

ОБ АВТОРАХ



ШУЛИКА Юрий Александрович, Мастер спорта СССР, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой единоборств Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.



САМУРГАШЕВ Рафаэль Вартересович, Мастер спорта международного класса, Заслуженный тренер России, Заслуженный работник физической культуры, вице-президент федерации спортивной борьбы России.



ИВАНОВ Игорь Иванович, Мастер спорта СССР, Заслуженный тренер России, кандидат педагогических наук, доцент кафедры борьбы Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.



КУЗНЕЦОВ Александр Семенович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой спортивной борьбы Камского государственного института физической культуры, Заслуженный тренер Татарстана.



КАРДАНОВ Мурат Наусбиевич, Заслуженный мастер спорта, Чемпион Олимпийских игр 2000 г., г. Сидней, кандидат педагогических наук, Министр физической культуры и спорта республики Кабардино-Балкария.

ФЕНИКС

ISBN 5-222-04987-6



9 785222 049877

БОРЬБА ГРЕКО-РИМСКАЯ



БОРЬБА



ГРЕКО-РИМСКАЯ




Коллектив авторов
под общей редакцией Ю.А. Шулики

БОРЬБА ГРЕКО-РИМСКАЯ

**УЧЕБНИК ДЛЯ СДЮШОР, СПОРТИВНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИНСТИТУТОВ,
ТЕХНИКУМОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И УЧИЛИЩ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА**

Допущено Министерством образования
Российской Федерации в качестве учебника
для студентов образовательных учреждений
среднего профессионального образования

Ростов-на-Дону

 **ЕНИКС**

2004

ББК 75.715
УДК 796.081
Г 80

Коллектив авторов под общей редакцией Ю. А. Шулики
(И. И. Иванов, А. С. Кузнецов, Р. В. Самургашев,
Ю. А. Шулика).

Г 80 Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» — Ростов н/Д: «Феникс», 2004. — 800 с.

С конца XX века в физкультурно-спортивном движении всего мира стали бурно развиваться боевые искусства. Занимаясь ими можно быстро и достаточно легко получить квалификационную степень в виде пояса какого-либо цвета или даже мастерский дан, но настоящую боевую подготовку можно получить, завершив ее каким-либо единоборством.

К ним относятся разновидности спортивной борьбы, бокс и ряд видов спортивного рукопашного боя.

Каждый человек может выбрать для себя наиболее психологически привлекательный вид единоборства, но если рассматривать их виды с позиции подготовки для дальнейшего расширения своих умений и навыков, то греко-римская борьба является наиболее удобной для создания оптимальной базы к участию в любом виде спортивной борьбы и во всех разновидностях современного рукопашного боя. Связано это с тем, что в греко-римской (классической) борьбе преобладают приемы, проводимые из плотных захватов (обхватов), возникающих в ходе рукопашного боя при положении «клинча» (в схватку).

Особенно важно это качество греко-римской борьбы для организации базовой технической подготовки детей в других видах борьбы и рукопашного боя.

Настоящее учебное пособие предназначено для использования в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, Училищах Олимпийского резерва, физкультурных техникумах. Новые подходы в области интерпретации техники и тактики спортивной борьбы, периодизации тренировочных нагрузок, в области обеспечения массовости и сохранения контингента обучаемых позволяют использовать его и в учебном процессе вузов физической культуры.

ISBN 5-222-04987-6

ББК 75.715
УДК 796.081

© Ю. А. Шулика, 2004.

© Издательство «Феникс», оформление, 2004

ВВЕДЕНИЕ

ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБЩЕСТВЕ КАК СРЕДСТВА НЕЙТРАЛИЗАЦИИ ТЕХНОГЕННО-ИНФОРМАЦИОННОЙ ГИПОДИНАМИИ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ

В связи с достижениями научно-технического прогресса тезис Ф. Энгельса о том, что «Жизнь — это особая форма существования белковых тел», необходимо трансформировать в представление о том, что «Жизнь — это расширенное воспроизводство высокомолекулярных самоадаптирующихся соединений». В таком определении содержится первопричинность изобилия жизненных форм и их многочисленности, а также тот факт, что к размножению способны не только белковые тела, которые к тому же способны адаптировать свои функции к изменяющимся условиям окружающей среды.

Таким образом, если для самосохранения субъекту как минимум необходимо прокормиться (воспроизвести себя), то для решения проблемы расширенного воспроизводства его деятельность оказывается намного сложнее, более проблемной и обязательно конфликтной.

