — 70%—30 с
2. Становая тяга на тренажере	8 раз — 70%—30 с
3. Подъем штанги на грудь	8 раз — 70%—30 с
4. Жим штанги лежа	8 раз — 70%—30 с
5. Подъем ног на гимнастической стенке	30 с
6. Подтягивание на перекладине	30 с
7. Упражнение с гантелями 5—10 кг	30 с
8. Сгибание рук в упоре на параллельных брусьях	30 с
9. Упражнение для мышц брюшного пресса	30 с
10. Отжимание от пола	30 с
11. Защита от захватов ног	30 с
<b>После окончания занятия по круговой тренировке необходимо выполнить:</b>	
— лазание по канату	6 раз
— упражнения со скакалкой	3 мин
— упражнения на растягивание («стретчинг») 8—10 упражнений по 20—40 с	10 мин

<b>Тест по специальной подготовке № 4 (3 раза)</b>	
1. Забегания на мосту	5 — 5 раз / 30 с отдых
2. Вращение диска 15—20 кг	10 — 10 раз / 30 с отдых
3. Отрыв соперника от ковра захватом за ноги	10 раз / 30 с отдых
4. Приседания с партнером на плечах	10 раз / 30 с отдых
5. Бросок захватом за руку	10 раз / 1 мин отдых
6. Бросок прогибом (манекен)	10 раз / 1 мин отдых
7. Бросок через плечи («мельница»)	15 раз / 1 мин отдых
8. Борьба в партере	1 + 1,30 с + 30 с/2 мин отдых
9. Борьба в стойке	3 мин / 1 мин отдых
10. Защита от захватов ног	2х30-с / 2 мин отдых
После окончания занятия по специальной подготовке необходимо выполнить следующие упражнения:	
— бег	3 мин
— лазание по канату	5 раз
— упражнения на растягивание («стретчинг») 8—10 упражнений по 20—40 с	10 мин

#### **Тест по физической подготовке № 5 (круговая тренировка 3—5 серий)**

1. Поднятие штанги на грудь.
2. Жим штанги из-за головы.
3. Вертикальная тяга на тренажере.
4. Повороты влево-вправо с упором штанги в пол.
5. Сгибание-разгибание рук в локтевых суставах (со штангой, гантелями).
6. Упражнение для мышц брюшного пресса.
7. Сгибание-разгибание рук в локтевых суставах с упором сзади в скамейку.
8. Разгибание туловища лежа животом на гимнастическом коне с отягощением за головой.
9. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.
10. Напрыгивание на препятствие (гимнастическая скамейка, конь и т.д.).

Упражнение выполняется в течение 30 с, после чего оно заменяется другим. Вес снаряда—40% от собственного лучшего результата.

Упражнения на растягивание («стретчинг») 8—10 упражнений по 20-40 с.

#### **7.2.4.3. Ударная нагрузка на заключительном сборе**

Общеизвестно, что без использования нагрузок, которые по характеру равны соревновательным или превосходят их, поднять уровень готовности борцов нельзя. Однако по поводу сроков ударной тренировки перед главным стартом единого мнения нет. Большинство специалистов считает, что ее надо проводить за 7—14 дней перед взвешиванием на Олимпийских играх.

Такой большой диапазон не случаен и причин тому множество. Прежде всего спортсмены по-разному восстанавливаются после сверхнагрузок, да и сами сверхнагрузки в борьбе стандартизировать не представляется возможным. Более того, реакция спортсмена на большие нагрузки может быть настолько

индивидуальной, что, согласно старой борцовой мудрости, лучше выступать на соревнованиях недотренированным, чем перетренированным [34]. Тогда есть шанс в ходе турнира войти в форму и к финалу оказаться в состоянии высокой готовности. Однако в таком случае есть риск уже в первом поединке встретиться с одним из основных конкурентов и навсегда распрощаться с высшим результатом. Поэтому следует не избегать больших нагрузок, как это предлагает А. Иваницкий в своей книге «Шестое чувство», а подходить к каждому конкретному случаю с учетом объективных данных комплексного педагогического и научного анализа. В нашей практике были примеры, когда мы сознательно отказывались от ударных нагрузок, если понимали, что они либо не приведут к эффекту сверхвосстановления (С. Корнилаев в 1980 г.), либо нанесут тяжелую травму психике борца (В. Новожилов в 1974 г.). В обоих этих примерах благодаря индивидуальному подходу удалось избежать негативных последствий, к каким может привести увлечение сверхнагрузками. В целом же нагрузки, превышающие по характеру, объему и интенсивности предстоящие соревновательные, необходимы, так как без них нельзя вывести спортсмена на качественно новый уровень готовности. Что же касается сроков их реализации, то они могут применяться за 8—10 дней до 1-го дня соревнований.

