65 коп.

Борьба оказывает изумительно быстрое и гармоничное воздействие на развитие организма человека. Поэтому любимый нами самый древний вид спорта остается всегда молодым, полным неожиданных открытий и находок.

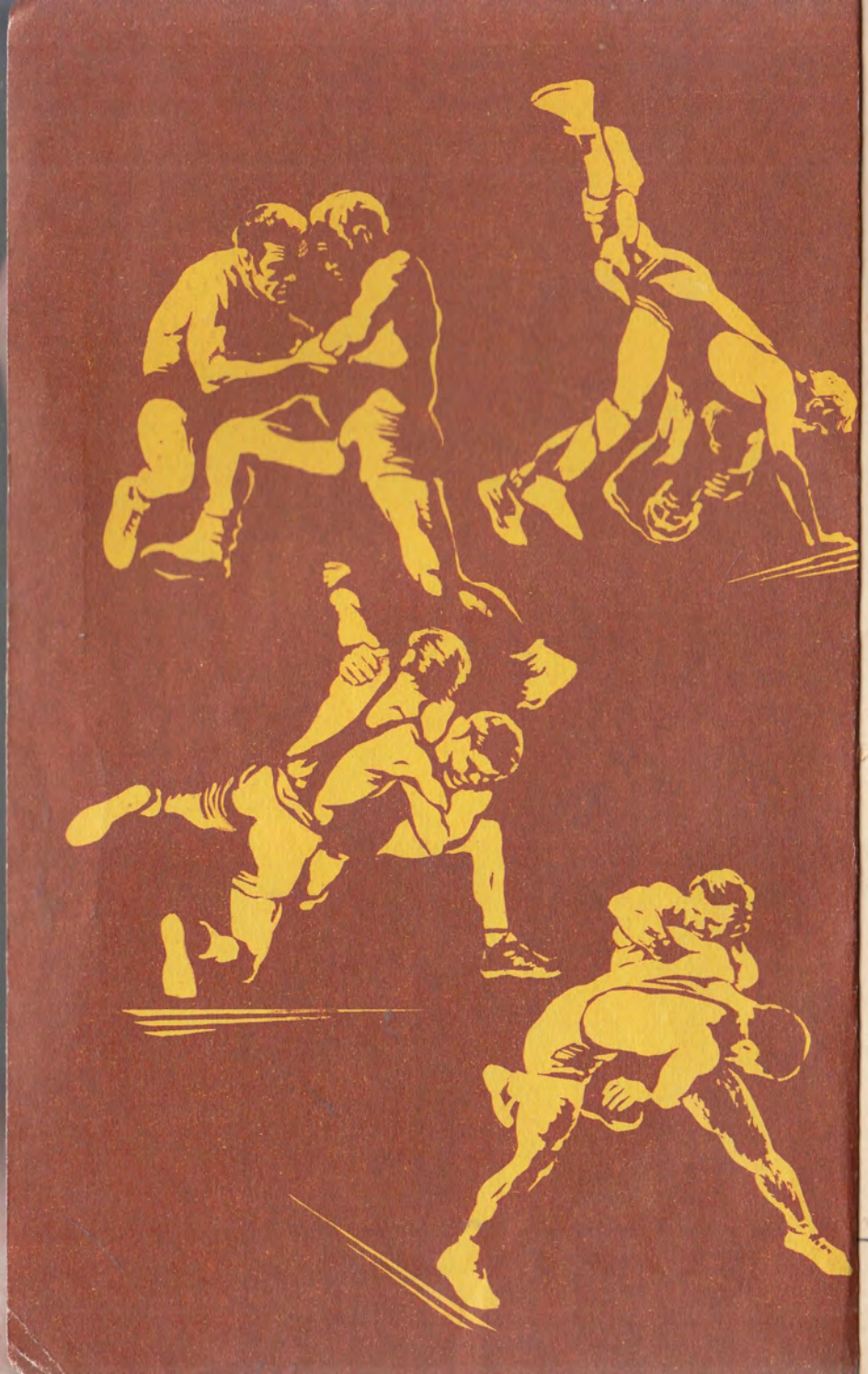
Мы гордимся замечательными достижениями советских вольников на международных коврах. Гордимся потому, что, побеждая в этом прекрасном виде спорта, они доказывают, что в нашей стране воспитываются парни с настоящим мужским характером, сильные, ловкие, выносливые.

Мы радуемся, что с каждым годом увеличивается в нашей стране количество секций вольной борьбы, растет число ее поклонников. Вольная борьба завоевывает признание в самых отдаленных уголках страны — там, где совсем недавно о ней еще ничего не знали.

Желаю вам, дорогой читатель, оставаться или стать верным поклонником вольной борьбы, и она принесет вам радость в годы молодецкой удали и удовлетворение в годы спокойной зрелости.

С.А. ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ

БОРЬБА — ЗАНЯТИЕ МУЖСКОЕ



С. А. ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ

БОРЬБА — ЗАНЯТИЕ МУЖСКОЕ

МОСКВА
„ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ"
1978

7А3.5
П72

Преображенский С. А.

П72 Борьба — занятие мужское. М., «Физкультура и спорт», 1978.
176 с. с ил.

Эта книга написана заслуженным тренером СССР С. А. Преображенским, который воспитал многих замечательных борцов. Каждая написанная им глава подытоживает многолетний опыт спортивных выступлений и тренерской работы, изобилует яркими и увлекательными эпизодами из жизни известных мастеров. Автор излагает свои взгляды на творческий тренировочный процесс в вольной борьбе, дает много полезных рекомендаций и советов.

Книга написана лаконичным, доходчивым языком и, несомненно принесет пользу молодым людям, решившим серьезно заняться борьбой. Ее с интересом прочтут квалифицированные спортсмены и тренеры.

П $\frac{60902-136}{009(01)-78}$ 101—78 7А3.5

© Издательство «Физкультура и спорт», 1978 г.

ВСТУПЛЕНИЕ

Мне посчастливилось быть свидетелем зарождения, развития и триумфа советской вольной борьбы. В молодости я почти девять лет был в составе сборной команды СССР по вольной борьбе, а потом в течение 20 лет был одним из ее тренеров.

Вольная борьба — сравнительно молодой вид спорта. В 1945 году был проведен первый чемпионат Советского Союза. И собрал он непривычное для нас сейчас количество участников — всего 55 человек. Это были те, кто пожелал попробовать свои силы в незнакомой тогда борьбе. А спустя семь лет, в 1952 году, в Хельсинки наши борцы-вольники стали победителями Олимпийских игр. Это была удивительная победа! Ведь наши борцы не имели тогда достаточного международного опыта, не имели представления о силе и особенностях основных своих противников. И мало того, что они победили. Наши борцы сразу же стали законодателями моды в технике борьбы. Целый ряд технических приемов, продемонстрированных на Олимпийских играх в Хельсинки, стал неожиданным откровением для большинства зарубежных борцов. Этот небывалый в истории вольной борьбы успех советской команды закреплялся на последующих международных соревнованиях.

В настоящее время советские борцы прочно удерживают передовые позиции на всех мировых чемпионатах и олимпийских играх. Замечательные победы борцов, их безусловное превосходство на мировых коврах прежде всего заслуга наших замечательных тренеров.

Изучая и анализируя тренировки моих товарищей, а затем выдающихся своих учеников и ведущих борцов современной вольной борьбы, я выработал определенные взгляды на творческий тренировочный процесс в вольной борьбе, на тактико-техническое мастерство и пр.

Мне повезло с учениками. Александр Иваницкий и Роман Дмитриев стали олимпийскими и мировыми чемпионами. Геннадий Страхов — серебряный призер олимпийских игр, чемпион мира. Анатолий Албул — бронзовый призер Олимпиады в Риме и победитель Кубка мира в Софии. Но не менее дороги мне и те ученики, которые добились более скромных спортивных результатов, но тем не менее самозабвенно любили вольную борьбу и находили большую радость в тренировках.

Сейчас я уже закончил свою тренерскую деятельность — годы берут свое. Но спокойной «пенсионной жизни» не получилось. Я получаю много писем от молодых борцов, молодых тренеров, которых интересуют те или иные вопросы, касающиеся вольной борьбы. Это и побудило меня взяться за перо. Хочу попытаться рассказать о взглядах и принципах, которых я придерживался в своей многолетней тренерской практике. Буду счастлив, если написанное принесет хоть малую пользу молодым людям, решившим посвятить себя занятиям таким замечательным видом спорта, как вольная борьба.

1

КАК НАЙТИ ЧЕМПИОНА?

Если бы можно было мальчикам, впервые переступившим порог борцовского зала, предсказать спортивную судьбу, разглядеть в них будущих знаменитых чемпионов или, наоборот, вовремя посоветовать выбрать другой вид спорта, сколько было бы сэкономлено труда, времени, нервов и у тренеров, и у желающих вступить на путь борцовский!

Если юноша выбрал вид спорта по своим способностям, то от тренировок он получает глубочайшее удовлетворение и быстро прогрессирует. Строгий режим жизни, подчас изнурительный труд, тяжелые физические и психологические нагрузки, немалые затраты времени и энергии, т. е. все то, что необходимо для серьезных занятий спортом, не будут ему в тягость. И наоборот, если юноша попал в секцию вида спорта, к которому нет способностей и призвания, он разочаровывается, постепенно охладевает к тренировкам, начинает считать себя неудачником, каким-то неполноценным и в конце концов бросает борьбу, а нередко и вообще занятия спортом.

В 50-х годах в секции вольной борьбы ленинградского «Динамо» тренировался молодой борец Володя Марченко. Его нельзя было упрекнуть в лени и отсутствии добросовестности в тренировках. Однако успехи были скромными. Разочарованный Марченко оставил борьбу. Но, к счастью, не ушел из спорта окончательно, а попробовал свои силы в академической гребле. И сразу воспрянул духом. Гребля оказалась именно тем видом спорта, который наиболее подходил его данным. Спустя совсем немного времени он стоял на верхней ступеньке пьедестала почета, гордый своей золотой медалью чемпиона СССР по академической гребле.

Тренеров всегда волновали и, по-видимому, долго

еще будут волновать проблемы отбора. Ежегодно проводя наборы новичков в борцовские секции, они подчас испытывают серьезные сомнения по поводу правильности сделанного выбора. Нет уверенности в безгрешности методов, применяемых при определении способностей поступающих. Чаще всего в тренерской практике предлагаются тесты и контрольные упражнения, которые выявляют физическое развитие ребят лишь на сегодняшний день. А ведь характер, волевые качества, трудолюбие, ум и смелость определить при первом знакомстве гораздо труднее, хотя это важнейшие составные части фундамента будущих успехов.

Практика показывает, что пока еще нет верного способа безошибочно определить талантливость ребят, их борцовскую одаренность.

Как же бороться с обидными потерями при приеме? Вероятно, нужно принимать подряд всех желающих или хотя бы бóльшую их часть, с тем чтобы в дальнейшем, в процессе тренировок, повести наступление против лодырей, неженок, случайно попавших в секцию. И в то же время следует выявлять самых способных, одаренных ребят.

Поскольку вместить всех желающих в борцовские залы нет возможности, тренеры при отборе в первую очередь склоняют головы перед явной физической силой, считая ее одним из краеугольных камней будущих успехов в таком сугубо мужском виде спорта, как борьба.

Как же и где искать будущих чемпионов?

Каждую осень в дни приема приходят ребята в секции борьбы. Одни потому, что им нравится единоборство, они давно мечтают стать борцами. Другие же тянутся за своими товарищами,— как говорится, за компанию. И если одни с первых же занятий проявляют активность и заинтересованность, то другие еще долгое время как бы присматриваются, приобщаются к малознакомому виду спорта. Одни надолго связывают свою жизнь с занятием борьбой, другие навсегда покидают залы.

И все же, если инициативу берут в руки тренеры или люди близкие к спорту, процент ошибочного выбора значительно сокращается. В 1957 г. в одной из рот нового набора Белорусского военного округа командир роты, озабоченный очередным составлением команды борцов на полковые соревнования, оглядев внимательно строй, скомандовал:

— Рядовой Медведь!
— Я!
— Выйти из строя! Завтра бороться будешь!
— Да я не...
— Прекратить разговоры!

Так сделал свой первый шаг к вольной борьбе будущий трехкратный олимпийский чемпион Александр Медведь.

Александра Иваницкого ко мне привел в 1955 г. тренер по самбо М. Гиршов. Саша начал заниматься у него в группе самбистов, да что-то не понравилось — собрался уходить. Гиршов подумал: «Не получится ли из него борца вольного стиля?» Так я стал тренером будущего четырехкратного чемпиона мира и чемпиона Олимпийских игр в Токио.

Будущего чемпиона мира Владимира Гулюткина тренер нашел на соревнованиях по десятиборью среди матросов, проходивших службу на базирующихся в Севастополе кораблях. Будущего олимпийского чемпиона Ивана Ярыгина приметил тренер В. Чарков в воротах футбольной команды сборной города Абакана. Он был поражен выдающимися данными юноши, как бы рожденного для борьбы. Немало времени потратил Чарков, чтобы заманить свою находку в борцовский зал, отвлечь от футбола. Решающую роль в борцовской судьбе Ивана сыграла встреча с красноярским тренером Дмитрием Миндиашвили. Их совместный труд через несколько лет увенчался блестящими достижениями Ярыгина: он дважды завоевывал звание олимпийского чемпиона.

В одной из воинских частей работал тренером мой ученик Леонид Колесник. Он обратил внимание на выдающиеся данные могучего солдата Геннадия Страхова и написал мне о нем. Вскоре Геннадий стал тренироваться у меня в ЦСКА, поднимаясь к спортивным вершинам гигантскими шагами. Через несколько лет он стал чемпионом мира.

Олимпийский чемпион Роман Дмитриев, еще будучи школьником, поражал тренеров своей яркой одаренностью. Дмитриев с первых же шагов в спорте посвятил себя вольной борьбе. А вот другой олимпийский чемпион — Мириам Цалкаламанидзе до 28 лет ничего о ней не знал. Его стихией была национальная грузинская борьба чидаубо. Яркость и самобытность Цалкаламанидзе не могли не обратить на себя внимания тренеров

по вольной борьбе. Первые же пробы были обнадеживающими. Мириам перенес тактику и технику чидаубо в вольную борьбу, создав свой оригинальный стиль.

Многие выдающиеся спортсмены не сразу сумели найти прямой путь к своему виду спорта. Али Алиев чуть было не связал свою спортивную биографию с гимнастикой. Вахтанг Балавадзе едва не застрял в футболе (впоследствии, уже будучи знаменитым борцом, он всегда в свободное от борьбы время с большим удовольствием играл в футбол). Айдын Ибрагимов долгое время не мог выбрать между баскетболом и вольной борьбой. Юрий Шахмурадов серьезно увлекался фехтованием и великолепно пробегал стометровку на борцовских подготовительных сборах.

Какими были бы все эти спортсмены гимнастами, футболистами, фехтовальщиками, трудно сказать, но в вольной борьбе они полностью раскрыли свой талант.

Наплыв занимающихся в борцовские секции во многом зависит от популярности этого вида спорта в среде, в которой находится и воспитывается юноша, от популярности борьбы в городе, республике, стране.

Многих удивляет преобладание в сборной команде по вольной борьбе представителей кавказских национальностей (особенно это касается юношеских сборных страны). Для примера можно сослаться на национальный состав сборной СССР по вольной борьбе за 1975 г.: русские — 14 человек, белорусы — 2, украинцы — 1, казахи — 1, якуты — 4, армяне — 1, грузины — 6, дагестанцы — 9, осетины — 4, азербайджанцы — 2, чеченцы — 4, представители других национальностей — 7. Итого из 55 членов сборной страны 26 человек — представители кавказских республик. Невольно возникает вопрос: что же, южане наиболее способны к борьбе? Конечно, дело не в этом. Возьмите маленького москвича или ленинградца. Едва он подрос, куда ведут его бабушки и мамы? Ясно, в милые их сердцу фигурное катание, гимнастику или теннис. Если за дело берутся отцы, то путь ребят лежит в хоккейные или футбольные группы.

Но дело не только в мамах и папах, дедушках и бабушках. Сами ребята о современной борьбе, к сожалению, получают очень мало информации. По телевидению ее показывают редко, соревнования проводятся тоже далеко не так часто, как, например, хоккейные турниры. Наших выдающихся, сильнейших в мире асов ковра

мальчишки не знают, они известны только узкому кругу любителей борьбы. А ведь ребятам нужен живой пример, живой чемпион! Им нужно показывать, как добываются победы на ковре, чтобы они захотели стать такими же сильными и ловкими, как их кумиры.

На Кавказе к спортивной борьбе издавна уважительное отношение. Борец — значит мужчина! Заниматься борьбой почетно для молодого джигита. До сих пор у каждого народа Кавказа имеется своя национальная борьба, любимая и почитаемая, бережно сохраняемая со всеми ее традициями и ритуалом.

...Но вот группы набраны, ребята начинают осваивать основы борцовской науки. Пройдет время, и они выйдут на первые в своей спортивной жизни соревнования. Ведь только там рождаются чемпионы!

У нас для юношей существует большое количество соревнований, в основном схожих с соревнованиями для взрослых. На них выявляются чемпионы и призеры. И, казалось бы, чего проще? Сегодняшний чемпион среди юношей — это завтрашний чемпион среди взрослых.

Но на практике это выглядит совершенно по-другому. Очень редко юношеский чемпион сохраняет первенство, перейдя в категорию взрослых. В чем причина такого явления? Дело в том, что юношеский организм развивается скачкообразно. Сравните 18-летнего парня из Баку, Махачкалы или Тбилиси с его сверстниками из Ленинграда, Таллина и т. д. Южане неизменно опережают по развитию своих северных ровесников и поэтому чаще побеждают на юношеских соревнованиях. Тем не менее раннее физическое и половое созревание не определяет в полной мере талантливости. Проходит время, и неравномерность в развитии организма и его функций у повзрослевших юношей сглаживается, а на первое место выходит истинная одаренность в борьбе. Это еще одна из причин, почему юношеские чемпионы далеко не всегда сохраняют свое звание среди взрослых.

Многие тренеры в настоящее время увлеклись омолаживанием контингента поступающих в группы борьбы. Парней 16—17 лет считают переростками и категорически отказывают им в приеме. Хотелось бы посоветовать таким тренерам повнимательнее изучить биографии наших знаменитых борцов. Если бы и раньше тренеры придерживались таких правил приема, то мы, возможно, так и не услышали бы фамилий Иваницкого, Тедиашвили, Медведя, Гулюткина, Ярыгина и многих других выдающихся спортсменов.

Вольной борьбой заниматься никогда не рано и не поздно. Дело ведь не только в чемпионских наградах! Ведь самое ценное достояние человека — здоровье и сила.

Итак, какими же качествами должен обладать будущий борец? Что это такое — борьба?

1. Борьба — спорт здоровых людей. Нагрузки тренировок, перегрузки соревнований, длительный строгий режим могут перенести только люди со здоровым, железным организмом. Поэтому одна из важнейших задач тренировок юных борцов — укрепление здоровья, накопление сил и энергии, закаливание организма. Долголетие борца в спорте также находится в прямой зависимости от его физического состояния.

Иногда слушаешь или читаешь про какую-нибудь борцовскую знаменитость и диву даешься! Оказывается, в детстве эта знаменитость была болезненной и хилой, но, начав заниматься борьбой, приобрела богатырское здоровье и силу. Конечно, отрицать оздоравливающее влияние спортивной борьбы на человеческий организм неразумно, но это уже из области общей физической подготовки. Здесь же речь идет о спорте богатырского единоборства.

2. Борьба — спорт смелых людей. Есть давнишняя закономерность: из трусливых мальчиков вырастают трусливые борцы, из смелых мальчиков — смелые борцы. Мне могут возразить: а как же воспитание характера, волевых качеств в процессе тренировок? Что же, все это правильно. Целенаправленным воспитанием достигаются поразительные успехи. Но, к сожалению, трусость меньше других недостатков подвержена искоренению. Со временем боязливый борец становится посмелее, может иметь победы, но чаще всего тогда, когда уверен, что превосходит своего соперника в физической и технической подготовленности.

Не следует путать трусость с робостью отдельных новобранцев на первых тренировках. Обычно от неуверенности не остается и следа после того, как новичок освоится в коллективе. Смелость — одно из самых главных и желанных качеств, которым должен обладать будущий сильный борец.

3. Борьба — спорт разносторонне развитых людей.

При приеме в секцию следует отдавать предпочтение юношам, которые хорошо сложены и обладают пропорционально развитой мускулатурой. Ведь как идеальны фигуры Александра Иваницкого, Александра Медведя, Юрия Шахмурадова, Зарбега Бериашвили, Ивана Ярыгина, Владимира Гулюткина, Левана Тедиашвили, Виктора Новожилова, Гурама Сагарадзе и других замечательных мастеров вольной борьбы! И все же в ряде случаев нельзя не учитывать своеобразия в сложении способного ученика. В боксе, например, научились использовать левшу, создавая на этом отклонении от нормы необычную технику. Для вольной борьбы в таких случаях желательны относительно длинное туловище, длинные руки, могучие ноги и т. п.

До сих пор еще среди многих людей понятие «борец» ассоциируется с представлением о человеке с огромным торсом, толстенной шеей, ручищами до коленей, узловатой, гипертрофированной мускулатурой. Очевидно, это осталось от тех времен, когда на арене цирка процветала профессиональная борьба, когда ловкие антрепренеры рыскали по всем уголкам Руси Великой, разыскивая самородков, поражавших обывателя громоздкостью своей фигуры.

Дельцы от спорта тонко чувствовали, что нужно показать зрителю, чем его заинтересовать. Покажи ему самое сложное физическое упражнение в исполнении человека обычного телосложения, и трюк не произведет желаемого впечатления. «Если это может обычный с виду человек, значит, смогу и я,— подумает зритель.— Только подучиться надо!»

Другое дело, если даже несложные упражнения выполняет многокилограммовый цирковой борец. Тут и мысли не появляется, что можно соперничать с такой махиной!

К тренерам нередко приводят в секции тучных, ожиревших мальчиков, считая, что это как раз то, что надо для воспитания чемпионов. Главным аргументом в таких случаях служат диковинные килограммы веса или сантиметры роста кандидатов.

Действительно, казалось бы, чего проще! Чем крупнее, чем тяжелее, чем выше ростом, тем в борьбе вольготнее. Ничего подобного!

Еще не было ни одного классного тяжеловеса в вольной борьбе ростом выше 195 см. Таков самый высокий

тяжеловес — олимпийский чемпион Сослан Андиев. Самым тяжелым был Арсен Мекокишвили — его вес достигал 125 кг. Самые яркие бойцы тяжелого веса Медведь и Иваницкий «тянули» всего 105—107 кг.

Так что не следует придавать особого значения росту и весу поступающего. Эти качества далеко не решающие в поединке.

4. Борьба — спорт высокой сложности. Схватка борцов — это не только состязание в силе и ловкости, это еще и состязание умов. Ограниченные люди обречены в вольной борьбе на скромное существование, несмотря ни на какие могучие сгибатели и разгибатели. Поговорка «Сила есть — ума не надо» к хорошим борцам не имеет никакого отношения. У них и силы, и ума должно быть в достатке.

Выдающихся результатов в борьбе способны достичь лишь люди гибкого ума, умеющие быстро и точно ориентироваться в сложной обстановке, принимать молниеносные решения. Лишь умный человек способен выбрать для себя оптимальный тактический вариант ведения боя. Он создает свою оригинальную и своеобразную технику, определяющую почерк большого мастера.

Мальчики, пришедшие в борцовские группы и проявившие определенные способности к вольной борьбе, полны радужных планов в отношении своей спортивной судьбы. Каждый мечтает стать знаменитым чемпионом, достичь самых высоких результатов. И чем бо́льшие способности он проявляет, чем лучше у него успехи в тренировках, тем на бо́льшие высоты он залетает в своих мечтах.

Александр Медведь рассказывает о своем детстве: «Мальчишкой еще был, в первый класс пошел, а помогал отцу косить, пас коров. Был драчуном, задирой. Любимым мальчишеским занятием была борьба. Боролись прямо на лужайке, на траве. Боролись до изнеможения. Зато, когда уходил домой победителем, был по-настоящему счастлив. Сверстников всех побарывал».

Чемпион мира Зарбег Бериашвили вспоминает: «Самое яркое и, конечно, приятное воспоминание моего детства — времяпрепровождение на берегах Куры. Накупаемся, набегаемся за целый день вволю, а к вечеру на берегу собираются молодежь и взрослые. Начинаются схватки по нашей национальной борьбе чидаубо. Вначале начинаем мы, малыши. Потом в потеху ввязываются

более взрослые и сильные. Меня всегда выпускали в числе первых. Хоть маленький ростом был, а побарывал больших!»

Мне запомнились слова мудрого Нарсеса Григорьевича Акопова, тренера легендарного классика, олимпийского чемпиона Романа Руруа: «Борец получается из того мальчика, которому никогда не надоедает бороться!»

Действительно, почему талантливый в борьбе мальчишка не устает бороться, а неспособному все быстро надоедает? Очевидно, потому, что первый получает наслаждение от единоборства, с удовольствием тренируется, у него хорошее настроение оттого, что все получается лучше, чем у других, что тренер им доволен, а товарищи относятся с уважением и немного завидуют. Ему даже усталость от тренировок и боль в не окрепших еще мышцах приятны. Другой тоже трудится добросовестно, но делает все с напряжением, коряво. Постепенно единоборство перестает его интересовать, становится даже тягостным, ибо все проявления активности с его стороны неизменно наталкиваются на бóльшую силу, бóльшую ловкость и быстроту и подавляются в самом начале. В результате он чаще всего оказывается потерпевшей стороной. Разочарование, подавляющее морально, убивает трудолюбие. Борьба, не приносящая морального удовлетворения, утомляет и физически.

Сейчас увлечение спортом охватывает все бóльшие слои населения. Спорт входит в жизнь каждой советской семьи. Школьные спортивные залы, стадионы, Дворцы спорта, высококвалифицированные тренеры — все к услугам талантливой молодежи. Нужно активно искать одаренных к борьбе, ибо ребята, обладающие комплексом благоприятных для борьбы данных, нужны и в других видах спорта. И кто знает, сколько олимпийских чемпионов по вольной борьбе прошло мимо борцовского зала, посвятив себя легкой атлетике, плаванию или футболу...

2

РАННЯЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ – ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

Во многих видах спорта сейчас невозможно мечтать об успехах, не начав специализироваться с самого раннего детства. В плавании, фигурном катании, гимнастике пора высоких спортивных достижений начинается в 14—15 лет, а то и раньше.

Борьба долгое время находилась в стороне от чрезмерных увлечений ранней специализацией. Считалось, что борьба слишком тяжелый спорт для молодого организма, что занятия ею по плечу только сильным, вполне сложившимся мужчинам. Однако постепенно ранняя специализация все глубже стала проникать и в борьбу, находя там все большее число сторонников.

Что плохого в том, если 10—11-летний мальчик, придя в секцию вольной борьбы, начнет вместе со своими сверстниками накапливать силу, ловкость, укреплять свое здоровье, закаливать характер, постепенно овладевать техникой интереснейшего вида спорта, с тем чтобы с годами, возмужав и окрепнув физически, стать настоящим мастером?!

Разве можно возражать против такой ранней специализации? Много споров ведется о том, как понимать принципы ранней специализации. А ведь все дело не во вредности ранней специализации как таковой, а в искажениях, которые допускают не очень добросовестные или, может быть, не очень квалифицированные тренеры.

Несколько лет назад в Калининграде на одном из чемпионатов СССР среди юношей обратил на себя внимание исключительно одаренный мальчишка из Баку. Со своими соперниками он расправлялся играючи. Тренер, восторженно блестя глазами, гордый своим учеником, рассказывал:

— Семь килограммов согнал!

Я мысленно подсчитал и ужаснулся: более 11 процентов собственного веса! Для взрослого организма это губительно, а уж для юноши тем более.

— Для чего же так много нужно было сгонять? — спрашиваю.

— Чтобы наверняка чемпионом стать! Чемпиона в институт скорее примут! — был ответ.

Ради кратковременного успеха, ради корыстной цели подвергался тягчайшему испытанию организм молодого, безусловно талантливого спортсмена. А к чему это привело? Тогда этот борец стал чемпионом страны среди юношей, но это был его первый и последний значительный успех в спорте. Больше его фамилия никогда не фигурировала в списках победителей серьезных соревнований. В короткий срок сгорела энергия, запрограммированная природой на всю жизнь.

Если бы этот случай был единичным, не стоило бы и говорить о нем. Но, к великому сожалению, на юношеских соревнованиях различных рангов (и чем они выше, тем примеров больше) повторяются истории, подобные этой.

Некоторые тренеры прославились тем, что «набили руку» на выращивании юношеских чемпионов. Они так наловчились выжимать максимум успеха из своего юного ученика, что к моменту перехода в разряд взрослых у того уже не оставалось ни энергии, ни желания заниматься борьбой.

Этот легкий путь добывания дешевой тренерской славы принес нашей борьбе немало вреда. Многие истинные таланты, заблистав на юношеских соревнованиях, быстро тускнели с переходом ко взрослым.

Здесь может возникнуть вопрос: быть может, не нужно проводить соревнования среди юношей?

Нет, юношеские соревнования, безусловно, нужны, иначе теряется смысл продолжительной и самоотверженной тренерской работы. Соревнования — это экзамен, подводящий итог определенному этапу работы, выявляющий успеваемость молодых спортсменов в борьбе. Но важно помнить, что соревнования юношей должны быть иными, чем соревнования взрослых.

Соревнования — важнейшее воспитательное средство. Праздничность, торжественность обстановки, зрители и др. — все это придает значимость происходящему на ковре, вызывает желание отличиться, совершить спор-

тивный подвиг. Первые в жизни соревнования для юного спортсмена должны остаться в памяти на всю жизнь.

Юношеские соревнования должны быть организованы с особой тщательностью и торжественностью, чтобы участие в них воспитывало в молодом спортсмене гордость за свой вид спорта.

Каким четким, отработанным ритуалом сопровождаются состязания фигуристов, футболистов, хоккеистов, боксеров! К сожалению, в вольной борьбе к этой стороне соревнований иногда относятся более чем равнодушно. Еще задолго до состязаний начинается ажиотаж (я имею в виду ажиотаж среди тренеров, а не у касс зала). На заседаниях федерации при решении вопроса о количестве участников, допускаемых от каждого общества, тренеры и представители команд бьются до седьмого пота, отвоевывая как можно больше мест своим подопечным. В результате соревнования собирают по 200—250 участников.

— Для чего это нужно? — напрашивается вопрос.

— Для получения соревновательного опыта! — следует ответ.

— Но ведь многие еще не готовы к соревнованиям, им еще учиться и учиться!

— Вот пусть на соревнованиях и учатся,— стоят на своем специалисты по добыванию юношеских разрядов и званий.

Соревновательный опыт — фактор немаловажный, но нужен он борцам, хорошо знающим борьбу. И нужен он им для того, чтобы лучше применять на практике полученные в тренировках знания и умения. А соревновательный опыт для начинающего борца превращается в одну из форм натаскивания на результат.

А как проходят соревнования? Огромное количество участников трудно разместить на имеющихся коврах, хотя они разложены не только в демонстрационном, но и во всех тренировочных залах. С утра до вечера идут схватки, схватки, схватки...

Тренеры, бегая из зала в зал, от ковра к ковру, как счетные машины, подсчитывают баллы и выясняют турнирное положение своих ребят и их соперников, следят за тем, сколько учеников выполнило разрядные нормы, в каком положении находится команда, сколько призеров можно будет отметить в отчете... Все это, конечно, имеет свое значение, но теряет смысл, если оттесняется

главное, для чего, собственно, нужно устраивать соревнования: учеба, проверка полученных знаний, правильное воспитание будущего борца.

Среди молодых спортсменов всегда есть такие, которые в силу своих ярких способностей или за счет более раннего физического созревания сравнительно легко одерживают победы на юношеских соревнованиях. И вот таким юным самородкам часто выпадают нагрузки, значительно превышающие допустимые нормы. То в интересах общества, города, республики, то ради получения определенного количества зачетных очков они выступают не только во всех юношеских соревнованиях, но и в соревнованиях среди взрослых. Иной зеленый мальчишка имеет соревновательную нагрузку бóльшую, чем член сборной команды СССР. А ведь нельзя забывать, что любым соревнованиям сопутствуют перегрузки, высочайшее нервное напряжение, т. е. то, что может выдержать только зрелый, хорошо подготовленный организм.

Такая ранняя спортивная специализация, безусловно, вредна, она враг истинного спортивного мастерства.

Заслуженный тренер СССР Г. П. Ростиашвили, воспитатель многих известных спортсменов (чемпиона СССР и мира Зарбега Бериашвили, чемпиона Европы Нодара Модебадзе и др.), считает, что, помимо прочего, ранние спортивные успехи дают юным борцам пищу для зазнайства и самолюбования. Неумеренные дифирамбы кружат головы молодым знаменитостям. Чаще всего это приводит к самоуспокоению, к желанию почивать на лаврах, к уверенности в своей исключительности и т. д. Юноша перестает трудиться, как прежде. Зачем ему это, если он и так сильнее всех! В этих случаях воспитателю надо быть начеку.

Продолжая разговор о ранней специализации в вольной борьбе, можно предложить рассмотреть таблицу, в которой приведены данные лучших борцов, прославивших наш спорт. Из таблицы следует вывод, что средний возраст наших лучших борцов, в котором они приступили к систематическим тренировкам по вольной борьбе, составляет 17,5 года (во многих других видах спорта это уже годы спортивного расцвета). А средний возраст, в котором они достигали высших спортивных результатов,— около 24 лет! Время, затраченное на прохождение полного курса борцовской науки, составляет примерно

6,5 года. Возраст, когда спортсмены достигают своих последних высших результатов,— 31,5 года.

Расшифровывая приведенную таблицу, не надо думать, что можно сидеть дома на печи, как Илья Муромец, до 17 лет, а потом прийти в секцию вольной борьбы и поразить всех своей богатырской мощью. Ничего подобного не произойдет, если поступающий не будет отлично физически развит. Из биографий наших выдающихся борцов можно узнать, что все они отличались разносторонней физической подготовленностью, которая и послужила фундаментом для их стремительного продвижения в борьбе.

Таблица

Возрастные показатели ведущих борцов СССР по вольной борьбе

Фамилия, инициалы	Возраст спортсмена			Время, затраченное на подготовку к достижению высшего результата
	в начале занятий	при достижении высшего результата	при достижении последнего высшего результата	
Мекокишвили А. С.	18	30	32	12
Медведь А. В.	17	24	35	7
Иваницкий А. В.	17	24	29	7
Тедиашвили Л. С.	18	24		6
Ярыгин И. В.	17	23		6
Балавадзе В. М.	21	27	31	6
Гуревич Б. М.	16	22	31	6
Шахмурадов Ю. А.	16	23	28	7
Синявский В. И.	19	24	28	5
Страхов Г. Н.	19	24	27	6
Алиев А. З.	16	22	30	6
Гулюткин В. Я.	21	26	32	6
Бериашвили З. И.	17	24	31	7
Ломидзе Ш. С.	19	26	29	7
Дмитриев Р. М.	16	21		5
Абдулбеков З.	16	26	28	10
Средние показатели*:	17,8	24,2	32,5	6,6

*Если отбросить самый высокий и самый низкий показатели, то эти цифры будут выглядеть так: 17,7; 24,7; 30,1; 5,9.

Когда в секцию приходят достаточно взрослые ребята, определить их способности к борьбе значительно легче, чем способности 10—12-летних подростков. Уже ясно, в какой весовой категории они будут совершенствоваться, какими двигательными возможностями обладают. А самое главное, можно уже безошибочно разглядеть степень талантливости, характер и волевые качества будущего бойца.

Ну, а если отмеченный талантом мальчик приступил к тренировкам по борьбе в 12 лет? Для прохождения полного «борцовского университета» ему понадобится 6—7 лет. Значит, к 18—19 годам молодой человек будет обладать уже достаточно глубокими знаниями борьбы, досконально разбираться в тактико-технических вопросах, добиваться успехов в соревнованиях со сверстниками. Это стимулирует дальнейшее совершенствование спортивного мастерства, подогревает желание превзойти всех и быть первым, поощряет трудолюбие. И почти не встречается примеров, чтобы в этот период своей спортивной жизни молодой спортсмен изменил борьбе, охладел бы к тренировкам.

Но вот наступает время, когда его противниками становятся взрослые, умудренные бо́льшим опытом, находящиеся в полном расцвете сил борцы. Теперь победы даются без прежней легкости и поражения становятся довольно частыми. Чтобы сравняться с новыми противниками силой, дожить до полного возмужания, нужно ждать не менее 2—3 лет, а на это способен не каждый. Частые состязания без определенных успехов могут привести к потере уверенности в своих силах, в своих способностях. Может появиться холодок в отношении к тренировкам. А ведь молодой спортсмен живет не изолированно от своих сверстников, не посвятивших себя никакому спорту. Могут появиться увлечения, не сопутствующие успехам в борьбе.

Преодолеть этот период относительных неудач молодому спортсмену должен помочь тренер. Неудачи следует воспринимать как явление временное и вполне закономерное. Их причина кроется не в бесталанности, а лишь не в полной физической готовности молодого борца.

Нужно уметь убедить ребят, что их время придет, лишь бы они остались верными своему виду спорта, продолжали так же самоотверженно трудиться.

Не случайно некоторые специалисты в один голос говорят: «Не надо форсировать подготовку молодых борцов, нужно тренировать их так, чтобы мастерство созрело именно к годам физического возмужания. Тогда борцы будут радовать стабильными и высокими результатами долгие годы».

В то же время многие тренеры и ученые у нас в стране и за рубежом утверждают, что ранняя специализация в борьбе нисколько не опасна для здоровья.

В ГДР ребята начинают заниматься борьбой с 8-летнего возраста. Занимающихся делят на группу Б (возраст 8—10 лет, в занятиях делается упор на гимнастику, легкую атлетику, освоение техники борьбы) и группу А (в нее входят лучшие борцы из группы Б; возраст 11—15 лет). Завершается подготовка молодых специалистов в интернатах, где они одновременно получают какую-нибудь специальность. Лучшие борцы классического стиля ГДР Метц и Веспер начали занятия борьбой в 12 лет, а лучшие вольники Штотмайстер и Ницшке — в 14 лет.

Чемпион мира болгарин Хасан Исаев в 8 лет был чемпионом среди учащихся, в 20 лет стал чемпионом Европы среди взрослых, а в 24 года — олимпийским чемпионом. Румынские чемпионы мира по классической борьбе Берчану и Первулеску начали свои тренировки с 12 лет. В 18 лет Берчану уже был чемпионом мира. Лучший борец США Дан Гейбл, начав заниматься борьбой с 7 лет, в 22 года стал олимпийским чемпионом по вольной борьбе.

Серьезно подходят к подготовке борцовских резервов в Корейской Народно-Демократической Республике. В 1960 г. был издан специальный указ правительства об усилении спортивной работы с подростками. Отбирались группы подростков 14—16 лет, в которых проводились занятия с уклоном в сторону общей физической подготовки, а с достижением ими 18-летнего возраста начиналось освоение программы подготовки по борьбе.

Умеют растить классных борцов и в Румынии. Ведущий специалист страны по борьбе Василь Попович считает, что для достижения высоких спортивных результатов у своих воспитанников тренеру необходимо: 1) проводить начальные тренировки по борьбе с ребятами не моложе 10 лет; 2) вырабатывать в тренировках навыки, необходимые в борьбе; 3) развивать организм будущего борца гармонично; 4) разбить занимающихся на группы

(11—14, 15—17 и 18—19 лет). Попович считает необходимым проводить занятия с юными борцами (11—14 лет) по физической подготовке, развивая у них ловкость и быстроту. На занятиях по технике борьбы нужно использовать выборочные приемы, выполнение которых не связано с сильными падениями и сотрясениями. Юношам 15—16 лет также следует избегать перегрузок, но они уже могут начинать изучение сложных приемов. Борцы 18—19 лет по физическим возможностям приближаются к взрослым борцам, поэтому и методика их тренировки не отличается от методики тренировки взрослых. Румынский тренер рекомендует при отборе в секции борьбы ориентироваться на психологические качества ребят, на их ловкость и быстроту.

Нет никаких сомнений, что в работе с юными борцами нужно уделять внимание не только укреплению их здоровья, физической закалке, пропорциональному развитию, но и овладению техническими навыками.