Жизнь человека подчинена единым законам природы. Основными из них являются:

— борьба за собственное выживание, которая включает в себя добывание пищи, поддержание нормальной температуры

тела и водного режима, сооружение жилища (укрытия), защиту от агрессора (хищника);

— борьба за продолжение рода, которая включает в себя конкурентную борьбу за полового партнера;

— непосредственное продолжение рода, куда входит забота о потомстве, охрана его жизни.

Технический прогресс снял значительную долю физических нагрузок на организм, что выдвинуло пагубную для человека как биологического существа проблему века — гиподинамию. Привыкший к незначительным нагрузкам человек не сможет вынести неожиданных физических нагрузок, которые окажутся для него дистрессорными (Г. Селье, 1979) и поэтому губительными.

Культурный человек, учитывая этот фактор, должен, помимо основной производственной деятельности (особенно если она малоподвижна), заниматься физической культурой как средством, стимулирующим все функциональные структуры, перестраиваться, ориентируясь на более высокие нагрузки (П.К. Анохин, 1978).

В этом аспекте физическая культура и спорт являются наиболее действенным средством в борьбе с гиподинамией (В.К. Бальсевич, 1996 и др.).

Каждому живому существу природой выделена избыточная адаптационная энергия для борьбы за самосохранение (поддержание внутреннего химического и температурного равновесия — гомеостазиса — и ограждение себя от внешних разрушающих сил).

При отсутствии естественных для дикой природы экстремальных социальных условий (беспощадная борьба за самку, борьба за жизненное пространство и жизнь потомства) у человека зачастую накапливается значительное количество нереализованной избыточной адаптационной энергии, которая, как правило, выплескивается в виде различных правонарушений, направленных против личности.

Уместно обратить внимание на тот факт, что большинство детей любит смотреть или читать «ужастики», а вся кинематография «кормится» за счет боевиков и триллеров, что свидетельствует об их высокой востребованности у взрослого населения, о наличии глубинной готовности организма проти-

востоять стрессам такого рода и о дискомфорте при их отсутствии.

К сожалению, подобные «произведения» воспитывают молодежь с непредсказуемым поведением, выведенным на подсознательный уровень.

Участие человека в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях с их этическими нормами ставит физическую культуру и особенно спорт на первое место среди средств по снятию социально-психологической напряженности и направлению избыточной адаптационной энергии в безопасное и полезное для общества русло (Ю.А. Шулика и др., 2002).

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Виды деятельности человека вообще, а также виды физкультурно-спортивной деятельности можно разделить на 5 основных групп с подгруппами (Г.Г. Наталов, 1976; Ю.А. Шулика, 1996) (схема 1.).

Схема 1.

Классификация видов деятельности (в том числе видов спорта) (три первых иерархических уровня)

Сферы	Мотивационная	Условий соперничества	Функциональной нагрузки	
			Сенсомоторная	Энергетическая
1.	На преодоление	1. Неконтактные, поочередные	1. Программно-кондиционные	Скоростно-силовые, анаэробные
		2. Неконтактные, параллельные	2. Программно-кондиционные	Аэробные (на выносливость)

Продолжение схемы 1.

2.	На демонстрацию (артистичность)	3. Неконтактные, поочередные	3. Программно-координационные	Аэробно-анаэробные
		4. Неконтактные, коллективные	4. Программно-мимические	Аэробные
3.	На игру	5. Неконтактные	5. Ситуационные	Аэробно-анаэробные
		6. Неконтактные, командные	6. Ситуационные	
		7. Контактные, командные	7. Ситуационные	Аэробно-анаэробные
		8. Жестко-контактные	8. Ситуационные	Аэробно-анаэробные
4.	На единоборство	9. Полуконтактные (ударные)	9. Ситуационные	Анаэробные (лактатно-алактатные)
		10. Контактные (борьба)	10. Ситуационные	Анаэробные (лактатно-алактатные)
		11. Смешанные	11. Ситуационные	Анаэробные (лактатно-алактатные)
5.	На деятельность	12. Содружество	12. Программно-ситуационные	Экстремальные
		13. Условно-контактные	13. Координационно-операционные	Аэробно-анаэробные
		14. Неконтактные	14. Координационно-операционные	Аэробные
		15. Неконтактные	15. Интеллектуально-операционные (творческие)	Без нагрузки

- к кондиционным упражнениям относятся действия, измеряемые (фиксируемые) по системе CGS (в мерах веса, расстояния и времени).