#### **7.2.4.4. Сроки прибытия спортсменов на Олимпийские игры**

После ударной нагрузки начинается самый ответственный период подведения спортсмена к состоянию наивысшей готовности. Это связано не только с необходимостью сгонки веса, но, главным образом, с опасностью растратить свой потенциал на переживания, которые всегда предшествуют крупным соревнованиям. В этой связи принципиально важным становится вопрос о сроках прибытия на Олимпийские игры. Был период, когда считалось, что необходима акклиматизация при перемене временного пояса. Скорее всего это связано с желанием функционеров увеличить время пребывания за границей. А для спортсменов это часто становилось причиной неудач и личных трагедий. Так, в Монреале на XXI Олимпийских играх нам пришлось с боем перевести всю команду из Олимпийской деревни на базу, заблаговременно арендованную для отдельных спортсменов, истерзанных ожиданием старта. Вопрос был поставлен ребром: «Поедут не 1-2 спортсмена, а вся команда, или я за конечный результат не отвечаю». Благодаря этой решительной мере удалось приостановить процесс разлада, который начался в душах ребят из-за слишком раннего приезда команды. Кстати, в период сгонки веса произошел весьма показательный случай. Тот, кто «гонял» вес, знает, насколько эта процедура тяжела физически и особенно морально. Она разрушающе действует на любую деятельность, на мотивацию, превращая мужественного атлета в безвольную грудку мышц. Как мы уже говорили, мотивация — это прежде всего понимание смысла предстоящего дела. Так вот в самый тяжелый момент сгонки, когда шла упорная «схватка» с каждым граммом лишнего веса, в парной прозвучал раздраженный вопрос одного из молодых спортсменов: «Кто и для чего придумал эти Олимпийские игры?» В ответ раздался еле слышный голос Романа Дмитриева, который «гонял» самый большой вес: «Пьер Кубертен, чтобы не было войны». Так коротко наш выдающийся борец выразил сущность и смысл того, что называется олимпийским спортом высших достижений. Если же вернуться к срокам пребывания в Олимпийской деревне до соревнований, то, учитывая весь предшествующий опыт, наша команда прибыла в Атланту на XXVI Олимпиаду накануне турнира. Тем самым мы избавили борцов от психического перенапряжения, связанного с атмосферой, сопутствующей Олимпиадам, и позволили большинству из них реализовать свой истинный потенциал.

Конечно, готовность спортсмена к наивысшим достижениям — это состояние, к которому он идет в течение многих лет, каждый раз добываясь новых и все более совершенных количественных и качественных результатов. В данном разделе мы остановились лишь на тех вопросах, которые являются, по нашему мнению, наиболее существенными именно на последнем этапе подготовки.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Вновь перечитывая главы настоящей книги, постоянно ловлю себя на мысли о возможности улучшить тот или иной раздел. Однако, помня старый афоризм: «Лучшее враг хорошего», решаю поставить точку. Правда, надеюсь, это будет многоточие, поскольку все, и борьба в том числе, находится в диалектическом развитии, и к вопросу многолетней подготовки борцов, возможно, придется еще не один раз возвращаться. Поэтому приму все замечания и предложения, направленные на улучшение этой работы.