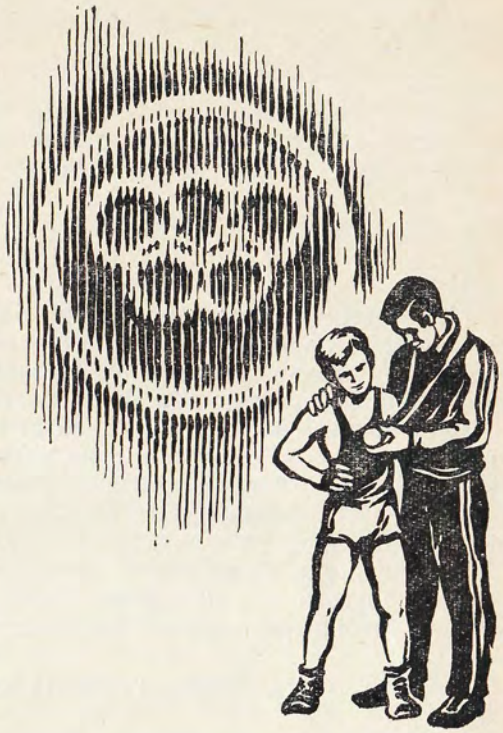
Нельзя полностью согласиться с мнением, что юные борцы должны меньше заниматься борьбой, а больше внимания уделять физической подготовке. Конечно, физическая подготовка — дело важное, но овладение борцовскими навыками еще важнее. Ведь ребята идут в секции борьбы, чтобы бороться, их потянуло сюда единоборство, жажда помериться силенками. Засушить это стремление к борьбе одной лишь общей физической подготовкой очень опасно. Вольная борьба настолько разносторонний и универсальный вид спорта, что, занимаясь только ею, можно добится отличного физического развития.

Занятия с молодыми борцами должны быть интересными и разнообразными. Не надо забывать, что первые тренировки по борьбе имеют своей целью увлечь мальчика борьбой, суметь заставить его полюбить единоборство. Те ребята, которые, может быть, даже и делают первые успехи в борьбе, но не увлечены по-настоящему ею, не покорены полностью, как правило, впоследствии бросают занятия, как только встретятся им на пути первые трудные испытания, первые неудачи.

Конечно, к работе с юными борцами следует привлекать самых опытных, самых квалифицированных тренеров. К сожалению, на практике бывает иначе. Лучшие специалисты занимаются со зрелыми мастерами, а начинающих борцов нередко тренируют молодые, пришед-

шие со студенческой скамьи тренеры или бывшие борцы, перешедшие на тренерскую работу, не имеющие специальной педагогической подготовки. Молодым тренерам, приступающим к работе с юными борцами, необходимо руководствоваться не только теми знаниями, которые они получили в вузе или в годы своих выступлений на ковре. Им надо очень внимательно изучать опыт тех тренеров, которые умеют воспитывать выдающихся мастеров ковра. Важно понять, в чем же «секрет» их работы. В методике их тренировки всегда можно найти много полезного и интересного.

Современная вольная борьба — спорт высокой сложности. Поэтому сейчас становится необходимой ранняя спортивная специализация. Разумная ранняя специализация — путь к еще более высоким достижениям. Необходимо лишь всегда помнить, что чем моложе борцы, тем бóльший груз ответственности ложится на плечи тренеров, тем больше требуется от них педагогического мастерства, чтобы достойно провести по нелегкому и прекрасному борцовскому пути своих учеников.



3

„НАЧАЛЬНАЯ“, „СРЕДНЯЯ“, „ВЫСШАЯ“ ШКОЛЫ БОРЬБЫ

Многолетний процесс овладения борцовским мастерством должен проходить в определенной последовательности. Нарушение этой последовательности, как правило, отрицательно сказывается на мастерстве борца.

Весь процесс воспитания борца от новичка до мастера высокой квалификации можно условно разделить на три периода: 1-й период — начальная школа борьбы; 2-й период — средняя школа борьбы; 3-й период — высшая школа борьбы.

Эти периоды, естественно, значительно отличаются один от другого, как продолжительностью, так и содержанием учебно-тренировочной работы.

НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА БОРЬБЫ

Продолжительность первого периода обучения составляет около двух лет. Более взрослые и подготовленные спортсмены проходят курс обучения быстрее. Основные задачи следующие: овладение основами тренировки; изучение основных тактико-технических действий; развитие физических и морально-волевых качеств.

Нетрудно догадаться, с каким душевным напряжением и волнением приходит молодой борец на первое в своей жизни занятие по борьбе. Вокруг незнакомые крепыши, прошедшие конкурс. Обстановка просторного борцовского зала необычна и торжественна. Сюда приходят, чтобы стать сильными и ловкими, овладеть секретами вольной борьбы.

Святая задача тренера — поддерживать эту торжественность обстановки первых занятий, не разрушать, а, наоборот, еще более повышать интерес ребят к выбранному ими виду спорта. Рассказать о его пользе, воспитательном значении, о лучших представителях нашей отечественной борьбы, о лучших борцах коллектива, членами которого они отныне стали, о традициях и заслугах этого коллектива.

Спустя некоторое время ребята поймут, что никаких секретов борьбы нет. Есть лишь один способ стать сильным и ловким, научиться проводить красивые приемы — это трудиться и трудиться в поте лица, не жалея сил. Поэтому самое важное, что нужно прививать ребятам с первых же занятий,— это трудолюбие и преданность борьбе.

С чего начинать обучение? Первые занятия посвящаются подбору группы. Объясняются первые задачи, с которыми придется столкнуться в тренировках, правила поведения в зале, распорядок занятий и т. п.

Одна из главных задач, которые стоят перед преподавателем в этот период,— выравнивание физических возможностей занимающихся. В секцию приходят ребята различного физического развития, с разными физическими возможностями. Если в такой разнородной группе приступить к изучению любого технического действия, то сразу же обнаружится, что некоторые из ребят легко выполняют поставленные задачи, а другим они даются с трудом. Появляются успевающие и отстающие. Неравная усвояемость материала делает занятия в такой разношерстной группе малопродуктивными. Поэтому следует применять общеразвивающие упражнения, спортивные игры, элементы борьбы, простейшие виды борьбы, гимнастические и прочие упражнения, чтобы ребята физически окрепли.

В играх и упражнениях должен главенствовать соревновательный принцип. Нужно выбирать побольше таких ситуаций и упражнений, в которых проявлялись бы характер будущего борца, смекалка и смелость. От тренировки к тренировке упражнения усложняются, их количество увеличивается. Нельзя забывать о том, что занятия непременно должны быть живыми и интересными.

Обучение технике. В существующих программах по борьбе для детских школ все разложено по полочкам. Расписана последовательность обучения техническим приемам. Предпочтение отдается вначале простым по структуре приемам, таким, как переводы с захватами ног противника руками. Строго соблюдается принцип перехода от простого к сложному.

Мы в своих группах отступали от этого правила и обучение начинали не с простейших переводов, а с двух основных приемов: с броска мельницей с захватом одноименной руки и ноги (в стойке) и с переворота переходом с захватом за плечо и бедро, с зацепом дальней ноги изнутри (в партере). Проще говоря, в стойке — «мельница», а в партере — переворот зашагиванием.

Эти два стержневых приема вольной борьбы в своем исполнении не требуют какой-либо особой физической подготовленности, их может выполнить любой нормально развитый человек. Проведение этих приемов не сопряжено с резкими падениями и с чрезмерными физическими напряжениями.

В то же время освоение таких остроумных технических приемов, какими являются «мельницы» и зашагивание, поощряет дальнейшее совершенствование технического мастерства и изобретательность.

Немаловажно здесь и то, что борец с первых своих занятий приступает к овладению приемами, которые обогатят его арсенал на всю последующую борцовскую жизнь. Овладение этими важнейшими приемами позволит в дальнейшем создавать вокруг них и с их помощью множество различных технических комбинаций.

После освоения «мельницы» и зашагивания следует переходить к изучению других приемов. Выбор их может быть различным, но при одном важном условии: *не дать торжествовать голой физической силе!*

Эту заповедь никогда нельзя забывать, приступая к обучению молодых борцов.

Как правило, чем проще по структуре прием, тем большей физической силы он требует при своем выполнении. Первые победы, одержанные за счет силы, в дальнейшем толкают начинающего борца на путь примитивной силовой борьбы.

Мальчику, побеждающему своих соперников только за счет преимущества в физической силе, будет нелегко потом, когда этого преимущества окажется недостаточно, когда потребуется и техническое мастерство. Суметь убедить его в ошибочности выбранного им пути не так-то легко. Ведь он, побеждая, наглядно видит плоды применения своей силы и легко обходится без кропотливого изучения сложных приемов. К таким ученикам надо быть особенно внимательными, терпеливо и настойчиво направляя их усилия в тренировках на путь технического

совершенствования, где их силовая одаренность ляжет в дальнейшем в основу спортивного мастерства. Потому что сильный и притом техничный борец — наиболее результативный.

Техническое совершенствование — главное направление в работе с молодыми борцами. При изучении технических действий в первый период обучения не следует добиваться автоматизма в их выполнении. Главное — усвоить структуру приема, понять, в чем «изюминка» действия. Когда большинство ребят в группе смогут проводить изучаемый прием без искажения его структуры, можно переходить к изучению следующего приема. Добиться стопроцентного усвоения материала всей группой практически не удается: всегда находятся мальчики, которым этот материал дается трудно в силу индивидуальных физических и морально-волевых качеств. Ожидать, когда до них «дойдут» все тонкости изучаемого действия, нельзя, иначе остальные будут топтаться на месте, теряя интерес к занятиям.

Задача первого периода заключается в том, чтобы изучить достаточно большое количество технических действий, развить физические и психологические качества, накопить двигательные навыки, необходимые борцу.

Изучаемый технический материал лучше всего разбить на отдельные группы по 4—5 приемов в каждой. Пройдя изучение приемов одной из групп с начала до конца, целесообразно переходить к приемам следующей группы. В течение года следует изучить 4—5 групп, в зависимости от степени усвоения материала занимающимися. Каждая из групп приемов несколько раз изучается повторно. Повторное изучение приемов всегда проходит более активно и осмысленно.

На последующие годы программа обучения должна быть составлена так, чтобы наряду с изучением новых приемов систематически повторялись старые, ранее изученные. Таким образом, у занимающихся постепенно накапливается большое количество изученных приемов.

Технические приемы следует изучать и совершенствовать в их академической школьной структуре, не допуская индивидуальных отклонений в проведении технических действий.

Надо следить, чтобы в этот период у учеников не появлялись бы приемы-любимцы, иначе отдельная полюбившаяся группа приемов, наиболее близко подошедшая

к физическим и психологическим качествам борца, затмит все остальные, поглотит все его внимание, и изучение школы вольной борьбы, всего многообразия ее приемов приостановится.

В период начального обучения всю программу изучаемых технических действий лучше составлять из приемов нападения. Отдельно изучать защиты и контрприемы пока не следует. К их изучению можно будет перейти, когда у ребят создадутся и закрепятся основные приемы нападения (второй период обучения).

Защитные действия против приемов соперника молодой борец должен изобретать сам, а в качестве контрприемов применять изученные ранее приемы нападения. Это стимулирует творческое отношение к тренировочным занятиям, приучает к самостоятельности, не позволяет замкнуться на применении узкого круга технических действий.

Теоретическая подготовка. На первых занятиях по борьбе начинающему борцу приходится осваивать необычайно большое количество упражнений, навыков, приемов. Но не в меньшей мере обрушивается на него и поток теоретической информации: как надо тренироваться, для чего тренироваться, что такое нагрузка и для чего необходим отдых, что такое правила борьбы, судейства и пр.

Если проводить эти занятия в виде специальной учебы, может возникнуть опасность потери интереса у ребят, вопросы теории будут восприниматься формально. Молодой спортсмен должен получать всю необходимую информацию, все необходимые на первых порах знания по ходу практических занятий.

Практическая подготовка и теоретическая подготовка должны быть продуманными и дополнять одна другую.

Ориентация на достижение спортивных высот не главная цель первых лет обучения. Для большинства в группе это еще слишком абстрактно и далеко. Важно внушить ребятам, что им очень повезло, что они занимаются таким замечательным видом спорта, как вольная борьба, которая сделает их сильными и красивыми, смелыми и выносливыми.

Через шесть месяцев после начала занятий молодой спортсмен получает право на участие в соревнованиях. Очень важно, чтобы с первых же шагов ученик проявил себя смелым и инициативным бойцом, чтобы он старался

опробовать как можно больше приемов из пройденных на занятиях. И не беда, если он проиграет сильному сопернику в бою: здесь победа еще не самая главная цель.

Выступив на нескольких соревнованиях и одержав необходимое количество побед, молодой борец получает право на получение первого в его спортивной жизни разряда.

Присвоение спортивного разряда — это поощрение за достигнутые успехи. Это событие нужно отмечать в торжественной обстановке, чтобы ребята прочувствовали значимость своего первого спортивного достижения.

С переводом в более высокий разряд не следует торопиться. Иногда целесообразнее на время задержать ученика в прежнем разряде. Это можно объяснить тем, что спортсмены более высокой квалификации, как правило, взрослее, сильнее и подготовленнее. А постоянные схватки с более сильными противниками заставляют скорее думать о защитах, нежели о нападении, что пагубно отражается на выработке агрессивного стиля ведения схватки, на эффективности применения технических действий.

В процессе овладения начальной школой борьбы из наиболее успевающих учеников следует комплектовать отдельные группы.

СРЕДНЯЯ ШКОЛА БОРЬБЫ

Второй период обучения наступает, когда спортсмен достаточно твердо овладел знаниями методики тренировки, когда в результате систематических упражнений в борьбе и занятий другими видами спорта заложен достаточный фундамент в физическом развитии, когда отдельные физические качества, необходимые борцу, доведены до высоких кондиций, когда борец изучил все основные технические действия, применяемые в борьбе, и накопил достаточные тактические знания.

Этого спортсмен достигает обычно к концу второго — началу третьего года обучения. Продолжительность периода колеблется от трех до четырех лет. Понятно, что это средние цифры. У одних борцов по вполне понятным причинам этот период может быть более растянут, у других более сжат. Основные задачи следующие: создание индивидуальной техники борьбы; совершенствование тактического мастерства; совершенствование физи-

ческих и морально-волевых качеств; глубокое овладение теорией тренировки и создание индивидуальной методики тренировки.

Создание индивидуальной техники борьбы — одна из главных задач средней школы борьбы, т. е. второго периода обучения. Из всего многообразия технических действий, которыми овладел борец за предыдущие годы обучения, выбираются такие, которые наиболее подходят к его физическим и психологическим возможностям. Систематической шлифовкой эти приемы доводятся до высокой степени совершенства, становятся коронными приемами.

Создание индивидуальной тактики борьбы — вторая задача, стоящая перед борцом. Тактика борьбы должна совершенствоваться в направлении, наиболее полно использующем морально-волевые качества спортсмена, его физические и технические возможности.

В связи со значительным уменьшением количества применяемых борцом приемов их тактическая подготовка получает важное значение. Ведутся поиски наиболее благоприятных тактических решений. Отдельные технические действия увязываются в комбинации, в основе которых находится самый результативный для данного борца прием.

Совершенствование физической подготовки борца ведется неустанно наряду с работой над тактико-техническим совершенствованием. Одновременно с работой над устранением отдельных недостатков значительное внимание уделяется совершенствованию тех или иных качеств.

Увеличение количества тренировок и их продолжительности. В первом периоде обучения тренировочные занятия проводятся с ребятами, которые еще недостаточно физически окрепли. Естественно, нагрузка рассчитывается так, чтобы у спортсменов не наступало переутомления, чтобы их работоспособность повышалась постепенно и к каждой новой тренировке они приступали вполне восстановленными.

Принцип постепенности нарастания нагрузок сохраняется и во втором периоде обучения. Но физические возможности занимающихся стали теперь несравненно большими, что позволяет перейти к пятиразовым тренировкам в неделю. При этом расписании три дня отдаются совершенствованию борцовского мастерства на ковре,

а два — занятиям по общей физической подготовке. Шестой день — парная баня, массаж. Седьмой день — активный отдых.

С ростом физической закаленности и повышением трудоспособности занимающихся целесообразно перейти на расписание, где тренировка на ковре проводится не реже четырех дней в неделю. Иногда приходится пожертвовать для этого одним из дней физической подготовки. Причем прибавленный день тренировок на ковре посвящается обычно совершенствованию индивидуальной техники и тактики борьбы.

Количество соревнований и их значимость возрастают. Во втором периоде обучения спортсмены уже готовы к увеличению соревновательной нагрузки. Сами соревнования можно подразделить на две категории.

Первая категория — незначительные по масштабу соревнования, участвуя в которых борец проверяет свою тактико-техническую оснащенность, оценивает свои возможности, накапливает соревновательный опыт, учится готовиться к схватке и т. д. Это, по существу, проверка боевой готовности.

Вторая категория — соревнования более крупного масштаба, с участием сильных борцов. Здесь главная цель — достижение лучшего результата.

Индивидуальное планирование и периодизация подготовки борца. Постепенно работа по совершенствованию мастерства становится все более индивидуальной. Поэтому каждый спортсмен должен иметь свой индивидуальный план, предусматривающий периодизацию подготовки. Борец должен овладеть искусством составления перспективного плана, научиться контролировать себя.

Приучение к самостоятельности всегда должно оставаться главным в воспитании борца. С первых шагов борец должен приучаться к самостоятельности не только на ковре, но и в выработке методики тренировки, дозировании нагрузок. Конечно, это не означает, что спортсмен полностью освобождается от опеки и влияния своего наставника. Их совместная работа в этот период представляет собой содружество двух объединенных одной целью людей, в котором оба ищут пути к достижению высокого результата.

ВЫСШАЯ ШКОЛА БОРЬБЫ

К высшей школе борьбы спортсмен приходит после 6—7 лет систематических тренировок. Он уже располагает глубокими современными знаниями методики тренировки, вооружен современной техникой, владеет в совершенстве целым рядом приемов индивидуального комплекса, так называемыми «коронными» приемами. Он мудр в тактических вопросах, имеет достаточный опыт участия в соревнованиях, его физическое развитие и функциональные возможности организма находятся на высоком уровне. Этот период продолжается до самых последних соревнований борца, что иногда составляет более десятка лет. Основные задачи следующие: достижение наивысших спортивных результатов; продолжение работы над совершенствованием индивидуального технического и тактического мастерства; совершенствование физических качеств; совершенствование морально-волевых качеств; поиски наиболее эффективных методов тренировки.

Обычно спортсмен высокой квалификации в течение года участвует в шести-восьми соревнованиях. Из них два-три — главные. Для одних это чемпионат мира, Европы, СССР, для других — чемпионат республики, страны, командное первенство.

Основная работа направлена на самую тщательную подготовку к этим соревнованиям. Проводится планирование тренировочной работы, периодизация ее.

Как правило, промежуток между главными соревнованиями составляет от 1,5 до 3 месяцев. Заключительная часть подготовки чаще всего проходит в условиях учебно-тренировочных сборов с отрывом от своего коллектива, от своего тренера. Многие вопросы, связанные с тренировочной работой, нагрузками, спортсмен вынужден решать самостоятельно.

Надо помнить, что каждый сильный спортсмен в своей жизни участвует в чемпионатах страны 8—10 раз, причем лишь 3—4 из них выпадают на годы его наивысшего расцвета. Поэтому каждым соревнованием необходимо дорожить, а не надеяться на то, что небрежность, допущенная в подготовке к данным соревнованиям, будет исправлена в последующем.

Не надо думать, что, выйдя на соревновательные просторы, пройдя первый и второй периоды обучения

вольной борьбе, можно прекратить дальнейшее совершенствование тактико-технического мастерства, поиски новых средств и довольствоваться тем, что есть на вооружении. Поиски нового, совершенствование тактико-технического мастерства, развитие и совершенствование физических качеств должны вестись постоянно до самой последней тренировки. Только в этом случае можно говорить о серьезной тренировочной работе.

Со временем у спортсмена появляется уверенность в своих силах. Он вполне овладевает методикой тренировки, начинает вносить в нее коррективы исходя из самоанализа и пользуясь приобретенными знаниями. В этот период ему не нужны в такой степени, как прежде, советчики. Он сам прекрасно понимает, что дает ему ощутимую пользу в тренировке, а что идет во вред. Спортсмен становится сам себе тренером.

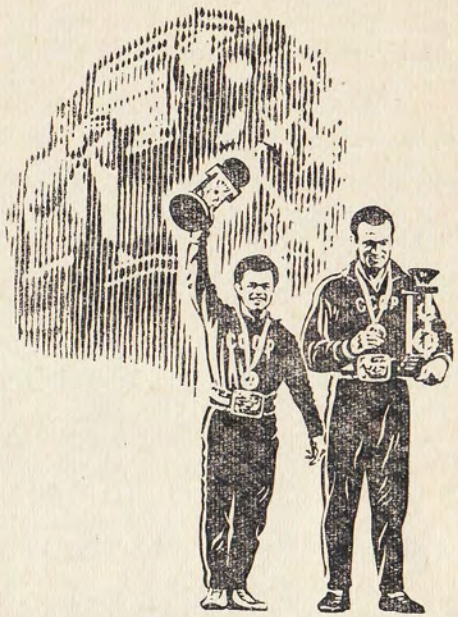
Готовясь к Олимпийским играм в Мюнхене, мы, тренеры, кажется, все предусмотрели и все рассчитали. Но в ходе подготовки обнаружилось, что для некоторых спортсменов объем общефизической нагрузки оказался недостаточным. Загалав Абдулбеков, Руслан Ашуралиев, Насрулла Насруллаев и Роман Дмитриев, анализируя результаты тренировок, руководствуясь субъективными ощущениями, пришли к мнению, что им нужен несколько иной режим тренировки, чем рекомендовали тренеры. Они значительно увеличила беговые нагрузки, так как чувствовали положительное влияние этих тренировок.

Помню, мы готовились к чемпионату мира в 1962 году. Наш лучший в то время борец в весовой категории до 57 кг Айдын Ибрагимов стал жертвой столь высоких нагрузок: они привели его к явной перетренированности и в результате — к явно неудачному выступлению на чемпионате. Лишь через год, учтя свои просчеты, тренеры сумели подвести Ибрагимова к чемпионату мира в Софии в надлежащей спортивной форме. Айдын стал чемпионом мира. К вопросам дозировки тренировочных нагрузок нельзя подходить так, что чем больше, тем лучше: необходимо делать именно столько, сколько нужно. И, как показала практика, они были правы. В результате все четверо к соревнованиям в Мюнхене были подготовлены наилучшим образом.

В большинстве случаев ведущие мастера борьбы сами вырабатывают методику тренировки, наиболее для

себя подходящую, они придерживаются своего режима подготовки к соревнованиям, своей методики сбавления веса, ибо в этих вопросах не бывает общих рекомендаций.

При подготовке к ответственным соревнованиям тренеры и врач команды ведут самое тщательное наблюдение за состоянием спортсменов. Ведь в нашей практике немало случаев, когда очень добросовестные спортсмены, стремясь повысить тренированность, задавали себе такие большие нагрузки, что организм не справлялся с их освоением. В этих случаях, как правило, наступало переутомление, а нередко и перетренированность. Вывести ребят из такого состояния нелегко, а порой и совсем не удается.



4

ЧЕМПИОНЫ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ

Двух одинаковых борцов не бывает. И сила, и быстрота, и техника — все у них разное, не говоря уже об уме, характере, силе духа. И побеждают они по-разному. Один за несколько секунд умеет ловким приемом бросить своего соперника на лопатки. Другой гоняет его по ковру, пока не замотает до изнеможения и наконец добьется своего — прижмет лопатками к ковру. Третий любит схватиться вплотную, в охапку, и силой, как медведь, заломать свою жертву.

В вольной борьбе победу можно добывать разными средствами: то ли за счет преимущества в силе и выносливости, то ли за счет тактической мудрости и совершенной техники.

В 1963 г. в Москве проводилось интереснейшее соревнование. Это не был очередной чемпионат страны, в котором принимают участие спортсмены, иногда значительно отличающиеся друг от друга по классу. На этот раз проходил своеобразный просмотр кандидатов в сборную страны по вольной борьбе. Для выступления в каждой весовой категории были приглашены лишь самые сильные борцы страны.

В тяжелом весе выступало целое созвездие замечательных борцов во главе с молодыми тогда А. Иваницким и А. Медведем. Из Грузии приехал молодой дзюдоист Анзор Кикнадзе. Появление его в числе вольников было аналогично появлению кота на псарне. Престиж вольников в опасности!

Первым попал Анзор под Иваницкого. Надо знать Иваницкого, всю обманчивость его вкрадчивых, неторопливых, словно гипнотизирующих движений. Он плетет тактические кружева, не пугая свою жертву. Анзор, оправившись от скованности первых минут, начинает

проявлять активность. И вдруг взрыв! Анзор взлетает и падает спиной на ковер. Все кончилось так быстро, что борцы не успели даже как следует пропотеть. Поэтому Анзор уходит несколько рассерженным: обидно попасться на прием, еще не поборовшись по-настоящему.

Следующая встреча у Кикнадзе с Медведем. Едва судья подал сигнал к началу поединка, как на Анзора обрушился шквал атак. Ни секунды передышки. Кикнадзе едва успевает отражать непрерывное наступление. Проходит минута, другая. Напор Медведя нисколько не ослабевает, а Анзор все чаще начинает ошибаться. К четвертой минуте у него в глазах туман, ноги заплетаются от усталости. В конце концов он рухнул на ковер и не стал сопротивляться, когда Медведь переворачивал его на лопатки. Так кончилась для Кикнадзе эта пытка изнурительным темпом. Он вернулся в дзю-до, впоследствии став чемпионом страны и Европы в этом виде борьбы.

В приведенном выше примере совершенно по-разному действовали Медведь и Иваницкий, добиваясь одной и той же цели — победы на туше.

По характерной направленности тактико-технического мастерства, по качествам, благодаря которым чаще всего добиваются побед, борцов можно разделить на несколько определенных групп: 1. Борцы, стремящиеся побеждать за счет использования преимущества в техническом мастерстве. 2. Борцы, отличающиеся большой физической силой и добивающиеся побед за счет этого преимущества. 3. Борцы, отличающиеся большой выносливостью и строящие схватки на использовании этого преимущества.

Совершенно ясно, что четкой границы между представителями разных групп провести не удается, ибо имеется большое количество борцов, отличающихся признаками, характерными для представителей разных направлений. Например, борец с отменной выносливостью может быть еще и прекрасно технически вооружен и т. д.

Нет нужды отдавать предпочтение одним перед другими. Представители различных групп могут достигать выдающихся спортивных результатов.

К первой группе борцов можно отнести А. Иваницкого, Ю. Шахмурадова, Л. Тедиашвили, А. Албула, В. Маркелова, В. Юмина, С. Андиева, В. Сюльжина и др. Всех их объединяет то, что они никогда не имели значитель-

ных преимуществ перед своими соперниками в силе и выносливости, зато опережали их в быстроте, ловкости.

Ко второй группе с полным основанием можно отнести таких могучих людей, как Ш. Ломидзе, Б. Кулаев, А. Алиев, Н. Насруллаев, Р. Ашуралиев и др. Борцы этой группы, как правило, редко встречают равных себе по силе соперников. Их немногочисленные технические приемы, используемые в схватках, надежны и безотказны. Чаще всего борцы этой группы быстротой не отличаются.

К третьей группе относятся борцы исключительной выносливости, такие, как А. Медведь, З. Бериашвили, П. Пинигин, Г. Страхов и др. Борцов этой группы отличает глубокая уверенность в том, что выдержать предложенный ими темп борьбы сможет не всякий. Как правило, технические действия их просты по структуре, но весьма эффектны, так как зачастую проводятся над измотанным противником.

Такие выдающиеся мастера ковра, как Р. Дмитриев, Б. Гуревич, В. Синявский и др., скорее относятся к представителям промежуточных групп. Они и им подобные в меру наделены и силой, и выносливостью, и быстротой, хотя ни в одном из этих качеств не являются феноменами. И техника их, как правило, далека от виртуозности представителей первой группы, но достаточно разнообразна и надежна.

В тактико-техническом мастерстве наименее долговечны представители первой группы, т. е. группы технического направления. Их главное вооружение — техника, которая требует наибольшего внимания. Техническое мастерство зиждется на быстроте реакции и точности движений, которые с возрастом борца пропадают в первую очередь.

Сила и выносливость — качества, надолго сохраняющиеся у спортсменов, поэтому борцы, обладающие выдающейся силой и выносливостью, более долговечны, особенно силачи.

Все тренеры единодушны в стремлении воспитать идеального борца — в равной степени ловкого, быстрого, сильного физически, идеально выносливого и наделенного самой современной и самой виртуозной техникой. Однако даже самые выдающиеся борцы стараются использовать свои особенно развитые качества или умения. Идеала еще никому не удалось создать. Да и вряд ли может появиться такой уникальный борец.

Моделью такого борца-мечты мог бы стать спортсмен, обладающий силой А. Алиева, волей и выносливостью А. Медведя, ловкостью и техникой Ю. Шахмурадова, точным расчетом А. Иваницкого, цепкостью и стремительностью З. Бериашвили, быстротой М. Цалкаламанидзе, устойчивостью В. Балавадзе и т. д. Но это уже из области фантастики!

Говоря о борцах, мы, как правило, представляем себе плотных, большей частью среднего роста парней с прекрасно и рвномерно развитой мускулатурой, крепкой шеей. В вольной борьбе чаще всего встречаются именно такие типы. И все же, как уже говорилось ранее, борьба — такой вид спорта, где могут проявить себя люди различного роста и телосложения.

В 1955 г. в Советский Союз приехала команда борцов Японии по вольной борьбе. Это был первый визит вольников Страны восходящего солнца к нам. В составе команды в основном была молодежь. Имелся у них и бесспорный лидер — чемпион мира 1954 г. Шодзо Сасахара. Что представлял собой каждый борец японской команды, понять было трудно, даже определить весовую категорию было нелегко. Тяжеловес оказался ростом меньше борца легчайшего веса. Самые высокорослые Сасахара и Асаи представляли весовые категории до 62 и до 52 кг. Но больше всего нас поразил Шодзо Сасахара, когда он вышел на ковер. Тоненький, стройный юноша не производил должного впечатления, хотя мы и знали, что он чемпион мира. Гораздо внушительнее выглядел его соперник, сильнейший в то время наш полулегковес Сергей Солоид. Тут было все: внушительная мускулатура, широкие плечи, уверенный вид.

Неожиданно Сасахара показал полнейшее превосходство над нашим борцом, как, впрочем, над всеми борцами мира того времени. Когда хотел, как по заказу, мог перевести противника в партер захватом ноги. Высший класс он показал именно при борьбе в партере. Казалось бы, в партерной борьбе нужна прежде всего сила, однако Сасахара так умело использовал свои длинные руки и ноги, создавал такие рычаги, что Солоид с трудом противостоял приемам.

Сасахара тогда впервые продемонстрировал переворот с захватом ноги ножницами, да в таком классиче-

ском исполнении, что и поныне такого не увидишь. Этот прием впоследствии стал известен всему миру. Появилось множество его исполнителей, но мало кто помнит, что первым был японский борец Сасахара. Сейчас этот прием, можно сказать, стал школьным приемом в программе обучения вольной борьбе, но в то время это была выдающаяся техническая новинка, жертвой которой впервые стал наш Сергей Солоид. Дальнейшее турне японских борцов по Союзу позволило изучить мастерство чемпиона мира, его виртуозную технику. Встречи с другими нашими сильнейшими борцами в Баку, а потом в Тбилиси подтвердили, что первая победа японского борца была не случайна. Удивляло не только техническое вооружение японца, — поражали его быстрота, кошачья подвижность, ловкость. Застать его врасплох никому не удавалось. Все соперники были гораздо мощнее физически. Однако это впечатление сохранялось лишь до начала схватки. После свистка арбитра хрупкий на вид Сасахара начинал гонять по ковру увешанного мышцами, словно броней, могучего соперника.

Победы Сасахара над сильнейшими борцами мира были настолько впечатляющими, что завоевание им золотой медали олимпийского чемпиона в Мельбурне было воспринято как само собой разумеющееся.

Казалось, что только таким и должен быть настоящий полулегковес: легким в движениях, стремительным в атаке, техничным, хитрым и бесстрашным. Борьба Сасахара тогда воспринималась как высшее проявление мастерства.

Спустя некоторое время после ухода Сасахара из спорта появился борец, техника которого оказалась совсем непохожей на ту, которую демонстрировал японский спортсмен. Речь идет о турецком борце Мустафе Дагистанлы. Он совсем не напоминал подростка, как его предшественник из Японии. Это был прекрасно сложенный спортсмен. Ни капли жира. Могучие мышцы, как длинные змеи, перепоясывали его руки и туловище. Орлиный нос, жесткая, как бы застывшая складка губ. Неулыбчивый турок не играл со своими соперниками на быстроту, на опережение. Стоило ему поймать соперника в захват, как немедленно следовало сбивание в партер, а там борьба длилась секунды. Не успевал противник опомниться, как своим переворотом с зацепом дальней ноги изнутри турок переворачивал его на лопатки.

Яркие победы турецкого чемпиона постепенно заставили забыть о его предшественнике. Вскоре стало казаться, что именно таким и должен быть борец полулегкого веса: сильным и жестким, не знающим усталости, беспощадным к себе и к сопернику, обладающим виртуозным техническим мастерством. Дагистанлы, как и Сасахара, оставил после себя богатое наследие. Прием, которым он пользовался с большим мастерством, вошел в число основных технических действий борца-вольника. Без знания этого приема сейчас нельзя говорить о том, что обучение вольной борьбе завершено.

По принятой терминологии переворот Сасахара носит следующее название: переворот переходом с ножницами и захватом подбородка. А переворот Дагистанлы называется так: переворот захватом шеи и бедра с зацепом дальней ноги изнутри.

Несколько лет полулегковесы мира поклонялись новому кумиру. Мустафа Дагистанлы прочно обосновался на чемпионском троне. Он не проиграл ни одной схватки на чемпионатах мира и олимпийских играх. Стабильность и мастерство этого замечательного спортсмена неизменно вызывали восхищение.

Блестящая карьера Дагистанлы закончилась победой на Олимпийских играх в Риме в 1960 г. Он стал четвертым в истории вольной борьбы спортсменом, победившим на двух олимпиадах.

И опять прошло несколько лет, прежде чем о знаменитом турке стали забывать. Его славу затмил другой феномен, воспитанный японской школой вольной борьбы. Нового короля полулегковесов звали Осаму Ватанабе. Самый низкорослый в команде (160 см), он производил неизгладимое впечатление своей могучей мускулатурой. Глядя на него, можно было подумать, что это тяжелоатлет, а не борец: приземистый, короткорукий, с буграми мышц. В техническом отношении он не мудрствовал, не увлекался сложными приемами, тактическим обыгрыванием — слишком велико было его превосходство в силе, чем он и пользовался. Его главной задачей в схватке было дотянуться до ног противника руками, после чего, он, как пушинку, поднимал его и швырял на ковер.

Так как атаки Ватанабе следовали одна за другой (ибо он был еще очень быстр), то противник все время думал о защите, а не о нападении. Преимущество япон-

ского борца перед соперниками было подавляющим. Спастись от его атак не удавалось никому. Он всегда был настроен на решительную борьбу, поэтому таких схваток, которые заканчивались бы ничейным результатом (тогда это правила позволяли), не было — он всегда побеждал. Победы на чемпионатах мира 1962 и 1963 гг. и на XVIII Олимпийских играх в Токио — главные спортивные достижения замечательного японского борца. В 23 года Ватанабе оставил спорт. О его высочайшем борцовском классе говорит тот факт, что спортсмен, сменивший его на троне чемпиона мира, проиграл ему накануне со счетом 0 : 23. Это был иранец Сейпфуур.

Осаму Ватанабе не обогатил вольной борьбы какими-либо техническими находками или тактическими уловками, как это сделали его знаменитые предшественники. Но по яркости побед он не только не уступал им, но и значительно их превосходил.

После ухода Ватанабе последовал перерыв в несколько лет, прежде чем появился борец приблизительно его класса — тоже японский спортсмен, Мазааки Канеко. Его сменил наш Загалав Абдулбеков.

Гибкий и юркий Канеко был непревзойденным мастером борьбы в партере. Спортсмен, попавший в партер, либо оказывался на лопатках, либо проигрывал большое число баллов. Что же касается Загалава Абдулбекова, то этот могучий и стремительный борец не имел себе равных при борьбе в стойке.

Мы говорили о наиболее выдающихся борцах полулегкого веса. Аналогичная картина наблюдается и в других весовых категориях. И там время от времени появляются яркие, своеобразные борцы. Многие из них служат эталоном спортивного мастерства на данный момент, заставляют других тянуться за собой, совершенствоваться с еще большим прилежанием и целеустремленностью. Некоторые оставляют после себя интересное тактико-техническое наследие, обогащающее вольную борьбу.

Среди них нет борцов-близнецов, повторяющих технику и тактику один другого. Как правило, они самобытны и весьма непохожи друг на друга и по тактике борьбы, и по физическим качествам, и по технической подготовленности.

Когда смотришь, как проводят схватки некоторые чемпионы, то невольно приходит в голову: можно ли бороться лучше? Но проходит время, и на смену прежним чемпионам приходят новые мастера борьбы, затмевающие своих предшественников яркостью мастерства. Иногда до появления такого выдающегося спортсмена проходят годы, а бывает, что два-три таких мастера появляются в одно и то же время.

Интересно проходила подобная смена поколений в тяжелом весе у нас. Нашей вольной борьбе повезло со дня ее рождения. В тяжелом весе с 1945 г. первенствовал феноменальный Арсен Мекокишвили. Казалось, судьба его давно готовила к блистательной спортивной карьере. 18-летний гигант не знал себе равных в Грузии по национальной борьбе чидаубо. При весе 116 кг Арсен удивлял своей ловкостью и подвижностью. Природная сила лежала в основе его побед. Арсен попробовал свои силы в классической борьбе. Первые же выступления по классической борьбе вывели его в число сильнейших борцов страны. В то время образовалось замечательное трио в составе Иоганна Коткаса, абсолютного чемпиона страны, Александра Мазура, чемпиона СССР, и молодого парня из Грузии Арсена Мекокишвили. Борьба за первенство в основном между ними и велась. И кто знает, как долго еще продолжалось бы это соперничество, не появись новая борьба — вольная. Арсен сразу же без колебаний перешел в вольную борьбу и возглавил там сильнейших в тяжелом весе. Знание чидаубо и классической борьбы позволило Арсену создать свой стиль. В умении действовать ногами он на голову превосходил соперников. Сам же он был удивительно устойчив на ногах. Сбить его приемами с захватами ног не удавалось никому. Большинство своих соперников он укладывал на лопатки, пользуясь своей недюжинной силой.

Когда Мекокишвили попал на Олимпийские игры в 1952 г., ему шел уже 40-й год. Однако стареющий лев полностью оправдал возлагаемые на него надежды. Главным его соперником был знаменитый в то время шведский борец Бертил Антонссон. Борьба за золотую медаль свелась к схватке между ними. Арсен дважды сваливал соперника на ковер ловкими грузинскими подсечками, а Антонссон переворотом с захватом шеи из-под плеча не сумел заработать ни одного балла, хотя другие противники не могли устоять против этого коронного приема шведа.

Важно отметить, что Мекокишвили неизменно побеж-

дал не одним лишь превосходством в весе и силе. Его неожиданные и ловкие подсечки были технической новинкой в борьбе.

К сожалению, успехи наших тяжеловесов с уходом Мекокишвили на несколько лет померкли. После него лидерство в тяжелом весе на наших соревнованиях захватила новая плеяда молодых богатырей. И. Выхристюк, Э. Трисберг, Б. Прутковский, О. Канделаки, С. Дзарасов — все становились в равной борьбе между собой чемпионами страны. У Выхристюка, Канделаки и Дзарасова была возможность помериться силами с лучшими зарубежными тяжеловесами на чемпионатах мира и олимпийских играх, но убедительных побед они не добились. Позиции, завоеванные Арсеном Мекокишвили, были утрачены.

Постепенно мы стали все с большим уважением поглядывать на зарубежных тяжеловесов: Хамита Каплана из Турции, Вильфреда Дитриха из ФРГ, Лютви Ахметова и Юссейна Мехмедова из Болгарии.

Сейчас, оглядываясь назад, можно ответить на вопрос, почему наши в общем-то сильные ребята уступали зарубежным лидерам. Нет сомнения в том, что в физическом отношении они не были слабее. Но в их борцовском мастерстве не было ничего нового для соперников: обычные переводы с захватами ног, прямолинейная тактика. Естественно, что с таким оснащением пробиться в лидеры было нелегко.

Прошло восемь лет, прежде чем золотая медаль чемпиона в тяжелом весе наконец вновь вернулась в нашу страну. Ее завоевал Александр Иваницкий. Техническое богатство, с которым пришел Иваницкий на чемпионат мира в Толидо, было откровением для его конкурентов. Пять лет его безраздельного владычества на мировом ковре среди тяжеловесов снова приучили нас к победам в этом весе. И куда бы ни направлялась наша команда, какие бы прогнозы ни строились в отношении успехов в предстоящих соревнованиях, в тяжелом весе мы всегда считали золотую медаль своей.

После Иваницкого роль лидера тяжеловесов взял на себя его товарищ по команде белорусский богатырь Александр Медведь, который еще более укрепил веру в наших богатырей. Медведь передал эстафету молодому Сослану Андиеву, продолжившему победные традиции своих предшественников.