Если обратить внимание на суть данной классификации, то станет ясно, что каждый вид бытовой, производственной, физкультурно-спортивной и развлекательной деятельности имеет в себе особенности ее пространственно-двигательного содержания, эмоционально-психологических и физических нагрузок. На верхнем уровне данной классификации размещен признак, обуславливающий выбор данного вида деятельности почти неосознанно, на генетическом уровне. Конечно, имеется в виду выбор, приведший к долгосрочной и эффективной деятельности.

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО БОЕВЫХ ИСКУССТВ В ПЕРЕЧНЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ХАРАКТЕРИСТИКА ЕДИНОБОРСТВ

В вышеперечисленных биологических задачах большую роль играет защита себя и близких от прессинга более активных и агрессивных конкурентов. Такова биологическая сущность жизни без ее идеализации. Мы все участники «великого конкурса жизни» (А.Н. Бернштейн, 1991).

Бытует мнение о том, что материальное изобилие снимет эту проблему. Оно ошибочно. Избыточная адаптационная энергия, выданная природой каждому живому существу, все равно будет искать себе выход. Неспроста в благоденствующих и цивилизованных странах существует феномен спонтанного хулиганства в виде коллективных футбольных погромов с выездом в чужие страны.

В любой биологической популяции, независимо от уровня жизни, появляется определенный процент агрессоров — захребетников и даже каннибалов (В. Свинцов, 1994). Эта прослойка в человеческом обществе вступает в конфликт с его законами и представляет серьезную опасность для его членов.

Прессинг агрессивного конкурента, особенно в раннем возрасте, зачастую проявляется в физическом воздействии, что требует от объекта нападения определенных навыков защиты и функциональной готовности их реализовать.

Если женщине, с присущим ей неистребимым инстинктом самовыражения, умение защитить себя необходимо, в основном, в отношении назойливых и неэтичных поклонников или насильников, то мужчинам, с присущим им инстинктом самоутверждения, приходится защищать свою честь, честь своей девушки, свою жизнь и жизнь близких. Защищать себя и даже нападать ради самозащиты (превентивная защита) приходится задолго до перехода в юношеский возраст.

Всем известно необъяснимое, на первый взгляд, стремление к противоборству в детском и юношеском возрасте. У каждого человека этот инстинкт проявляется в разной мере и в формах. Наиболее действенными в плане реализации инстинкта противоборства (как одной из базальной потребности мужчины) являются боевые искусства.

Как видно на схеме, наиболее сложным видом деятельности являются единоборства, поскольку включают в себя не просто кондиционные и координационные показатели, но и необходимость реализовывать их в ситуациях жестко-контактного противоборства.

Чем же отличается термин «единоборство» от термина «боевые искусства»?

Во-первых, боевые искусства включают в себя более широкий круг деятельности, необходимый в бою. В них, кроме непосредственного взаимного контакта с противником, входят: стрельба из различных видов оружия, боевые передвижения с использованием технических средств и без них, шанцевые работы и маскировка, система выживания.

По установившейся традиции к боевым искусствам относят и демонстрационно-артистические упражнения Ушу — Таолу и условно-контактные, координационно-операционные упражнения специальных (боевых) разделов таких систем, как дзюдо, каратэ-до и САМБО. Однако ни одно из них не способно выработать в человеке качество помехоустойчивости к стрессу, который возникает в условиях опасности для жизни и здоровья человека (R.E. Farmer L.H. Monahan, 1980).

Если стресс (Г. Селье, 1979) является стимулятором для адаптации организма и его психики к сложным условиям среды (вклю-

чая и нападение человекоподобного), то дистресс может привести к губительному разрушению биологической системы. В частности, подобно гибели шоковое состояние (ступор), когда человек в условиях надвигающейся опасности теряет способность двигаться.

Для предотвращения случаев такого реагирования наилучшим средством является **единоборство**, поскольку оно постепенно, в щадящих режимах готовит человека к перенесению больших физических и психологических нагрузок в конфликтных условиях. Именно поэтому оно является наиболее действенной частью боевых искусств так же, как спорт является наиболее действенной частью физической культуры.