Автор с чувством искренней благодарности обращается ко всем тем замечательным людям, с кем его свела судьба, отблеск профессионализма и таланта которых лег не только на его личную судьбу, но и на эту книгу.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алиханов И.И., Шахмурадов Ю.А. Тактика вольной борьбы. В сб. «Спортивная борьба», М., ФиС, 1985, с. 30-33.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М, ФиС, 1986, с. 303.
3. Анохин П.К. Опережающее отражение действительности. Вопросы философии. 1962, №7, с. 97-111.
4. Балдаев К.В. Содержание и методика преподавания базовой техники вольной борьбы в институтах физической культуры. Канд. дисс. М., 1989, с. 234.
5. Бернштейн НА. Предисловие к кн. К.С. Тринчера «Биология и информация». М., Наука, 1965, 119 с.

6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М, ФиС, 1988, 31 с.
7. Воловик А.Е. Некоторые вопросы тактики в классической борьбе. Теор.и практ.физ.культ., 1958, т. XXI, вып. 3, с. 168-173.
8. Выготский Л.С. Избранные психологические исследования. М., 1956, 451 с.
9. Галковский Н.И., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Борьба. М., ФиС, 1952, 447 с.
10. Гальперин П.Я. Опыт изучения формирования умственных действий. Доклад на совещании по вопросам психологии. М., АПН РСФСР, 1954, с. 43-51.
11. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. М., Сов.спорт, 1991, 96 с.
12. Демин В.А. Методические вопросы исследования спорта в аспекте теории деятельности. Канд.дисс. М., 1974, 143 с.
13. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). М., ФиС, 1966, 200 с.
14. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. М., Просвещение, 1993, с. 23-32.
15. Карапетян А.С. Опыт подготовки юных борцов. В сб. «Спортивная борьба». М., ФиС, 1981, 32-33 с.
16. Классическая борьба: Учебное пособие для тренеров/ Под ред. А.З. Катулина. М., ФиС, 1962, 200 с.
17. Кондрацкий И.А., Грузных Г.М., Игуменов В.М. и др. Основы методики становления и совершенствования технико-тактического мастерства в классической борьбе. Омск, 1984, 86 с.
18. Ленц А.Н. Классическая борьба. М., ФиС, 1960, 215 с.
19. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. М, ФиС, 1967, 214 с.
20. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. М., Политиздат, 1978, 304 с.
21. Матвеев Л.П. Методика физического воспитания. М., 1980, с.
22. Матушак П.Ф. Сто уроков вольной борьбы. Алма-Ата, 1990, 304 с.
23. Миндиашвили Д.Г и др. Контратакующие действия в вольной борьбе. Красноярск. 1985, 69 с.
24. Начальный этап в многолетней подготовке борцов/ Под ред. Пилюяна Р.А. МОГИФК, 1991, 83 с.
25. Нелюбин В.В. Методика фазного обучения контрприемам. Л., 1980, 35 с.
26. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М., ФиС, 1970.
27. Пилюян Р.А., Джапаралиев В.Т. Совершенствование тактики ведения поединка. В сб. «Спортивная борьба», М., ФиС, 1984, 54-57 с.
28. Пилюян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств. Докт. дисс. М., 1985, 371 с.
29. Пилюян Р.А. Узловые вопросы многолетней подготовки борцов (методическое пособие). МОГИФК, 1988, 28 с.
30. Пилюян Р.А., Демин В.А. Ученый и человек. МОГИФК, 1995, 69 с.
31. Пилюян Р.А. Ошибки П. де Кубертена и его последователей. Теор. и практ. физ. культ. 1996, № 2, 4-5 с.
32. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. Киев. Здоровье, 1980, 284 с.
33. Пойманов В.П. Рационализация сопряженной тренировки технико-физической направленности борцов высокой квалификации. Автореф.канд.дисс. Л., 1982, 20 с.
34. Преображенский С.А. Борьба —занятие мужское. М., ФиС, 1978, 176 с.
35. Пытлясинский В.А. Французская борьба. С-Петербург, 1986.
36. Рубинштейн С.Л. Проблемы способностей и вопросы психологической теории. В кн. Проблемы общей психологии. М., Педагогика, 1976 —219-234 с.
37. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба. М., ФиС, 1960, 484 с.
38. Спортивная борьба/ Под ред. А.П. Купцова. М, ФиС, 1976, 424 с.
39. Спортивная борьба/ Под ред. Г.С. Туманяна. М, ФиС, 1985, 24-27 с.
40. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. М, ФиС, 1984, 241 с.
41. Сытник В.И., Письменский И.А. и др. Многолетняя подготовка дзюдоистов. М., ФиС, 1982, 328 с.
42. Теория спорта/ Под ред. В.Н. Платонова. Киев. Высшая школа, 1987, 423 с.
43. Туманян Г.С. Спортивная борьба. М., ФиС, 1985, 142 с.
44. Туманян Г.С. Совершенствование системы физического образования. Методика и некоторые результаты исследования. М., 1987, 55 с.
45. Туманян Г.С. Методология разработки многолетних учебных программ для различных видов спорта (на примере спортивной борьбы). Теор. и практ. физ. культ., 1989, № 9, 37-40 с.
46. Федоров В.В. Формирование тактического мастерства участия в соревнованиях дзюдоистов на основе моделирования предстоящей деятельности. Канддисс. М., 1992, 140 с.
47. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. М., ФиС, 1987, 128 с.
48. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе/ Под ред. Р.А. Пилюяна. Малаховка, 1993, 82 с.
49. Юшков О.П. и др. Начальное обучение в вольной борьбе (обобщение опыта ведущих тренеров страны). В сб. «Спортивная борьба». М., ФиС, 1982, 19-23 с.
50. Якубчик А.Б. Средства технической и физической подготовки при совершенствовании сложных акробатических прыжков. Канд. дисс. М., 1985, 20 с.
51. Петров Р. Совершенствование технико-тактического мастерства борцов. София, Медицина и физкультура, 1978, 272 с.
52. Sasahara S. Scintific Aproach to Wrestling. Tokio, 1960.