Издавна существовала теория, что тяжеловес должен побеждать весом и силой. Это глубочайшее заблуждение привело к тому, что на международных, да и союзных, коврах топчут ковер ожиревшие молодые люди, жаждущие достичь успеха именно за счет этих качеств. А ведь сила наших замечательных тяжеловесов Иваницкого и Медведя в том-то и была, что ни в подвижности, ни в техническом отношении они не уступали борцам легких весовых категорий, отличающимся как раз этими данными. С первых же шагов в вольной борьбе они учились бороться, познавали многообразие техники, а не наедали килограммы веса и не накачивали шары мышц.

Раньше считалось, что борец тяжелого веса в эталоне своем должен быть коренастым, широкоплечим здоровяком. И не считалось недостатком, если он был и жирноват.

Когда появились молодые Иваницкий и Медведь, высказывались сомнения в их перспективности. Подавляющее большинство считало, что для тяжеловесов они слишком легковаты и тонковаты. Действительно, высокие, прекрасно сложенные, стройные ребята не производили привычного для всех впечатления.

Но вот прошли годы, к победам Иваницкого и Медведя привыкли, стали воспринимать их как должное. Теперь всеобщее мнение о фигуре идеального борца тяжелого веса изменилось. Тренеры даже бросились в другую крайность: стали искать борцов, похожих сложением именно на Иваницкого и Медведя.

Конечно, можно сколько угодно говорить о росте и весе, желанных для тяжеловеса, о длине его рук и ног. Не это решает класс борца. Борцами экстракласса были и грузный Арсен Мекокишвили, и стройный Александр Иваницкий, и низкорослый могучий болгарин Лютви Ахмедов, и худощавый Александр Медведь, и длиннорукий турок Хамит Каплан, и по-юношески тонкий Сослан Андиев. Кстати, не было еще достаточно сильного борца, рост которого превышал бы 2 метра.

Ниже приводится таблица с данными веса и роста выдающихся борцов-тяжеловесов по классической и вольной борьбе. Эту таблицу можно было бы значительно продолжить. Но не в этом главное. Суть в том, что все выдающиеся борцы не были гигантами, порожающими воображение. Им приходилось побеждать борцов значительно превосходящих их по габаритам.

Имя, фамилия	Вид борьбы	Рост (см)	Вес (кг)	Спортивные достижения
Георг Гаккеншмидт	классическая	176,5	93	Чемпион мира (профессион.)
Иван Поддубный	"	183,5	118	Чемпион мира (профессион.)
Иоганн Коткас	"	185	110	Чемпион XV Олимпийских игр
Александр Мазур	"	183	119	Чемпион мира
Анатолий Парфенов	"	190	110	Чемпион XVI Олимпийских игр
Арсен Мекокишвили	вольная	186	120	Чемпион XV Олимпийских игр
Александр Иваницкий	"	190	107	Чемпион XVIII Олимпийских игр
Александр Медведь	"	191	107	Чемпион XVIII, XIX, XX Олимпийских игр
Сослан Андиев	"	195	112	Чемпион XXI Олимпийских игр

На заре спортивной борьбы, когда требования к тактико-техническому мастерству были еще невысокими, когда судьба поединка большей частью решалась силой, большой собственный вес был более желательным: большой вес — большая абсолютная сила.

С развитием и совершенствованием искусства борьбы на первые позиции стали выходить быстрота, активность, техническое и тактическое мастерство.

Это не значит, что сила перестала играть свою роль. Сила всегда будет одним из самых желанных и необходимых качеств для борца высокой квалификации.

В борьбе изредка появляются борцы, поражающие воображение необычно большим весом. Тяжеловес, обремененный огромным животом, толстыми руками и ногами, как правило, заранее обречен на поражение. Он и не вынослив, и не так уж силен, как кажется, а уж неловок — так это несомненно.

Перед Олимпийскими играми в Мюнхене в 1972 г. американцы во что бы то ни стало решили отыскать в своей стране спортсмена, способного завоевать первенство по вольной борьбе в тяжелом весе. Поиски увенчались успехом. Был найден невиданный доселе богатырь. В 22 года при росте 196 см он весил ни мало ни много 196 кг. Крис Тейлор — так звали американского богатыря — при этом был достаточно подвижен и вынослив. Многие прочили ему большой успех в предстоящих Олимпийских играх. Разве найдется человек, способный свалить такого гиганта в единоборстве!

Капризный жребий в первой же схватке свел американца с нашим Александром Медведем. Всеобщее внимание было приковано к ковру. Кто же победит?

Медведь в своей многолетней и славной спортивной жизни впервые встречал подобного противника. Когда он стоял в углу ковра напротив американца, то выглядел далеко не «медведем». И вот схватка началась. О том, чтобы обхватить туловище американца руками, не могло быть и речи: длиннющих Сашиных рук не хватало. А на все попытки захватить Тейлора за ногу тот отвечал тем, что обрушивался всем своим огромным весом сверху, стараясь придавить нашего атлета к ковру.

Многоопытный Медведь никак не мог поначалу подобрать ключи к обороне американца. В том, что Тейлор не сможет ничего сделать советскому борцу, мы были уверены — слишком ловок и умел был Александр. Но как ему самому сбить гиганта на ковер? Перепробовав множество вариантов, Медведь наконец выбрал самый неожиданный. Выведя американца на середину ковра, он быстрой и точной подсечкой выбил из-под него опору, и многокилограммовое тело рухнуло на ковер. На этот раз большой вес сыграл свою отрицательную роль. Тейлор не сумел восстановить равновесие, не смог предотвратить падения. Когда дело дошло до партера, американский борец сразу же оказался в критическом положении. Его огромный вес и недюжинная сила не имели здесь такого большого значения, как при борьбе в стойке. Он лежал на животе, распластавшись по ковру, и уже не производил впечатления несокрушимого гиганта. Его преимущество уже не казалось таким внушительным. Не медля ни секунды, Александр ринулся в атаку. Он захватил правую руку Тейлора на обратный ключ (так называют у нас этот захват) и начал переворачивать своего многопудового соперника на спину. Зал замер, пораженный тем, что худощавый на вид, стройный советский борец без видимых усилий кантует огромное тело американского борца. Еще несколько секунд — и Александр прижал бы его лопатками к ковру. Но этого не случилось.

Судивший встречу судья из Турции всполошился. Он не мог допустить, чтобы советский борец положил Тэйлора на лопатки. В самый критический момент раздался свисток, заставивший Медведя отпустить руку Тэйлора. Судья посчитал, что она захвачена не по правилам. Лишь вмешательство арбитра спасло американского спортсмена от чистого поражения. Но все равно Тэйлор проиграл эту схватку по баллам. Мысль о первом месте ему пришлось оставить. Эта победа открыла Медведю путь к третьей олимпийской золотой медали.

Глядя на сегодняшних тяжеловесов — представителей вольной борьбы, мы убеждаемся, что успех сопутствует ловким и подвижным парням, отлично владеющим современной техникой и в совершенстве знающим борьбу. В каждой из десяти весовых категорий, имеющихся сегодня в вольной борьбе, есть свои герои, достойные подражания. И сколько бы мы ни перечисляли имен замечательных борцов прошлых и сегодняшних дней, мы не найдем ни одного, который бы в своем искусстве не был оригинален и самобытен. Ни один из них не копировал другого. Чемпионы всегда разные.

5

СОЗДАНИЕ СОБСТВЕННОГО СТИЛЯ

Мы уже говорили, что к этому главному этапу в приобретении высшего спортивного мастерства следует переходить после нескольких лет тренировок, после овладения главными техническими действиями вольной борьбы в их школьной структуре, после того, как все физические и морально-волевые качества будут достаточно хорошо развиты. К этому времени должны четко проявиться черты характера спортсмена, его функциональные возможности, уровень тех или иных физических качеств, двигательные способности. Следует поощрять индивидуализацию техники в соответствии с действующими правилами соревнований. Желательно, чтобы борец в стандартные технические действия вносил элементы, позволяющие полнее использовать присущие ему индивидуальные качества, стремился изобрести новые действия, обогащающие его техническую оснащенность.

Постепенно из общего количества хорошо изученных технических приемов отпочкуется несколько любимых, отличающихся особенной результативностью. Так создастся определенный, довольно узкий круг приемов, наиболее часто приносящих спортсмену успех в соревнованиях, определяющих его техническую индивидуальность.

Но и среди этого круга приемов будут один или два наиболее эффектных, наиболее полно соответствующих индивидуальным качествам борца. Это так называемые коронные приемы. *Коронный прием является как бы техническим трюком с единственным исполнителем в лице данного борца.* Коронный прием может быть похож внешне на то техническое действие, которое легло в его основу, но благодаря внесенным в его структуру и характер выполнения добавлениям стал необычным, нестандартным. Вот эта его необычность, отличие от прототипа и делают его эффективным, так как большинство соперников, с которыми борцу приходится вести схватку, не знают, как защищаться от этого приема.

Бывает, что один и тот же технический прием находится на вооружении не одного, а нескольких выдающихся борцов. Но если присмотреться повнимательнее, то каждый из них проводит его по-разному.

Возьмем в качестве примера один из самых остроумных приемов вольной борьбы — бросок мельницей. Искать его изобретателя — дело безнадежное. Еще за 3000 лет до нашей эры борцы умели применять приемы, сходные с нашей «мельницей» (об этом свидетельствуют египетские фрески). Известен этот прием и в некоторых национальных видах борьбы. У нас в вольной борьбе бросок мельницей был применен впервые на соревнованиях первым чемпионом страны А. Карапетяном. Но ни на прием, ни на его эффективность тогда никто не обратил внимания. Спустя несколько лет эстонский борец Кукк на чемпионате страны также пытался добывать себе победы подобным приемом. Очевидно, из-за скромных спортивных достижений эстонца и на этот раз «мельница» не была замечена.

В 1954 г., готовясь к I Спартакиаде народов СССР, ленинградские борцы взялись за совершенствование этого приема по-настоящему. Была поставлена задача, чтобы «мельницей» овладел каждый член команды. О целесообразности данного решения говорило то, что прием довольно прост по своей структуре, в то же время оригинален, его не знают будущие соперники. Поэтому можно было надеяться на его высокую результативность.

Была разработана наиболее совершенная структура приема, которая без особых изменений существует и поныне. Некоторые борцы (Ю. Тиньков, А. Албул, Ю. Замятин) в совершенстве овладели этим приемом. Умело стали выполнять бросок «мельницей» и другие члены команды.

Результат превзошел все ожидания. Команда, составленная больше чем наполовину из малоизвестных борцов, своими неотразимыми «мельницами» сумела проложить путь к финалу и завоевать первое место на Спартакиаде, оставив позади такие признанные борцовские коллективы, как команды РСФСР, Грузии, Украины и др.

Только после триумфа ленинградцев новый замечательный прием — «мельница» — получил признание, и все бросились его изучать.

Броски мельницей и по сей день являются коронными приемами многих наших замечательных борцов. Конечно, от того варианта, с которым вышли ленинградцы на всесоюзный ковер, вскоре пришлось отказаться: приемом овладели многие спортсмены, и он потерял свою новизну и неожиданность, а поэтому и результативность его снизилась. Но это не остановило дальнейших поисков. В результате появилось множество вариантов броска мельницей, новые способы тактической подготовки к проведению этого приема. Так целая группа приемов вошла в нашу вольную борьбу и стала отличным орудием многих борцов.

За многолетнюю историю применения в вольной борьбе группы бросков мельницей, пожалуй, не было лучших исполнителей этого приема, чем выдающиеся мастера А. Албул и Ю. Шахмурадов.

Внешне приемы в исполнении Албула и Шахмурадова похожи. Оба проводят их в одну и ту же сторону — вправо. Но Албул, наделенный от природы очень длинным и сильным туловищем, при выполнении броска опускался на колени и скручивал соперника вправо, используя необыкновенную мощь мышц туловища.

Шахмурадов, отличавшийся удивительной быстротой и ловкостью, скручивал противника на спину не опускаясь на колени. При этом он использовал ответную реакцию соперника. В результате его бросок был направлен в сторону спины соперника (в то время как Албул выполнял бросок в сторону своей спины, с дальнейшим разворотом на живот).

Развитие основных качеств, необходимых для достижения победы, становится в период овладения высшим спортивным мастерством главным содержанием тренировочных занятий.

Часто встречаются борцы, отличающиеся своеобразным, нестандартным сложением. У одних очень длинное и сильное туловище, у других длиннее обычного руки, у третьих исключительно сильно развиты ноги и т. д. При создании индивидуальной техники надо стремиться использовать особенности телосложения. На основе этих особенностей можно создать необычные технические действия, отличные от общепринятых.

Примеров тому, как выдающиеся борцы умели прекрасно использовать характерные особенности телосложения при создании своего стиля борьбы, можно привести немало.

Например, идеально развитые сильные ноги В. Балавадзе помогали ему в проведении ловких подсечек и зацепов. Длинные сильные жилистые руки А. Медведя выполняли львиную долю работы, когда он переворачивал своих противников на лопатки. Могучее длинное туловище А. Албула при выполнении коронного броска мельницей делало прием неотразимым. Небольшой рост коренастого З. Абдулбекова и мощная становая сила позволяли ему проникать почти беспрепятственно к ногам противника и легко подбрасывать его. А. Иваницкий своими длинными ногами свободно дотягивался до старательно отставленных ног соперника и выбивал из-под него опору.

Один тренер полушутя-полусерьезно говорил: «Ищу урода!» Конечно, его слова не надо понимать буквально. Он действительно внимательно присматривался к ребятам, поступающим в секцию, чтобы в процессе дальнейшей работы использовать данные им природой необычные физические качества.

Мода на технические приемы никогда не была постоянной. Разные времена порождали разные проявления борцовской технической оснащенности. Прежде всего целесообразность проведения определенных приемов диктовалась изменчивыми правилами соревнований. Например, сокращение времени схватки и разделение ее на три трехминутных отрезка нанесли чувствительный удар по технически сложным приемам. Никто не хотел излишне рисковать! Предпочтение стали отдавать техническим действиям, проведение которых не требовало длительной подготовки и не было связано со значительным риском попасться на контрприем. Зато отмена мгновенного туше и повышенная оценка за наиболее красивые броски со взлетом противника вверх вновь вернули интерес к эффектным приемам.

И, конечно, больше всего модные течения давали о себе знать после каждого очередного крупного соревнования. Стоило появиться борцу, имеющему на вооружении оригинальный прием, и уже многие спортсмены начинали ему подражать, копируя манеру борьбы и технические действия. Новинка становилась достоянием

подавляющего большинства борцов. Поэтому через некоторое время новый прием переставал приносить успехи: в процессе его изучения совершенствовалось и искусство защиты.

Учиться у выдающихся мастеров борьбы всегда похвально. У лучших представителей нашего увлекательного спорта можно почерпнуть много полезного в тактике и технике борьбы, в методике тренировки. Но одно дело учиться высокому мастерству, а другое — слепо копировать действия сильнейших борцов, не согласуя полученные знания со своими возможностями. Слепое подражание знаменитостям принесло многим способным борцам вместо ожидаемого успеха немало огорчений.

В свое время Петр Медведь, младший брат знаменитого чемпиона, начал во всем копировать своего брата, вплоть до походки. И методику тренировки, и технику перенимал без изменений. А привело это к тому, что вырос борец ничем не примечательный, каких немало. Таким, как старший брат, ему стать не удалось. А пойди Петр по другому пути — кто знает, может быть, нашел бы он свой стиль и почерк, тем более что данными он обладал незаурядными.

У многих в памяти поворот на 360 градусов, который выполнял Шахмурадов при захвате ног противника. Этот эффектный прием нашел немало приверженцев. Но неожиданный в исполнении Шахмурадова, у других борцов он получался хуже и успеха им не приносил.

Всякий прием хорош, если от него противник падает. Это правило не следует забывать. Не надо преклоняться перед ультрамодными приемами. Конечно, их тщательно изучают, с тем чтобы взять наиболее подходящие на вооружение, знать, как их нейтрализовать. Но отказываться ради них от своих собственных изобретений было бы неправильно.

Когда один из моих учеников Геннадий Страхов вернулся с чемпионата мира в Эдмонтоне в 1970 г. чемпионом, многие «доброжелатели» стали давать мне советы, как улучшить технику этого борца, какие приемы использовать взамен грубых подсечек, которые выглядят так неэстетично.

Может быть, мы со Страховым и прислушались бы к этим советам, если бы ему было лет семнадцать и он не был бы уже чемпионом мира. Но изменить своей манере борьбы в 26 лет и приступить к изучению новых приемов

было бы неблагоразумно. Тем более что Страхов тем и нравился многим специалистам, что у него был собственный стиль борьбы. Его немногочисленные приемы (такие, как сбивания с захватом за правую ногу и особенно жесткие, несколько грубоватые подсечки) в сочетании с могучим напором, энергией и медвежьей силой позволяли ему быть хозяином положения в любых ситуациях. И пусть подсечки были грубоваты, но они ему приносили неизменный успех. Геннадий не очень-то заботился, нравится противнику или зрителям его бескомпромиссная борьба. Не один год полутяжеловесы всего мира трепетали, выходя на схватку с ним. Некоторые складывали оружие, едва испытав пару страховских швунгов и подсечек, заведомо зная, что шквал его атак не утихнет до конца схватки.

Подбирая себе вооружение, не забывайте обращаться к истории. Справедливо говорят, что новое — это хорошо забытое старое. В старом борцовском багаже надо копаться почаще. Много можно найти интересного в технике и тактике старых мастеров, что при соответствующей доработке окажется весьма приемлемым сегодня.

Наглядным примером этому может служить один из приемов Левана Тедиашвили, нашего замечательного олимпийского чемпиона. В пору увлечения различными приемами с захватами ног, «мельницами», нырками и пр. Тедиашвили вдруг появился с давно забытой задней подножкой. И до сих пор она ему приносит победы. Во-первых, потому, что блестяще отработана, а во-вторых, ее сейчас мало кто применяет, а следовательно, по-настоящему от нее и защищаться не умеют, ибо в тренировках ее никто не демонстрирует. А ведь были времена, когда приемы с действием ногами (обвивы, подножки и пр.) были широко распространены. Тогда, возможно, прием Тедиашвили не был бы таким ошеломляющим.

При создании индивидуальной техники нужно стремиться использовать все достоинства и недостатки своего физического развития. Да, я не оговорился. Именно и недостатки! В качестве примера расскажу о том, как создавался один из самых оригинальных и разительных приемов Александра Иваницкого.

В конце 1961 г. в ЦСКА работали над предложенным мною броском скручиванием с нырком под захваченную руку. Прием всем нравился своей оригинальностью и необычностью. Появились уже отличные его исполните-

ли, такие, как Леня Курчашов, который впоследствии выиграл молодежное первенство СССР не без помощи этой технической новинки.

Нет нужды объяснять структуру приема. Важно то, что при его выполнении необходимо было согнуться и нырнуть головой под захваченную руку противника, т. е. требовалась гибкость. Прием получался у многих вполне удовлетворительно. Лишь лучший борец коллектива Саша Иваницкий никак не мог согнуться и поднырнуть под захваченную руку, ибо гибкостью его природа не наградила.

Тогда я решил дать ему свободу: пусть бросает как хочет, но обязательно с захватом левой рукой за плечо разноименной руки снаружи, а правой за запястье.

Не прошло и пяти минут, как сияющий Саша продемонстрировал, что у него получилось. Вместо нырка под захваченную руку он стал бросать скручиванием в сторону захваченной руки, упираясь головой в верхнюю часть груди противника. В этом положении физический недостаток (плохая гибкость) обернулся удачной стороной, появилась возможность создать жесткий вращающий момент. Так возникли предпосылки для коронного приема, доселе в современной борьбе не применяемого.

Стоило Саше захватить правую руку противника нужным захватом, как следовал молниеносный бросок, от которого спасения не было. Сила этого приема заключалась не в исключительной результативности и отсутствии способов защищаться, а в том, что никто не знал, как же он проводится. Многие борцы считали захват, которого добивался Иваницкий, вполне безопасным и не были готовы к отражению атаки. Когда же они спохватывались, было уже поздно,— мысль об опасности приходила им уже в полете.

Первой жертвой этого приема пал знаменитый турецкий борец чемпион Олимпийских игр в Мельбурне Хамит Каплан. Схватка проходила на чемпионате мира в Толидо в 1962 г. Уверенный в себе Каплан начал ее как обычно. По-хозяйски занял центр ковра, махнул своей рукой-оглоблей, пытаясь вывести Иваницкого из равновесия. Саша на лету поймал эту руку в нужный захват и наклонил голову вперед к самой груди турка, зная, что тот любит захватить голову соперника и потаскать за нее, сбивая дыхание. Видеть голову противника так близко и не захватить ее было свыше сил турецкого спортсмена.

Он мгновенно захватил Иваницкого — как неосторожный карась заглотал всю наживку вместе с крючком — и тут же полетел.

Схватка продолжалась всего 47 секунд, причем из них 30 секунд Иваницкий старался прижать лопатками к ковру отчаянно сопротивляющегося турецкого чемпиона. Тому было явно не по себе: еще бы, первый раз на соревнованиях такого ранга его клали на лопатки.

Потом в газетах много писалось о том, какие мы с Иваницким хитрые и дальновидные, что приготовили прием специально для Каплана. Это, пожалуй, было сказано слишком сильно! Ведь практически невозможно для каждого противника готовить отдельный прием. Другое дело продумать и приготовить тактические уловки, чтобы противник попался на хорошо отработанный коронный прием. Так было и с Капланом. Специально для него заготовок не делали, но как не воспользоваться его страстью захватывать голову соперника сверху? Вот это было специально продумано — уж очень подходил Каплан для нового Сашиного приема!

Совершенствовать коронный прием в обе стороны — напрасно тратить время. Спортсмен, проходя первый курс обучения вольной борьбе, или начальную школу, как мы его назвали, обязан совершенствовать приемы проводя их в обе стороны. Но когда дело доходит до совершенствования коронного приема, это правило не годится.

Среди спортсменов, да и среди тех, кто вообще не занимается спортом, чрезвычайно редко встречаются люди с симметрично развитой мускулатурой, т. е. такие, у которых правая рука не отличалась бы по силе от левой, правая нога от левой и т. д.

Обычно правая рука, правая нога и вообще правая сторона у большинства людей развиты лучше. Эта разница может быть минимальной, но может быть и весьма существенной.

Дело не в абсолютных показателях силы. Дело в том, что правая рука, нога не только сильнее, но и «умелее». Правой рукой ловчее держать перо, молоток, пилу и т. д. Все инструменты, станки, автомашины и прочее рассчитаны на то, чтобы основную работу выполняла правая рука.

Но встречаются люди, у которых лучше развиты мышцы левой стороны — у них левая рука и нога «умелее». Это левши.

Если правши А. Албул, Ю. Шахмурадов, Р. Дмитриев и др. бросок мельницей выполняют вправо потому, что основную работу производят правая рука и мышцы правой стороны туловища, то левша А. Иваницкий этот же бросок по аналогичной причине выполняет в левую сторону. Естественно, прием, выполняемый более сильными и «умелыми» мышцами, будет эффективнее приема, выполняемого менее сильными и «умелыми» мышцами.

Если следовать принципу равномерной отработки приема в обе стороны, то основное время тратилось бы на подтягивание отстающей стороны. И сколько бы мы ни старались изменить то, что заложено с детства, вряд ли смогли бы добиться ощутимого результата. Да и нужно ли это? Гораздо полезнее энергию и время затратить на совершенствование приема, выполняя его в ту сторону, в какую он особенно хорошо получается. Тогда и шлифовка приема займет меньше времени.

И, конечно, нет никакого сомнения, что коронные приемы следует совершенствовать выполняя их лишь в одну, наиболее удобную для данного борца, сторону.

У хорошего борца должны быть заготовлены приемы, учитывающие ту или иную позу противника. Вместо того чтобы тратить время на шлифовку одного и того же приема в обе стороны, целесообразнее иметь заранее приготовленный прием, учитывающий каждую позу и положение противника. Не надо пугаться, что для этого понадобится большое количество приемов. На практике все выглядит намного проще. Не так уж много положений может принять противник во время схватки.

Допустим, противник стоит в правосторонней средней стойке. В этом случае его можно атаковать броском мельницей влево. Изменил он стойку на левостороннюю — следует атака сбиванием с захватом впереди стоящей ноги. Стал во фронтальную стойку — можно выполнить бросок наклоном с захватом ног и т. д.

При отработке ряда эффективных приемов с учетом того или иного положения противника возникают благоприятные условия для объединения их в комбинации. При этом желательно, чтобы проведение одного приема вызывало защитную реакцию противника, создающую, в свою очередь, благоприятные условия для атаки одним из вспомогательных приемов. Борец, владеющий разными техническими действиями в ответ на различные положения противника, всегда разнообразнее в технике, чем

тот, который действует одним и тем же приемом в обе стороны.

Все эти рассуждения можно подкрепить примерами из практики. Если в схватке с Иваницким противник находился в правосторонней стойке, Саша любил применять бросок влево с захватом руки. Перейдет противник в левостороннюю стойку — могла последовать передняя подсечка с рывком за правую руку. Защищаясь от выведения из равновесия при подсечке, противник отклонялся назад-вправо — тут же следовал бросок через спину. Если соперник сильно выпрямлялся, Иваницкий мог бросить его влево с зацепом левой ногой снаружи и т. д.

У него применительно к основным положениям, которые принимал соперник в схватке, был заготовлен целый ряд вспомогательных приемов, которыми он обычно не начинал активных действий, но в разгаре комбинационной борьбы при благоприятных ситуациях смело пускал в действие.

Шахмурадов при левосторонней стойке противника мог выполнить бросок мельницей вправо; при смене стойки — бросок с зацепом ноги снаружи (зашагивание) или перевод с захватом ноги. При слишком наклоненном туловище соперника Шахмурадов часто применял перевод выседом и т. д.

Албул при левосторонней стойке противника бросал его мельницей вправо. Если же соперник принимал правостороннюю стойку, Албул делал перевод или выполнял бросок наклоном с захватом правой ноги. Если следовала новая смена стойки при значительно выпрямленном туловище, проводился переворот с захватом левой ноги противника. Если же противник, защищаясь, наклонялся вперед, он снова мог попасться на бросок мельницей вправо и т. д.

Леван Тедиашвили умеет бросить соперника, стоящего в высокой правосторонней стойке, задней подножкой. Если же тот стоит низко, он может сбить его рывком вправо-под себя. При перемене противником стойки на левостороннюю Тедиашвили тут же бросает его вправо с зацепом снаружи или применяет бросок прогибом и т. д.

Можно было бы и дальше продолжить примеры. Наши ведущие борцы для различных положений противника имеют не один, а несколько технических действий, большинство из которых увязано в остроумные комбинации. Атакуя каким-либо одним приемом, обычно наибо-

лее надежным, они, как шахматисты, заранее предугадывают замысел противника на несколько ходов вперед. И не успел еще он защититься, как уже попал в заготовленную ловушку. Поэтому-то наши выдающиеся мастера борьбы и поражают своей многогранной техникой и кажущейся легкостью своих побед.

Средний по классу борец иногда поражает обилием приемов, которые он умеет провести. Но, как правило, ни один из них не доведен у него до совершенства, до ранга «коронного». Главная его беда в том, что, владея многими приемами, он не уверен ни в одном из них. Поэтому в схватке такой борец обычно перескакивает с одного приема на другой без всякой видимой пользы.

Известно, что слабого борца победить нетрудно — толкнул его посильнее, он и упал на ковер, никакого особого приема даже не нужно. А вот чтобы победить сильного, нужен оригинальный прием, тактическая уловка с «изюминкой». На рядовые приемы сильные борцы, как правило, не попадаются.

Коронный прием — своеобразный стержень, на который нанизывается вся остальная техника. При овладении приемом высокой эффективности необходимо вести поиски, с тем чтобы расширить возможности его применения. Вспомогательные приемы следует увязывать в комбинации с основным приемом, чтобы иметь возможность при благоприятной тактической обстановке атаковать соперника не коронным, а одним из вспомогательных приемов.

Можно ли обходиться одним и тем же набором технических средств от начала и до конца схватки? Если на вооружении находятся приемы несложные по структуре, при проведении которых не имеет значения, потный противник или еще сухой, то применять их можно в любое время схватки.

В тех случаях, когда структура приема довольно сложна, применять его целесообразнее на первых минутах схватки, когда противник сухой и имеется возможность осуществить плотный и надежный захват. К первым приемам можно отнести броски и переводы с захватами ног, ко вторым — броски мельницей и пр. Само собой разумеется, что опытные мастера борьбы имеют на вооружении приемы и для первых минут схватки, когда противник сухой, и для тех минут, когда он вспотел.

Коронный прием следует возможно чаще применять в боевых ситуациях, ибо только в соревновательной обстановке можно обрести уверенность в его результативности и надежности. При этом не следует бояться, что кто-то раскроет тонкости этого приема, иначе снизится его результативность.

Коронный прием необходимо постоянно совершенствовать (на каждой тренировке). Один из первых и лучших в свое время исполнителей бросков мельницей ленинградец Юрий Тиньков однажды пренебрег этим правилом. Посчитав, что с «мельницей» у него все в порядке — она так хорошо отработана, что лучшего и желать не надо,— он решил обогатить свою технику и переключился на отработку других приемов, желая подтянуть их до уровня бросков мельницей. Прошло некоторое время, и он с горечью убедился, что его основной прием потерял былую остроту. Что же произошло? После продолжительного перерыва в систематическом совершенствовании сложного приема был утрачен прежний навык в его безошибочном и точном проведении.

Совершенствование коронного приема занимает немало времени. В зависимости от его сложности и физических возможностей спортсмена этот период продолжается от 5 месяцев до 2 лет.

Пополнение технического багажа — постоянная забота спортсмена. Несмотря на то что в соревнованиях борец обходится определенным, не очень широким, кругом приемов, во время тренировок он обычно продолжает совершенствовать целый ряд новых технических действий.

Вначале они служат ему как вспомогательные к коронным приемам и применяются в соревнованиях довольно редко, лишь при определенных тактических ситуациях. Но постепенно эти приемы по результативности и отработанности приближаются к основным и нередко вытесняют их.

Таким образом накапливается достаточное количество результативных приемов, проверенных в боевых ситуациях, увеличивается техническая оснащенность борца. Подобное пополнение техники ведется все годы активных занятий борьбой, обогащая двигательные навыки борца.

С одним и тем же набором коронных приемов прожить всю спортивную жизнь нельзя. Каким бы высоким качеством ни отличались выработанные коронные приемы, нередко приходится с сожалением наблюдать потерю их эффективности. Поэтому часто бывает, что один и тот же

борец в начале своей спортивной жизни владеет одним комплексом приемов, а в более зрелые годы почти полностью заменяет их на другие. К этой смене надо быть заранее готовым и не цепляться, как утопающий за соломинку, за теряющий свою эффективность, уходящий прием. Если у спортсмена есть ряд подготовленных приемов, которые смогут заменить основные, то этот процесс проходит безболезненно.

В большинстве случаев смена приемов вызвана тем, что у борца меняются с годами физические качества, их соотношение. Вот как проходил этот процесс у олимпийских чемпионов Бориса Гуревича и Александра Иваницкого. Когда Саша впервые стал чемпионом мира, (в 1962 г.), он был высоким, стройным парнем с прекрасной чувствительностью, отменной быстротой. Но физически сильным по сравнению с другими соперниками-тяжеловесами его назвать тогда было нельзя. В то время он безукоризненно проводил бросок скручиванием с захватом правой руки противника. Прием не требовал большой физической силы, но для его проведения нужны были точность и своевременность распределения усилий. То есть требовалось как раз то, чем обладал тогда Иваницкий в достаточной мере.

Через два года неотразимый ранее прием стал тускнеть, хотя над его совершенствованием мы работали более чем достаточно. В чем же дело?

Разгадка заключалась в том, что за годы систематических тренировок Иваницкий изрядно накопил мышечной массы. Вырос вес. Плечи заковало мышечной броней. Он стал более могучим, чем был два года назад, возмужал. Прием, что был под стать молодому парню, зрелому мужу не годился. Он не соответствовал новым физическим качествам. Хорошо, что у Саши было множество других заготовок, и поэтому переход к другим приемам прошел безболезненно. Так появился бросок с зацепом разноименной ноги снаружи и др.

Примерно то же самое пришлось пережить и Борису Гуревичу. В 1958 г. он стал проводить бросок мельницей с захватом головы соперника левой рукой. Никто в то время не находил спасения от этой новинки. Однако спустя года полтора эффективность приема пошла на убыль. И вскоре Борис совсем вынужден был от него отказаться. Увлекшись развитием мышц плечевого пояса, он ежедневно сериями по 15—20 раз выполнял выход в упор из виса на кольцах. И норма у него была 200 упражнений за тренировку. Благое дело обернулось чуть ли не катастрофой. Такой прием, как «мельница» с захватом головы, ушел в небытие. Гипертрофированные грудные, дельтовидные и широчайшие мышцы спины лишили плечевой сустав былой подвижности.

Держа голову соперника, Борис уже не мог поднырнуть под него так же быстро и глубоко, как прежде. Продолжить прием было трудно — мышцы не пускали!

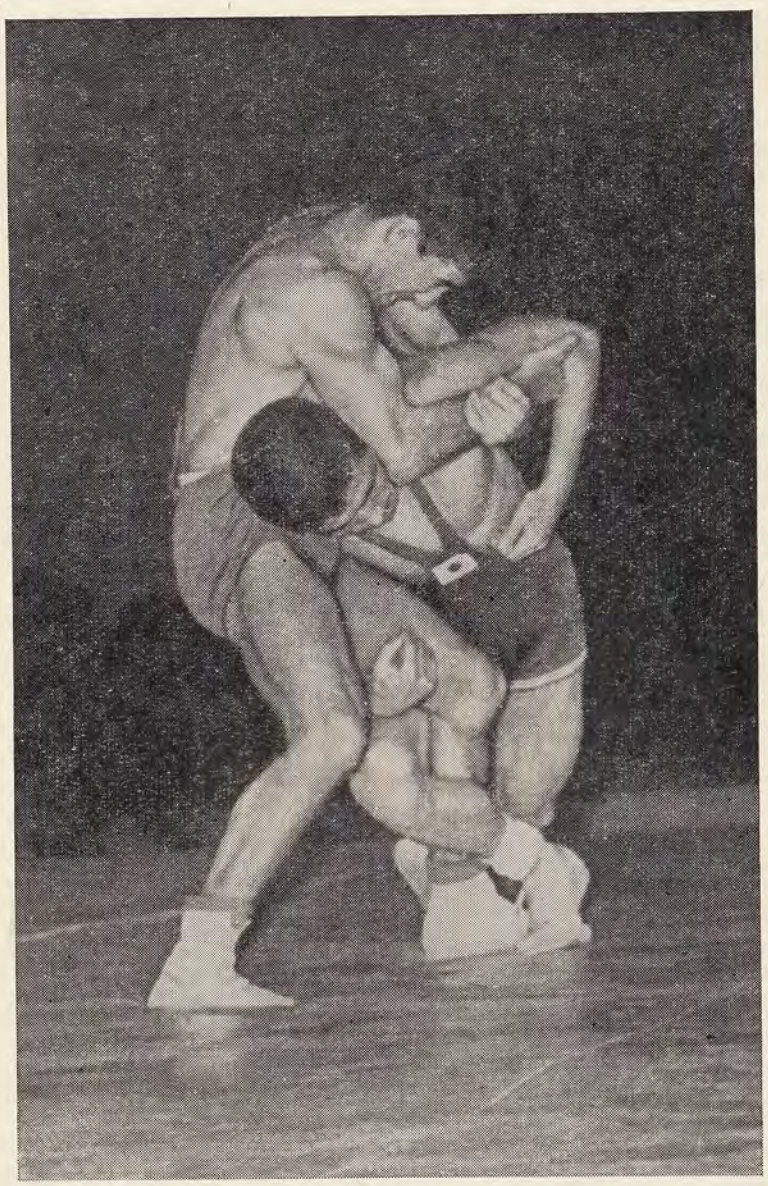
Пришлось перейти на простые сбивания с захватами ног противника, а в партере — на переворот с захватом руки обратным ключом, где приобретенная сила находила себе должное применение.

Иногда потере приема предшествует травма, полученная при его проведении. Например, при броске через спину наиболее распространенными травмами являются защемление межреберных мышц или трещины хрящевых окончаний ложных ребер. По существу безопасные, но довольно болезненные травмы вносят элемент осторожности при проведении подворота в дальнейшем, что пагубно влияет на результативность приема.

Но в то же время есть немало борцов, которые не изменяют своему первоначальному выбору в течение всего периода активных занятий борьбой. Это относится в первую очередь к борцам, вооруженным простыми по структуре приемами, требующими при их исполнении значительной физической силы.

Борцы с гипертрофированной мускулатурой очень плохо овладевают приемами, требующими быстроты, пластичности и точности. Чем внушительнее мускулатура борца, тем проще его техника.

В заключение хочется еще раз сказать, что, создавая собственный стиль борьбы, не следует слепо копировать техническую манеру «борцовских звезд». Вряд ли полезно идти уже проторенными путями в области тактического и технического мастерства. Нужно больше доверять своим собственным данным, полностью использовать свою физическую и психологическую индивидуальность и, конечно, беззаветно любить борьбу!