МЕСТО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ В СИСТЕМЕ УПРАЖНЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Ещё на заре человечества орудия использовались, прежде всего, как средства убийства на охоте, нападения и защиты в межплеменных конфликтах. С развитием первобытного общества совершенствовались орудия труда, а также и орудия нападения, о чем свидетельствуют многочисленные археологические данные.

На наскальных рисунках, на барельефах, украшавших стены крепостей и дворцов времен Древнего мира, изображены приемы борьбы с использованием оружия и без него, в парных и групповых боевых ситуациях (Спортивная борьба, 1968, 1978; Л.В. Кун, 1982).

Сведения об использовании приемов нападения и защиты с применением и без применения специальных орудий имеются с периода ранних цивилизаций (Азбука карате, 1990; В.П. Волков, 1940; Джиу-джитсу, 1970; И.Б. Линдер, И.В. Оранский, 1992; Ушу, 1990).

Информация об Античном периоде свидетельствует о планомерной боевой подготовке, в том числе и в овладении приемами единоборств. Культ такой подготовки подтверждается, в частности, проведением гладиаторских боёв, в которых имели место парные и групповые бои с использованием каждой

стороной неравноценного оружия. Это намного усложняло ход подготовки бойцов. О популярности таких зрелищ свидетельствуют факты участия в них патрициев и даже императора Коммода. Впоследствии в рыцарских турнирах также принимали участие аристократы и короли.

Неравное экономическое и социальное положение крестьян и рядовых горожан, в сравнении с феодалами, вынуждало первых искать способы защиты от вооруженных притеснителей. Это был период зарождения боевых искусств с использованием подручных средств и без них для защиты от вооруженного профессиональным оружием врага. Этот процесс шел как на Востоке, так и на Западе.

Появление защиты в виде панцирей у профессиональных воинов на время ослабило интерес высших слоев общества к боевым искусствам без использования оружия.

В дальнейшем такое отношение объясняется появлением огнестрельного оружия и увлечением аристократии фехтованием на шпагах, рапирах, саблях со спортивным уклоном. Конечно, существовала и боевая подготовка фехтовальщиков с использованием во второй руке кинжала, плаща. Но эти способы были доступны только профессионалам и аристократии (А.Е. Тарас, 1996).

Все эти факты свидетельствуют о прямой зависимости путей развития боевых искусств от субъективных интересов высших слоев общества.

С появлением автоматического стрелкового оружия и необходимостью в связи с этим отказаться от действий в строю роль индивидуальной обученности рукопашному бою повысилась. В этот период отмечено возрождение интереса к боевым искусствам у таких государственных структур, как полиция, особенно тайная, служба разведки.

Во всех странах войска специального назначения, воздушно-десантные войска, морская пехота, разведка, контрразведка, полиция, жандармерия, национальная гвардия и т.п. проходят достаточно сложную по содержанию боевую подготовку, значительную часть которой составляет раздел самозащиты без оружия и рукопашный бой.

Использование единоборств как видов спорта в целях подготовки к службе в РККА началось в СССР путем включения борьбы в состав Всесоюзного комплекса ГТО.

В правоохранительных силовых структурах была принята система САМБО, в которую входила борьба самбо.

С 80-х годов даже в Советской армии и МВД унификация подготовки была нарушена, и «ассортимент» видов боевых искусств, предлагаемых к использованию в государственных силовых ведомствах, неоправданно расширился.

Однако содержание профессиональной деятельности сотрудников государственных и негосударственных силовых структур привело специалистов прикладной физической подготовки к комплексному использованию ударной и борцовской техники в виде ведомственных видов безорудийного рукопашного боя (Военно-спортивная классификация и правила соревнований по армейскому рукопашному бою, 1997; Ю.Ф. Стацюра и др., 1992).

Кроме ведомственных видов безорудийного рукопашного боя, в мире появились и другие спортивные виды комплексного единоборства такие, как Ушу — саньда, Кудо, Комплексный бой, Спортивный рукопашный бой (С. Иванов, Т. Касьянов, 2003), Бой «без правил» — Микс-файт М-1.

Поскольку планомерной, программной подготовки по безорудийному рукопашному бою пока не ведется, в этих соревнованиях выступают представители различных видов единоборств.

По данным педагогических наблюдений и анализа соревновательной документации, борцы самбо и греко-римского стиля являются лидерами среди чемпионов и призеров во всех видах современного рукопашного боя, что дает основание считать их базовыми для дальнейших занятий другими видами единоборств и боевых искусств.