53. Hatta J. Brief history of Wrestling in Japan. FILA, 1962.

54. Rothert H., Tepper W. Manual of basic holds in wrestling for children. Lausanne, 1990, p. 10-19.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### Предисловие

### Введение

### Глава 1. История развития вольной борьбы в нашей стране

Путь от истоков возникновения до современного состояния

Международная любительская федерация борьбы (ФИЛА)

Высший государственный орган ФКиС в СССР

Первый чемпионат СССР

Олимпийские игры 1952 года

Первый чемпионат мира

Первый чемпионат Европы

Тренеры сборной команды СССР

Выдающиеся борцы вольного стиля

### Глава 2. Научные предпосылки формирования концепции многолетней подготовки борцов

2.1. Почему тренер должен иметь собственную концепцию многолетней подготовки борцов?

2.2. Теория деятельности и теория спорта как основа формирования концепции

2.2.1. Анализ двигательного состава спортивной борьбы в свете названных теорий

2.2.2. Основные термины спортивной борьбы и уточнение некоторых определений

2.3. Концепция многолетней подготовки борцов

### Глава 3. Методические основы многолетней подготовки борцов

3.1. С чего начинается дорога к мастерству?

3.2. Структура и содержание тренировочного процесса

### Глава 4. Развитие физических качеств

4.1. Общие представления

4.2. Классификация физических упражнений в спортивной борьбе

4.2.1. Общеразвивающие упражнения

4.2.2. Специально подготовительные упражнения

4.2.3. Соревновательные упражнения

4.3. Развитие силы

4.3.1. Развитие силы мышц рук и пояса верхних конечностей

4.3.1.1. Общеразвивающие упражнения

4.3.1.2. Специально подготовительные (развивающие) упражнения.

4.3.1.3. Соревновательные упражнения

4.3.2. Развитие силы мышц ног

4.3.2.1. Специально подготовительные развивающие упражнения

4.3.2.2. Соревновательные упражнения

4.3.3. Развитие силы мышц спины

4.3.3.1. Специально подготовительные (развивающие) упражнения.

4.3.3.2. Соревновательные упражнения

4.3.4. Развитие силы мышц брюшного пресса

4.3.4.1. Общеразвивающие упражнения

4.3.4.2. Специально подготовительные (развивающие) упражнения.

4.3.4.3. Соревновательные упражнения

4.3.5. Развитие силы мышц шеи

4.3.5.1. Специально подготовительные (развивающие) упражнения.