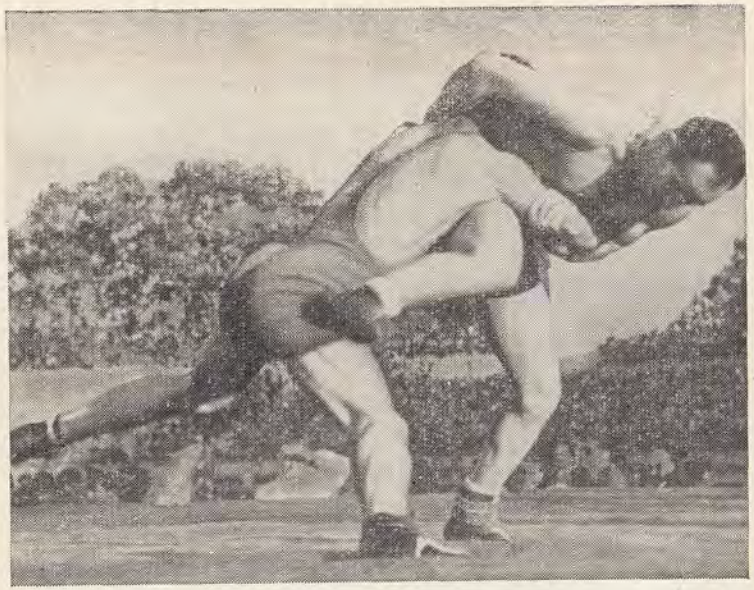


Удивительная устойчивость на ногах позволяла Павлу Маляну создавать самые необыкновенные ситуации в поединках. На снимке: победная схватка П. Маляна с чемпионом мира 1969 г. Таданачи Танака (Япония)

Сколько характеров, столько и тактик. Первый советский олимпийский чемпион в полулегком весе дагестанец Загалав Абдулбеков отличался недюжинной силой и умело пользовался этим качеством

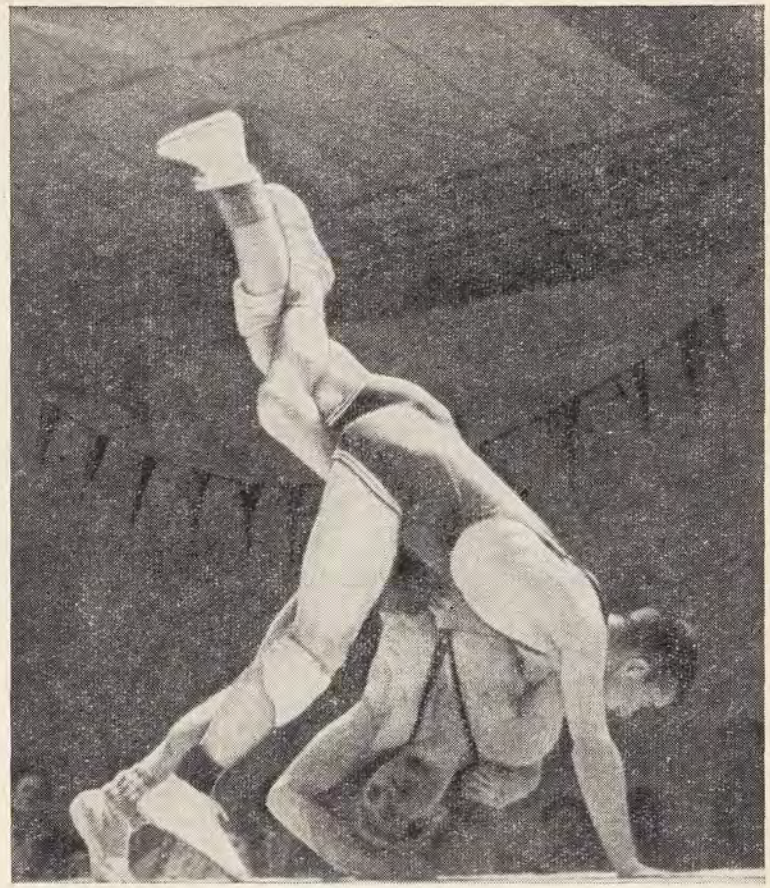
Олимпийский чемпион Мовахед Ардабали (Иран) легко одолевал своих соперников, демонстрируя великолепную силу и отточенность мастерства

Приемы, проводимые борцом высочайшего класса японским полулегковесом Осаму Ватанабе, не отличались разнообразием. Но он бросал любого соперника, захватывая его за ноги. Даже Владимир Рубашвили был беспомощен в схватке с могучим японцем

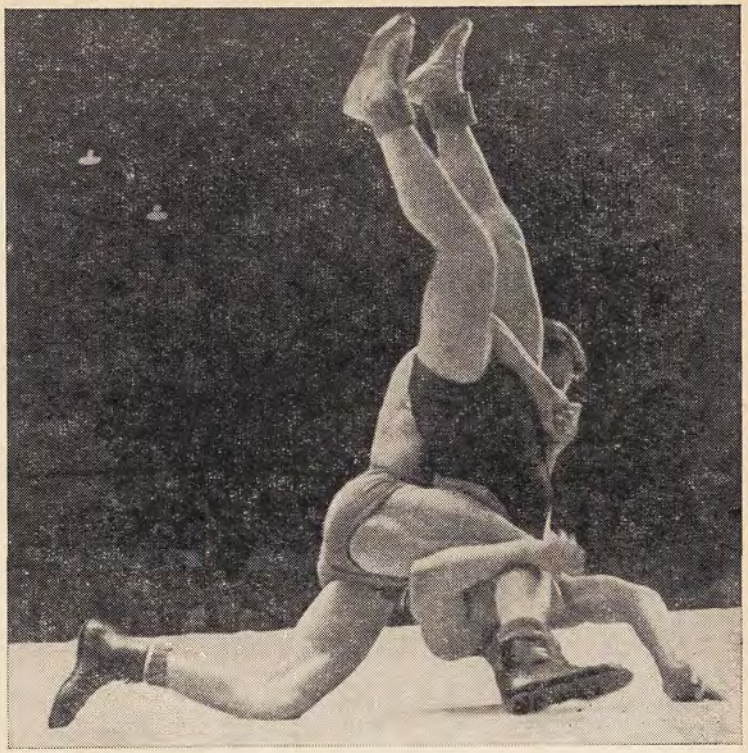


Олимпийский чемпион Мельбурна Мириам Цалкаламанидзе был очень быстр и владел виртуозной техникой борьбы ногами

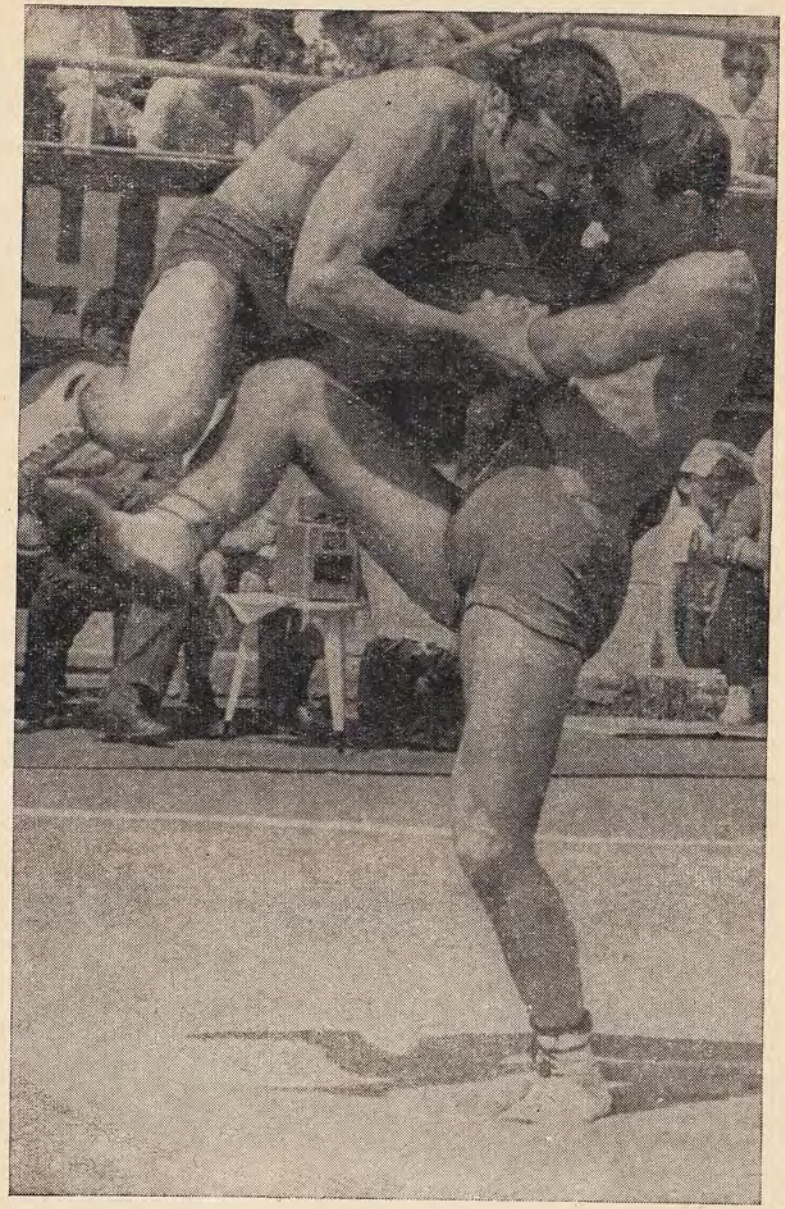
Про олимпийского чемпиона Александра Иваницкого другой олимпийский чемпион Вильфред Дитрих сказал: «Впервые вижу тяжеловеса, который по технике борьбы и быстроте превосходит легковесов»



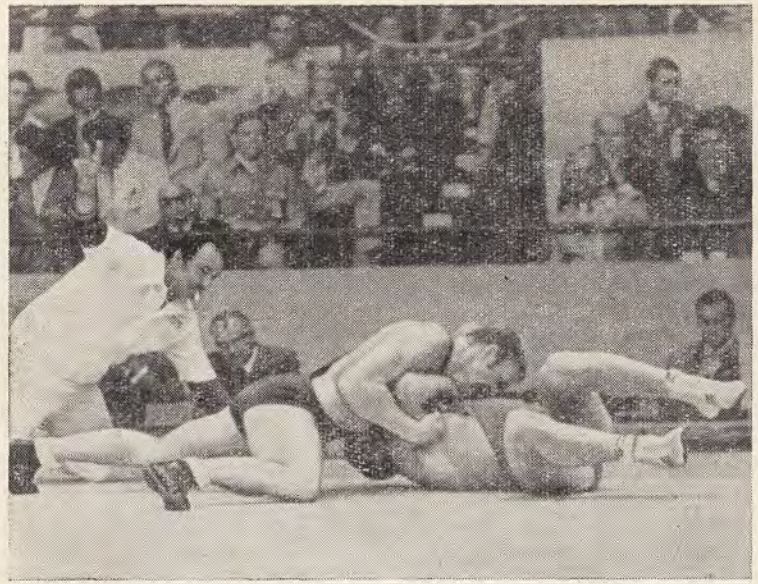
Чемпион мира отчаянный парень из Чикаго Рик Сандерс умел насыщать свои схватки акробатическими элементами. Мечтой Рика было приехать в Советский Союз, потренироваться у наших тренеров, с нашими борцами. К сожалению, автомобильная катастрофа нарушила его планы



Редко кому из соперников трехкратного олимпийского чемпиона Александра Медведя удавалось устоять в схватке с ним

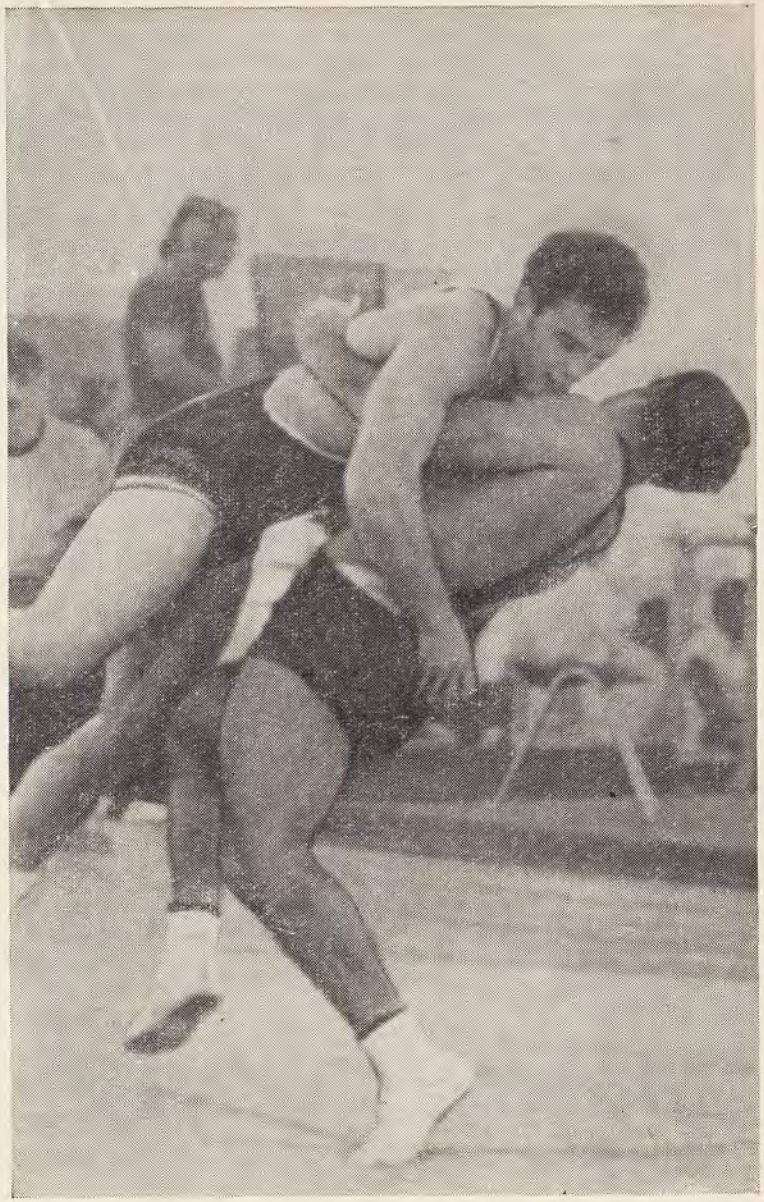


Смелых и отчаянных в борьбе любят. Таким зарекомендовал себя чемпион мира Василий Сюльжин — виртуозный исполнитель акробатических бросков прогибом



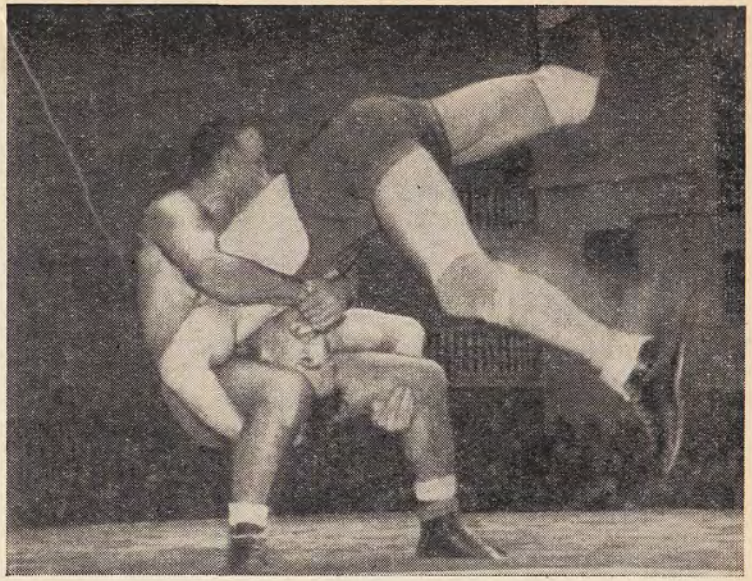
Богатырская сила двукратного олимпийского чемпиона Ивана Ярыгина позволяет ему заканчивать схватки в рекордно короткий срок

За победу нужно сражаться. Самоотверженно действует в схватке олимпийский чемпион Загалав Абдулбеков

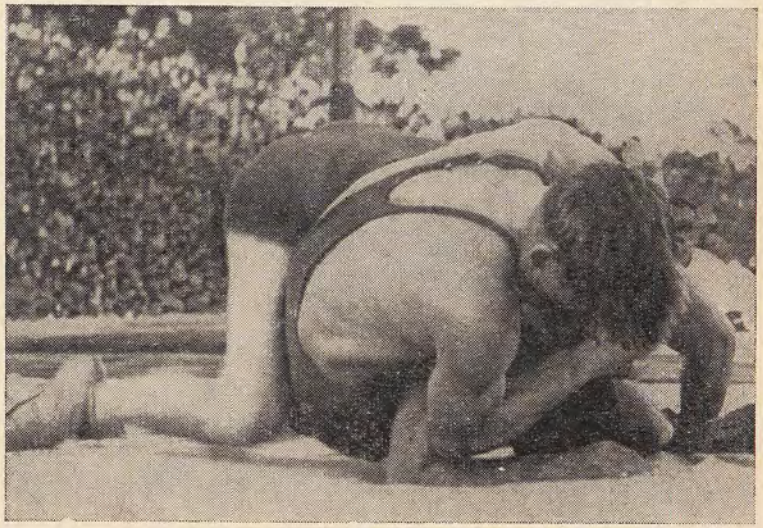


Технические возможности двукратного олимпийского чемпиона Левана Тедиашвили кажутся неограниченными. Вы видите его в схватке с олимпийским чемпионом американцем Беном Петерсеном

Пятикратный чемпион мира Али Алиев своими переворотами скрестным захватом голеней ставил соперников в беспомощное положение



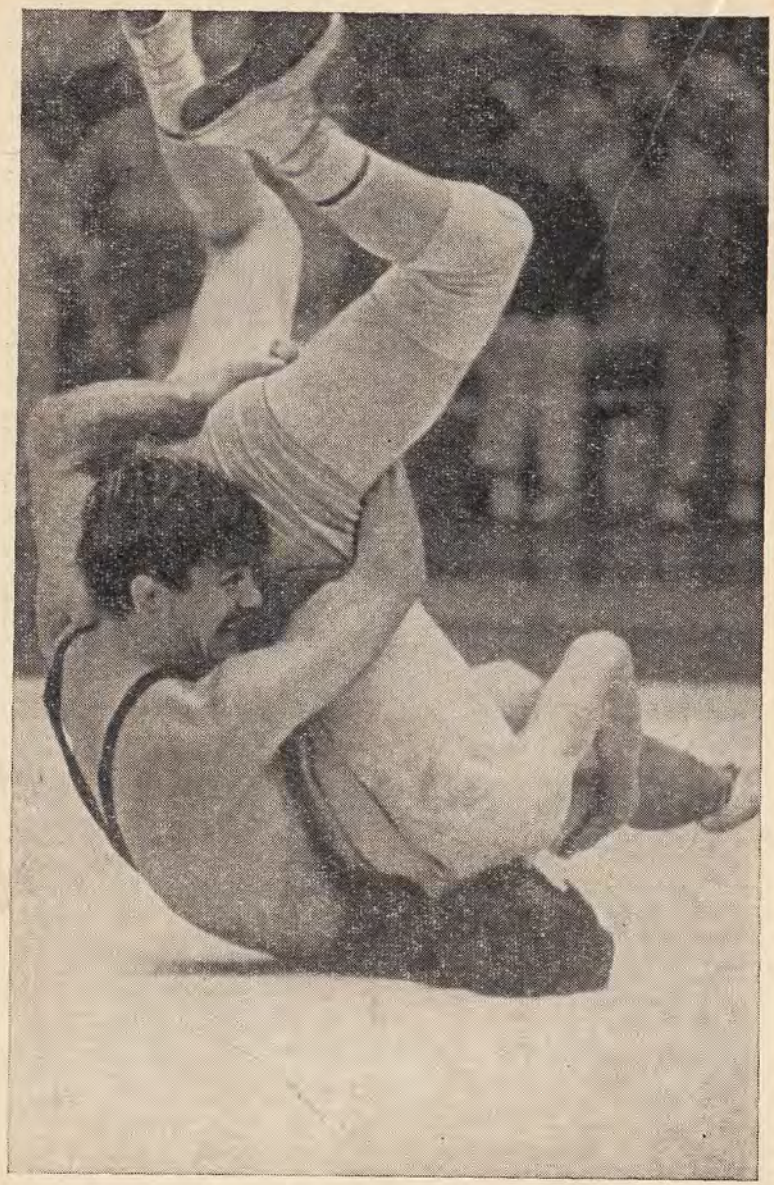
Чемпион СССР Михаил Бекмурзов не был ни гибким, ни быстрым, но зато всякого, кто пытался захватить его за ноги, постигала участь американского борца, которого вы видите на снимке. Сила Михаила была такова, что он как пушинку вздымал соперника вверх



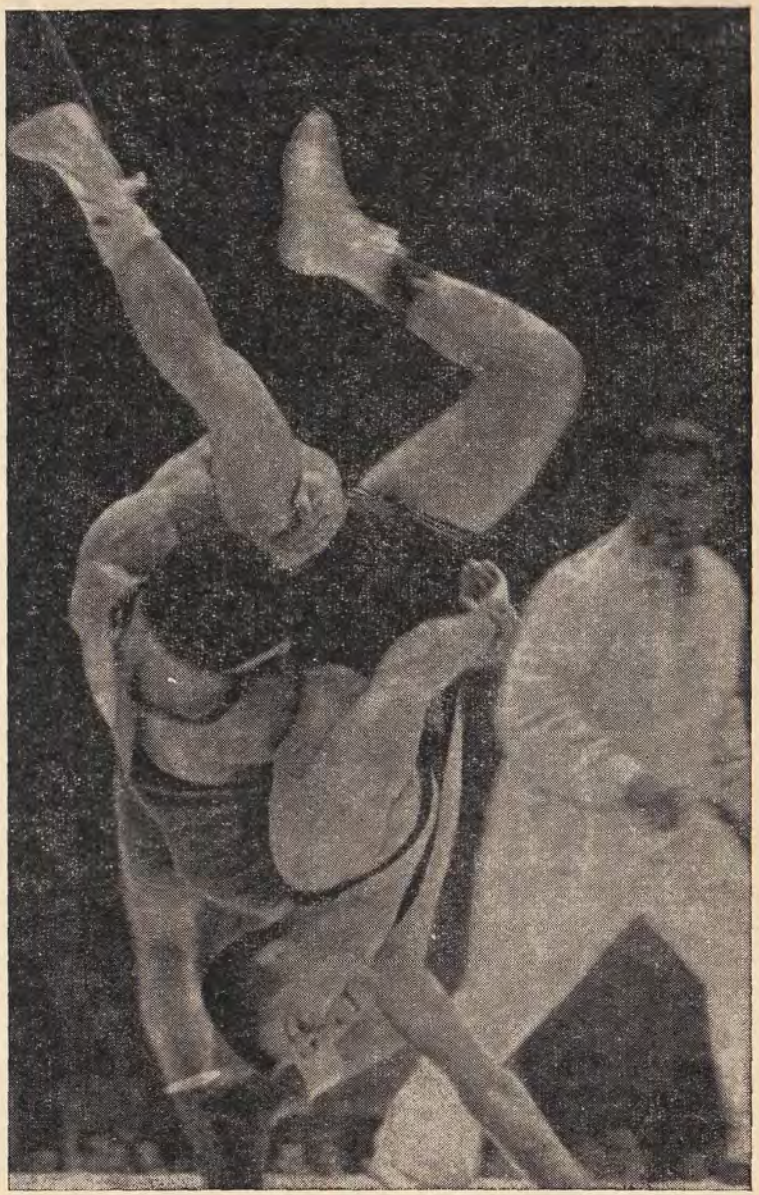
Про чемпиона мира Владимира Синявского многие специалисты говорят, что по уровню мастерства борьбы в партере ему не было и нет равных

Иван Ярыгин установил своеобразный рекорд — всех своих противников на Олимпиаде в Мюнхене он положил на лопатки, потратив на это менее восьми минут

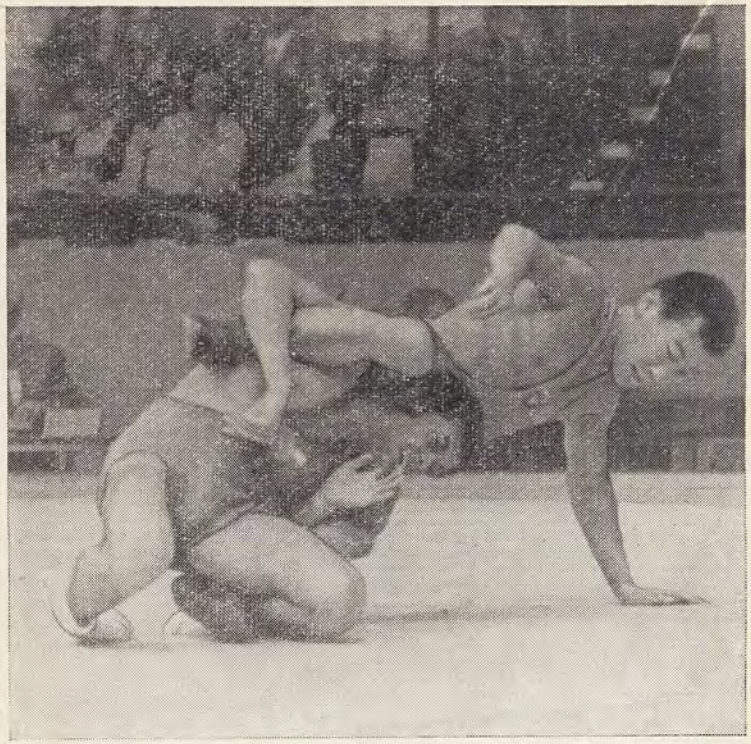
Жесткая, даже грубоватая манера борьбы чемпиона мира Геннадия Страхова не мешала ему одерживать убедительные победы



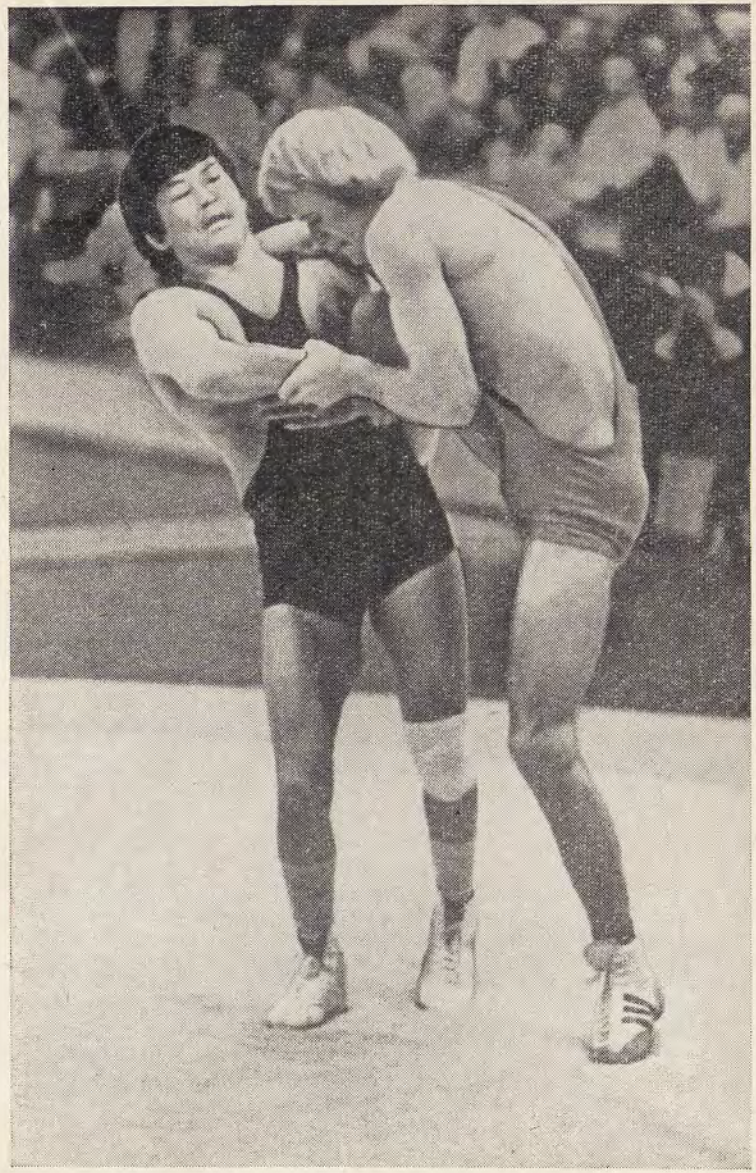
Владимир Юмин — первый советский «вольник», завоевавший олимпийскую медаль в легчайшем весе



Чемпион мира Владимир Рубашвили отличался тем, что мог бросить соперника почти из любого положения и притом красиво

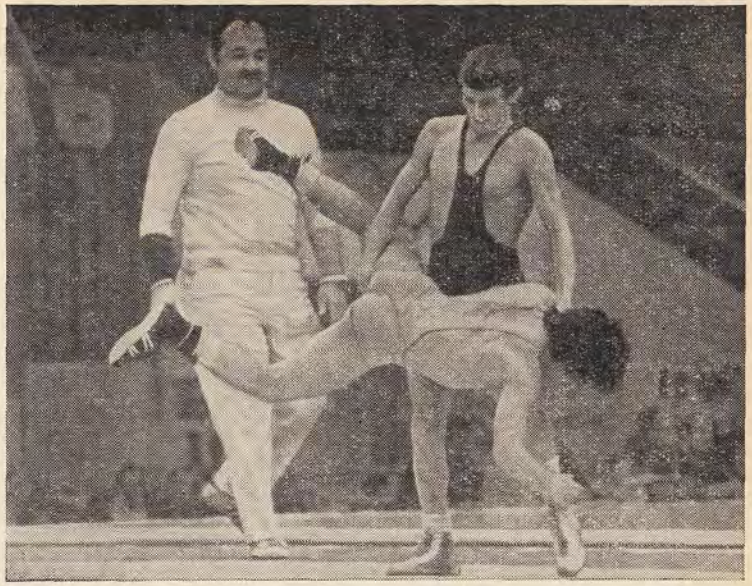


Роман Дмитриев (справа) — олимпийский чемпион Мюнхена и серебряный призер Монреаля. Для борца весовой категории до 48 кг это подвиг

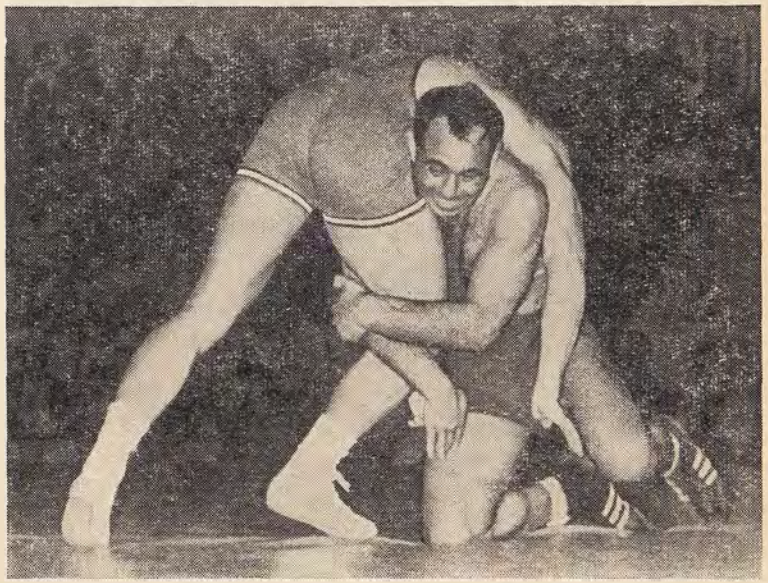


Стремительный темп олимпийского чемпиона Павла Пинигина мог. выдержать далеко не каждый борец

На долю олимпийского чемпиона Сослана Андиева выпала нелегкая задача — продолжать победные традиции легендарного А. Медведя



Схватка с сильным болгарским борцом не вызывает затруднений у чемпиона мира и Европы Анатолия Белоглазова



Бесстрашие, кошачья цепкость, удивительный темперамент в сочетании с надежной техникой позволяли чемпиону мира Зарбегу Бериашвили одерживать победу над самыми выдающимися борцами мира

Броски мельницей, проводимые чемпионом СССР, победителем Кубка мира Анатолием Албулом, были неотразимы

6

О ТРЕНИРОВКЕ

В тех видах спорта, где результаты измеряются килограммами, метрами, секундами, особенно наглядно видно, как изменились рекорды за короткий срок, буквально на наших глазах. Например, если на Олимпийских играх в Хельсинки в 1952 г. победитель в соревнованиях по тяжелой атлетике американский тяжеловес негр Джон Дэвис установил в троеборье мировой и олимпийский рекорд равный 460 кг, то всего через 20 лет в Мюнхене наш знаменитый богатырь Василий Алексеев поднял 640 кг.

В плавании на 100 м вольным стилем в Хельсинки американец К. Скулз показывает 57,4 сек., его соотечественник М. Спитц в Мюнхене проплыл этот отрезок за 51,22 сек.

Рекорд в Хельсинки в беге на 5000 м был 14.06,6, а финн Л. Вирен в Мюнхене показал на этой же дистанции результат 13.26,4.

Гигантский качественный скачок в результатах явился следствием изменившейся, ставшей более прогрессивной методики тренировки. Тренировочный процесс осуществляется на научной основе, что позволяет осваивать нагрузки, о которых несколько лет назад не могли и думать.

К сожалению, в борьбе мы не можем показать цифровых значений возросших результатов, не можем сказать, на сколько процентов вырос класс современных спортсменов по сравнению с их предшественниками. Но то, что и борьба не осталась в стороне от массового повышения результатов, сомневаться не приходится. Все, что было внесено нового в методику тренировки в других видах спорта, не осталось вне поля зрения наших тренеров. Много нового и полезного было придумано в этом направлении и самими борцами.

Было бы неправильно механически копировать методику тренировки в каком-либо виде спорта и применять действующие там средства для подготовки борцов. Задачи, которые ставятся перед спортсменом, и средства, при помощи которых они решаются, всюду разные.

Но заимствовать полезные идеи и опробовывать их в борьбе, безусловно, нужно.

Методика тренировки зависит от правил соревнований и от задач, которые призван решать спортсмен в предстоящих состязаниях.

Как ни странно, но один из самых древних видов спорта борьба за сравнительно короткое время претерпела рекордное количество изменений в правилах соревнований. Например, продолжительность схватки в 1924 г. составляла 40 мин., в 1928 г.— 20 мин., в 1933 г.— 10 мин., в 1934 г.— 20 мин., в 1950 г.— 15 мин., в 1957 г.— 12 мин., в 1962 г.— 10 мин., в 1966 г.— 9 мин.

Каждое изменение в правилах, касавшееся продолжительности схватки, влекло за собой перестройку в методике тренировки. Предъявлялись разные требования к развитию определенных физических качеств, технической подготовленности. Другой становилась и тактика.

Мы еще помним то время, когда борцы боролись по 20 мин. Как правило, в большинстве случаев это была неторопливая борьба, более сильный борец был уверен, что времени для реализации его преимущества перед соперником вполне достаточно.

А попробуй поборись неторопливо теперь, когда судьи, не взирая на ранги участников, постоянно подхлестывают активность беспощадными предупреждениями! Темп схватки стал напряженным. Борцам не дается ни одной минуты спокойной борьбы.

Ну, а если заглянуть в еще более раннюю историю борьбы? Журнал «Русский спорт» писал в репортаже с Олимпийских игр 1912 г. о вошедшей в историю борьбы схватке русского борца Мартина Клейна с финном Альфредом Асикайненом: «В 10 часов 30 минут утра 14 июля 1912 года началась борьба Клейна с Асикайненом. Первые полчаса противники провели в стойке, не сделав ни одного приема. В 11 часов борьба была прервана (на стадионе шло богослужение) до 11 часов 45 минут. После возобновления схватка шла безостановочно до 6 часов 30 минут вечера! Судьи вначале давали минутные перерывы после 30 минут и по 3—5 минут через час. Но за-

тем, чтобы обессилить борцов и привести их схватку к концу, сократили эти паузы до одной минуты...» 10 часов страданий борцов, зрителей и судей! Так бороться позволяли тогда правила.

Что произошло бы сейчас, вздумай борцы тянуть время, не проводя приемы? Минуты через две-три их обоих сняли бы за пассивность или заставили бы кинуться друг на друга в решительную атаку. А ведь бывало, что даже сам великий Поддубный в схватке с сильными соперниками часами толкался на ковре, не проведя ни одного приема. Куда ему было торопиться, если в его распоряжении было неограниченное количество времени!

Изменения в правилах соревнований отразились на оценке приемов, количестве и продолжительности перерывов между периодами и т. п.

Современная вольная борьба отличается от ее прототипа 40—50-х годов возросшим темпом схватки и возросшей технической оснащенностью борцов.

Если бы с помощью машины времени великого английского фантаста Герберта Уэлса можно было устроить схватку борцов того времени с теперешними чемпионами, это очень походило бы на бой вооруженного с безоружным.

Как же тренировались борцы 40—50-х годов, в чем отличие их тренировок? Во-первых, тренировки в те времена были продолжительными. В этом их сходство с тренировками современными. Но интенсивность тогда была невысокой. Приходили борцы на занятие, разминались, чаще всего каждый сам по себе, потом начинали бороться. Схватки по времени были произвольными, они продолжались дольше, чем было предусмотрено правилами соревнований. Затем следовал перерыв. После отдыха начиналась борьба в партере. Спортсмены боролись не спеша, пробуя всякие приемы и уловки.

Партерной борьбе уделялось особое внимание. Было много специальных упражнений, из которых самыми любимыми и распространенными были упражнения на мосту. Заканчивали тренировку обязательно целой серией кульбитов, переворотов через мост.

Благодаря систематическим и разнообразным упражнениям для развития мышц шеи и укрепления моста борцы накачивали шеи удивительных размеров. Считалось, что хороший борец, попавший на мост во время схватки, обязан был уйти из опасного положения. А задача эта была не из легких, ибо мгновенное касание лопатками ковра каралось в те времена поражением.

Были среди борцов настоящие виртуозы владения мостом. Однажды известный в 40-х годах борец Сергей Столяров начал схватку на соревнованиях весьма успешно. Он уже выигрывал подряд четыре балла. И вдруг в одной из атак на второй минуте попался на контрприем и был задержан противником на мосту. По правилам схватка продолжалась в то время 20 минут. И все оставшиеся 18 минут Сергей простоял, не позволив прижать себя лопатками к ковру, несмотря на все старания соперника. Гонг прервал его «великое стояние». Когда борцы поднялись с ковра, судьи объявили победу Столярова, ибо за все 18 минут, которые он был на мосту, он проиграл лишь три балла. А выигрышных имел четыре!

Поражал всех необыкновенным трюком экс-чемпион СССР по классической борьбе Н. Климачев. На наших глазах он взбирался на стоявший возле ковра шкаф и прыгал с него на мост, т. е. прямо на голову! Он мог повторять этот фокус даже несколько раз.

Отмена обязательного партера в современной борьбе, упразднение мгновенного туше, замена его четко фиксированным (даже перекат на лопатках не считается теперь поражением) привели к тому, что значение надежного, несокрушимого моста было утеряно. Борцы перестали так истово, как ранее, упражняться на мосту, и высокое искусство «мостовиков» ныне утеряно. Поэтому в партере борцы прошлых лет могли бы дать сто очков вперед многим нашим современным чемпионам.

В первые годы культивирования вольной борьбы в нашей стране советские борцы не имели опыта международных встреч, не участвовали в чемпионатах мира, на олимпийских играх (первым крупным международным соревнованием для наших спортсменов были XV Олимпийские игры). Достижение спортивных высот не было доминирующим фактором в подготовке многих талантливых спортсменов. Поэтому тренировка не отличалась особым напряжением, что не могло не отразиться на методике ее проведения.

Постановление ЦК ВКП(б) от 27 декабря 1948 г. о массовом развитии спорта в нашей стране всколыхнуло массы молодежи. Последовавшие затем различные международные соревнования, участие в Олимпийских играх в Хельсинки в 1952 г. изменили отношение к тренировоч-

ному процессу. То, что вчера считалось пределом человеческих возможностей, становилось обычной тренировочной нормой сильного спортсмена.

Высокая цель — достижение высших спортивных результатов на международных соревнованиях — привела к освоению больших тренировочных нагрузок. Борьба — древний вид спорта. У нее старинные традиции. Многие методики тренировки применялись в борьбе еще атлетами при подготовке к олимпийским играм древности. Немало полезного было внесено в тренировку профессиональными борцами в начале нашего века.

Правда, тогда между тренировками борцов и гиревиков не проводилось четкой границы. Так, замечательный силач Георг Гаккеншмидт одинаково был неподражаем и в том, и в другом виде спорта.

Постепенно накапливая тренировочный и соревновательный опыт, борцы стали обращать внимание на то, что атлет, достигающий значительных результатов в поднятии тяжестей, далеко не всегда преуспевал в борьбе. И наоборот, такой гигант ковра, как Иван Максимович Поддубный, в потехах с гирями уступал многим своим менее знаменитым в борьбе соперникам.

Борьба — лучшее средство подготовки борца. Этот железный закон остается незыблемым и поныне.

Каждому понятно, что нельзя научиться хорошей технике бега плавая; нельзя научиться хорошо играть в футбол играя в волейбол и т. д. Также нельзя научиться искусству бороться поднимая тяжести. Многие ведущие спортсмены достигали выдающихся результатов в борьбе не прибегая к занятиям другими видами спорта, а тренируясь только на ковре.

Ни один вид спорта не развивает организм спортсмена так разносторонне, как занятия борьбой. При занятиях борьбой нет ни одной мышцы, которая бы не подвергалась тренажу, не участвовала в работе. В борьбе предъявляются самые жесткие требования к интенсивному развитию всех физических и психических качеств.

Сейчас было бы странным увидеть нашего ведущего борца участником соревнований по другому виду спорта. А в 40—50-х годах многие борцы пробовали свои силы и в других видах спорта, даже участвовали в соревнованиях, добиваясь там значительных результатов.

Например, в 1948 г. чемпион СССР по борьбе Эдгар Пуусеп участвовал в пробеге Таллин — Ленинград — Москва! Свыше тысячи километров бегом! Ясно, что на такой подвиг мог отважиться лишь человек, проверивший свои возможности в предварительных тренировках. Сколько же времени и энергии было затрачено на эти беговые тренировки, сколько энергии было сожжено вне борьбы!

Наш знаменитый борец Иоганн Коткас был чемпионом страны в метании молота с весьма высоким по тем временам результатом, Сергей Преображенский был чемпионом страны по гребле на байдарках.

Конечно, участвуя в марафонских пробегах и тренировках по другим видам спорта, спортсмен вырабатывал большую выносливость, очень нужную и в борьбе. Общая выносливость является фундаментом для создания специальной борцовской выносливости на ковре, но заменить ее не может. Специальная борцовская выносливость вырабатывается только в борьбе!

Мне вспоминается случай на чемпионате СССР в 1969 г. в Луганске. Встретились два сильных борца, по существу оспаривающих первенство в легчайшем весе,— Л. Руснак с Украины и Гавриил Дмитриев из Москвы (ЦСКА).

Руснак был известен тем, что в своих тренировках применял большие беговые нагрузки и даже соревновался в беге на 5000 и 10 000 м. Дмитриев же никогда таких пробегов не совершал, но на ковре мог бороться долго и с огромным удовольствием.

Схватка между ними началась в таком стремительном темпе, что мы забеспокоились, сможет ли Гавриил выдержать его до конца. Однако к концу схватки темпа не выдержал Руснак. Дмитриев же нашел в себе силы, нужные для того, чтобы не потерять боеспособность до конца боя. Общая выносливость украинского борца не выдержала сравнения с выносливостью, выработанной Дмитриевым в схватках на ковре.

В настоящее время тренировки на ковре требуют такой полной отдачи, что ни о каких совместительствах и речи быть не может. Все силы, вся энергия затрачиваются полностью в напряженных борцовских тренировках.

Если совсем недавно борцы тренировались на ковре 3 раза в неделю, то сейчас ведущие борцы уделяют таким тренировкам четыре-пять дней в неделю. Попытки еще более увеличить количество тренировок по борьбе в недельном тренировочном цикле приводили к плачевным

результатам: наступало переутомление нервной системы, появлялось отвращение к борьбе.