В особенности полезной для овладения любым видом борьбы является борьба греко-римского стиля (неспроста она ранее именовалась «классической»). Объясняется этот факт тем, что правила соревнований вынуждают спортсменов бороться в плотном захвате, а это предопределяет использование бросков, реализуемых за счет грудной моторики, обеспечивающей

базовые для всех видов борьбы движения туловищем (в отличие от техники дзюдо с использованием более свободной связи через кимоно).

Контрольные вопросы:

1. Каковы жизненные потребности человека и качества, необходимые для их осуществления.
2. Дать краткую характеристику аэробных упражнений на преодоление.
3. Дать краткую характеристику скоростно-силовых упражнений на преодоление.
4. Дать краткую характеристику демонстрационно-артистических упражнений.
5. Дать краткую характеристику игровых неконтактных упражнений.
6. Дать краткую характеристику игровых контактных упражнений.
7. Дать краткую характеристику упражнений ударных единоборств.
8. Дать краткую характеристику упражнений контактных единоборств.
9. Дать краткую характеристику деятельностных сопряженных упражнений.
10. Дать краткую характеристику деятельностных координационно-операционных упражнений.
11. Дать краткую характеристику деятельностных интеллектуально-операционных упражнений.
12. Назначение и состав боевых искусств.
13. Место единоборств в составе боевых искусств.
14. Характеристика различных видов единоборств.
15. Социальные функции физической культуры и спорта.
16. Физиологические функции физической культуры и спорта.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Борьба — один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Еще в первобытно-общинном строе человеку приходилось вступать в единоборства.

В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Так, наряду с трудовыми навыками, накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение.

Случайно найденные приемы, придуманные уловки и хитрости становились достоянием людей. Создавались зачатки народных видов борьбы.

Судьбы многих народов решались в многочисленных войнах. А исход сражений зачастую зависел от искусства воинов вести единоборство. Естественно, наши предки не могли не оценить благотворного влияния мирных борцовских поедин-

ков на воспитание отважных и сильных воинов — защитников родной земли.

Но и сами по себе борцовские поединки — очень увлекательное зрелище. Здесь можно показать свою удачу, силу, ловкость, смелость, хитрость. Поэтому они стихийно возникали всюду, где собиралась молодежь.

О популярности борьбы прошлого говорят памятники искусства. Поэты и художники того времени не могли оставаться равнодушными к любимому народному спорту.

Интересной находкой в этом отношении была гробница в селении Бени-Гассан в Египте. Стены гробницы расписаны эпизодами из борцовских схваток. Несмотря на то, что этому уникальному памятнику культуры более 4000 лет, многие приемы, которые применяли египетские борцы, существуют и по сей день (рис. 1.1.).(1.1.).

Анализируя рисунки на гробнице, нетрудно убедиться, что борьба в то время велась в стойке и в партере. Целью было бросить противника на землю и прижать его спиной к земле. По всей видимости, правила египетской борьбы разрешали применять удары и болевые приемы.

Документы и памятники искусства рассказывают о той популярности, которую имела борьба во многих государствах (рис. 1.2, 1.3). (1.2., 1.3.).

В Древней Спарте существовала целая система физического воспитания молодежи, в которой видное место занимала борьба. Назначение преподавателей в школы такого профиля было в компетенции государства, настолько важным считался этот вопрос.

О том, какое развитие и популярность имела борьба в Древней Греции, свидетельствует тот факт, что она была вторым после бега видом спорта, включенным в программу олимпийских игр древности.

Начиная с 708 г. до нашей эры, проводились состязания по пентатлону (многоборье, включавшее состязания по бегу на один стадион — длину стадиона, равную 192,27 метра, прыжки в длину, метание диска и копья, а также и борьбу). С того же времени борьба входит в программу как самостоятельный вид спорта.

Широкое распространение состязаний в Древней Греции объяснялось не только интересом к спортивным зрелищам, но и стремлением господствующих классов воспитать сильных и ловких воинов для того, чтобы еще более укрепить свою власть.

Художники и скульпторы Древнего мира, отдавая дань восхищения победителям олимпийских игр, запечатлевали наиболее выдающихся из них в своих произведениях.

Греческая борьба за время своего существования неоднократно претерпевала изменения. По мере ее развития и совершенствования стала допускаться борьба лежа.