4.3.5.2. Соревновательные упражнения

4.4. Развитие быстроты

4.4.1.1. Специально подготовительные упражнения

4.4.1.2. Соревновательные упражнения

4.5. Развитие выносливости

4.5.1.1. Специально подготовительные упражнения

4.5.1.2. Соревновательные упражнения

4.6. Развитие ловкости

4.6.1.1. Специально подготовительные упражнения

4.6.1.2. Соревновательные упражнения

4.7. Упражнения в равновесии

4.7.1.1. Специально подготовительные упражнения

4.7.1.2. Соревновательные упражнения

4.8. Развитие гибкости

4.8.1.1. Специально подготовительные упражнения

4.8.1.2. Соревновательные упражнения

- 4.9. Упражнения на растягивание
- 4.10. Упражнения на расслабление

#### **Глава 5. Техничко-тактическая подготовка борцов**

- 5.1. Издержки современной подготовки
- 5.2. Подготовка борцов по принципу формирования базовой системы знаний, умений и навыков
- 5.3. Основы базовой подготовки
  - 5.3.1. Отдельные операции и их устойчивые совокупности. Основные положения борца
  - 5.3.2. Дистанции
  - 5.3.3. Передвижения и направления маневрирования
  - 5.3.4. Захваты
  - 5.3.5. Вспомогательные элементы борьбы ногами
  - 5.3.6. Способы тактической подготовки
- 5.4. Базовые приемы борьбы
  - 5.4.1. Базовые приемы для групп начальной подготовки (1-й год обучения, 10-11 лет)
  - 5.4.2. Базовые приемы для групп начальной подготовки (2-й год обучения, 11-12 лет)
  - 5.4.3. Базовые приемы для групп начальной подготовки (3-й год обучения, 12-13 лет)
- 5.5. Техничко-тактические действия
  - 5.5.1. Приемы защиты
  - 5.5.2. Контрприемы
  - 5.5.3. Комбинации

#### **Глава 6. Содержание программы базовой подготовки групп начального обучения**

- 6.1. Краткая характеристика возрастных особенностей детей и подростков
- 6.2. Этапы подготовки и их взаимосвязь с годами обучения
- 6.3. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом возрастных периодов развития физических качеств у юных борцов
- 6.4. Урок как основная форма занятий, наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы
- 6.5. Основные компоненты системы многолетней подготовки и их значение для начального обучения
- 6.6. Учебная документация
- 6.7. Методика обучения

#### **Глава 7. Управление подготовкой борцов высшей квалификации**

- 7.1. Принципиальная схема управления
- 7.2. Индивидуализация подготовки борцов
  - 7.2.1. Совершенствование коронных атакующих действий
  - 7.2.2. Феномен утраты эффективности коронных атакующих действий
  - 7.2.3. Овладение тактикой ведения поединка
  - 7.2.4. Подведение спортсменов к ответственному стартам.
    - 7.2.4.1. Годовой календарь соревнований
    - 7.2.4.2. Совершенствование физических кондиций борца
    - 7.2.4.3. Ударная нагрузка на заключительном сборе
    - 7.2.4.4. Сроки прибытия спортсменов на Олимпийские игры

#### **Заключение**

#### **Список литературы**

Научное издание

**Шахмурадов Юрий Аванесович**

#### **ВОЛЬНАЯ БОРЬБА**

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ**

Редактор А. С. Иванова

Художник В. В. Маслов

Художественный редактор Ю.Э. Иванова

Технический редактор Л.А. Овчинникова

Корректор Г.И. Буханова

Компьютерная верстка С.Н. Луговая

ЛР № 010146 от 25.12.96. Изд. № X/E-181. Сдано в набор 16.06.97. Подп в печать 22.07.97. Формат 60x88 1/32 - Бум. офс. №1. Гарнитура «Тайме». Печать офсетная. Объем 11,76 усл. печ. л. 11,76 усл. кр.-отт. 11,90 уч. -изд. л. Тираж 2 000 экз. Зак. № 381

Издательство «Высшая школа», 101430, Москва, ГСП-4, Неглинная ул., д. 29/14.

Набрано на персональных компьютерах издательства.

Отпечатано в ОАО «Оригинал» 101898, Москва. Центр, Хохловский пер., 7