Дело в том, что тренировки по борьбе по своей специфике — единоборство с соперником примерно равного класса. Они сопровождаются сильными эмоциями, огромными затратами нервной энергии, не говоря уже, конечно, об огромных физических напряжениях.

С целью восстановить нервную работоспособность, разгрузить нервную систему борца применяются дополнительные тренировки в других видах спорта (об этом еще будет сказано ниже).

Тренировки по 2 раза в день на ковре в вольной борьбе тоже пока не привились. Иногда в условиях учебно-тренировочного сбора их применяют. Но лишь тогда, когда проводятся двухразовые контрольные схватки. Среди ведущих тренеров страны не существует единого мнения по этому вопросу. Но большинство считает двухразовые тренировки на ковре ненужными именно из-за недостаточного восстановления нервной системы, из-за стремительного накопления утомления, а также из-за трудности организации таких тренировок, что, кстати, тоже немаловажно.

Заслуженный тренер СССР Георгий Павлович Ростиашвили, один из наших лучших тренеров, так выражает свое мнение по этому поводу: «Когда ставится вопрос о двухразовых тренировках, то надо учитывать, что борьба не единственное занятие человека в жизни. Достаточно и того, что при современной плотности занятий одаренный в спорте человек находится в неравных условиях по сравнению со своими сверстниками, которых бог не отметил талантом в спорте».

Итак, мы остановились на том, что объем тренировочной работы по борьбе возрастает с каждым годом. Здесь дозировать нагрузку надо персонально. Один спортсмен влюблен в борьбу и не устает тренироваться хоть несколько раз в день. И пусть тренируется, кроме пользы это ничего не принесет. Другой быстро утомляется от борцовских нагрузок. В этом случае целесообразно проводить более редкие тренировки с перебивкой их тренировками по другим видам спорта.

Кстати, сильнейшие наши конкуренты — борцы Японии всегда поражали нас обилием тренировок на ковре. Они проделывают на ковре потрясающий объем работы! Способность японцев тренироваться каждый день и не

один раз в день объясняют своеобразием японских традиций.

Большой объем выполняемой нагрузки — одно из основных слагаемых борцовского успеха. Это объясняется исключительным многообразием движений, сложностью технических действий, высочайшими требованиями к специальным физическим качествам спортсмена.

Одно время тренеры увлекались повышением интенсивности тренировочных занятий в ущерб их объему. В результате борцы стали терять способность к проведению сложных технических действий, беднее стала их тактика. Появились борцы примитивные, строящие свой успех на преимуществе в силе и выносливости, а не в тактико-технической подготовленности. Высокая интенсивность тренировочных занятий не позволяла им как следует заняться совершенствованием спортивного мастерства.

Сейчас установился тренировочный режим, в котором преобладают продолжительные, объемные тренировки при достаточно высокой их интенсивности. Варьируя разные объемы и различную интенсивность, тренеры решают самые различные тренировочные задачи.

Ленинградцы первыми ввели интервальную тренировку, при которой продолжительность интервалов работы и отдыха не остается постоянной, а изменяется в зависимости от задач, поставленных перед спортсменами. Такая форма тренировки в 1958 г. была принята в сборной команде страны, а затем распространилась везде, где культивируется вольная борьба (как в нашей стране, так и во многих других странах мира).

При значительных нагрузках в тренировках перегрузок не должно быть. Планомерность тренировок должна заключаться в том, что при неуклонном повышении нагрузок (в зависимости от тренированности и мастерства спортсмена) они не должны превышать его возможностей.

Если спортсмен получил нагрузку, превышающую ту, которую он может освоить, то это повлечет к значительным изменениям в его функциональном состоянии, нанесет вред его здоровью, снизит работоспособность. Вялость, скованность движений — первые симптомы неблагополучия в физическом состоянии спортсмена.

В определении нагрузок и их усвояемости тренер играет решающую роль. Его педагогические наблюдения

должны давать ему информацию о состоянии спортсмена гораздо раньше, чем в это дело включится врач, который констатирует явные сдвиги в организме. Если тренер не способен вовремя заметить нарушения в состоянии спортсмена, если у него не хватает для этого знаний и опыта, то он не может быть допущен к тренировке спортсменов высшего класса, у которых нагрузки близки к предельным.

Современный мастер борьбы в тренировках мудр. Он вырабатывает определенный тренировочный режим, в котором устранено все, что может отрицательно отразиться на его мастерстве. Он не поддается сверхмодным течениям, бросающим тренирующихся то в жар, то в холод. Достаточно вспомнить увлечения изометрическими упражнениями, потом интенсификацией тренировочного процесса, затем круговой тренировкой и т. д.

Прежде чем перенимать у других или выдумывать самим всякие методические новинки, неплохо изучить, каким путем шли к высшим достижениям такие замечательные борцы, как Александр Медведь, Александр Иваницкий, Зарбег Бериашвили, Владимир Синявский, Роман Дмитриев и многие другие.

Чем отличались их тренировки? Во-первых, простотой. Во-вторых, потрясающей работоспособностью. В-третьих, оригинальной техникой борьбы, умной тактикой. Промежутки между занятиями по борьбе занимала большая программа игровой подготовки (футбол, баскетбол), умеренные занятия с тяжестями, акробатика, кроссы.

Недельный тренировочный цикл борца-вольника включает шесть тренировочных дней и один день активного отдыха. Расписание выглядит примерно так: понедельник, среда, четверг, пятница — тренировки на ковре; вторник, суббота — занятия по общей физической подготовке; воскресенье — активный отдых. В субботу (обычно после тренировки по ОФП) обязательны парная баня и массаж — самые приятные и вместе с тем действенные средства восстановления после недельной напряженной тренировочной нагрузки. В четверг помимо тренировки на ковре (обычно посвященной совершенствованию техники) проводятся тренировки по ОФП.

Практически это расписание остается постоянным в течение всего года, но содержание занятий, их объем и интенсивность изменяются в зависимости от задач, стоящих перед спортсменом, от периодов тренировки.

Средства общей физической подготовки могут быть различными. Борцы в тренировках применяют поднятие тяжестей, гимнастические упражнения, бегают по пересеченной местности. Вольники — разносторонне развитые люди. Эта разносторонность позволяет им легко овладевать различными двигательными навыками.

Цель, ради которой начинают заниматься общей физической подготовкой, определяет содержание упражнений. Например, для развития силы отстающих групп мышц могут быть применены различные упражнения с отягощениями или определенные гимнастические упражнения. Причем следует уделять внимание лишь тем упражнениям, которые наиболее интенсивно развивают нужные группы мышц.

Для развития выносливости, для поддержания тренированности применяют различные виды бега. Особенно полезен бег по пересеченной местности.

Развивать ловкость лучше всего с помощью акробатических упражнений, но можно использовать и занятия гимнастикой.

В тех случаях, когда в тренировке по ОФП стоит задача поддержания тренированности, получения заряда бодрости, восстановления нервной системы от тяжелых борцовских нагрузок, нет ничего лучше занятий игровыми видами спорта, в особенности футболом и баскетболом. Футбол любим всеми: и борцами, и боксерами, и фехтовальщиками, и хоккеистами. Он приносит огромную пользу, так как требует выносливости, быстроты, умелых действий ногами, напоминающих подсечки, применяемые в вольной борьбе. В игре борцы восстанавливают работоспособность нервной системы, получают заряд бодрости, оздоравливают организм.

Занятия по ОФП преследуют цель не только развить какие-либо физические качества, но и поддержать тренированность на должном уровне, отключиться от борьбы.

Борьба сама может быть прекрасным средством для интенсивного развития различных физических и волевых качеств. Многие выдающиеся мастера, специализировавшиеся в других видах спорта, использовали борьбу как прекрасное средство всесторонней подготовки. Неоднократные чемпионы страны по боксу Гурий Гаврилов и Иван Князев были завсегдатаями борцовских залов. Многократный чемпион страны по гребле на байдарке Федор Кузнецов в зимние месяцы много времени уделял

борьбе. Хоккеисты ЦСКА под руководством Анатолия Тарасова многие задачи своей подготовки решали на ковре. Интересно мнение выдающегося тяжелоатлета и тренера Рудольфа Плюкфельдера, который говорит, что нет для штангиста подспорья, чем борьба.

Все, чем занимается борец вне ковра, должно быть подчинено одной главной цели — совершенствованию мастерства.

Если борцы начинают чрезмерно увлекаться физической подготовкой в ущерб занятиям по борьбе, то это первый симптом того, что воспитывается могучая борцовская посредственность. Никакой физической подготовкой борцовского искусства не заменишь.

Непомерно большое внимание физической подготовке обычно уделяют те тренеры, знания которых в области искусства борьбы невелики. Таскать тяжести, наращивая бугры мышц, пробегать количество километров, значительно превышающее разумные пределы, — для этого особого искусства не требуется. Но где же спортсменам после таких нагрузок брать силу и энергию для совершенствования мастерства на ковре? Ведь организм борца не бездонная бочка, откуда можно черпать энергию в любых количествах.

Как надо тренироваться борцам высокой квалификации? Каждому — по-разному, в соответствии с индивидуальными способностями и целью, которую преследует тренировка. Чем больше совершенствуется методика тренировки, тем большее значение приобретает индивидуализация. Тренировка спортсмена высокой квалификации должна быть направлена на раскрытие его индивидуальных физических и психологических качеств, на их совершенствование.

Среди тренеров по вольной борьбе и у нас, и за рубежом есть такие, которые имеют собственное мнение о главном направлении в тренировочной работе. Одни твердо верят в магическую пользу кроссов, и кроссовая подготовка их учеников является фундаментом для создания выдающейся специальной выносливости — качества весьма желанного для борца. Другие предпочитают искать успеха с помощью целенаправленной силовой подготовки. Третьи стоят на позициях тактико-технического совершенствования, считая, что высокая техническая оснащенность в сочетании с гармоничным физическим развитием — залог настоящего спортивного мастерства.

Искусство тренера заключается не в том, чтобы перемешать в кучу все взгляды и теории и полученным винегретом потчевать своих подопечных. Главная его задача — подобрать такую методику тренировки, которая позволит борцу полностью раскрыть свои способности.

Однажды на учебно-тренировочном сборе сильнейших борцов Вооруженных Сил двое спортсменов поспорили между собой, чей метод тренировки лучше. Анатолий Албул доказывал, что тактико-техническое совершенствование — единственно правильное направление. Николай Аксенов считал, что основное внимание следует уделять общей физической подготовке. И Албул, и Аксенов — борцы, представлять которых особенно не надо. Албул — неоднократный чемпион СССР, победитель Кубка мира 1958 г. До сих пор трудно найти равного ему исполнителя бросков мельницей. Интересный был борец, и своеобразной была методика его тренировки. Основное тренировочное время он отдавал совершенствованию техники борьбы и в этом достиг высочайшего искусства. Боролся он красиво, легко, будто играл в борьбу, в приемы и комбинации, изобретал их по ходу тренировок. Его броски были самыми разнообразными. Многие укоряли его, что тренируется малоинтенсивно. Даже контрольные схватки он проводил не очень энергично. Обидно было смотреть, как такую борцовскую знаменитость кладут на лопатки, да не один раз за тренировку. Он позволял бросать себя заведомо слабым борцам, чего не любили и не любят делать почти все борцы.

Мои попытки бороться с таким направлением в тренировке всегда вызывали у Анатолия молчаливый протест. Он считал, что даже тогда, когда его бросают, он тренирует свой вестибулярный аппарат, учится ориентироваться в пространстве, изучает структуру проводимого противником приема и в случае надобности всегда, в любой момент может остановить бросок и контратаковать. Действительно, когда надо, это у него получалось здорово.

Кроме того, была еще одна причина, из-за которой мы не могли проводить форсированные тренировки. Албул не выносил больших нагрузок, он уставал, и его знаменитые броски мельницей теряли остроту.

Такая манера тренировки (как бы в поддавки) не мешала Албулу отлично бороться на соревнованиях. Там шутки с ним были плохи. Там он — взрывной, сме-

лый, бросковый! Это он первым из наших борцов победил знаменитого иранца, олимпийского чемпиона Тахти Голям-Реза, когда тот находился в зените своей славы. На Кубке мира 1958 г. Анатолий одержал победу над иранским спортсменом со счетом 4 : 1.

Николай Аксенов, неоднократный призер чемпионатов СССР, отличался неудержимым темпераментом. Он никогда не бывал обороняющейся стороной, непрерывно наступал, изматывая противника швунгами и рывками. Он любил кроссы, но не признавал никакой кропотливой работы над совершенствованием техники.

И вот Албул в целях эксперимента решил попробовать потренироваться по-аксеновски. Начали. Утром зарядка, бег километров на пять. Днем бурная и весьма продолжительная схватка на ковре. Вечером кросс по стадиону — кругов восемнадцать.

Мучается Албул, но тянется, не отстает от Николая. На третий день сдался. От усталости не мог пошевелить рукой. Замучил его Аксенов своей тренировкой так, что еле восстановили его в течение недели, полностью освободив от тренировок. А Аксенову хоть бы что, он так и привык тренироваться, это была его стихия, это была его индивидуальность.

Подобный эксперимент проводили два других аса ковра — неоднократные чемпионы мира и Советского Союза Юрий Шахмурадов и Али Алиев.

Юрий ловкий, пластичный, взрывной, с оригинальной и богатой техникой. Высшим удовольствием для него было ловко и необычно бросить своего соперника на ковер, вроде бы играючи, почти без применения силы. Возиться на ковре он мог сколько угодно, создавалось впечатление, будто он никогда не уставал.

Крепыш Али Алиев был другого склада и характера. На ковре он шутить не любил. Вышел — так давай бороться. Али был исключительно силен и трудолюбив, прекрасно понимал, что его сила — в его силе. Поэтому упражнения силового характера были основным содержанием его тренировочного дня.

Во время соревнований на Алиева было приятно смотреть. Создавалось впечатление, что жизнь его легка и безоблачна. Вышел на ковер, поймал противника и за считанные секунды положил на лопатки.

Но попробуйте проделать ту тренировочную работу, которую он выполнял ежедневно, еженедельно, ежегодно — и так в течение многих лет! Он проливал ведра пота на тренировках, чтобы не потеть на соревнованиях.

Шахмурадов решил потренироваться по-алиевски. В первый день улыбался. На второй погрустнел. А на третий день отказался продолжать эксперимент, ибо усталость сковала все тело.

Нельзя сказать, что один борец был хуже другого, потому и не выдержал тренировочной нагрузки. Все они — гордость нашей борцовской школы. Каждый из них был великим тружеником в спорте. Но трудились они по-разному. И тренировались так, чтобы держать на высоте свое мастерство.

Почти у каждого борца есть только ему одному присущее своеобразие в тренировке. Вот, например, что рассказывает о своей тренировке олимпийский чемпион Владимир Юмин:

— Я штангу вообще в руки не беру! Много бегаю и, конечно, отрабатываю технику.

Чемпион мира Владимир Гулюткин придерживается иной методики:

— Мой постоянный распорядок дня таков: утром — зарядка, днем — институт (он учился в институте гражданского флота, а теперь работает там же), вечером — тренировка. Много работаю над техникой. Играю в волейбол и баскетбол. Штангу не поднимаю, кроссов не бегаю.

Немало подивились мы, увидев тренировку знаменитого американского борца Дана Гейбла. Он начал увлекаться борьбой с 7 лет. Родители были довольны, что мальчик одержим идеей стать самым сильным в мире. Нужны гантели? Пожалуйста! Борцовский ковер? Когда ему исполнилось 15 лет, родители подарили ему ковер. Мальчик стал сам себе учителем и тренером. Сам себе создал методику тренировки, сам себя сделал олимпийским и мировым чемпионом.

При росте 175 см он весит всего 68 кг. Это для борца случай редкий. Обычно вес борца несколько превышает средние показатели по сравнению с ростом. Иными словами, Гейблу при его росте следовало бы весить от 75 до 82 кг.

В Америке о его методах физической закалки ходят легенды. Говорят, что он пробегает больше километров, поднимает больше килограммов и уделяет борьбе больше часов, чем любой другой американский борец.

И действительно, Гейбл применял феноменальные беговые нагрузки. Нам пришлось наблюдать это в 1971 г. в Софии. Только что, вчера, закончилось первенство мира, где он стал победителем, а сегодня он уже бежал десятки кругов по стадиону! Не щадил он себя и в тренировках. Тренировался часами, без отдыха. И хотя не со всем в его методике можно согласиться, все же огромная трудоспособность американского борца подкупает.

Гейбл нас поражал своей неиссякаемой энергией и в то же время незаконченностью технических действий. Большого мастера мы привыкли отличать по его филигранной технике, точности и целесообразности движений. Гейбл опровергал все эти представления. Выходя на ковер, он обрушивал на партнера массу толчков, швунгов, рывков. Начинал один прием, не закончив перескакивал на другой, потом на третий и т. д. На первых минутах он ничего не мог поделать даже со слабым борцом. Часто сам попадался на приемы. Но вот усталость, словно пеленой, окутывала противника, и Гейбл разворачивался вовсю. Не давая сопернику ни минуты покоя, он изматывал его окончательно и побеждал.

Признанные корифеи ковра турецкие борцы вообще не применяют беговой тренировки. Да что там беговой! Вне ковра они не работают совсем. Тренировка их проходит только в борьбе. Схватки, схватки, схватки. И никакой общефизической подготовки!

Недалеко от них ушли иранские спортсмены. Правда, они помимо большой работы на ковре выполняют много различных упражнений с булавами, цепями и другими отягощениями.

Японские борцы могут часами возиться на ковре, сражаясь между собой, не обращая внимания на весовые категории. Так, борец наилегчайшего веса совершенно свободно тренируется с тяжеловесом. И каждый получает от этого удовольствие и пользу. Тяжеловес пытается опередить в быстроте своего юркого партнера, а тот, в свою очередь, учится противостоять силе и весу соперника.

Нас всегда поражала быстрота японских борцов, особенно выступавших в маленьких весовых категориях. Выработке быстроты в проведении приема они отдают очень много времени. Обычно приемов на вооружении у них мало, но доводят они их до автоматизма, шлифуя в каждой тренировке помногу раз. При этом увеличивается

сила мышц, принимающих участие в выполнении технического действия, и совершенствуется техника, что в совокупности увеличивает быстроту выполнения приема в целом.

С особой тщательностью надо совершенствовать свои наиболее сильные качества, наиболее эффективные приемы. Если спортсмен силен физически, то чаще всего для достижения победы он использует преимущества в силе. Если превосходит своего соперника в выносливости, то навязывает тому непосильный темп и т. д.

Неразумно навязывать силовую борьбу человеку, наделенному исключительной силой, или предлагать сопернику темп схватки, который губителен для самого себя.

То же можно сказать и о техническом мастерстве. В схватке с сильным соперником в ход идет самый эффективный, наиболее отработанный прием.

Попытки воспитать спортсмена, у которого все качества были бы развиты равномерно и который имел бы на вооружении большое количество технических действий из различных групп, чаще всего приводят к созданию посредственности.

Спрашивается, а как же быть с недостатками в физической или технической подготовленности? Неужели над их устранением не надо вести никакой работы? Недостатки надо устранять, но увлекаться этим не следует.

Надо уметь маскировать свои недостатки, не давать противнику воспользоваться ими, строить схватку так, чтобы максимально использовать свои преимущества. Если какие-либо качества спортсмена развиты слабо, он все равно не усовершенствует их настолько, чтобы добиться преимущества в этом перед соперниками.

В тренировках мастеров ковра именно шлифовке сильных сторон отводится основная часть тренировочного времени. Неподражаемый силач Али Алиев много времени отдавал совершенствованию своей физической силы, он не пытался превзойти своих соперников в быстроте, но зато найти ему равных в силе было трудно.

Иваницкий многим своим противникам уступал как раз в силе, зато он противопоставлял им быстроту и технику. Ловкий и увертливый Юрий Шахмурадов никогда и не делал попыток воспитывать в себе силача, зато в каждой тренировке придумывал что-то новенькое в технике, обогащал и без того прекрасные двигательные качества.

Отними у Павла Пинигина, нашего олимпийского чемпиона, его потрясающую выносливость и напор, и не будет борца, которым мы не устаем восхищаться.

Серьезной подготовки не может быть без ее планирования. Тот, кто тренируется по вдохновению, по случайному настроению, тот до больших спортивных высот, как правило, не доходит. Распределять нагрузки, манипулировать с увеличением или снижением объема и интенсивности, распределять материал для изучения и совершенствования нельзя без продуманного плана.

План должен быть четким, ясным и не очень громоздким. Многолистовые гроссбухи, которыми иногда оперируют отдельные спортсмены и тренеры, как правило, не выполняют своего назначения. Ими неудобно пользоваться, и для их заполнения требуется много времени, которым спортсмен всегда обязан дорожить.

Годовой план должен отражать главные события в жизни спортсмена: участие в соревнованиях, в учебно-тренировочных сборах, прохождение медосмотров и т. п.

Месячные планы более подробны и отражают содержание и характер работы на планируемый цикл. План не должен быть догмой. В него могут вноситься продиктованные жизнью коррективы, влекущие за собой изменения в содержании и характере тренировок.

Схватка — одна из основных форм тренировки. В единоборстве на ковре проверяются и шлифуются технические и тактические действия, совершенствуются специальные физические качества, воспитываются воля и характер спортсмена.

Преобладающими должны быть учебные схватки, в ходе которых отыскиваются индивидуальные пути к победам. Схватки проходят в произвольном темпе и по времени приближаются к соревновательным, но промежутки отдыха могут быть разными. Это зависит от физического состояния тренирующихся, от интенсивности и продолжительности предшествовавших нагрузок.

Учебно-тренировочные схватки проводятся, как правило, по формуле, близкой к соревновательной. Основная задача таких схваток — улучшение тактико-технической подготовленности и совершенствование специальных физических качеств. Схватки могут прерываться, чтобы уточнить задание или указать на допущенные ошибки.

Чтобы проверить боеготовность борца к участию в

тех или иных соревнованиях, проводятся соревновательные схватки, формула которых соответствует тем требованиям, которые предъявляются в соревнованиях. Схватка не прерывается и проходит при участии судьи.

Нужны ли прикидки? На этот вопрос нельзя ответить однозначно. Прикидками у борцов называют схватки, на основании результата которых определяются кандидаты в состав команды для участия в каких-либо соревнованиях. Практика показывает, что те спортсмены, которые завоевывают себе место в команде пройдя через прикидки, выступают в соревнованиях ниже своих возможностей. Ибо прикидки — это, по сути, те же соревнования. Участие в них заставляет борца выложить все свои силы накануне главных соревнований. К их началу спортсмен, как правило, не успевает восстановиться.

Если делаются прикидки, то обычно в случаях, когда борцы примерно равны и отдать предпочтение одному из них нелегко. Ради подсчета этих миллиграммов преимущества сжигается нервная энергия спортсменов.

Устроители подобных прикидок в первую очередь расписываются в своей беспомощности и нерешительности. Сейчас тренеры стали мудрее и очень берегут своих борцов от напрасных трат нервов и сил. Но не так уж давно к прикидкам прибегали довольно часто.

В 1960 г. перед Олимпийскими играми в Риме в нашей команде было трое замечательных борцов: чемпион страны Михаил Бекмурзов, трехкратный чемпион страны Гурам Ниберидзе и экс-чемпион мира Вахтанг Балавадзе. Такая троица могла бы и сейчас украсить любую команду.

Нас, тренерский совет сборной, начали терзать сомнения: кого ставить, кому отдать предпочтение? Разногласия привели к тому, что начали устраивать между борцами прикидки, в результате которых предпочтение было отдано Михаилу Бекмурзову. Он и поехал в Рим основным участником. Но поехал и Вахтанг Балавадзе, так как у руководства сборной были еще сомнения в правильности своего решения.

И вот два замечательных бойца терзаются в неведении, кто же в конце концов будет бороться на Олимпиаде, а кто будет зрителем. Обоим дан приказ готовиться. Только накануне соревнований сказали — бороться будет Балавадзе.

Прикидки, бессонные ночи, нервное напряжение — все это вместе доконало даже такого бойца, как двукратный чемпион мира Вахтанг Балавадзе. Он выбыл из соревнований, потерпев поражение в первом же круге.

Подготовку к соревнованиям следует вести так, чтобы спортсмен пришел к ним во всеоружии. Имитировать перегрузки соревнований в обыкновенных тренировках, создавая соответствующую обстановку,— это все равно что жечь свечку с обоих концов. Не может организм спортсмена привыкнуть к перенапряжениям, он их может выносить только кратковременно, противостоять им, но не адаптироваться к ним.

Все это и заставляет планировать участие в соревнованиях в такое время, когда спортсмен хорошо к ним подготовился и полностью восстановился после предыдущих соревнований.

Я не хочу, чтобы меня поняли так, будто я возражаю против контрольных схваток, которые нередко проводят за 17—20 дней до ответственных соревнований (хотя еще никто не доказал их необходимости). Спортсменам, не совсем уверенным в себе, контрольные схватки могут добавить решительности, подтвердить правильность выбранной методики тренировки. Большинству же борцов они не приносят ощутимой пользы. Достаточно посмотреть, с какой неохотой приступают ведущие борцы к контрольным схваткам, в особенности тогда, когда они проводятся два дня подряд по два раза в день. Спортсмены не упускают ни одной возможности, чтобы уклониться от них или провести не в полную силу.

К сожалению, контрольные двухразовые тренировки в преддверии соревнований были введены давно, а упразднить их так никто и не решается. Зато такие тренировки хорошо смотрятся. На них съезжаются представители борцовской администрации, которые считают контрольные схватки чуть ли не самым главным этапом подготовки.

В борьбе достижение успеха не всегда определяется функциональным состоянием организма спортсмена. Мне однажды пришлось быть свидетелем дискуссии руководителей сборной страны по штанге. Высказывания многих тренеров по вопросам подготовки вызывали большой интерес. Особенно запомнилось высказывание врача команды, который с исступленностью гибнущего за веру взывал:

— О каких результатах можно говорить, когда не достигнуто идеальное функциональное состояние организма спортсменов?!

Я тогда подумал о наших борцах. Сколько ими было одержано замечательных побед в состоянии тренированности далеком от идеального!

Большинство наших научных разработок и рекомендаций сосредоточены вокруг функционального состояния организма, способах достижения пика спортивной формы, ее длительного удержания. Вниманием окружены законы роста тренированности.

Особенно большие сдвиги в методике тренировки, в достижении спортсменом идеального функционального состояния произошли в циклических видах спорта. Многие из разработок, применяемых там, практикуются и у нас в борьбе.

Для борцов с примитивной техникой, прямолинейной тактикой, добывающих себе победы за счет физического превосходства и выносливости, состояние тренированности имеет первостепенное значение.

Для борцов, мастерство которых зиждется на тактико-техническом превосходстве над своими противниками, достижение высокой спортивной формы, идеального физического состояния тоже желательно, но не только оно определяет полную готовность к соревнованиям. Для таких спортсменов не меньшее значение имеет психологическая готовность, отшлифованность технических действий.

Вспоминается парадоксальный случай, происшедший в период подготовки к Олимпийским играм в Мельбурне в 1956 г. Олимпийцы готовились в Ташкенте. Едва мы провели первые тренировки, как основной наш участник, борец наилегчайшего веса Мириам Цалкаламанидзе, повредил себе ногу. Надо представить себе расстройство, охватившее всех. Весь тренировочный режим был нарушен. Вместо тренировок на ковре Мириам обходился различными упражнениями, в которых не принимала участие поврежденная нога, лишь бы поддержать ранее достигнутую тренированность. Восстановление затянулось и длилось более месяца. Перед вылетом в Мельбурн Мириам только начинал приступать к тренировкам на ковре. Естественно, спортивная форма его находилась далеко не в лучшем состоянии, но двигательные способности, остроту своих приемов он сохранил в прекрасном

состоянии. Психологически он был готов сражаться и жаждал соревнований.

Утвердили его в составе олимпийской сборной с большой натяжкой: не было уверенности, что он выдержит до конца все напряжение олимпийского турнира. Ведь в его весовой категории выступали такие асы, как турок Хуссейн Акбаш, иранец Мохамед Ходжастепур и др. В общем, тренерский совет не был уверен в своем выборе. Об этом говорило уже то, что подстраховывать Мириама поехал Георгий Саядов.

В Мельбурне Мириам боролся как никогда! Его быстрота, ловкие подсечки и зацепы ногами казались неотразимыми. Одного за другим повергал он своих соперников на лопатки. Цалкаламанидзе стал единственным нашим чемпионом на Олимпиаде в вольной борьбе.

Мы долго потом задумывались над тем, как мог малотренированный спортсмен достичь такой победы, в то время как его прекрасно тренированные товарищи остались без золотых наград? Тут, несомненно, сказалась многолетняя напряженная тренировочная работа, заложившая фундамент мастерства, которое не поблекло даже в результате длительного вынужденного безделия. Те нагрузки, которые он получал травмированным, по сравнению с его тренировочной нормой, по существу, были безделицей. Однако высочайшее техническое мастерство, умная тактика практически свели на нет физическое преимущество соперников.

Полученная травма, о которой знали все в нашей команде, положение пострадавшего в какой-то мере снимали с него ответственность за результат, позволяли ему выходить на ковер ненапряженным. В то же время он чувствовал в себе достаточно сил, был психологически собран и желал доказать, что тренеры не ошиблись, включив его в состав команды. И он блестяще оправдал возлагавшиеся на него надежды.

Случаи, когда отдельные спортсмены получали травмы перед ответственными соревнованиями, а потом удачно выступали в них, не единичны. Несколько дней вынужденного отдыха перед выходом на ковер иногда благотворно влияли на состояние спортсмена и позволяли ему выступать даже успешнее, чем обычно.

Очевидно, это можно объяснить тем, что спортсмен успевал полностью восстановиться после тренировочных нагрузок, успевал соскучиться по ковру, по единоборству. Восстановление утраченной работоспособности занимало немало времени и вместе с тем отвлекало от дум о предстоящих соревнованиях, сохраняло нервы. В то же время в соревнованиях борец вынужден был действовать осмотрительнее и проявлять бо́льшую решительность, так как травма могла напомнить о себе в любой момент и преградить путь к дальнейшему продвижению. Кроме того, недостаточная готовность позволяла как-то легче, без переживаний и нервного горения, смотреть на происходящее, снимала напряженность.

Конечно, я не хочу, чтобы меня поняли так, что самое лучшее — это получить перед соревнованиями легкую травму и, залечивая ее, отдохнуть, накопить энергию. Вовсе нет! Лучше всего выступать идеально подготовленным, в своем лучшем боевом состоянии. Смешно и говорить о другом! Но, если уж случится какая-то неприятность перед соревнованиями, угрожающая успешному выступлению, не надо терять голову от расстройства, не надо ахать и ныть по этому поводу. Нужно принять все меры к быстрейшему восстановлению работоспособности, не переживая о том, что вынужденное безделие вконец уничтожит все шансы на успех.

Давать себе передышку за несколько дней перед соревнованиями следует не только в случае получения травмы или при заболевании. Такой перерыв целесообразно сделать при потере результативности приемов, нарушениях чувствительности и координации, что бывает вызвано накопившимся утомлением. Особенно внимательно к этому нужно подходить борцам, которые значительно сбавляют вес перед соревнованиями.

К Олимпийским играм в Токио в 1964 г. наши борцы готовились во Владивостоке. Весь год был проведен так, чтобы к Олимпиаде быть в наилучшем состоянии. Лидер тяжеловесов Александр Иваницкий прибыл на сбор в прекрасном состоянии. Приемы его были быстры, броски легки и непринужденны.

В тренировке мы немного увлеклись нагрузками и не заметили, как накатилась усталость. Александр Медведь (все тяжеловесы тренировались вместе) тоже малость перехватил. Что делать? До соревнований еще далеко, а уже усталость дает себя знать. Оба Александра как-то потускнели, пропал блеск технических действий. В каждой схватке мнут своих соперников силой, гоняют по ковру, а взорваться в проведении приема не могут. Это со-

стояние коварно. Нарушение координации, убывание быстроты, нарушение структуры технически сложных приемов — первые признаки перетренированности. Хотя сила и выносливость продолжают еще радовать. Тем более это неприятно, что врачи еще не бьют тревоги: у них еще нет данных для беспокойства.

Идем на крайнюю меру — освобождаем от тренировок на ковре. Вместо них — многочасовые прогулки по тайге за лимонником, кедровыми шишками. Тренировки по другим видам спорта, ОФП остались в расписании, как и были, устранен только ковер.

Прошло дней двенадцать-тринадцать прежде, чем наши бойцы вернули себе боевую форму. Прилетели в Токио. Здесь мы должны были провести последние тренировки.

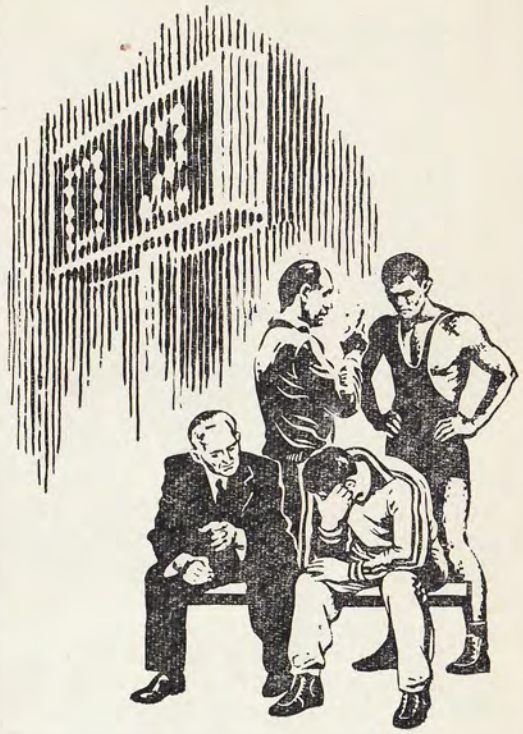
И надо же было так случиться, что на первых минутах схватки Иваницкий рассекает бровь о колено Медведя! Корреспонденты, которых было всегда полно на наших тренировках, почуяли кровь. Еще бы, такая сенсация! Главный претендент на олимпийское «золото», двукратный чемпион мира выбывает практически из борьбы!

Тут уже не до тренировок. Скорей бы восстановить бровь. Постарался наш врач Виктор Анатольевич Геселевич. Ловко зашил разверзшуюся рану. Надо ждать.

Опять пробежки, футбол, спецгимнастика и никакого ковра, никакой борьбы. К началу соревнований рана зарубцевалась. Теперь лишь бы не вскрылась вновь!

На первую схватку Саши собрались всей командой. Как сказалась такая подготовка на мастерстве нашего тяжеловеса? И вот когда американец Ларри Кристофф на первой же минуте схватки полетел с лихого зацепа снаружи, мы воспрянули духом: есть порох в пороховницах!

Пока идеальной методики нет. Какую ни возьми, каждая с изъяном. Однако спортсмены, тренируясь по методике, в которой видны определенные, а порой и немалые недостатки, все же добиваются выдающихся результатов. Взять хотя бы вышеописанную тренировку американца Дана Гейбла. По нашему мнению, у него многовато беговой тренировки, а технической, специальной — маловато. Однако Гейбл, несмотря на изъяны своей тренировки,— олимпийский и мировой чемпион. Недостатки его методики с лихвой покрывала титаническая работа над такими качествами, как выносливость и сила.



7

О ТАКТИКЕ

Если техническая подготовленность, физические качества борца — его оружие, то тактика борьбы — умение пользоваться этим оружием. Справедливо говорят, что тактика — это умение побеждать.

Тактически грамотный борец умело распределяет свои силы, вовремя реализует свое превосходство, сводит к минимуму преимущество противника и не дает ему им воспользоваться.

Тактически грамотный борец способен быстро мыслить и принимать правильные решения, умеет в схватке обмануть соперника, заманить его в заранее заготовленную ловушку. Такой спортсмен предвидит развитие событий на ковре, может разгадать замыслы соперника.

Тактика и техника борьбы взаимно связаны. Чем эффективнее и разнообразнее техника, тем более разнообразными тактическими средствами можно пользоваться, тем большее количество возможностей появляется для построения тактических комбинаций.

В то же время каким бы тактическим мудрецом ни был борец, каким бы виртуозом ни был в технике, если он слаб физически и невыносливо, никакая тактика и техника ему не помогут — поражения в схватке ему не избежать. Любое тактико-техническое мастерство разбивается о физическую неподготовленность.

Выбор тактических средств зависит от индивидуальных качеств борца. Тактика — это зеркало характера спортсмена, отражение его волевых качеств, смелости, настойчивости, ума.

Несмотря на обилие тактических средств, которыми можно пользоваться в схватке, ведущие борцы, как правило, берут себе на вооружение не так уж много приемов. У них есть любимые тактические трюки, которые в сочетании с индивидуальной техникой создают портрет их мастерства.

Не так уж редки случаи, когда безусловно выдающиеся борцы, по каким-либо обстоятельствам изменив присущей им манере борьбы, многое теряют в мастерстве.

Один из лучших наших борцов пятикратный чемпион мира Али Алиев славился своим неукротимым характером в борьбе, своей остронаступательной тактикой. Другим его никто не видел. Но однажды (в 1961 г., на чемпионате мира в Японии) он боролся с серебряным призером Римской олимпиады японцем Масаюки Матсубарой. Схватка уже подходила к концу, и Али уверенно выигрывал с преимуществом в четыре балла. Тренеры, решив, что исход схватки ясен и не стоит понапрасну тратить силы в беспрерывном наступлении (они пригодятся в схватках с другими, не менее сильными, соперниками), дали Али команду удерживать достигнутое преимущество, перейти на защитный вариант борьбы. Едва Али приступил к выполнению сказанного, как моментально его преимущество сократилось до двух очков. Матсубара отыграл два балла. Оказывается, знаменитый Алиев не умел вести пассивную борьбу, не умел сдерживать противника. Его стихией были наступление, атака, а при тактике выжидания и сохранения результата он выглядел не так грозно.

Этот урок запомнился Алиеву на всю жизнь. Он больше никогда не изменял своей тактике непрерывного наступления, предоставляя возможность обороняться своим соперникам.

Тактические приемы ведущих борцов не являются секретом для противников. В большинстве случаев они знают о частом применении тех или иных уловок, но каждый раз неизменно попадаются на них. Чаще всего тактические средства, применяемые для подготовки благоприятных условий в проведении технических действий, построены на естественных реакциях соперника на определенные действия. Например, ни для кого не было секретом, что Александр Медведь, готовя со средней дистанции захват правой ноги противника, демонстрировал ложную атаку. Вполне естественно и правдоподобно он быстро наклонялся к этой ноге и делал вид, что хочет ее захватить. Но делал это не настолько быстро, чтобы противник не успел среагировать. Тот, увидя опасность, быстро отставлял ногу назад. Медведь останавливался в

своем движении к ноге. Соперник, увидя, что опасность миновала, внутренне успокаивался, на какое-то мгновение расслаблялся. Это прекрасно предвидел Александр и бросался повторно к ноге, теперь уже с максимальной быстротой и решительностью, и, как правило, достигал желаемого.

Такой тактический прием называется повторной атакой. Он известен всем, описан в учебниках по борьбе, однако не теряет своей ценности как тактическое средство подготовки благоприятных условий для атаки. «Изюминка» его в том, что большинство борцов, отразив прямолинейную атаку, как-то внутренне расслабляются, самоуспокаиваются и теряют на какое-то время бдительность. Такое расслабление длится короткий промежуток времени, но этого бывает достаточно, чтобы провести прием. Повторная атака застает защищающегося врасплох. В то же время атакующий предвидел развитие событий и был в состоянии готовности для повторения атаки.

Другой тактической уловкой Медведь любил пользоваться, готовя зацеп изнутри или захват ног соперника. Начинал он ее с того, что захватывал голову соперника рукой сверху. Все борцы знали, что из этого положения может последовать бросок мельницей с захватом головы. Естественно, напуганные предстоящей перспективой полететь с этого приема, они прилагали усилия, чтобы освободиться от захвата. А освободиться можно только одним путем — выпрямляясь и срывая захват с головы. Медведь ждал, когда соперник будет полностью поглощен освобождением от захвата и приложит для этого максимум усилий. В этот момент он неожиданно освобождал захват головы. Противник, напрягший мышцы с целью выпрямления туловища, получив свободу, резко откидывался назад. Медведь, предвидя это, проводил зацеп ноги изнутри или захватывал ноги противника в момент, когда тот был почти беспомощным, раскрытым для атаки. Выпрямление после освобождения от захвата длится мгновение, но его бывает достаточно, чтобы результативно атаковать. Противник понимал, какая ему грозит опасность, но остановить свое естественное движение не мог.

В литературе этот метод тактической подготовки называют «сковыванием». Он находится на вооружении у многих спортсменов. Главное в нем то, чтобы, сковав захватом определенную часть тела соперника, заставить

его освобождаться от этого захвата и использовать его естественную ответную реакцию для создания благоприятных условий для проведения задуманных технических действий.