Со временем Греция начала терять свое величие. В I в. до н. э. она была завоевана Римом. Олимпийские игры утратили свое значение, перестали быть общенародным праздником, превратившись в обыкновенные состязания по разным видам спорта. Многие выдающиеся спортсмены, в том числе борцы, стали профессионалами.

Борьба как профессиональный спорт получила широкое распространение в Римской империи. Подготовленные в специальных школах борцы добывали себе средства к существованию, выступая на различных состязаниях. Многие из них достигали большой популярности, становились поистине народными героями.

В XVI веке появились первые книги по борьбе. К числу наиболее значительных следует отнести «Искусство борьбы» Ф. Ауэрсвальда (1539 г.). В 1793 г. вышла книга известного немецкого педагога Гутс-Мутса «Гимнастика для юношества», в которой впервые были затронуты методические вопросы спортивной борьбы.

КЛАССИЧЕСКАЯ БОРЬБА

С конца XVIII в. в Европе, и в особенности во Франции, стало возрождаться увлечение борьбой. Пробуждение интереса со стороны значительной части населения к борьбе как зрелищу вызвало появление большого числа профессионалов, которые разъезжали по стране и за деньги демонстрировали свое искусство.

Они колесили по Франции, все шире рекламируя борьбу среди всех слоев населения, в особенности среди простого народа.

Наиболее популярным стал вид борьбы, в котором не разрешалось захватывать ниже пояса, а целью схватки было положить противника на лопатки. При таком стиле борьбы преимущество имели те борцы, которые могли подавлять своих соперников силой.

Первые атлетические арены борцов-профессионалов были открыты в 1843 г. Они стали центром сплочения и сборов любителей этого вида спорта.

Постепенно французская борьба стала проникать в другие европейские страны. Там тоже по французскому образцу стали функционировать профессиональные борцовские чемпионаты, получила жизнь невиданная доселе профессия — борец.

По мере того как борьба завоевывала все большую популярность и получала географическое распространение, она обогащалась и в техническом отношении. Поединки грубых силачей не вызывали симпатий у публики, стали цениться техника, ловкость, красота.

Профессиональная французская борьба стала самым любимым видом спорта в Европе. Популярность ее была удивительной. Ни один другой вид спорта не вызывал такого всеобщего восхищения. Начиная развиваться любительская борьба, стали организовываться соревнования среди любителей.

Возрожденная во Франции борьба проводилась по следующим правилам: захваты разрешались только выше пояса; захваты ног и приемы с действием ногами запрещались; противосуставные и болевые приемы запрещались; конечной целью схватки было положить противника на лопатки.

В любительской борьбе мгновенное касание лопатками ковра считалось поражением. В профессиональной борьбе нужно было удержать противника на лопатках в течение нескольких секунд.

Французы развили и усовершенствовали такие приемы, как броски через спину с различными захватами, приемы со стойки, проводимые через мост (их называли суплесы — ныне броски прогибом). Финны изобрели полусуплесы (броски с

поворотом через мост), а также великое множество переворотов в партере с захватом руки под плечо (эти приемы долгое время называли «финский ключ»).

Практически спортсмены каждой страны, куда проникала борьба, вносили в ее технику что-то новое. Многие приемы брались из национальных видов борьбы. Например, турецкие борцы в тридцатых годах стали применять перевороты в партере обратным захватом туловища.

В настоящее время за рубежом французскую борьбу называют греко-римской, а у нас в стране — классической.

Первый чемпионат Европы был проведен в 1898 году в Вене. Победителем вышел наш соотечественник, воспитанник «Кружка любителей атлетики» доктора В. Ф. Краевского Георг Гаккеншмидт.

Первый чемпионат мира состоялся в 1904 году в Вене в двух весовых категориях. В легком весе победил датчанин С. Альгвист, в тяжелом — австриец Б. Арнольд.

МЕЖДУНАРОДНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ БОРЬБЫ — ФИЛА

Итак, в конце XIX и начале XX в. борьба получила широчайшее распространение. В странах, где она культивировалась, возникало множество кружков, развивавших борьбу. Спортсмены-любители достигали высокого мастерства, но проявить его могли только на внутренних соревнованиях и в соревнованиях профессионалов.

Как один из главных древнейших олимпийских видов спорта, борьба была включена в программу I Олимпийских игр 1896 г.