Некоторые даже очень знаменитые борцы не отличались большим разнообразием в техническом отношении. Например, чемпион мира Владимир Синявский в стойке из десяти случаев в девяти атаковал переводом с захватом левой ноги соперника левой рукой за голень изнутри, а правой — за бедро снаружи. Не поставь противник левую ногу в пределах досягаемости, и, казалось, защита от атак Синявского будет обеспечена! Но не тут-то было! Владимир угрозами, ложными атаками, рывками и швунгами, маневрированием и пр. так задергивал противника, что тот хоть на мгновение, а поставит левую ногу вперед. И уж тут-то Синявский не упустит своего! Как кошка молниеносно бросится вперед и добьется захвата ноги. Закончить прием оставалось делом техники и времени.

Возможно, некоторые осуждали Синявского за такое техническое однообразие. Дескать, что же это за чемпион, у которого на вооружении так мало приемов! Но достаточно проанализировать, кого же побеждал Владимир, чтобы скептикам пришлось умолкнуть. Например, на первенстве мира 1959 г. он сумел положить на лопатки всех своих противников, а такое бывает очень редко. Синявский один из немногих, кто побеждал таких асов ковра, как олимпийский и мировой чемпион иранец Имам Али Хабиби, болгарин Еньо Вылчев и др. Он пять раз был чемпионом СССР, а уж дома-то соперники знали его как свои пять пальцев... Знали и все ж таки попадались на его на первый взгляд простые уловки.

Или взять другого чемпиона мира — Айдына Ибрагимова. Он тоже результативно атаковал, если противник становился в левостороннюю стойку. Это ни для кого не было секретом, однако он любого мог поставить хоть на мгновение в удобную для себя позу. И этого мгновения бывало достаточно, чтобы противник полетел на ковер.

Эти примеры говорят о продуманном подборе тактических средств, о высочайшем умении предвидеть поведение соперника на ковре, его реакцию на те или другие тактические средства, что делало простые по существу приемы весьма эффективными.

Да и современные чемпионы, как правило, особенно хорошо проводят излюбленные приемы в удобных для

них положениях. Чтобы заставить противника принять такое положение, у них имеется целый набор тактических средств.

Борец должен быть не только сильным физически и грамотным в тактико-техническом отношении, он должен быть психологом. Он должен знать и предугадывать, как поведет себя противник в тех или других ситуациях, должен создавать ситуации, которые принудят соперника к определенным действиям.

Нельзя не вспомнить о «великом хромом» — о турке Хуссейне Акбаше. В детстве у него была повреждена левая нога. Нога стала короче, и при ходьбе он хромал. Казалось, путь в борьбу с таким физическим недостатком заказан. Однако Хуссейн в течение одиннадцати лет прославлял турецкую вольную борьбу, был ее гордостью. За это время он побеждал в четырех чемпионатах мира и двух Кубках мира, что, по существу, одно и то же.

Так вот, о тактике Акбаша при борьбе. Он всегда начинал движение со своей левой, травмированной ноги. Шел настойчиво на противника, как бы предлагая захватить ногу. Все до единого участника знали, что захватывать эту ногу ни в коем случае нельзя, ибо у Акбаша был выработан контрприем — перевод в партер выседом влево. Контрприем был настолько отточен, что случаи, когда он не удавался, если противник захватывал ногу турка, можно было пересчитать по пальцам.

Акбаш продолжал преследовать противника, тесня его по ковру, соблазняя на захват ноги. Он умело создавал положения, в которых соперник порой выглядел смешным. «Вот смотрите все,— казалось, говорил Акбаш,— он даже боится захватить мою ногу. Как не стыдно!»

Доведенный до отчаяния соперник от злости на себя, на свое малодушие, на свою трусость в конце концов очертя голову бросался на захват злополучной ноги и, конечно, попадался на контрприем. И потом он сколько угодно мог ругать себя за опрометчивость — Хуссейн достигал цели.

На эту приманку попадались и очень сильные борцы, например такие, как наш Айдын Ибрагимов. Это произошло на Олимпийских играх в Токио в 1964 г. В схватке с Акбашем ему была нужна ничья, в то время как турка устраивала только победа. Хуссейн нами был изучен вдоль и поперек, все его хитрости были нам известны.

Айдын был настрого предупрежден о коварстве турка и имел задание не делать никаких попыток к захвату его знаменитой кривой ноги.

Первые пять минут прошли по плану. Акбаш ловит Ибрагимова на приманку, а тот на это не клюет, борется отлично. В перерыве старший тренер, решив, что не так страшен черт, как его малюют, посоветовал Айдыну все же попробовать захватить ногу Акбаша,— может быть, удастся сбить его в партер, заставить проиграть хоть очко. Тренер рассчитывал, что Ибрагимов сможет сбить турка одним из своих коронных приемов, которые мастерски проводил, обычно захватывая левую ногу противника.

Без особой охоты Айдын решился на это. Ринулся на захват с виду беспомощной ноги Акбаша, да так и застрял в партере. Многие годы, уже покинув ковер, Ибрагимов не мог простить себе этой глупости. Будучи чемпионом мира 1963 г., в 1964 г. он получил лишь бронзовую медаль!

У ведущих борцов на вооружении имеются тактические уловки, в совершенстве отработанные и проверенные во многих баталиях. Избежать их, не попасться в ловушку не так-то легко.

Говоря о мастерстве Александра Иваницкого, всегда обращали внимание на то, что он был не похож на многих сильнейших тяжеловесов того времени. Это, конечно, отражалось и на его тактике борьбы.

Все тяжеловесы мира, да и не только тяжеловесы, прекрасно знали, что с дистанции он никому неприятностей не делал. Опасность обычно грозила лишь в плотной борьбе, на захватах. Казалось, чего проще — держись подальше от него, и все будет в порядке. Но на деле соперник, сам того не замечая, оказывался захваченным.

Все начиналось просто и мирно. Вначале Иваницкий как-то незаметно ловил правую руку противника за кисть, правой рукой изнутри. Не успевал тот почувствовать опасность, как его рука оказывалась в плотном захвате еще и левой за плечо снаружи. Соперник чувствовал себя пойманным в капкан. В таком положении ему надо было быть очень осторожным. Одной рукой он ничего не мог поделать, надо было освобождать из захвата правую. Зная Иваницкого, это было нелегко сделать. Начнешь вырываться, отвлечешься, попадешь на прием— пусть уж лучше рука останется в захвате, лишь бы не

прозевать начала атаки! Все знали, что Иваницкий только и ждет, когда противник начнет вырываться из захвата, — в этот момент его легче всего было поймать на прием.

Напряженный, весь в ожидании броска, соперник был вынужден маневрировать вместе с Иваницким по ковру. А броска все нет и нет. Находиться длительное время в таком напряжении невозможно — никакие нервы не выдерживают! Рано или поздно противник хоть на секунду, а расслабится, даст себе передышку, тем более что реальной опасности пока не видно. Вот этой-то передышки и ждал Иваницкий. Как он улавливал этот момент — можно только удивляться, ведь внешне соперник ничем особенным не показывал своего расслабления. Саша очень тонко чувствовал спад напряженности противника, что служило сигналом для начала атаки. Бросок, которого так ждал соперник, следовал неожиданно и, как правило, заставал соперника врасплох.

Иногда Иваницкий, чтобы отвлечь внимание противника от готовящегося приема, усыплял его бдительность маневрированием по территории ковра или создавал мирную ситуацию у его края. Умение выбрать момент для атаки было поразительным. Бросок следовал так неожиданно, что ни противник, ни зрители, ни другие участники, наблюдавшие за схваткой, не успевали среагировать на его начало.

Даже мне, его тренеру, знавшему его лучше всех, и то уследить за этим моментом не всегда бывало под силу. Поэтому многие коронные приемы Иваницкого, проведенные на чемпионатах мира и олимпийских играх, мне так и не удалось сфотографировать, хотя я постоянно был наготове, следя за действиями, разворачивающимися на ковре, через видоискатель фотоаппарата.

Иваницкий обладал удивительным умением не ждать повторения удобной ситуации. Если она создавалась хоть на мгновение, он моментально шел на бросок. Это и делало его приемы еще более неожиданными, взрывными.

Обычно борец, готовя прием, различными тактическими средствами вынуждает противника принять удобную для начала атаки позу. Редко сразу же после этого следует проведение приема. Дело в том, что атакующий, выполняя тактические действия, еще не уверен, что противник будет податлив и примет нужное положение. Поэтому психологически он еще не настроен, не готов к решительным действиям.

Приступая к повторным маневрам, атакующий уже знает, что соперник не боится этого положения, не подозревает о готовящейся атаке и, возможно, примет прежнюю позу, поэтому к моменту создания желаемой ситуации атакующий уже готов к решительному проведению приема.

Некоторые борцы сознательно ставят своего противника по нескольку раз в удобное для атаки положение и не приступают к активным действиям, усыпляя его бдительность. Убедившись, что он не подозревает подвоха, ловят его на прием. Сколько характеров, столько и тактик.

Наблюдая за действиями олимпийского чемпиона Романа Дмитриева, поражаешься, какими простыми тактическими средствами он добивается удобной ситуации. Ведь Роман не так уж быстр. Однако Дмитриев просто, как нож сквозь масло, проникает через защиту соперника и захватывает его ноги.

Находясь довольно далеко от противника, какими-то неуловимо вкрадчивыми, словно гипнотизирующими движениями, покачиванием туловища Дмитриев заставляет его реагировать на якобы готовящуюся атаку. Вздрогнет тот один раз, напряжется в ожидании, а атаки нет, вздрогнет второй, третий раз... Не видя подтверждения делом, он перестает внимательно следить за тактической игрой Романа. Вот тут-то и следует не очень быстрый, зато точный и своевременный проход к ногам противника.

Другой уловкой Романа служит удивительно простое средство. Он различными способами заманивает противника на сближение. Ловит момент, когда тот, сделав шаг навстречу, занесет ногу для другого шага. Противник в это время отвлечен выполнением движения и стоит на одной ноге. Вот тут-то Роман и ловит его ноги в захват.

Да, тактика сугубо индивидуальна. Вершин в спортивной борьбе достигают люди острого ума. Никакие физические преимущества не принесут успеха, если ими руководит примитивный ум.

Но тактика зависит и от правил, по которым проводятся соревнования; она зависит от тех требований, которые предъявляются спортсмену в ходе схватки параграфами борцовского свода законов.

Происходящие изменения правил соревнований, даже разночтения отдельных их параграфов заставляют нередко значительно изменять тактику ведения схватки.

Взять, к примеру, задачи, стоящие перед спортсменом в схватке 50-х годов. Время ее составляло 15 минут. В ход поединка судьи практически вмешивались мало. Они больше следили за тем, чтобы борцы боролись на ковре (в то время четырехугольном, а не круглом) и не применяли каких-либо недозволенных действий, фиксировали выигрышные баллы того или другого спортсмена. Ход поединка, его темп, активность — все было в руках борющихся. Предупреждения за пассивность давались крайне редко. Строй любую тактику, маневрируй, выжидай, заманивай!

В то время борцов можно было разделить условно на две категории: партеристов и стоечников. Мастера борьбы в партере ждали момента, когда судьи бросят жребий и переведут борьбу в партер. Здесь они значительно активизировались и старались решить исход схватки. В стойке же откровенно тянули время, применяя тактические уловки, чтобы сдержать напор соперника.

Стоечники, наоборот, стремились добиться преимущества в стойке, демонстрируя наступательную тактику, построенную на частых и решительных атаках. Они старались не доводить дела до партера.

Современные правила свели на нет многие прежние тактические действия. Все стало подчиняться одному требованию — непрерывному наступлению, атаке. Малейшее промедление на ковре расценивается судьями как пассивность и карается предупреждениями.

Сильных борцов эти изменения коснулись в меньшей степени, вернее, они перенесли их последствия легче, ибо и раньше стремились вести наступательную борьбу. Удар был нанесен по борцам, придерживающимся выжидательно-оборонительной тактики, любящим маневрировать по ковру без видимого желания атаковать.

Дело не в том, выиграла или потеряла борьба от происшедших изменений в правилах, а в том, что тактика ведения схватки изменилась до неузнаваемости. Продолжительной тактической игре был положен конец. Тактика непрерывного наступления вытеснила почти все другие тактические варианты.

На тактический рисунок схватки накладывает отпечаток и физическое и психологическое состояние спортсмена, мастерство и манера борьбы его соперника, его состояние, задачи, стоящие перед ним в данной схватке, и многое другое.

ПОДГОТОВКА К СХВАТКЕ

Умело провести схватку и решить исход поединка в свою пользу — великое искусство. Но и подготовка к ней и умение выйти на ковер во всеоружии требуют также немалого опыта и мастерства.

Весьма часто неожиданные и обидные проигрыши происходят именно из-за неподготовленности к схватке.

Какие же главные задачи стоят перед спортсменом перед выходом на ковер?

Сбор сведений о противнике. Перед схваткой желательно знать подготовленность соперника, его спортивную форму в данный момент, физическое состояние, психологическое состояние, техническое вооружение, излюбленные приемы, тактические уловки, характер, манеру ведения схватки и т. д. Все эти сведения, полученные своевременно, а не перед самой схваткой, дают возможность предположить ход предстоящего поединка, продумать, как нейтрализовать действия противника, как действовать самому.

Информация, получаемая перед самым выходом на ковер, часто остается непроанализированной, неосознанной и не приносит ожидаемой пользы. Кроме того, сбор сведений о противнике в это время отвлекает от более главного и существенного — от непосредственной подготовки к схватке. Перед выходом спортсмена на ковер ни в коем случае нельзя рассказывать ему о коронных приемах и силе соперника: помочь это уже не может, а разве что прибавит неуверенности, лишит инициативы, ибо борец невольно будет ожидать момента, когда соперник пустит в ход свое грозное оружие.

Информация должна быть объективной. И если говорить о сильных сторонах мастерства противника, то просто, без преувеличений, как о самом обыденном и вполне преодолимом.

Некоторые борцы борются гораздо лучше, смелее и разнообразнее, если ничего не знают о силе своих соперников. Вспоминается случай, происшедший на чемпионате СССР по вольной борьбе в 1949 г. В команде Осетии в весовой категории до 57 кг выступал неизвестный ранее

борец Мирзоев. Парень почти никого не знал из своих конкурентов. На всесоюзные соревнования он попал впервые. У себя в селении он занимался национальной борьбой и показывал недюжинные способности, что и послужило причиной включения его в команду вольников. Русского языка он не знал, поэтому сидел в сторонке и ждал, когда его земляки подадут знак выходить на ковер.

Конечно, молодому парню было интересно знать, что собой представляют его противники. Информацию он мог получить лишь от своих товарищей по команде, а те нарочно не говорили правды о его соперниках. Наоборот, чем сильнее был его противник, тем пренебрежительнее они его характеризовали. Мирзоев, уверенный в слабости соперника и в своем неоспоримом превосходстве, разворачивался вовсю, побеждая одного за другим лучших борцов в этой весовой категории. Так, его очередной жертвой стал серебряный призер XV Олимпийских игр Рашид Мамедбеков. Изрядный переполох наделал молодой осетин среди борцовской элиты. Выходили на борьбу с ним как на легкую прогулку, а один за другим уходили побежденными. Лишь финалисты, поняв, что перед ними не слабенький новичок, отнеслись с полной серьезностью к схватке с ним и, конечно, победили неопытного деревенского силача. Но самое главное в том, что, когда товарищи рассказали Мирзоеву о своей проделке, он ушам своим не поверил: как это он мог победить таких знаменитых борцов! В последующих схватках его было не узнать! В движениях сквозила растерянность, в поведении— робость, неуверенность. Поражения следовали одно за другим.

Спортсменов, на которых восхваление соперника действует отрицательно, подрывает в них бойцовский дух и уверенность, не так уж мало. Поэтому прежде, чем информировать борца о каких-либо сильных сторонах противника, надо посмотреть, на ту ли почву падет информация. Вдруг борец окажется из тех, кто может пасть духом? В таких случаях лучше уж воздержаться от информации и внушать борцу уверенность в его собственном мастерстве, в том, что его приемы эффективнее, тактико-техническое мастерство выше. Это вселит в него уверенность, вызовет положительные эмоции, снизит предстартовую лихорадку, сделает боеспособнее.

Особенно увлекается сбором сведений о противнике

молодежь, впервые участвующая в крупных соревнованиях. Это похвально. О своих противниках надо знать все самое главное и существенное.

Опытные борцы в таких подробностях не нуждаются. Как правило, основных своих соперников они уже давно изучили, а на новых достаточно посмотреть хотя бы в одной схватке, чтобы составить о них представление, понять, какой манеры борьбы следует придерживаться.

Практически не бывает так, чтобы сильный борец не был бы известен своим соперникам, не был бы изучен ими досконально. Спортивное совершенствование большинства борцов длится не один год и проходит на глазах у конкурентов, так что «инкогнито» сохранить не удается. Спортсмен, как правило, повышает свой класс от соревнования к соревнованию, но резких, разительных перемен с ним происходит мало.

Информация, полученная из уст других людей, не может быть полностью приемлема. Каждый борец, изучая мастерство другого, всегда воспринимает информацию по-своему. При передаче информации другими лицами часто субъективно выпячиваются одни детали и опускаются другие.

Справедлива старая русская пословица: «Лучше один раз увидеть, чем десять раз услышать». Конечно, увидеть борца в деле важнее, чем получить информацию со стороны. Но если с ним хотя бы разок потренироваться, испытать его силу на себе, то это особенно ценно.

Полезно потренироваться со своим будущим соперником, характер которого неустойчив, а нервная система излишне возбудима. Не то что от этого один станет сильнее, а второй слабее, просто снимется элемент неизвестности, откроется покров, скрывающий мастерство соперника, и при последующей встрече спортсмен будет вести себя более спокойно и собранно, без излишней нервозности.

Составление плана предстоящей схватки.

Выходя на схватку с любым противником, необходимо продумать ее возможное течение исходя из полученных или уже известных данных о сопернике, из задач, которые предстоит решить.

Если противник достаточно известен, известны его манера ведения схватки, характер, излюбленная техника и пр., то план схватки может быть более подробным.

Особенно тщательно нужно продумать начало схват-

ки, стараясь разгадать, с чего начнет свои действия соперник и что в этом случае нужно предпринимать самому. В схватке чаще приходится действовать исходя из складывающейся обстановки.

Надо учитывать, что любой противник тоже не менее тщательно продумывает и анализирует обстоятельства предстоящего боя, поэтому надо быть готовым к любым сюрпризам с его стороны. Возможно, он заготовил для данного случая новый технический трюк или тактическую уловку, а они-то преподносятся чаще всего в начале схватки.

В схватке с малоизвестным противником детализировать план предстоящей схватки— пустое дело. Как поведет он себя — предугадать трудно, поэтому при подготовке к схватке основное внимание следует уделить готовности своих технических действий, психологическому настрою. После начала схватки, произведя предварительную разведку, можно уже представить, каковы намерения противника, как он реагирует на определенные действия и пр.

Стремление неуклонно придерживаться продуманного до деталей плана схватки нередко оказывается помехой, препятствующей переходу к другому тактическому варианту борьбы в тех случаях, когда противник не принял предлагаемого варианта схватки и навязывает свой. Для иллюстрации приведем случай, происшедший с чемпионом страны прошлых лет Николаем Комовым. Сборная команда СССР участвовала в международном турнире в Венгрии. По ходу соревнований Комову предстояло встретиться с сильным венгерским борцом Дьердем Гуричем. Комов ни разу не видел его борьбы, хотя о силе венгра был наслышан.

Николай любил дотошно планировать поединки и всегда стремился к реализации запланированного. Так было и на этот раз. «Венгр выходит на ковер, я не тороплюсь, — планирует Николай. — Наконец мы сходимся в центре. Я наклоняюсь вперед, он кладет мне руку на плечо. И вот тут-то я провожу «вертушку» (Комов был великим мастером этого приема) — и венгр в партере. Теперь я закладываю полунельсон и переворачиваю его на мост. Деваться тому некуда, дожимаю на лопатки».

Вся сборная команда была в курсе тактического плана Комова. Посмотреть схватку собрались полным составом.

Наконец выходят борцы. Сошлись в центре ковра. Коля ждет, когда Гурич положит ему руку на плечо согласно плану, но венгр маневрирует вокруг и не выражает ни малейшего желания следовать его плану. Так прошло несколько минут. Николай не замечал других возможностей для атаки, хотя их было предостаточно. Вскоре Комову надоело ждать, когда наконец Гурич создаст благоприятные условия для проведения «вертушки» и положит руку на плечо. Желая спровоцировать его на ответные действия, Комов сам накладывает руку на плечо (нередко противник при наложении ему руки на плечо сразу же отвечает тем же, стараясь тоже войти в контакт с противником). Однако Гурич словно бы ждал действий Комова. Последовала молниеносная «вертушка», и Комов оказался в партере. Гурич моментально заложил ему полунельсон (захватил шею из-под плеча), перевернул на мост и дожал на лопатки.

Все точно по плану! Но, к сожалению, исполнителем его оказался не Комов.

Выходя на ковер, борец не должен быть рабом своего предварительного плана, он обязан быть готовым ко всяким неожиданным действиям со стороны противника, своевременно и правильно отвечать на них. Он подобен вратарю, которому бьют пенальти, а он по позе бьющего, его поведению, взгляду старается разгадать направление полета мяча.

Совет тренера перед схваткой должен быть четким, конкретным, и ни в коем случае не содержать категорических требований и рекомендаций. Совет или рекомендация тренера помогает спортсмену решить тот или другой вопрос самостоятельно, принять правильное решение, не забывая о некоторых важных деталях.

Многие тренеры излишне увлекаются и «накачивают» своих подопечных множеством советов и рекомендаций. Предусматривают все: и как начинать схватку, и как вести себя в ходе ее. Сами за ученика продумывают схватку, сами выбирают средства и методы ее ведения и пр. Не оставляют своего подопечного в покое ни на минуту.

Такая опека лишает спортсмена самостоятельности, приучает его быть слепым исполнителем чужой воли, следовать советам со стороны, а не принимать самостоятельные решения исходя из создающейся обстановки, соотношения сил и т. д.

Кроме того, «накачка» перед схваткой не позволяет

настроиться, сосредоточиться перед поединком, отвлекает от подготовки к схватке.

Тренеру в этот период гораздо целесообразнее позаботиться о том, чтобы ученику были созданы необходимые условия для подготовки к поединку, чтобы его излишне не отвлекали различными советами или посторонними разговорами.

Нужно всегда настраиваться на благополучный исход схватки, с каким бы грозным соперником ни предстояло встретиться. Любой противник может допустить ошибку, которая может изменить, казалось бы, уже предрешенный исход поединка. Надо верить в победу и бороться до самой последней секунды. В борцовской среде уважают тех парней, которые не боятся авторитетов и сражаются в полную силу до последнего гонга, невзирая на то, что иной раз схватка складывается для них не совсем удачно.

В 1954 г. в Ленинграде на чемпионате страны в схватке тяжеловесов Отара Канделаки и Бориса Прутковского решалась судьба золотой медали. Прутковскому нужна была только чистая победа, Канделаки устраивал любой другой исход схватки, только не чистое поражение.

Схватка близилась к концу. Отар сумел отразить все попытки Прутковского поймать себя на бросок. Секундометрист уже занес руку, чтобы ударить в гонг и возвестить об окончании схватки. Канделаки, считая, что дело сделано, схватка закончилась для него благополучно, радостно вздохнул. В это время Прутковский мгновенно провел подсечку, и Канделаки оказался на лопатках за одну секунду до окончания поединка! Золотая медаль чемпионата страны — у Бориса Прутковского.

А схватка на чемпионате мира между японцем Тацуо Сасаки и французом Робером Даниелем в 1967 г.! Ведь всем уже казалось, что дело решено: Сасаки превосходил Робера в мастерстве на голову. Робер проигрывал 11 баллов! Схватка заканчивалась. Многие на месте Даниеля сложили бы оружие, видя безнадежность попыток изменить ход схватки в свою пользу. Но он не сдавался. Поднимался после очередного броска Сасаки и вновь бросался в атаку. За 18 секунд до конца поединка, четко действовавший до этого японец все-таки попался на захват двух ног. Решив не искушать судьбу, попытался выброситься за ковер. Тут-то и поймал его Робер. На самом краю Сасаки коснулся лопатками ковра. Даниель Робер

за мужество и целеустремленность, за веру в победу, за умение бороться до конца схватки был вознагражден золотой медалью чемпиона мира.

Непобедимых борцов нет. Даже самые именитые, известные всему миру чемпионы испытывали горечь поражения. Об этом никогда не надо забывать, настраиваясь на схватку. В этом случае не следует думать о несокрушимости противника. Надо помнить, что даже у самого сильного есть слабые стороны. Умей только их увидеть и воспользоваться ими! Спортсмен, пасующий перед авторитетом и славой соперника, как правило, никогда не добивается большого успеха.

Не следует думать о последствиях поражения. Это угнетает, вызывает неуверенность в своих силах, действиях, не позволяет мобилизоваться для борьбы. Целесообразнее сосредоточить свое внимание на технике и тактике предстоящего поединка.

Нередко приходится наблюдать, как способные, быстро прогрессирующие борцы вдруг начинают избегать соревнований, уклоняются от обострений в схватках, начинают бояться проигрыша. Трусостью это явление объяснить нельзя — ведь до определенного времени данный спортсмен был смелым, агрессивным, настоящим бойцом!

Боязнь проигрыша развивается постепенно. Вначале молодой борец, не имея ни авторитета, ни громких побед и титулов, идет на схватку с легкой душой, идет дерзать, сражаться. Он не боится проиграть, ибо знает, что его проигрыш пройдет для большинства незамеченным — что ж тут такого, если молодой парень проиграл? Ведь кто-то из двух борцов на ковре должен проиграть!

Проходит время, и у ранее неизвестного спортсмена появились определенные спортивные заслуги, громкие победы. О нем заговорили в борцовских кругах как о талантливом и перспективном спортсмене.

Молодой человек начинает стремиться к тому, чтобы не разочаровать своих почитателей, чтобы по-прежнему в их глазах быть надежным, беспроигрышным борцом. Так, опасаясь за свой «авторитет», он начинает с опаской выходить на схватки, особенно с сильными борцами. Боязнь проигрыша начинает довлеть над ним.

У меня были и такие ученики. Но особенно жалко мне одного из них — уж очень силен и талантлив он был! Еще бы, выиграл звание чемпиона страны среди юношей, да с таким блеском — всех положил на лопатки! Когда

ему перевалило за двадцать, он уже был вторым на Спартакиаде народов СССР. Вторым вслед за самим Александром Медведем. Это ли не подвиг!

Вокруг него заговорили как о завтрашней смене Медведя. Что же, разве это плохо? Я радовался его успехам, гордился ими. Однако постепенно у него стало сокращаться число побед, а количество ничейных схваток возросло (тогда были ничьи), хотя проигрывал он попрежнему очень редко.

Я относил это к неопытности, к неумению отдать всего себя в схватке, раскрыть свой талант. А оказывается, все было гораздо проще. Он стал побаиваться проигрыша, чтобы не развеять создавшуюся вокруг него славу борца, пришедшего на смену великому Медведю, стал бояться рисковать. А как можно побеждать не рискуя?!

Когда я спохватился, было уже поздно: боязнь проигрыша дала глубокие ростки и не поддавалась искоренению. Так и закончил свой спортивный путь едва ли не самый талантливый из моих учеников. Не прозевай я происшедшей у него смены во взглядах на результат схватки, возможно, был бы сохранен выдающийся борец.

Все, кто выходит на соревновательную схватку, опасаются проигрыша. Но важно не дать восторжествовать этому чувству.

Нет людей, которые не были бы подвержены чувству страха. Слабые духом от страха раскисают, теряют в себе уверенность, даже физически слабеют. Как только попадают в трудное положение, сразу сдаются.

Чувство страха — это естественное чувство самосохранения. Если дать ему свободу, то в определенных ситуациях оно затмит и подавит все остальные чувства, будет толкать человека на такие поступки, которых впоследствии он будет стыдиться.

Сильные и волевые люди зарождающееся чувство страха подавляют в самом начале, заставляют себя выполнять поставленную перед собой задачу. Боязнь, отрицательные эмоции предстартового состояния они преодолевают вызывая в сознании чувство ответственности, долга перед коллективом, людьми, которые в них верят, думая о своем вкладе в общую победу.

Чтобы справиться с отрицательными эмоциями, полезно заставить себя посмотреть на все происходящее на соревнованиях со стороны.

«Что такого особенного происходит? Будет схватка,

подобная тем, что проведены на многочисленных тренировках и соревнованиях. Если бы это была тренировочная схватка, то никаких волн страха не накатывалось бы, чувствовалось бы легкое возбуждение, готовность. Ведь другие люди бывали в более сложных ситуациях и выходили победителями! А ведь они тоже волновались, побаивались!.. Прочь волнение, страх! Что я, хуже других? Что я, трус? Если спросить моих товарищей об исходе предстоящего поединка, так никто из них не сомневается, что я буду победителем, они в меня верят. Так что же я раскисаю? Вот если я выиграю — а я должен, обязан выиграть, — то я решу важнейшую для команды задачу. Буду бороться не только за себя, но и за команду, общество, республику...

Это хорошо, что я побаиваюсь. Это мне поможет быть более мобилизованным, собранным, позволит собрать воедино все силы, все, на что я способен. А противник-то волнуется еще больше. Ведь у него задача потруднее. Ну, если не потруднее, то и не легче. Я же буду не просто бороться, а сражаться.

Что подумают обо мне товарищи, близкие, если я раскисну, струшу?.. Нет, все отдам схватке, лишь бы не подвести их.

Говорят, у противника есть сильный прием — перевод за ногу. Ну что ж, я сумею ответить...»

Настраиваться, но не перегорать. Если вышел на схватку неподготовленным, морально несобранным, скорее всего, проиграешь. Но бывает и так, что настраиваешь себя на решительную борьбу, думаешь только о том, как лучше провести ее, а выйдешь на ковер словно выжатый, движения скованные, усталость подбирается быстро, нет сил, чтобы собраться на решительный прием, на взрывные сильные и быстрые действия. В этих случаях говорят — перегорел.

Что же нужно для того, чтобы на схватку выйти во всеоружии? Как только станет известно о противнике, с которым предстоит сойтись в поединке, будет приблизительно определено время схватки, а также когда будут продуманы сведения, полученные о противнике, и составлен предварительный примерный план схватки, следует отвлечься от предстоящего поединка, не думать о возможных трудностях. Ведь только одно воспоминание о предстоящей схватке вызывает учащение пульса, потоотделение. А если думать о схватке все время, то и вообще

можно легко довести себя до значительного нервного истощения. Немало энергии, особенно нервной, расходуется в таких думах.

1960 год, Олимпийские игры в Риме. Команда вольников, как всегда, выступает успешно. Шесть из восьми наших парней в финале. Каждому осталось провести лишь по одной схватке на пути к медали чемпиона Олимпийских игр. Остались бойцы, испытанные во многих крупнейших соревнованиях. Чемпионы СССР тяжеловес Савкуз Дзарасов и полулегковес Владимир Рубашвили, чемпионы мира 1959 г. Али Алиев, Владимир Синявский, Георгий Схиртладзе, победитель Кубка мира Анатолий Албул. Даже сейчас трудно сказать, выиграла бы современная сборная команда страны у тех гвардейцев вольной борьбы. Тогда же сомнений в их победе не было. Каждый из вошедших в финал мог и должен был победить.

Расписание соревнований было составлено необычно. Перед финальными схватками по вольной борьбе, которые завершали олимпийские баталии, был объявлен день отдыха, так как устроители по религиозным убеждениям не хотели проводить соревнования в воскресенье. Командная борьба между советской и американской олимпийскими командами практически была уже завершена: наши ребята опередили американскую сборную. Все наши руководители оказались свободными. Победа обеспечена — и гора ответственности свалилась с плеч. Тут вспомнили, что завтра у борцов финал. Пришли поговорить, настроить, подбавить бодрости перед решающими боями.

— Если выиграете, все будете заслуженными мастерами спорта, — сказал между прочим один из них.

Ночью перед финалом никто из борцов не мог заснуть. Все думали о том высоком спортивном звании, до которого осталось рукой подать.

Наутро ребят было не узнать. Вялые, изможденные, неотдохнувшие. Куда девались быстрота, сила, бодрость?! Все унесла бессонная, полная всяких размышлений ночь.

Ни один борец из нашей команды не смог сделать решающего шага к золотой медали, ни один из них не выиграл своей схватки.

Людям, не совсем четко разбирающимся в вопросах подготовки и настройки перед схваткой, кажется, что установка, данная с высоты их служебного положения, принесет только пользу, мобилизует спортсменов и пошлет

их на подвиги. Они никак не могут понять, что такая установка может иногда принести гораздо больше вреда, чем пользы.

Спортсмен должен уметь самостоятельно настраиваться на бой. Его единственный и верный помощник — тренер. Оба прекрасно понимают ответственность, которая на них возложена. Всякое неквалифицированное вмешательство со стороны, как правило, больше мешает, чем помогает делу.

Мне никогда не забыть тех долгих часов, когда на Олимпийских играх в Токио в 1964 г. Иваницкий и Медведь ждали своих финальных поединков. Каждому осталось провести по одной схватке на пути к завоеванию первенства. Но какие схватки! Иваницкому — с болгарином Лютви Ахмедовым, а Медведю — с Ахметом Айиком из Турции. Достаточно сказать, что Ахмедов и Айик были в то время сильнейшими борцами.

Перед схватками с такими асами ковра оставалось несколько часов. Как их провести? Остаться в одиночестве и думать о предстоящих поединках и золотых медалях — перегоришь. Надо отвлечься и вместе с тем отдохнуть, ибо путь к финалу был далеко не легким, усталость начинала сказываться.

Сидим втроем в раздевалке, дверь закрыли. Разговариваем о всякой всячине. Ребята лежат, отдыхают. Вспоминаем прошлое, я рассказываю всякие житейские истории — лишь бы не думать о предстоящей борьбе.

Вдруг рывок, грохот в дверь. Открываю неохотно. Напирает на меня группа наших туристов:

— Привет от молодежи Приамурья! Желаем победы! Не подкачайте, ребята! Мы с вами! — И так далее.

И все это от души, с самыми лучшими чувствами и пожеланиями, но ведь не вовремя! Вновь это возвращает к думам о предстоящем поединке, об ответственных схватках, о золотых медалях и т. д. Нервы горят, силы уходят. Только проводили одних доброжелателей, как приходят другие — на этот раз представители Комитета по физической культуре и спорту. Они тоже хотят настроить ребят на победу, тоже желают самого лучшего.

Многим кажется, что нет ничего проще, как тренировать, давать установки. Приказал — и борец выиграл. Такое вмешательство — проявление неуважительного отношения к тренеру, к его профессиональному мастерству, недооценка знаний и ответственности спортсмена.

И Медведь, и Иваницкий свои задачи в тот раз выполнили с блеском. У них хватило запаса сил и мастерства, чтобы с честью выйти из поединка, несмотря ни на какие недостатки предсхваточной подготовки. Но зато сколько можно привести других примеров, когда борцы расходуют свои силы еще до выхода на ковер, а потом ищут причины своей неудачи. Перевозбуждение, нервозность, равно как и безразличие, апатия, не лучшие помощники перед поединком.

Все спортсмены, будь то молодые или многоопытные борцы, перед выходом на ковер волнуются. Это естественное состояние. Но чрезмерное волнение пользы не приносит. Нервное перевозбуждение создает предпосылки для необдуманных и торопливых действий. Вот почему важно настроиться на схватку, подавить всякую неуверенность в ее неблагополучном исходе.

Заслуженный мастер спорта чемпион мира Владимир Гулюткин говорит: «Выходя на ковер, я стараюсь себя успокоить, не погасить предстартовое волнение совсем, а именно успокоить, вызвать уверенность в себе, действовать исходя из складывающейся обстановки. Когда я перевозбужден, то хуже соображаю и часто делаю немало тактических глупостей».

Встречаются спортсмены, которые неровно выступают в соревнованиях: одну схватку проведут так, что лучше и желать не надо, а в другой их просто не узнать. Конечно, если один соперник был не из сильных и в борьбе с ним можно было показать класс, а другой — такой мастер, что больше приходится думать о защите, чем о нападении, тогда можно понять причину.

Но бывает, что такие спортсмены с сильным противником борются хорошо, а со слабым хуже. Это можно объяснить тем, что борец плохо настроился перед схваткой. Сильного он побаивается, перед встречей с ним собирается, мобилизуется, а поединку со слабым не уделяет должного внимания.

Разминка перед схваткой — важнейшая часть подготовки к ней. Мы все прекрасно знаем значение разминки перед тренировкой, задача которой — подготовить организм к работе, разогреть мышцы и связки.

Значение разминки перед схваткой во много раз возрастает. В ее функции входит не только подготовка сердечно-сосудистой системы, мышечно-связочного аппарата, но и психологическая подготовка к предстоящему бою.

Успокаивающие медленные упражнения на растягивание и прочее помогают снять наступающее перевозбуждение. В то же время упражнения на быстроту, ловкость, имитация технических действий и эпизодов, которые могут произойти в схватке, способствуют тому, что борец перестает испытывать состояние апатии и безразличия, он активизируется и готов к решительным действиям.

Каждый спортсмен подбирает себе оптимальный вариант разминки перед соревновательной схваткой. Конечно, разминка отличается от той, которая применяется на тренировках. Ведь там организм готовится к физической работе различной интенсивности, продолжающейся два часа, а здесь — к схватке в несколько минут с полной отдачей сил.

Те спортсмены, которые проводят схватки в высоком темпе в расчете на подавление и изматывание противника, как правило, выполняют продолжительную и интенсивную разминку (до значительного потоотделения). Им с самого начала предстоит включиться в работу высокой интенсивности.

Спортсмены, решающие исход схватки за счет эффективных, взрывных действий, проводят менее интенсивную разминку, больше внимания уделяют выполнению технических приемов и психологическому настрою на быстрые и ловкие движения.

Приведу некоторые примеры. Али Алиев перед соревнованиями значительно сбавлял вес. Обезвоженному организму требовалось больше времени, чтобы войти в нормальное рабочее состояние. Могучий характер Алиева перемалывал всякие предстартовые лихорадки. Его всегдашняя готовность к бою была поразительной. Поэтому для психологической настройки требовалось мало времени, все отдавалось физической подготовке. Кроме того, Али включался в борьбу сразу же после свистка арбитра и не давал ни себе, ни противнику отдыха до самого конца схватки. Если ему удавалось победить в самом начале, — хорошо, если же нет, то он не сбавлял темпа до конца поединка. Технические действия не требовали от него какой-то исключительной быстроты и точности, в их основе была недюжинная сила дагестанского борца. В разминке Алиева вначале преобладали упражнения общеразвивающего характера, затем он постепенно переходил к специальным упражнениям и имитации приемов, причем проделывал все это продолжительно и в довольно

высоком темпе. К моменту выхода на ковер Алиев успевал основательно пропотеть.

Александр Иваницкий, славившийся неожиданными и эффективными бросками, требовавшими взрывной быстроты и точной координации, готовил себя к схватке совсем по-другому. Тепло одевшись, он становился недалеко от ковра так, чтобы ему было видно, что там происходит. Делал несколько упражнений с незначительной амплитудой движений и сосредоточивал свое внимание на тех технических действиях, которые намеревался провести в самом начале схватки. Мысленно он настраивался на взрывные действия, вызывая в своем сознании структуру своего коронного приема. Теплый костюм и предстартовое волнение делали свое дело. Он сохранял тепло в мышцах и психологическую готовность к выполнению технических действий.

Александр Медведь тоже имел свой комплекс упражнений, рассчитанных на умеренный прогрев мышц и связок. Обильного потоотделения во время разминки он не добивался. Так же, как Иваницкий, Медведь настраивался на то, чтобы одержать победу в короткий срок, иной раз с помощью только одного технического действия.

Очень интересно проводят разминку японские борцы. Задолго до выхода на ковер они собираются всей командой и начинают групповую разминку. В их разминке много упражнений общеразвивающего характера и специальных, в особенности на растягивание и прогрев суставов. Разминка продолжительная, со всевозрастающей интенсивностью. Перед ее окончанием борцы имитируют свои основные приемы, чаще всего проходы к ногам противника, добиваясь максимальной быстроты и точности. При разбивке на пары они не обращают внимания на весовые категории. Так, «мухач» может попасть в пару с тяжеловесом. Тяжелые ребята не пытаются подавить своих партнеров силой и весом, наоборот, стараются обыграть их на быстроте. Легкие борцы учатся противостоять силе. Тренеры, как правило, в этой разминочной игре не принимают участия, а наблюдают со стороны за происходящим.

Инициативу вначале берет на себя наиболее авторитетный из участников. Он без предупреждения начинает выполнять какое-либо упражнение и считает вслух. Все следуют за ним, стараясь в точности воспроизвести то, что делает ведущий. Как только он перестает считать, его сменяет следующий спортсмен, обычно сосед справа или

слева. Следует новое задание. Если вначале упражнения довольно простые, то постепенно их сложность возрастает. Так в разминке создается элемент соревновательный: чье упражнение остроумнее и оригинальнее. Продолжается разминка минут тридцать-сорок.

После того как все изрядно пропотели, раздается команда тренера закончить разминку. Все тепло одеваются и всей командой идут смотреть соревнования. Перед самым выходом на ковер японский борец снимает костюм и проделывает несколько упражнений на растягивание. Пока идут приготовления судейской коллегии, он, стоя на краю ковра, выполняет упражнения для разогревания мышц шеи и суставов. Схватку начинает весьма активно и решительно.

Последняя тренировка. Каждая тренировка имеет большое значение, но последняя, наверное, самая главная. В ее задачу входит подготовка к соревнованиям, настройка, проверка своей работоспособности, окончательная подгонка веса и т. п.

Обычно последняя тренировка бывает накануне соревнований — за 12—16 часов до начала взвешивания, т. е. за 16—20 часов до выхода на ковер. Борцы такую тренировку, которая проводится не в полную силу, как бы играючи, называют «пуш-пуш».

К последней тренировке борцы подходят сбавив вес до нормы или оставив несколько сот граммов сверх нормы. При значительной сгонке веса теряется работоспособность, нарушается координация движений, снижается выносливость. Чтобы восстановить работоспособность, приобрести хорошее самочувствие, и применяется подобная тренировка. Ее желательно проводить там, где будут проходить соревнования: в том же зале, на том же ковре. Это дает возможность опробовать ковер, познакомиться с его особенностями, привыкнуть к залу и т. д.

Содержание тренировки обычно такое: 1) нормальная (даже более продолжительная) разминка; 2) имитация приемов, легкая борьба на обыгрывание, опережение своего соперника, возня на ковре без проведения приемов в полную силу.

Задача состоит в том, чтобы хорошенько пропотеть, проработать все мышцы и связки, дать нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Некоторые спортсмены с целью вызвать более обильное потоотделение тренируются в костюмах. Усталость после проведенной тренировки по-

зволит крепко заснуть и полностью восстановиться к началу соревнований.

Нельзя согласиться с теми борцами, которые в последней тренировке стараются проверить свою боеспособность и проводят ее в высоком темпе, выполняя технические действия в полную силу. Улучшить тренированность за одно занятие они все равно не смогут, зато могут дать себе нагрузку, от которой не успеют восстановиться, а в худшем случае получат травму или повреждение.

ПРОВЕДЕНИЕ СХВАТКИ

В поединке с соперниками проявляются характер спортсмена, его тактико-техническое мастерство и физическая подготовленность. Ведущие мастера борьбы отличаются тем, что придерживаются определенной, присущей только им, тактики и редко изменяют своей манере борьбы. Поэтому так непохожи манеры ведения схваток Русланом Ашуралиевым и Владимиром Юминым, Романом Дмитриевым и Леваном Тедиашвили, Иваном Ярыгиным и Сосланом Андиевым. Казалось бы, они пользуются одними и теми же приемами, и все же спутать их стили невозможно.

Нетерпеливый Руслан Ашуралиев уже на первых же секундах бросится на захват ног. Юркий Владимир Юмин попробует с ходу свою «мельницу». Расчетливый Роман Дмитриев вначале разведает замыслы противника, а потом начнет усыпляющие его бдительность действия, которые завершатся захватом ноги. Леван Тедиашвили тоже начнет с проверки «грамотности» соперника и только потом сделает свою коронную заднюю подножку. Жесткий Иван Ярыгин проверку готовности произведет броском мельницей и, если соперник не сразу упал на лопатки, добьется своего, перевернув его захватом шеи из-под плеча. Элегантный Сослан Андиев не станет пугать и без того напуганного противника, а будет ласково ловить его на «мельницу» или на бросок с зацепом ноги снаружи, а то и просто выполнит перевод, захватив ногу.

И все же есть правила, которые являются общими для всех. Эти правила сложились на опыте многих поколений замечательных борцов. И пренебрегать ими никому не показано, особенно молодежи.

Не следует торопиться снять костюм и выходить на ковер. Возможны всякие задержки со стороны судейской

коллегии, а также со стороны противника. Находясь длительное время без костюма, легко остыть, и тогда придется начинать схватку недостаточно разогретым. Кроме того, находясь на ковре в ожидании соперника или начала схватки, спортсмен тратит много нервной энергии.

Выйдя на ковер, следует держаться скромно, с достоинством. Нужно думать о том, как начинать схватку, стараться по поведению противника разгадать его намерения. Только неумные и невоспитанные люди способны выйти на схватку со слабым соперником этаким разухабистым молодцом с улыбкой на лице. Попадись ему более сильный противник — и от его улыбки, как правило, не остается и следа. Как говорится, «молодец против овец, а против молодца сам овца».

Особенно внимательным надо быть при сближении с противником. Самые неожиданные сюрпризы обычно бывают приготовлены для начала схватки. Зато после того, как контакт с противником налажен, можно вести контроль за его действиями не только зрительно, но и за счет мышечной чувствительности. По малейшим напряжениям мышц, по желанию принять ту или иную позу можно разгадать направление готовящейся атаки.

В ходе схватки по дыханию, потоотделению, способности точно и своевременно реагировать на технические действия, по точности и силе захватов можно и нужно уметь определять степень утомления соперника и в соответствии с этим вносить коррективы в выбранную тактику.

Глаза уставшего человека не в состоянии точно фиксировать движения противника. Обычно взгляд его туманный, блуждающий, на лице выражение застывшего страдания, движения вялые, размашистые. Такого рода информация, полученная во время схватки, служит сигналом для активизации действий. Борец должен уметь по совсем малозаметным признакам почувствовать готовящуюся атаку.

Уже внешний вид противника может сказать многое внимательному наблюдателю. Например, борец с могучей мускулатурой чаще всего будет действовать прямолинейно сразу же после начала схватки, ибо, по всей вероятности, сила — его главный козырь в борьбе. К ее полнейшему использованию он и будет стремиться. Соперник с мягкой, пластичной мускулатурой, без гипертрофированных мышечных бугров должен сразу насторожить. По

всей вероятности, его главным оружием будет не сила, а какое-то другое, достаточно хорошо замаскированное качество. Если соперник возбужден и не может сдержать своего волнения, то от него можно ждать немедленных атакующих действий и т. д.

Нужно стараться навязать противнику свою манеру ведения схватки. Заставить соперника бороться в нужном для тебя стиле — это уже полпобеды. Обычно волевые и сильные борцы сами стараются брать инициативу в свои руки. Владея такой инициативой, спортсмен, как правило, меньше устает, ибо сам диктует ход схватки, выбирает удобный для себя темп. Кроме того, у него больше возможностей принять наиболее удобное положение для начала атаки.

Идя на прием, нельзя допускать мысли, что он не получится. Борцы, сомневающиеся в успехе проводимого ими действия, легко отказываются от своего намерения и останавливаются в проведении приема, если возникают какие-либо затруднения. Перед проведением задуманного приема надо тактическими действиями заставить противника хотя бы на короткий срок принять непривычную для него стойку или позу, в которой его защитные действия не были бы достаточно эффективны. Например, соперник часто одну из ног держит выставленной вперед. Как правило, это наиболее сильная его нога, которую он умеет хорошо защищать. Целесообразно сделать так, чтобы создалась удобная ситуация для захвата его дальней ноги, которую он защищает хуже.

Заставить противника потерять бдительность — одна из важнейших задач при подготовке благоприятных тактических условий для проведения приема. Если держать его все время в напряжении, создавая угрозу своими активными действиями, то он будет внимателен и собран и застать его врасплох вряд ли удастся. Надо стремиться маневрированием, сковыванием и прочими тактическими действиями создать такую обстановку, чтобы проведение задуманного технического действия было неожиданным для противника.

Ведущие мастера борьбы именно так и действуют. Они не лезут напролом с заготовленным приемом, а тактической игрой отвлекают внимание соперника, усыпляют его бдительность и почти всегда действуют наверняка.

В схватке надо быть предельно внимательным. Ни разу не отвлечься и не расслабиться во время схватки бы-

вает нелегко. Только люди с сильной волей умеют заставить себя быть в напряжении такое продолжительное время.

Как тут не вспомнить Володю Горбатенко! Его лучшим результатом было второе место на чемпионате СССР. Для других это хорошо, но не для Володи. Мы ждали от него всегда бóльшего. Володя бывал очень ярок в первые минуты схватки, мог бросить любого противника эффектным приемом. Но вот беда — к четвертой или пятой минуте его «бросковость» пропадала. Мало того, именно в эти минуты он, как правило, делал непростительные промашки, попросту на какое-то время терял бдительность и, если противник был сильным, попадался ему на прием. Володя уставал нервно. К пятой минуте напряженные нервы требовали отдыха, и он уже не мог быть таким, каким был в начале схватки.

Сколько мы слышим порой горестных высказываний: «Эх, прозевал!», «Расслабился у края и попался», «Посмотрел на тренера, а он в этот момент бросился к ногам, я и не успел защититься», «Я думал, это нам свисток, а оказалось, на соседнем ковре!» — и т. д. и т. п. Каждая подобная фраза говорит о том, что борец в какой-то момент схватки потерял бдительность, ослабил внимание и за это поплатился.

Нередко встречаются борцы — любители побороться на показ. Любят они аплодисменты, любят пококетничать перед своими поклонниками. Эта жажда отличиться перед зрителями приводит к тому, что борец пропускает очень много моментов, удобных для атаки. Борец, поглощенный выбором эффектных действий, открывает перед противником свои замыслы. Победить сильного борца нельзя при блуждающем сознании. Настоящий борец так поглощен поединком, что иной раз не слышит ни реакции зрительного зала, ни подсказок со стороны. Он добывает победу, он весь в этом, поэтому и не слышит ничего другого, что может отвлечь, заставить на долю секунды расслабиться и потерять бдительность.

Часто приходится слышать восторженные рассказы о поединках, в которых борец получил очень много баллов. Какой, дескать, молодец! Как он ловко в течение всей схватки может бросать соперника вправо и влево! Тут восхищаться нечему. Ведь борец, имея неоспоримое преимущество, все же не мог положить соперника на лопатки. Настоящий мастер борьбы таких многоходовых ком-

бинаций делать не будет, понапрасну тратить свои силы он не привык. Имея преимущество в мастерстве, он сделает бросок со стойки и, если сразу не положит противника на лопатки, добьется этого в партере. Уж он-то не выпустит своего соперника из опасного положения. Судейские записки после схваток Андиева, Ярыгина, Медведя, Иваницкого и многих других наших славных бойцов выглядели весьма скромно. Судья успевал дать этим борцам очко-два за прием со стойки, а потом перечеркивал написанное наискось: противник оказывался на лопатках! Девиз большого мастера борьбы должен быть такой: *одно туше лучше сотни выигрышных баллов!*

Правила борьбы подвергаются постоянным изменениям с целью их усовершенствования, но пока еще остаются далеко не совершенными. Правила регламентируют поведение борца на ковре. Борец имеет право делать все, что ему позволено. И нигде не сказано, что одним параграфом пользоваться похвально, а другим — некрасиво, стыдно.

Мне не раз приходилось видеть, как некоторые спортсмены очень грамотно использовали те или другие трактовки правил в свою пользу.

На Олимпийских играх в Токио в 1964 г. в легком весе сложилось так, что в предпоследнем круге все основные конкуренты встретились между собой. В выгоднейшей позиции находился немец Клаус Рост: он был свободен в этом круге, так как число участников было нечетным.

Ключевой была схватка между болгарином Еню Вылчевым и нашим Зарбегом Бериашвили. Зарбег, чтобы выйти в финал, должен был выиграть на туше: у него было уже пять проигрышных баллов (при шести борец выбывает из соревнований). Вылчеву, чтобы стать финалистом, достаточно было не дать положить себя на лопатки, ибо у него было лишь два проигрышных балла.

Вылчев сравнительно легко отдавал баллы, экономил силы для финальной схватки. Борьба закончилась победой Бериашвили, но финалистом стал Еню. Победив в финале Роста, он стал чемпионом Олимпиады. Прав ли был Вылчев, отдавая почти без борьбы баллы и экономя силы в схватке с Бериашвили? Золотая медаль болгарина — ответ на этот вопрос.

Или вот другой пример. Бакинец Исмаилов на Спартакиаде народов СССР попал в такую ситуацию: если он

выигрывает в очередной схватке, то в полулегком весе остается шесть человек и он встречается с непобедимым в то время Владимиром Рубашвили. Если он проиграет Рубашвили, то окажется на шестом месте. Но если Исмаилов проигрывает свою схватку, то остается нечетное количество участников и он свободен. Тогда его ожидают встречи только в финале и он как минимум получает бронзовую медаль. Исмаилов проиграл схватку и стал призером Спартакиады.

На Олимпийских играх в Токио болгарский борец Продан Гарджев перед финалом встретился с сильным иранцем Мехти-заде. Мехти-заде, чтобы попасть в финал, должен был выиграть только чисто, а Гарджеву достаточно было проиграть по баллам. Болгарский борец почти без борьбы уступил своему сопернику, проиграв, как было намечено, по баллам. Зато в финал он вошел свежим, не растратившим сил и стал олимпийским чемпионом.

А вот какой случай произошел на Олимпиаде в Мельбурне в 1956 г. во время соревнований по классической борьбе. Наш борец Дзенеладзе мог выбирать: если он проиграет по баллам, ему достанется бронзовая медаль; если же проиграет чисто, на туше, получит серебряную награду. Он проиграл по баллам и остался на третьем месте, получив «бронзу» вместо «серебра». Прав ли был он?

Мне пришлось наблюдать любопытную ситуацию, сложившуюся на Олимпийских играх в Мюнхене во время соревнований по борьбе дзю-до. Виталий Кузнецов в четвертьфинале выиграл у сильнейшего борца голландца Рюски. Остались сравнительно слабые соперники, победить которых для него не составляло трудности. Но стоило ему выиграть у них, как в финал автоматически попадал все тот же опасный Рюска. Если Кузнецов проиграет очередную схватку, то сам он продолжит борьбу и сохранит бо́льшие шансы на завоевание золотой медали, зато Рюска останется за бортом финалистов.

Виталий Кузнецов выиграл и ввел в финал голландца — дал тому возможность встретиться с собой еще раз. В повторной схватке Рюска победил. Кузнецову досталась серебряная медаль, а голландец стал чемпионом. Прав ли был Виталий Кузнецов?

Примером, когда борцы по-разному используют предоставленные им пунктами правил возможности, можно привести множество. В одних случаях они используют

все, что помогает в достижении самого высокого результата в данных соревнованиях, в других действуют прямолинейно, ставя этим перед собой дополнительные препятствия.

На практике чрезвычайно редко бывает так, что спортсмен и его наставники упускают ту или иную возможность сманеврировать на основании правил с целью осложнить продвижение своих основных конкурентов и облегчить путь себе.

Как бы ни собирались поступать в создавшейся ситуации спортсмен и тренер, правила надо знать, что называется, от корки до корки, чтобы самим разгадать любой маневр, который может предпринять соперник. Вот почему весьма важно во время соревнований тщательно и оперативно вести «шахматку» (протокол, отражающий ход соревнований), с тем чтобы постоянно быть в курсе происходящих событий и быть готовым своевременно принять соответствующие меры.

8

О ТРЕНЕРАХ

Те, кого интересует вольная борьба, кто знает историю ее развития в нашей стране, прекрасно помнят затянувшийся на несколько лет спор на мировом ковре советских и турецких борцов. Слава турецких пехлеванов тогда, казалось, была непоколебимой. Но уже с 1958 г. непобедимые ранее турки все чаще и чаще стали проигрывать нашим борцам. Вскоре наступил период полного превосходства советских вольников.

Сейчас гегемония наших борцов на мировых коврах бесспорна. Ни судейские строгости (а порой и необъективный подход к нашим ребятам), ни различные нужные, а порой и ненужные изменения правил соревнований, ни грозные соперники — ничто не может помешать им завоевывать добрую половину разыгрываемых золотых медалей на чемпионатах мира, Европы и олимпийских играх.

Дело не в том, что соперники стали слабее. Наоборот, класс вольной борьбы значительно вырос, а ее география расширилась. Если раньше соперничество велось в основном между турецкими и советскими борцами, то теперь борцы Болгарии, Ирана, Японии, США, Монголии воспитывают таких богатырей, что турецким борцам все труднее пробиться в число призеров мировых чемпионатов.

Успехам советских борцов во многом способствовало то, что наши тренеры в совершенстве овладели секретами подготовки борцов высочайшего класса. На заре вольной борьбы первыми к исполнению тренерских обязанностей приступили бывшие классики, которым вольная борьба полюбилась. В большинстве это были энтузиасты, владеющие каким-либо национальным видом борьбы. Вольная борьба еще не была знакома никому: ведь первое соревнование по вольной борьбе в нашей стране было проведено только в 1945 г. (в Ленинграде).

Прошло несколько лет. Те, кто боролся в эти годы, овладевал секретами новой борьбы, перешли на тренерскую работу. Вскоре на арену вышли их ученики, уже воспитанные с первых своих шагов на вольной борьбе.

Так постепенно сменялись борцовские поколения. Так создавалась школа советской вольной борьбы, совершенствовались знания, накапливался опыт.

Там, где появлялись талантливые, влюбленные в свое дело тренеры, где спортсмены начинали добросовестно овладевать основами этого замечательного вида спорта, вольная борьба делала значительный скачок вперед.

В Осетии горячо взялись за дело Михаил Огладзе, потом Асланбек Дзгоев, Хасан Гиоев. Спустя несколько лет осетинские борцы составляли основной костяк сборной команды страны.

В 1956 г. Дмитрий Петрович Коркин, окончив Ленинградский педагогический институт, приехал на родину, в Якутию. Сейчас созданная им в Чурапче школа борьбы дала уже путевку в большой спорт двум олимпийским чемпионам и серебряному призеру олимпийских игр. Роман Дмитриев, Павел Пинигин, Александр Иванов начинали осваивать секреты вольной борьбы под руководством Коркина, а потом уже продолжили свое борцовское образование у других воспитателей.

Дмитрий Георгиевич Миндиашвили, демобилизовавшись из рядов Советской Армии, не вернулся в Тбилиси, а остался в Красноярске, стал работать шофером на строительстве ГЭС. Потом начал пробовать свою силу в борьбе. Был чемпионом РСФСР. Но главные его способности раскрылись позже, когда он стал тренером. Под его руководством вырос в Красноярске уникальный борец Иван Ярыгин, двукратный олимпийский чемпион.

Миндиашвили сумел создать вокруг себя замечательный тренерский коллектив, который помимо Ярыгина дал сборной команде страны чемпиона СССР и Европы Виталия Токчинакова, призера чемпионата Европы В. Алексеева и других борцов международного класса.

Появилась группа энтузиастов вольной борьбы в Дагестане во главе с М. Рамазановым и А. Карапетяном. Вскоре на всесоюзном ковре увидели дагестанского борца Эффендиева. А в 1959 г. начали восхищаться неподражаемым Али Алиевым, воспитанником М. Рамазанова. Али в один год сделал стремительный скачок от неизвестного сельского борца до чемпиона мира в наилегчайшем весе.

По пути знаменитого земляка пошли и другие дагестанские парни. Загалав Абдулбеков стал первым в Дагестане олимпийским чемпионом (1972 г., Мюнхен), Владимир Юмин повторил его успех в Монреале. Руслан Ашуралиев и Насрулла Насруллаев стали чемпионами мира, Европы и СССР.

В таблице приведены имена выдающихся спортсменов и тренеров, утвердивших советскую вольную борьбу в безусловных лидерах мирового спортивного движения.

Статистика показывает, что славу советской вольной борьбе добыли 35 спортсменов, выигравших звания чемпионов мира. Из них 13 борцов сумели победить на олимпийских играх. Александр Медведь завоевал звание олимпийского чемпиона трижды, Леван Тедиашвили и Иван Ярыгин — дважды.

У нас в стране работает несколько тысяч тренеров по вольной борьбе. К сожалению, многие ведут свою работу без полной отдачи, с холодком, выпуская на ковер борцов ничем не примечательных, слабо вооруженных знаниями основ борьбы. Другие излишне скромничают, считая, что воспитание выдающихся спортсменов им не по плечу, что это удел избранных, особо отмеченных талантом людей. Поэтому не дерзают, не ставят перед собой значительных задач, довольствуясь воспитанием разрядников или в лучшем случае мастеров спорта среднего класса.

Тренер-воспитатель — главная фигура в нашем спортивном движении. Каким он должен быть, каким его хотелось бы видеть? Ведь тот, кто впервые открывает перед мальчиками дверь спортивного зала, и тот, кто выводит борца на олимпийский ковер, — тренеры. Однако задачи у этих тренеров разные.

Тренер для начинающего борца — это не только специалист, обогащенный знаниями, задача которого — научить молодого спортсмена всем борцовским премудростям, но и человек из нового мира, мира сильных, мира борьбы. Тренер в этом случае окружен ореолом значимости. Его слово — закон. Он всегда в центре внимания ребят.

Тренер на первых порах должен не только организовать и подчинить себе группу, не только сделать занятия по борьбе интересными и содержательными, но и влюбить в себя учеников, стать их кумиром.

Влюбленность в тренера, преклонение перед ним — это не просто чувство к конкретному человеку, это стимул, заставляющий самоотверженно трудиться, чтобы заслужить похвалу и одобрение.

Там, где тренер не производит положительного впечатления на поступающих, происходит большая текучесть, у ребят растет безразличное отношение к тренировкам по борьбе, а вскоре наступает разочарование.

Однажды на уроке литературы в одной из школ писали сочинение на тему: «Твой любимый современник». Будущий мастер спорта, тогда еще начинающий борец, Борис Нешумов в своем сочинении написал, что его любимый современник — это его тренер по борьбе, на него желал бы он быть похожим. Заметьте, быть похожим не на космонавта, не на знаменитого писателя или артиста, а на своего тренера по борьбе. Вот насколько значительной может быть роль тренера! Вот как высоко должен он держать себя!

Если мальчик, потренировавшись некоторое время, вдруг оставляет занятия борьбой и уходит из секции разочарованным, это значит, что ему не повезло с тренером. Не сумел тот преподнести свой прекрасный вид спорта так, чтобы мальчик навсегда стал его приверженцем.

Уходят прежде всего от плохих тренеров. И не потому, что их знаний недостаточно, а потому, что на занятиях у них скучно, что не имеют они необходимого педагогического дара, что относятся они к своим обязанностям без огонька, ремесленнически.

У нас в ЦСКА одно время был такой «специалист». Бывало, наберет группу новичков и начинает их муштровать. Построения, повороты, перестроения в движении, прямо как на плацу с солдатами. Дойдет дело до изучения техники, построит всю группу попарно на ковре, сядет в сторонке и начинает:

— Делай раз! — Ребята выполняют часть приема, ждут дальнейшей команды.

— Делай два! — следует команда, и ребята заканчивают вторую часть приема.

— Делай три! — прием заканчивается.

Все вроде бы на месте. И дисциплина, и требовательность, но от скуки на занятиях мучались и борцы, и сам педагог. Спустя некоторое время этот «специалист» вывешивал объявление о новом приеме. Набирал ребят и вновь разгонял их заунывностью, однообразием и скукой проводимых занятий. Когда его уволили с работы, он был страшно обижен, считая, что с ним обошлись несправед-

Победители олимпийских игр и чемпионатов мира по вольной борьбе и их тренеры

Имя, фамилия спортсмена	Фамилия и инициалы тренера	Спортивные достижения
Давид Цимакуридзе	Иорданишвили П. А	Чемпион XV Олимпийских игр
Арсен Мекокишвили	Челидзе А. С.	Чемпион XV Олимпийских игр
Мириам Цалкаламанидзе	Капитанов Л. Н.	Чемпион XVI Олимпийских игр
Александр Медведь	Григорьев П. В., Рыбалко Б. В.	Чемпион XVIII, XIX, XX Олимпийских игр, чемпион мира 1962, 1963, 1966, 1967, 1969, 1970, 1971 гг.
Александр Иваницкий	Преображенский С. А.	Чемпион XVIII Олимпийских игр, чемпион мира 1962, 1963, 1965, 1966 гг.
Борис Гуревич	Ялтырян А. В.	Чемпион XIX Олимпийских игр, чемпион мира 1967 г.
Роман Дмитриев	Преображенский С. А., Коркин Д. П.	Чемпион XX Олимпийских игр, чемпион мира 1973 г.
Загалав Абдулбеков	Карапетян А. А.	Чемпион XX Олимпийских игр, чемпион мира 1973 г.
Леван Тедиашвили	Балавадзе В. М.	Чемпион XX, XXI Олимпийских игр, чемпион мира 1971, 1973, 1974, 1975 гг.
Иван Ярыгин	Миндиашвили Д.Г.	Чемпион XX, XXI Олимпийских игр, чемпион мира 1973 г.
Владимир Юмин	Пирсаидов К. Г.	Чемпион XXI Олимпийских игр, чемпион мира 1974 г.
Павел Пинигин	Бураков Г. А., Коркин Д. П.	Чемпион XXI Олимпийских игр, чемпион мира 1975 г.
Сослан Андиев	Дзгоев А. З., Андиев Г. П.	Чемпион XXI Олимпийских игр, чемпион мира 1973, 1975 гг.
Вахтанг Балавадзе	Тиканадзе М. Е.	Чемпион мира 1954, 1957 гг.
Август Энглас	—	Чемпион мира 1954 г.
Алимбек Бестаев	Дзгоев А. З.	Победитель Кубка мира 1956 г., чемпион мира 1957 г.
Анатолий Албул	Преображенский	Победитель Кубка мира 1958 г.
Владимир Синявский	Ялтырян А. В.	Победитель Кубка мира 1958 г., чемпион мира 1959 г.
Норик Мушегян	Назарян А. Г.	Победитель Кубка мира 1958 г.
Георгий Саядов	Махарадзе Д. В.	Победитель Кубка мира 1958 г.
Али Алиев	Карапетян А. А.	Чемпион мира 1959, 1961, 1962, 1966, 1967 гг.
Георгий Схиртладзе	Нозадзе Ш. И.	Чемпион мира 1959 г.

Продолжение

Имя, фамилия спортсмена	Фамилия и инициалы тренера	Спортивные достижения
Владимир Рубашвили	Илуридзе В. А.	Чемпион мира 1961 г.
Айдын Ибрагимов	Дадашев П. О.	Чемпион мира 1963 г.
Гурам Сагарадзе	Нозадзе Ш. И.	Чемпион мира 1963, 1965 гг.
Шота Ломидзе	Илуридзе В. А.	Чемпион мира 1969, 1971 гг.
Зарбег Бериашвили	Ростиашвили Г. П.	Чемпион мира 1969 г.
Юрий Шахмурадов	Драев И. П.	Чемпион мира 1970 г.
Владимир Гулюткин	Пинский С. Г., Ялтырян А. В.	Чемпион мира 1970, 1974 гг.
Геннадий Страхов	Преображенский С. А.	Чемпион мира 1970 г.
Юрий Гусов	Ялтырян А. В.	Чемпион мира 1973 г.
Василий Сюльжин	Шапиро Л. М.	Чемпион мира 1973 г.
Виктор Новожилов	Корнилов В. Г.	Чемпион мира 1974 г.
Руслан Ашуралиев	Мусаев С. З., Алиев А. З.	Чемпион мира 1974, 1975 гг.
Насрулла Насруллаев	Рамазанов М. М.	Чемпион мира 1974 г.

Примечание. Приведены данные на 1 января 1977 г. В 1956 и 1958 гг. были проведены мировые первенства, которые носили название Кубков мира. По количеству участников они соответствуют чемпионатам мира. С 1959 г. чемпионаты мира стали проводиться ежегодно и Кубки мира были упразднены.

ливо. Возможно, он и знал свое дело, но педагог он был просто никудышный. Знаний своих не умел передать, предмет свой не умел сделать интересным.

Личный пример всегда был и остается одним из главных средств воспитания. Подтянутый внешний вид, грамотная и содержательная речь, справедливость и требовательность, добросовестное отношение к делу, трудолюбие и другие качества тренера эффективнее всего воздействуют на подопечных. Действительно, разве человек, выступающий перед своими учениками в неопрятном тренировочном костюме, не умеющий толково объяснить задание, грамотно построить фразу и прочее, может стать тем человеком, которому хотелось бы подражать?

Тренер, обучая ребят основам борьбы, в целях воспитания должен постоянно проводить с ними беседы на различные жизненные темы, интересующие ребят. Свое мнение не обязательно высказывать в категоричной фор-

ме. Многое из сказанного ученики и без того воспримут как непреложную истину.

Подытоживая, можно сказать, что на первых порах, когда парень начинает увлекаться борьбой, тренер для него кумир и законодатель. Хороший тренер увлечет борьбой, заставит ее полюбить, плохой — отобьет охоту к тренировкам. Каким бы великим мастером на ковре в прошлом ни был тренер, если у него нет педагогического дара, нет любви к работе с молодежью, лучше ему за это дело не браться. Это одна из причин того, что многие выдающиеся борцы, вступив на тренерскую стезю, становятся иногда посредственными, а иногда и просто плохими тренерами.

Спустя год-два после начала занятий юноши уже начинают разбираться в специфике борьбы. Наступает новый период, в котором тренер должен вести себя по-другому. Тут тренер-законодатель не годится. Молодым спортсменам нужен уже не только хороший педагог, но и прежде всего специалист своего дела.

Тренер на каждой тренировке должен обогащать своих учеников новыми знаниями, поощрять их творчество и трудолюбие. Он должен быть изобретателем новых приемов, интересных и содержательных тренировок. И тогда можно быть уверенным, что он не растеряет своих учеников. Наоборот, они еще больше сплотятся вокруг своего обожаемого учителя, с еще большим интересом будут тренироваться. Тренеры, не способные постоянно находить новые формы занятий, новые приемы, слабо знающие борьбу, как правило, начинают восполнять свои пробелы за счет общей физической подготовки. Занятия с тяжестями, многокилометровые кроссы не могут заменить борьбы. К сожалению, многие республиканские школы перешли на путь воспитания таких борцов, физическая подготовленность которых начисто вытеснила борцовское искусство.

Постепенно взаимоотношения тренера с учеником приобретают новые формы. Тренер становится авторитетным советчиком, ближайшим помощником в достижении спортивного мастерства. На фоне справедливой требовательности тренер все больше и больше прибегает к совместным обсуждениям жизненных и спортивных планов. К этому времени ученик знает о борьбе почти все, грамотно разбирается в методике тренировки и других специальных вопросах. Иногда он может тренироваться самостоятельно: ведь спортсмен начинает часто отлучаться на различные учебно-тренировочные сборы и соревнования, и тренер не всегда может его сопровождать.

Задача тренера — научить спортсмена не только искусству борьбы, но и самостоятельности как в жизненных, так и в спортивных делах, привить ему чувство коллективизма. Важно воспитать не только сильного спортсмена, но и полезного обществу человека. А это возможно лишь тогда, когда тренер пользуется безграничным доверием у своего ученика и знает о нем все или почти все.

Спортсмен не живет изолированно от общества. Он постоянно находится в контакте с людьми, часто далекими от спорта. Многие из них не придерживаются определенного режима, иногда нарушают его, курят, выпивают. У молодежи бывают перегибы во вкусах и в модах. То начнут стричься чуть ли не наголо, то отпустят волосы до плеч, то носят укороченные брюки, а то щеголяют в просторном морском клеше...

Нельзя быть категоричным в своих суждениях. Тренер должен терпеливо и убедительно доказывать, что хорошо, а что плохо. Надо воспитывать ребят на примерах выдающихся людей, растить их патриотами своей Родины. Нужно приучать их к искусству, к литературе, ходить с ними в кино, театры, музеи, картинные галереи и пр. Надо учить их уважать чужой труд, чужой талант, в какой бы области он ни проявлялся.

Некоторые наши спортсмены не лишены чванства и зазнайства. К сожалению, этим страдают порой и именитые. Куда же смотрели тренеры? А тренеры воспитывали мастера финта, мастера толчка, мастера броска, а про человека забыли...

Поощрение — лучшее средство воспитания. Мальчики, пришедшие в секции борьбы, всеми силами стараются преуспеть в новом для них деле, заслужить похвалу тренера.

Если тренер постоянно недоволен успехами своих учеников, ворчит и хмурится, то у них появляется неуверенность в своих силах, они начинают сомневаться в правильности выполняемых приемов и т. д. Требовательность — это одно, но постоянная неудовлетворенность — это другое. Ребятам надоедают постоянные ворчливые придирки воспитателя, и они перестают обращать на это внимание или, наоборот, раздражаются и перестают с интересом работать. У них, как говорится, опускаются руки.

Учеников надо хвалить. Постоянно показывать, что удовлетворен их успехами, талантливостью и т. п. Заслуженная похвала — эффективный стимул для занимающихся. В этом случае им хочется добиться еще больших успехов, заслужить еще бо́льшую похвалу. Даже говоря о недостатках, лучше начинать речь примерно так:

— Этот прием у тебя получается хорошо, но для того, чтобы он был еще лучше, надо бы сделать то-то, подтянуть такие-то физические качества и т. д.

Похвала, одобрение всегда вызывают хорошее настроение, удовлетворенность проделанной работой, желание сделать ее еще лучше. Конечно, и здесь нужно соблюдать определенную меру. Чрезмерное захваливание может вызвать зазнайство, самолюбование, подготовить почву для взращивания эгоизма. Хвалить надо того, кто старается изо всех сил.

К сожалению, часто бывает так, что тренер начинает хлопотать вокруг своего талантливого ученика, постепенно превращаясь в няньку. Облако благоговейного обожания начинает разрушать тренерский авторитет. Тренер незаметно для себя становится в положение зависимого, старается всеми силами удовлетворить все растущие желания и требования подопечного.

Развращенный чрезмерной опекой, спортивный герой начинает думать о своих достижениях как о главнейших успехах века, а о себе — как о необыкновенном явлении в спорте.

Смешно и горько бывает слушать стенания горе-воспитателя, когда такой спортсмен покидает его и переходит к более «выгодному» тренеру.

Знаменитый тренер по легкой атлетике Кеннет Догерти очень точно заметил, что *ученик должен уважать знания тренера, но не уставать от них.*

Надо давать своим ученикам больше свободы для творчества, для размышления. Постоянное вдалбливание в их головы прописных истин не приносит ожидаемых результатов. Некоторые тренеры считают своей обязанностью разжевывать каждую деталь выполняемого действия, наиподробнейшим образом объяснять те или другие борцовские ситуации, правила и законы, ставя своего ученика в положение слепого исполнителя. Такая опека убивает в спортсмене желание до всего дойти самому, подавляет инициативу. Она может вызвать в ученике чувство протеста, желание не подчиняться тренеру.

Спортсмен получит гораздо больше пользы и удовлетворения, если тот или другой специальный вопрос решит самостоятельно. Такое решение всегда остается в памяти, подогревает желание к дальнейшему творчеству.

Задача тренера — натолкнуть ученика на определенные открытия в области тактико-технического мастерства. Пусть тот думает, что до этого дошел сам, лишь бы была определенная польза.

Тренер обязан быть изобретателем. Большую изобретательность тренер должен проявлять в технике и тактике, обогащая своих учеников ценными борцовскими знаниями, стремясь научить их идти впереди последних спортивных достижений.

Совершенствование техники и тактики — неотъемлемая часть любой тренировки, в какой бы период она ни проводилась, хоть накануне соревнований. Только в одних случаях этому отводится меньше времени, в других — больше.

Несмотря на то что борьба является одним из древнейших видов спорта, поиски новых технических действий, совершенствование давно известных всегда дают положительные результаты.

Необязательно изобретать такие приемы, которые никому не известны. Порой маленькие особенности, внесенные во всем известное техническое действие, делают его еще острее и неотразимее. Это тоже изобретательство.

Одним из способов заинтересовать борцов и толкнуть их на путь поисков является такой способ, когда тренер предлагает общему вниманию идею нового приема, а потом дает задание каждому найти свое, наиболее оригинальное и целесообразное, его выполнение.

Как правило, борцы с удовольствием приступают к поискам. Спустя некоторое время надо проверить, как выполнено задание. Наверняка может оказаться, что некоторые спортсмены нашли что-нибудь остроумное. Обобщив наиболее удачные находки, можно создать совершенно оригинальное техническое действие.

Возможно, изобретенные детали технического действия или действие в целом и не подойдут для многих, но для некоторых окажутся вполне приемлемыми, а кто-то из спортсменов использует новинку для создания индивидуальной техники.

Полезно назвать новый прием именем его изобретате-

ля. Это стимулирует остальных в будущих поисках. Так, у нас в ЦСКА были сбивания Иванова, бросок Курчашова, «мельница» Иваницкого, зашагивание Тимохина и др.

Существующие сейчас в борцовской литературе наименования приемов громоздки и неблагозвучны. Несмотря на многолетнее стремление внедрить эти названия в спортивный обиход, ничего пока не получается. У ребят в ходу полунельсоны, суплесы и полусуплесы, «мельницы», растяжки, подножки, обвивы. Коротко и ясно.

Например, один из приемов по существующей терминологии называется так: «переворот захватом шеи и бедра с зацепом дальней ноги изнутри». Ну кто же из ребят захочет так длинно говорить, когда можно просто сказать — зашагивание!

Почему-то в гимнастике есть петля Корбут, переворот Диамидова, прыжок Цукахары, а у нас — «переворот захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром» и пр. Скучно ребятам, скучно и нам, тренерам!

Тренер всегда должен учиться. Не только учить своих учеников, но и учиться самому, обогащать свои знания, совершенствовать методику тренировки, внедряя в нее все новое и полезное, что было найдено самим, коллегами-тренерами, рекомендовано учеными. Нельзя считать нормальным, когда тренер застывает в своем росте на уровне тех времен, когда сам боролся. Такой «специалист» многому не научит.

Учиться надо и у своих учеников. В этом нет ничего зазорного. Многие борцы достигают изумительных результатов в выполнении так называемых «коронных» приемов и различных тактических уловок. Разве не полезно изучить их, понять, где скрыта «изюминка», а потом сделать это достоянием своих учеников, всей группы?

Какие же лучшие тренерские годы? Говоря о лучших годах спортсмена, мы без колебаний называем возраст от 22 до 30 лет. Для такой уверенности у нас есть основания. Лучшие годы тренера определить сложнее, но все же наиболее плодотворным возрастом можно назвать 35—50 лет.

Тренерами по борьбе становятся только бывшие борцы. По крайней мере, в нашей стране еще не было случая, чтобы вольной борьбе стал обучать человек, никогда не боровшийся. В 30—32 года спортсмен перестает участвовать в соревнованиях. Он либо уходит навсегда из спорта, либо остается в нем, но уже в новом качестве, в качестве

тренера, либо переходит на административную работу в области спорта.

Мало кто из выдающихся спортсменов по окончании своих активных занятий спортом порывает с ним. Причина этого — влюбленность в свой вид спорта, привязанность к нему.

Борец, посвятивший 15—18 лет своей жизни (причем лучших лет) занятиям спортом, к концу своих выступлений становится большим специалистом в области борьбы. За это время им накоплены огромные практические знания, которых ни в каком институте не приобретешь. Кроме того, в этой области он пользуется авторитетом как специалист.

В то же время переход к деятельности, не связанной со спортом, вынуждает его стать в положение молодого специалиста, у которого в новой специальности нет еще ни опыта, ни глубоких знаний, ни авторитета. Приходится все начинать сначала, а это для человека в 30—32 года дело не простое, ведь с этим он запоздал примерно лет на десять. Кроме того, жаль тех приобретенных знаний, которые теперь оказываются никому не нужными.

Вступив на поприще тренерской деятельности, бывший спортсмен тратит года два-три на приобретение опыта работы с людьми, на шлифовку своего педагогического мастерства. Он учится применять на практике свои богатые знания. На первых порах ему нелегко освободиться от восприятия борьбы такой, какой он представлял ее будучи спортсменом. Выпуская своего ученика на схватку, молодой тренер переживает так, словно он сам ведет схватку. Он никак не может заставить себя держаться хладнокровно, рассудительно, как опытный тренер. Педагогическое мастерство совершенствуется постепенно. Одно дело знать, а другое — уметь донести свои знания до учеников, научиться видеть главное и это главное передать своим подопечным. Молодой тренер иногда испытывает затруднения при объяснении своих излюбленных приемов. Ему кажется все так просто — взял да сделал, а ученики никак не усвоят. Поэтому-то и нужны два-три года, чтобы полностью войти в роль тренера-воспитателя. Этот срок еще необходим для того, чтобы убедиться, имеет ли молодой специалист педагогические способности. Давно уже известна аксиома, что далеко не каждый выдающийся спортсмен становится хорошим тренером.

В тренерской деятельности, как и в спортивной, тоже нужен талант, но другого рода — талант педагога.

Казалось бы, чем старше тренер, тем лучше. Ведь со временем накапливаются знания, умение работать с людьми. Что касается опыта и знаний, то это совершенно правильно. Но тренер по борьбе должен быть способен не только планировать нагрузки, не только щелкать секундомером. Он должен сохранить способность правильно демонстрировать тот или другой технический прием, изобретать новые технические и тактические действия, новые комбинации. Потому настоящий тренер по борьбе не может порывать связи с ковром, он должен поддерживать свою спортивную форму.

Многолетнее отсутствие борцовской практики перерастает в другой недостаток—тренер перестает четко чувствовать ситуации, складывающиеся на ковре, теряет реальное борцовское ощущение происходящего. Тут уж нет разговора об изобретательстве нового. Тренер начинает топтаться на месте, действовать по старинке, теми штампами, которые когда-то приносили ему успехи. А главное, он начинает уставать. Его нервы не выдерживают соревновательной обстановки, он подолгу восстанавливается после соревнований. Хороший тренер, как и хороший спортсмен, должен обладать отменным здоровьем. Вот почему мы говорим, что наиболее плодотворная тренерская деятельность заканчивается к 50 годам. Конечно, это условно, сугубо индивидуально. Некоторые теряют свои силы и активность в 40 лет, а другие и в 55 лет полны энергии.

Условия тренировок важны, но не они самое главное в воспитании сильных борцов. Мне пришлось побывать в Кировабаде, городе, который в свое время дал нашей стране двух чемпионов мира: Артема Теряна — по классической борьбе и Айдына Ибрагимова — по вольной борьбе. Оба они выросли как борцы в комнатке площадью 25 кв. м, которую в ту пору называли борцовским залом. Ковер нормального размера там не умещался, о ду́ше только мечтали. Но у тренеров было горение. Они были молоды, горды, дерзки. Они желали работать и работали от души. Помимо названных чемпионов, многие мальчишки получили здесь прекрасное борцовское образование, стали мастерами спорта, чемпионами республики, ЦС ДСО.

Теперь в распоряжении кировабадцев просторные борцовские залы с синтетическими коврами, душем и прочими атрибутами нормального спортивного сооружения. Все есть, а борцов, подобных Ибрагимову и Теряну, нет. Те, кто воспитал чемпионов, постарели, творческий огонек у них погас. Молодые тренеры не дерзают воспитывать борцов высокого класса, штампуют середняков.

Во многих городах сейчас имеются современные, прекрасно оборудованные борцовские залы, а поступлений в сборную команду нет. Ссылки на неблагоприятные условия сейчас смешны. Корень неуспехов надо искать в равнодушии, недобросовестности и неквалифицированности воспитателей. Результаты и качество работы зависят в первую очередь от людей, ее выполняющих, а не от условий работы. По крайней мере, в борьбе это так.

Может ли один и тот же тренер воспитать спортсмена от новичка до чемпиона мира? Можно было бы не заострять внимания на таком вопросе, если бы не существовало среди многих специалистов противоречивых мнений. Одни считают, что тренер может воспитывать своих учеников до определенного уровня, а дальше якобы нужен специалист более высокого класса — тренер-доводчик. Другие полагают, что один тренер может довести своего ученика до самых вершин, вплоть до чемпиона мира.

Очевидно, первое мнение распространяют тренеры, которые считают себя доводчиками и не желают тратить время на работу с начинающими спортсменами. Но и со вторым мнением согласиться можно только при определенных условиях. Но об этом ниже.

Примеров тому, что один и тот же тренер сумел воспитать спортсмена от новичка до чемпиона мира, вполне достаточно. Такой тренер должен отвечать нескольким важным условиям: он должен быть грамотным специалистом, в совершенстве знать современную методику тренировки, технику, уровень развития вольной борьбы не только в нашей стране, но и в мире, чтобы при подготовке своего ученика учитывать требования и специфику, предъявляемую в высших борцовских кругах.

В важнейшие периоды шлифовки своего индивидуального мастерства спортсмену необходимо поддерживать контакт с сильнейшими борцами страны, т. е. он должен попасть в сборную команду. Там борец проверяет свою боеспособность. Многие тренеры сами стараются бывать на всех крупных соревнованиях, чтобы видеть, с какими соперниками придется скрестить оружие их воспитанни-

кам, какими качествами те обладают, какой техникой и тактикой пользуются. Они выезжают и на учебно-тренировочные сборы сильнейших борцов страны. Посмотреть на тренировки сильнейших полезно и спортсменам, которые еще не завоевали права быть в сборной команде, но имеют все шансы попасть туда в будущем. Конечно, нельзя подготовить борца международного класса, уединившись с ним в своей секции.

В этом отношении характерен пример школы, где работает наш выдающийся специалист Д. П. Коркин. Все, кто вышел из этой школы и потом достиг побед на мировых чемпионатах и олимпийских играх, прошли переподготовку в течение нескольких лет под руководством других тренеров. Воспитанники этой школы в новых условиях получали не только квалифицированную тренерскую помощь, но и имели возможность тренироваться и контактировать с борцами других направлений, других школ, борцами высочайшего класса. Это не могло не принести своей пользы.

Например, Роман Дмитриев попал ко мне в ЦСКА в 1968 г., а победил на Олимпийских играх в 1972 г. Павел Пинигин в 1974 г. приехал в Киев к выдающемуся специалисту вольной борьбы Георгию Буракову, а олимпийским чемпионом стал в 1976 г. Александр Иванов стал серебряным призером Олимпиады в Монреале лишь после продолжительной стажировки в Алма-Ате, которую он проходил под руководством Петра Матущака и Петра Сурикова.

Должны ли быть у тренера любимчики среди учеников? Конечно, нет, если он работает с детьми. Конечно, да, если он работает со взрослыми спортсменами, где один то и дело радует своими успехами, талантом, а другой приносит одни огорчения. Другое дело, что различное отношение к ученикам не должно сказываться на поведении тренера. Выказывать свои симпатии или антипатии, демонстрировать их перед группой спортсменов, перед коллективом непедагогично, просто некрасиво.

Уже то, что в процессе обучения тренер комплектует группы по успеваемости в борьбе, свидетельствует о том, что он неодинаково ко всем относится. Наиболее одаренным, как правило, уделяется более повышенное профессиональное внимание. Когда коллектив борцовской секции создается из лучших борцов, то, как правило, он почти полностью состоит из «любимчиков». Спортсмены, которые целиком отдают себя работе, влюбленные в свой вид спорта, всегда находятся под пристальным вниманием тренера. Они-то и являются «любимчиками».

Тренеры сборной команды. Совершенно естественно, что к тренировкам сборной команды страны привлекаются передовые, ведущие тренеры. В большинстве случаев этот принцип выдерживается. Мы достаточно богаты как выдающимися спортсменами, так и мудрыми тренерами. У нас есть из кого выбирать.

Почетна и ответственна роль тренеров сборной команды. В их обязанности входит комплектование сборной выдающимися и перспективными спортсменами, планирование календаря соревнований, проведение учебно-тренировочной работы, «доводка» тактико-технического мастерства членов сборной, определение кандидатов для участия в международных соревнованиях. В общем, забот хоть отбавляй. От мастерства тренеров сборной зависят успехи наших спортсменов на мировых чемпионатах. Умение подвести команду к главным соревнованиям в наилучшем боевом состоянии — большое искусство. Ведь сколько примеров, когда неудачно спланированная подготовка сводит на нет многие годы напряженной работы. Были и в нашей команде срывы, когда она, укомплектованная отличными бойцами, терпела неудачу, выступала ниже своих возможностей.

Сугубо индивидуальный подход к каждому спортсмену, умение дать ему такую тренировку, которая бы наилучшим образом раскрыла его способности, — вот что лежит в основе успехов нашей сборной.

И все же, какими бы большими специалистами ни были наши тренеры сборной, успех ее в первую очередь зависит от тех, кто у себя в коллективе выращивает выдающихся борцов. Плохо они будут работать, не воспитают настоящих бойцов — не видать успеха и сборной команде страны. Поэтому, воздавая должное руководителям сборной, в первую очередь надо сказать «спасибо» тем труженикам, фамилии которых не всегда попадают в отчеты и на страницы печати, тем тренерам, которые не знают устали в поисках и воспитании новых талантов.

Мы уже упоминали о том, что не всегда из выдающегося борца получается выдающийся тренер. Скорее, если и получается, то весьма редко. Почему бы это? Ведь усомниться в том, что бывший чемпион знает борьбу, никому не придет в голову. Чтобы стать выдающимся бор-

цом, необходимы определенные физические и морально-волевые качества, необходим талант. Чтобы стать настоящим тренером-воспитателем, тоже необходим талант, только уже педагогический (помимо безукоризненного знания своего дела). А это не каждому выдающемуся борцу дано.

Одной из причин, мешающих многим бывшим асам ковра добиться успеха в тренерской работе, является их глубокая и непоколебимая вера в те методы тренировки, в те приемы и тактико-технические действия, которые в свое время приносили им успех. Их девизом становится: «Делай, как я!» Вот это и является зачастую самой главной помехой. Ведь то, что для одного было приемлемым, для другого оказывается неподходящим. Не надо забывать об индивидуальных особенностях спортсменов.

Если же, имея личные высокие успехи в борьбе, имея глубочайшие знания своего предмета, бывший выдающийся борец обнаружит педагогическое призвание и талант, то лучшего тренера и желать не надо.

В связи с этим хочется рассказать о спортивной и тренерской судьбе одного из самых замечательных наших борцов и тренеров Арама Васильевича Ялтыряна.

Многократный чемпион страны по классической борьбе, как только начала культивироваться в нашей стране вольная борьба, без колебаний, полностью отдал себя новому виду спорта, став одним из его основоположников. Арам Васильевич сразу увидел богатые перспективы вольной борьбы, ее многообразие, возможности тактико-технического совершенствования.

В вольную борьбу из классической им были перенесены технические и тактические уловки, которые приносили ему успех. Многое он почерпнул в национальных видах, многое изобрел, совершенствуясь в вольной борьбе. Так, он одним из первых продемонстрировал своеобразные броски обвивом.

Как борец Ялтырян был исключительным мастером импровизации. Решения принимал молниеносно, был готов ответить на любое действие противника созданной тут же, по ходу, комбинацией. Он довлел над своими противниками, превосходя их в технике, подавлял их необыкновенной взрывной силой, быстротой. Казалось, его главной задачей было сблизиться с соперником, поймать в захват, а уж дальнейшее не представляло трудностей.

В легких весовых категориях еще не появлялось до сегодняшнего времени борца, так возвышавшегося над своими соперниками, как Арам Ялтырян. Казалось, возможности его как борца были безграничны.

Когда Арам Васильевич впервые попал на олимпийские игры (это было в Хельсинки в 1952 г.), ему уже было 37 лет! Великовозрастный ас ковра занял четвертое место в легком весе. Нас тогда это просто поразило. Мы не могли себе представить, что могут найтись такие спортсмены, которые будут в состоянии победить Ялтыряна. Мы забыли, что всему есть предел. Забыли, что 37-летний борец не имел международного опыта.

Но пришло время расстаться с выступлениями, Арам Васильевич стал тренером. И здесь проявился незаурядный педагогический дар. Его ученики стали достигать весьма высоких результатов, становились чемпионами страны, Европы, мира, олимпийских игр. Линнар Салимуллин, Михаил Шахов, Владимир Синявский, Борис Гуревич, Владимир Гулюткин и другие прошли выучку у Ялтыряна. Ни один из этих спортсменов ни в чем не копировал своего тренера. У всех был самостоятельный стиль борьбы, позволявший наиболее полно использовать собственные данные. В этом заслуга Ялтыряна-тренера.

Его тренерское кредо выразилось в том, что он заставлял своих учеников концентрировать свое внимание на определенном, не слишком обширном круге действий и каждодневной тренировкой, многоразовыми повторениями доводить их до совершенства.

Исключительное внимание уделялось также тренировке и развитию специальными упражнениями групп мышц, принимавших участие в выполнении коронных приемов.

Его ученики отличались бульдожьей цепкостью, целеустремленностью, отличной физической подготовленностью, особенно силой, глубокой верой в результативность своих коронных приемов, а следовательно, и стабильностью в соревнованиях.

Уважение вызывал тот факт, что ни из одного своего ученика Ялтырян не пытался сделать своего подобия. Даже приемы, которыми он сам когда-то владел в совершенстве, не навязывались для изучения. Ялтырян подбирал наиболее подходящие действия для каждого ученика, в зависимости от его способностей.

Среди тысяч тренеров, работающих в вольной борьбе, спортсменов высокого класса подготавливают немногие. Как это ни печально, но малый процент отдачи мало кого

беспокоит. Когда же выдающегося борца, ставшего тренером, постигает неудача, то это событие становится достоянием многих. Это сразу бросается в глаза — ведь выдающиеся в прошлом борцы у всех на виду, от них ждут успехов на новом поприще! Отсюда и разговоры о том, что из выдающихся в прошлом борцов редко получаются выдающиеся тренеры. А если приглядеться, то почти все тренерские должности в стране заполнены в основном бывшими асами ковра.

Тренер должен быть психологом. Несколько лет назад в сборных командах, в том числе и по вольной борьбе, появились специалисты-психологи. Очевидно, это было навеяно блистательными победами на чемпионатах мира бразильских футболистов. У них, как говорили, в команде был психолог. Его магическому мастерству стали приписывать поистине удивительные результаты. Спустя некоторое время стали говорить, что это не психолог, а просто отличный врач. Но не в этом главное. Суть в том, что с легкой руки бразильцев коллектив наставников сборной обогатился еще одним специалистом.

Поначалу психологи горячо взялись за дело. Учили ребят психологическому настрою, аутогенным тренировкам и т. п. К сожалению, эффект оказался меньшим, чем ожидалось. Специалисты прибывали на кратковременные сборы. С борцами настоящего контакта не имели, а времени, чтобы его наладить, не хватало. Все это привело к тому, что психологов стали приглашать все реже и реже, а теперь и совсем перестали, а зря.

Прежде чем ожидать ощутимых результатов своей работы, психологу необходимо было сжиться с коллективом, стать своим человеком, от которого у спортсменов не было бы секретов, с которым они охотно делились бы своими надеждами, сомнениями и т. д. Они должны были стать такими же своими, привычными людьми, как и тренеры, и завоевать уважение спортсменов.

Но коль скоро из-за недостатка контакта с участниками нельзя было рассчитывать на это, психологи должны были бы стать постоянными консультантами тренеров по вопросам, касающимся их области знаний. Проводником их идей должен был стать тренер, человек в области борьбы заслуженный, имя которого спортсмен знает чуть ли не с детских лет, знания которого он уважает и ценит. Вопросам психологии тренер должен уделять особое внимание.

9

В СБОРНОЙ КОМАНДЕ СССР

Нет большей чести для спортсмена, чем быть включенным в сборную команду страны. Это признание его выдающихся успехов. Тренеры постоянно озабочены поиском талантливых и перспективных спортсменов, которые со временем могли бы закрепиться в сборной.

Чемпионами СССР, как правило, становятся борцы, прошедшие стажировку в сборной команде страны. Хотя иногда благоприятное стечение обстоятельств (отсутствие сильных конкурентов, удачный жребий, несовершенство правил борьбы и пр.) позволяет среднему по классу спортсмену занять высокое место в соревнованиях, а порой даже стать чемпионом.

Поэтому важно при отборе кандидатов не поддаться чарам чемпионских титулов и постараться рассмотреть истинный талант и перспективность в молодом спортсмене. Так, задолго до того, как были показаны выдающиеся результаты в соревнованиях, появились в сборной команде СССР по вольной борьбе такие наши лучшие борцы, как Александр Медведь, Александр Иваницкий, Зарбег Бериашвили, Шота Ломидзе, Борис Гуревич, Леван Тедиашвили, Анатолий Албул, Иван Ярыгин, Роман Дмитриев, Геннадий Страхов, Сослан Андиев и др.

Когда новое пополнение прибывает на очередной учебно-тренировочный сбор, тренеры сборной определяют дальнейшую перспективность молодых борцов. Иногда при проверке оказывается, что обладатель незаурядных борцовских качеств ленив, себялюбив, неуживчив в коллективе или не очень последователен в выполнении спортивного режима и тренировочных нагрузок. Людям с такими недостатками в коллективе сборной места нет.

Сборная команда СССР по вольной борьбе имеет свои давние традиции. Впервые созданная в 1945 г., она включала в себя спортсменов, переживших Великую Отечественную войну. Их связывали узы дружбы еще с довоенных лет, связывала память о друзьях и соперниках, не вернувшихся с войны. В этом-то коллективе и закладывались традиции, живущие по сегодняшний день: взаимное уважение, дружба и товарищество, серьезное отношение к своему делу, беззаветная любовь к борьбе.

Постепенно в коллектив сборной стали вливаться молодые силы, которые перенимали опыт ветеранов, совершенствовали класс вольной борьбы. Методика тренировки, принятая в сборной команде, тактико-техническая подготовка спортсменов стали эталоном для борцовских коллективов страны.

Спортсмен прибывает в коллектив сборной уже сложившимся мастером, прошедшим 6—7-летнюю выучку под руководством своего тренера, в своем городе, в своей республике. Борец уже вооружен индивидуальной техникой, прекрасно физически развит, достаточно тактически грамотен, но у него еще нет опыта встреч на международном ковре.

Советские борцы по вольной борьбе — сильнейшие в мире, поэтому титул лучшего борца страны открывает путь к золотым медалям мировых чемпионатов. Нет таких весовых категорий, в которых советские борцы не были бы победителями на международных чемпионатах.

Молодой борец, попав в сборную, становится членом замечательного коллектива. Общение и постоянный контакт с сильнейшими борцами — для него настоящая борцовская академия, которую никакими теоретическими рассуждениями, умнейшими лекциями заменить нельзя.

В сборной проверяется тактико-техническое мастерство молодого борца. Здесь он совершенствует структуру приемов, шлифует технические действия, овладевает искусством защиты от коронных приемов выдающихся борцов.

Постоянный контакт с «сильными мира борцовского» вооружает молодого спортсмена не только неоценимыми знаниями, но и приучает к высочайшей дисциплине и добросовестности. Тренировочная работа ведущих мастеров ковра служит примером того, как нелегко даются чемпионские титулы. Борец убеждается, что одного таланта для получения высокого звания недостаточно.

В сборной команде страны по вольной борьбе никогда не ведется разговоров о соблюдении спортивного режи-

ма. Борьба—такой вид спорта, где нет возможности спрятаться за спины товарищей. За недобросовестность в тренировках придется расплачиваться при встрече с соперником во время соревнований. Любое нарушение спортивного режима и дисциплины может оказаться первым и последним. Коллектив сборной, тренерский совет беспощадны к нарушителям.

В первые дни пребывания в сборной команде страны новобранец определяет свое место, свое положение в коллективе, входит в ритм его работы. В то же время тренеры определяют, пригоден ли спортсмен для того, чтобы находиться в сборной, насколько он «совместим» с коллективом.

Коллектив сборной команды по возрастным и спортивным показателям можно разделить на три группы. В первую группу входят спортсмены, проведшие в сборной команде много лет, достигшие выдающихся результатов, но уже заканчивающие свои выступления. Это группа «ветеранов» сборной, которые являются бесценными помощниками тренеров. Ветераны задают настрой команде, служат примером для молодежи. Ко второй группе относятся спортсмены, находящиеся в зените своего спортивного мастерства, — главная ударная сила сборной команды. Борцы этой группы одержимы идеей дальнейшего спортивного совершенствования, достижения наивысших спортивных результатов. Несмотря на главенствующее положение в команде, они уступают представителям первой группы в авторитете и влиянии на коллектив. Третью группу образуют спортсмены, впервые зачисленные в команду, еще робеющие перед своими более маститыми товарищами, еще не завоевавшие авторитета ни среди членов команды, ни среди тренеров.

Бывали случаи, когда молодой борец, познакомившись с виртуозной техникой знаменитых борцов, вдруг разочаровывался в своем вооружении и начинал осваивать новые приемы. Это желание подражать, копировать приводило чаще всего к снижению результатов, так как старое забывалось, а освоенное новое он не успевал довести до необходимого борцу экстракласса высокого совершенства.

Сборная команда СССР по вольной борьбе вбирает в себя самых талантливых, самых перспективных спортсменов. Она сильна потому, что ее питают, отдавая ей самое лучшее, борцовские секции всей страны.

10

СПОРТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ БОРЦА

Спортивное долголетие — одна из значительных проблем в спорте. В эпоху высокого развития спортивного искусства много лет упорного самоотверженного труда нужно затратить на совершенствование в своем любимом виде спорта.

И вот желанная вершина достигнута, наступают годы наивысшего расцвета мастерства, спортсмен добивается блестящих побед. Но проходит три-четыре года, и результативность падает, начинается спортивная старость.

Как же продлить красивую, насыщенную яркими событиями жизнь в спорте возможно дольше? Как достичь подлинного долголетия?

Спортивная старость неумолима, она неизбежно придет и заберет силу, быстроту, выносливость. Но к одним она приходит в 32—35 лет, а к другим много раньше — в 25—26 лет.

Вот две спортивные биографии известных борцов нашего времени — Алимбега Бестаева и Александра Медведя. Это борцы разных весовых категорий, борцы разные по стилю и физическим качествам, разные и по технике. Не были похожими и их спортивные биографии. Алимбег начал заниматься спортом рано, провел бурную борцовскую юность, был чемпионом страны среди юношей. Он обладал необыкновенной взрывной силой, величайшим умением бороться ногами, был безудержно смел. В 19 лет он стал чемпионом СССР в легком весе, а в 20 лет — чемпионом мира! Блистательное начало! Но оно не имело продолжения. Борьба Алимбега быстро потускнела, и прежние результаты стали для него недосягаемыми.

Александр Медведь начал учиться искусству борьбы в 17 лет. В юношеских соревнованиях ему не удалось участвовать, первые соревнования он провел уже на «взрослом» ковре. Впервые чемпионом СССР Саша стал в 23 года, в 24 — чемпионом мира. Он прожил красивую, полную блестящих побед спортивную жизнь. Последнюю свою победу Александр Медведь одержал на Олимпийских играх в Мюнхене в возрасте 35 лет!

Несмотря на то что физические качества, блеск технических приемов со временем тускнеют, большой практический опыт, тактическая мудрость, приобретенные годами долгих и упорных тренировок, годами ответственных выступлений на соревнованиях, дают возможность некоторым спортсменам одерживать весьма яркие и убедительные победы в состоянии, далеком от лучшей формы.

Так, пятикратный чемпион мира Али Алиев последнюю свою победу одержал на чемпионате мира в 1967 г. (в Нью-Дели), тогда как наивысшего спортивного расцвета он достиг в 1961—1964 гг.

Удивительный диапазон жизни в спорте у Александра Медведя. Он победитель трех олимпиад — 1964, 1968 и 1972 гг. А расцвет его неподражаемого борцовского мастерства приходился на 1962—1966 гг.

Зарбег Бериашвили стал чемпионом мира впервые в 1969 г., когда годы его расцвета давно миновали. Судьба этого прекрасного борца в спорте настолько своеобразна, что стоит уделить ему несколько строк.

В 1963—1966 гг. не было у нас в стране легковеса лучше Зарбега Бериашвили. Он буквально сметал своих соперников шквалом атак, бурным натиском. Каждый из его конкурентов испытал тогда горечь поражения.

Но, когда дело доходило до чемпионата мира или олимпийских игр, Бериашвили неизменно «не везло»: золотая медаль никак не давалась. А ведь Бериашвили был близок к ней и на Олимпиаде в Токио. Тогда, чтобы стать первым, необходима была чистая победа над чемпионом мира болгарином Вылчевым. Зарбег сделал все, что мог. Он выиграл схватку с огромным преимуществом, но так и не смог положить на лопатки своего именитого соперника. Олимпийским чемпионом стал Вылчев.

Бывает так в спорте, что в одни и те же годы собирается целое созвездие соперников высочайшего класса, один сильнее другого. А потом вдруг при смене поколений обнаруживается резкое уменьшение количества сильных спортсменов, падают высокие показатели.

В годы спортивного расцвета Бериашвили в легком весе выступала, вырывая друг у друга победы, плеяда заме-

чательнейших борцов. Каждый из них с полным правом мог стать чемпионом мира или олимпийских игр.

Это были: чемпионы мира и олимпийских игр болгарин Еню Вылчев и грозный турок Махмут Аталай, гордость Ирана Мовахед Мохамед Ардабали, серебряный призер Олимпиады в Токио немец Клаус Рост, чемпион мира могучий японец Ивао Хариучи, бронзовый призер чемпионата мира загадочный и опасный индиец Удей Чанд, взрывной и бесстрашный монгол Дзандарав Сэрэтэр, необыкновенно выносливый швед Ян Карлссон.

Вот в какой «компании» бился много лет Зарбег Бериашвили! Спустя несколько лет эти выдающиеся борцы оставили борьбу почти одновременно. Пришедшая им на смену молодежь оказалась более скромного класса. Ушел из борьбы и Зарбег.

Если в какой-либо весовой категории один и тот же спортсмен побеждает постоянно от соревнования к соревнованию, из года в год, это свидетельствует о его огромном преимуществе перед соперниками в мастерстве. И тогда создается такое положение, что этот исключительно одаренный спортсмен на несколько лет закрывает другим дорогу к первому месту.

Но в иных случаях это также может свидетельствовать о слабой конкуренции в данной весовой категории, об отсутствии сильных соперников.

Если победа в соревнованиях достается слишком юному и неопытному еще борцу или, наоборот, довольно великовозрастному по стажу спортсмену, то это чаще всего сигнализирует о том, что в данной весовой категории неблагополучно с резервами, плохо ведется работа по воспитанию спортсменов высокого класса.

Рассчитывать на длительную спортивную жизнь может человек, обладающий безукоризненным здоровьем, позволяющим ему осваивать постоянно растущие нагрузки тренировок, переносить перегрузки и перенапряжения соревнований. Известно, что при этом страшны не столько физические, сколько колоссальные нервные нагрузки. Понапрасну растраченная на малозначительные многочисленные соревнования нервная энергия истощает энергетический потенциал организма и восстановлению не поддается.

Немало вреда приносят выступления в соревнованиях без достаточной подготовки. Не подготовленный к восприятию чрезмерных нагрузок молодой организм в условиях соревнований обязательно их испытывает. И если в этом случае и достигаются победы, то слишком дорогой ценой!

С годами спортсмену все труднее мобилизовать свои силы. Порой от проигрыша балла происходит не мобилизация сил, а наоборот, появляется неуверенность в себе, желание смириться с приближающимся поражением, а самое главное, нервная подавленность на нет сводит такое важное для борца качество, как выносливость, подтачивает волю к победе.

Одним из злейших врагов спортивного долголетия является сгонка веса! Она особенно пагубно сказывается на здоровье спортсменов. К сожалению, борцы всех весовых категорий, кроме тяжеловесов, сбавляют свой вес перед соревнованиями в значительных пределах (4—5 кг — это считается почти нормой; бывают случаи сгонки в еще больших пределах).

Поучительна спортивная судьба одного из лучших борцов легчайшего и полулегкого веса Елкана Тедеева. Он начал бороться в весовой категории до 52 кг. Затем о нем заговорили как о выдающемся борце легчайшего веса (до 57 кг). Феноменальная сила, оригинальная и своеобразная техника Тедеева не оставляли никаких шансов его соперникам. Елкан стал сильнейшим борцом страны. В 1962 и 1963 гг. он выигрывал звание чемпиона СССР. Но до того времени он еще ни разу не попадал на чемпионаты мира и Европы. И когда выехал в составе сборной команды страны на чемпионат мира в 1965 г., то самым главным соперником его был собственный вес, значительно выросший за эти годы.

Начал Тедеев чемпионат неплохо. Победил бельгийца Дутца, потом швейцарца Родунера, болгарина Георгиева. Но от схватки к схватке уходили нервная энергия и сила, сожженные перед соревнованиями большой сгонкой веса. Тяжело досталась Тедееву финальная схватка с иранцем Фархианом. Вначале он выигрывал, но затем не смог противостоять обрушенному на него шквалу атак и проиграл иранцу чисто.

Тедеев понял, что в прежнюю весовую категорию ему уже никогда не вернуться. Он обосновался в полулегком весе (до 62 кг), и хотя становился потом и чемпионом СССР, и чемпионом Европы, в этом весе уже был другой Тедеев. Восстановиться после потрясения, полученного в Манчестере на чемпионате мира, он так и не смог.

Примеры длительного и успешного выступления в вольной борьбе чаще всего наблюдаются среди борцов тяжелого веса. И это не случайно. Они никогда не изнуряют свой организм жестоким режимом сгонки веса. Интенсивность схваток тяжеловесов, как правило, ниже, чем у борцов других весовых категорий. И конкуренция со стороны соперников меньше. Все это вместе взятое и способствует продлению спортивной жизни многих представителей самой тяжелой весовой категории.

История вольной борьбы знает немало примеров, когда спортсмены становились победителями нескольких олимпиад.

Впервые этот рекорд установил американец Джордж Менерт, дважды завоевав звание чемпиона олимпийских игр: в 1904 г. в Сент-Луисе и в 1908 г. в Лондоне. Он боролся в весе до 52 кг.

Спустя 16 лет, в 1924 г., финн Кустаа Пихлаямяки победил на VIII Олимпийских играх в Париже, а еще через 12 лет, в 1936 г., — на XI Играх в Берлине. Поистине удивительна долговечность этого спортсмена. Участвуя в четырех олимпиадах, он в двух победил, а в одной завоевал серебряную медаль. И что особенно удивительно, боролся он в самых «боевых» весовых категориях, где высококлассных борцов более чем достаточно и смена поколений происходит довольно часто. Кустаа начал свои выступления в весовой категории до 56 кг, а закончил в весе до 62 кг. Во время второй мировой войны Кустаа Пихлаямяки трагически погиб.

Шведский тяжеловес Юхан Рихтхофф сумел победить на IX и X Олимпийских играх. Знаменитый турецкий борец Мустафа Дагистанлы — четвертый по счету победитель двух олимпиад. В Мельбурне он боролся в весе до 57 кг, а в Риме — в весе до 62 кг.

Советские борцы Леван Тедиашвили и Иван Ярыгин повторили в наши дни достижения Менерта, Пихлаямяки, Рихтхоффа и Дагистанлы. Леван Тедиашвили в Мюнхене в 1972 г. был сильнейшим среди борцов в весе до 82 кг, а в Монреале — в весе до 90 кг. Иван Ярыгин остался верным своей весовой категории (до 100 кг). И в Мюнхене, и в Монреале ему не было равных.

Но наивысший рекорд пока принадлежит Александру Медведю. Он единственный борец, который стал победителем трех олимпиад (1964 г., Токио; 1968 г., Мехико; 1972 г., Мюнхен). Помимо этого, он семикратный чемпион мира. Лишь в 1961 г. Александр довольствовался бронзовой медалью, а в 1965 г. — серебряной. Поистине феноменальные достижения! Долго придется ждать, когда появится спортсмен, который сможет хотя бы повторить результаты Медведя, не говоря уже о том, чтобы их превзойти. При той конкуренции, которая существует в вольной борьбе, это маловероятно.

Спортивное долголетие — в руках самого спортсмена, и, конечно, его тренера. Если выполнять неукоснительно все предписания правил тренировки, не подвергать свой организм нагрузкам, которые он не в состоянии освоить, разумно сочетать тренировочные нагрузки с отдыхом, спортивное долголетие, несомненно, можно значительно продлить.

Мы раньше говорили, как нелегко выбрать себе вид спорта по способностям. Наверняка немало хороших потенциальных штангистов занимается по ошибке борьбой, и, конечно, без особого успеха, в то время как в других видах спорта пытаются добиться успеха потенциальные отличные борцы и т. д. Не так-то просто подобрать и весовую категорию, в которой способности спортсмена проявились бы в полной мере. Одни изнуряют себя излишней сгонкой веса, подрывая боеспособность, другие, наоборот, обосновываются в весовых категориях, где много сильных соперников.

Один из сильнейших турецких борцов чемпион Олимпийских игр в Мехико Ахмет Айик, возможно, никогда не стал бы известным борцом, останься он в весовой категории до 87 кг. Выступая на чемпионате мира 1963 г. в Софии, он довольствовался скромным шестым местом, проиграв японцу Тадао Сасаки и иранцу Мехти-заде. Неумеренная сгонка веса убивала самое главное его преимущество — выносливость и силу. Он абсолютно не переносил никаких похуданий.

Спустя год мы его увидели на Олимпийских играх в Токио. Теперь он выступал в полутяжелом весе. Узнать его было трудно. Это был настоящий богатырь-боец. И быстр, и силен, и вынослив. Избавившись от необходимости сгонять вес, так мучившей его, он резко изменился: выглядел свежим, энергичным, стремительным. И результаты сразу подскочили. Никто не мог устоять перед ним: ни знаменитый иранец Тахти, ни могучий болгарин Мустафов. Лишь ничья с нашим Александром Медведем отбросила турка на второе место.

А вот другой пример. Судьба неоднократного чемпиона страны Гавриила Дмитриева (брата олимпийского чемпиона Романа Дмитриева).

Гавриил был очень одаренным спортсменом. Стал специализироваться в весовой категории до 57 кг. Нам казалось, что успех не за горами. Ждем результата, а его все нет. Соперники большей частью превосходили его ростом и силой. Энергичность, быстрота, техническая вооруженность Дмитриева разбивались об их физическое преимущество. Даже на чемпионатах Москвы он едва дотягивал до четвертого места.

Мы решили расстаться с весовой категорией до 57 кг и искать удачи в соседней категории — до 52 кг. И дела сразу же пошли на лад. Гавриил легко переносил сбавление веса, не теряя ни энергии, ни силы, ни выносливости. Зато по физической силе он сразу вышел в ряды передовых. На чемпионате страны 1969 г. он занял второе место, а на следующий год уже был чемпионом.

Примерно то же было и с другим моим учеником — Геннадием Страховым. Он всегда отличался недюжинной силой и выносливостью, и нам казалось, что именно в полутяжелом весе — до 100 кг — полнее раскроется его талант. Сам он весил 94 кг. Однако время показало, что мы ошиблись. Перейдя в весовую категорию до 90 кг, Страхов почувствовал себя увереннее. Дела пошли на лад. Последовавшие затем многочисленные победы над сильнейшими борцами мира и Европы подтвердили правильность принятого решения.

Трудно уходить из спорта. Нелегко расставаться с радостной напряженностью соревнований, торжеством побед, удовлетворенностью от проделанной гигантской работы. Трудно покидать коллектив, в котором трудился столько лет, расставаться с товарищами, с которыми жил долгое время общими интересами, с которыми делил радости успеха и горечи неудач. Но время неумолимо: надо уходить. Но когда?

Можно назвать немало спортсменов, которые в борьбе неоднократно проявляли свой характер, но никак не найдут в себе твердости, чтобы своевременно решить этот вопрос. Откладывают его до следующих соревнований, а то и до следующего года. Им кажется, что симптомы слабости, обнаруженные ими, — явление временное, устранимое. Вот и приходится нередко наблюдать, как постепенно тускнеет борьба вчера еще знаменитого борца, как

победы над ним становятся все более частыми, а он все не решается расстаться со спортом.

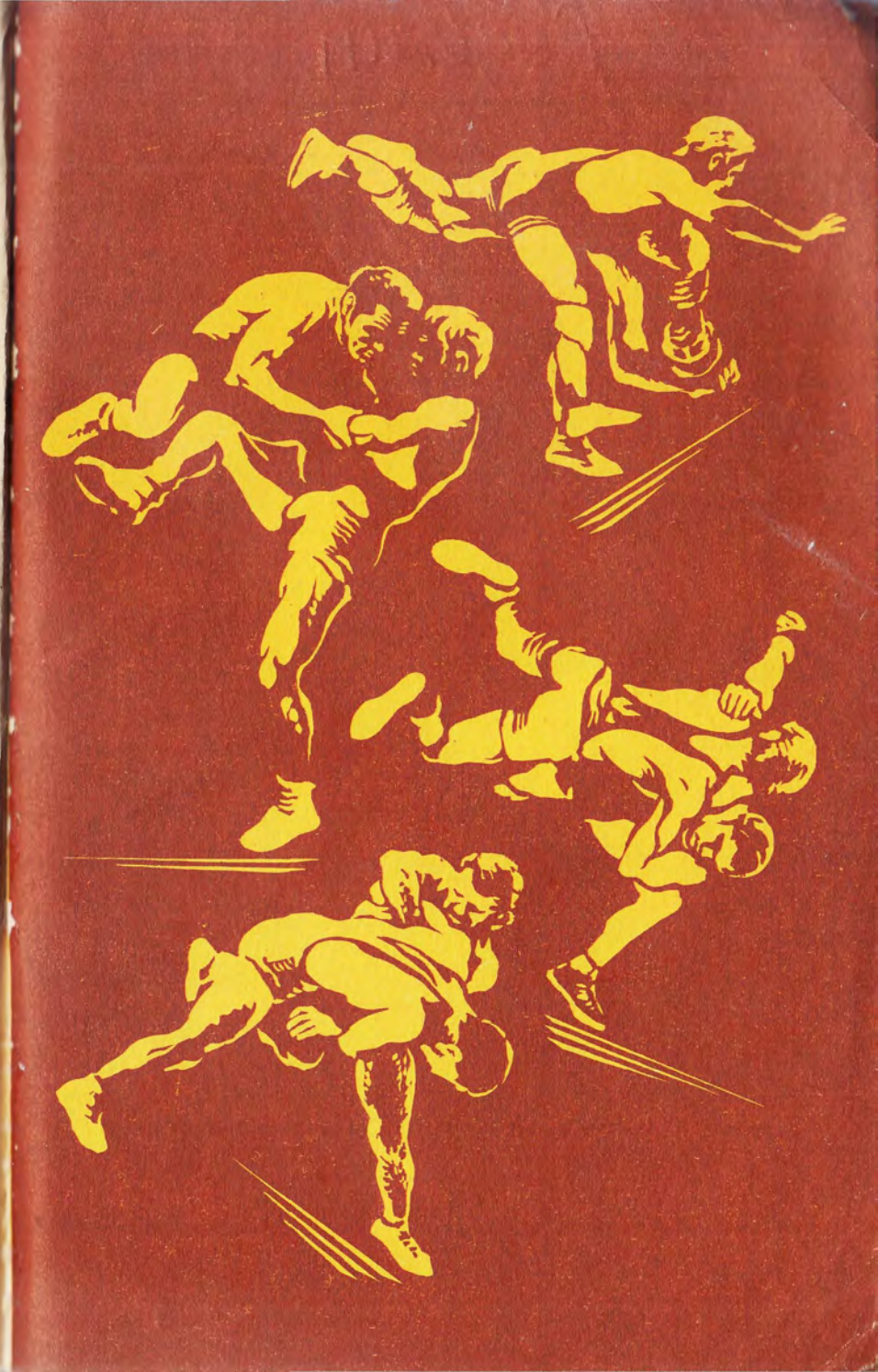
Конечно, если выдающийся футболист стал не так точно, как раньше, попадать по воротам, или конькобежец стал пробегать свою коронную дистанцию несколько медленнее, или гимнаст стал выполнять упражнения на снарядах не столь блестяще, это очень обидно, но беды большой нет, можно и не торопиться прощаться со спортом. Но если знаменитого, уважаемого всеми борца молодежь стала гонять по ковру, легко одерживая над ним победы, унижая его борцовское достоинство, это довольно жалкое зрелище. Не надо забывать, что борьба — это единоборство, в котором слабость не уважают.

Тренировки по борьбе можно проводить до глубоких седин, ничего, кроме пользы, от этого не будет, а вот участие в соревнованиях следует прекратить вовремя. Соревновательные перенапряжения и встряски ликвидируют то, что было приобретено годами систематических тренировок, — здоровье. Гораздо более глубокими становятся и психологические травмы.

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление 3
1. Как найти чемпиона 5
2. Ранняя специализация — друг или враг? 15
3. «Начальная», «средняя» и «высшая» школы борьбы . . 25
4. Чемпионы бывают разные 37
5. Создание собственного стиля 51
6. О тренировке 87
7. О тактике 111
8. О тренерах 143
9. В сборной команде СССР 163
10. Спортивное долголетие борца 167

Сергей Андреевич Преображенский

БОРЬБА — ЗАНЯТИЕ МУЖСКОЕ

Заведующая редакцией *А. К. Гринкевич.* Редактор *Ю. Я. Гаврилов.* Художник *В. И. Неволин.* Художественный редактор *Ю. В. Архангельский.* Технический редактор *Л. В. Туркова.* Корректор *З. Г. Самылкина.* ИБ № 253. Сдано в набор 12.06.78. Подписано к печати 08.08.78. А 00532. Формат 84×108/32. Бумага тип. № 2. Гарнитура «Литературная». Высокая печать. Усл. п. л. 9,24. Уч.-изд. л. 9,68. Тираж 50 000 экз. Издат. № 5556. Зак. 362. Цена 65 коп. Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 103006, Москва, К-6, Каляевская ул., 27. Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.