Правила соревнований на I Олимпиаде не предусматривали привычного для нас теперь деления на весовые категории.

История донесла до нас имена трех победителей, которым были вручены первые в истории спортивной борьбы олимпийские медали. Это Карл Шуман (Германия), Цитас Еориос и Христопулос Стефанос (оба — Греция).

Несмотря на то, что классическая борьба стала олимпийским видом спорта, а в 1904 г. в олимпийскую программу была включена еще и вольная борьба, никакой единой международной организации, регулирующей и направляющей деятельность энтузиастов борьбы, не было.

В 1912 г. была создана Международная федерация любителей борьбы (ФИЛА), существующая и поныне.

С 1924 г. ФИЛА стала проводить чемпионаты Европы по классической борьбе. В это же время федерацией были переработаны правила вольной борьбы, которые стали ближе к правилам классической борьбы.

В 1966 г. на конгрессе ФИЛА в американском городе Толито в качестве международного был признан третий вид борьбы — самбо, получивший к этому времени большую популярность.

В задачу ФИЛА входит популяризация и развитие спортивной борьбы во всех странах мира, она осуществляет контроль за соблюдением устава ФИЛА на всех соревнованиях, в которых участвуют борцы стран, входящих в состав федерации. Никакое международное соревнование не будет считаться правомочным, если на нем не присутствует представитель ФИЛА.

ФИЛА представляет мировую любительскую борьбу в олимпийском комитете, защищает ее интересы, разбирает спорные вопросы, возникающие между отдельными федерациями стран, принимает по ним решения. Высшим органом ФИЛА является конгресс, который проводится раз в два года. В период между конгрессами работу ФИЛА возглавляет бюро, которое собирается не реже одного раза в год.

Одной из главных задач ФИЛА является решительная борьба против расовой дискриминации. Важнейшее направление в работе ФИЛА — популяризация борьбы в странах мира и повышение мастерства спортсменов. С этой целью опытные специалисты направляются в различные страны для оказания методической и практической помощи борцам. Проводятся совместные тренировки, семинары, конференции для тренеров и судей.

Большое внимание ФИЛА уделяет модернизации и совершенствованию правил в борьбе, которые строго определяют ее характер интенсивность, диктуют тактическую и техническую направленность и т. д.

Долгое время вице-президентом Международной любительской Федерации борьбы был заслуженный мастер спорта и заслуженный тренер СССР Алексей Захарович Катулин.

В настоящее время кандидат педагогических наук Александр Александрович Новиков представляет нашу борьбу в ФИЛА, возглавляя научный сектор.

ЭВОЛЮЦИЯ ПРАВИЛ

Было время, когда пассивная борьба не наказывалась, и борцы нередко заканчивали многоминутные схватки, так и не проведя ни одного приема. По теперешним правилам, таких борцов снимают со схватки за пассивность на первых же минутах.

Первые международные соревнования проводились без ограничения времени. Так, русский борец Мартин Клейн победил с финским борцом А. Асикайненом на Олимпийских играх 1912 г. в Стокгольме 10 час. 15 мин. Победил тогда М. Клейн.

С развитием классической борьбы в Европе образовалось множество борцовских школ. Каждая из них имела свои взгляды на борьбу, свои традиции. Отсюда и возникали различные правила, по которым боролись. Если же устраивались встречи представителей различных «школ», приходилось оговаривать перед поединками порядок проведения борьбы. Естественно, такие предварительные переговоры затрудняли организацию соревнований, вызывали недоразумения.

Три французских специалиста по борьбе Дублиер, Ригаль и Кристоль (Doublier, Rigal, Christol) взяли на себя труд создать единые правила борьбы. Все последующие состязания стали проходить на основе выработанных ими правил.

Созданный в 1896 г. Международный олимпийский комитет борьбы принял эти правила и утвердил их для судейства состязаний по борьбе на I Олимпийских играх современности.

Дальнейшие изменения шли по следующим направлениям:

1. Увеличение количества весовых категорий.

Первые соревнования по борьбе проводились без учета веса участников. Так, чемпионаты Европы 1898, 1902, 1903, 1904, 1905 гг. проводились без разделения на весовые категории. Естественно, что преимущество имели борцы большого веса, которые побеждали своих более легких соперников за счет силы.

Наконец, на чемпионате Европы в 1906 г. в Гааге были введены три весовые категории, в 1909 г. в Мальме — четыре, в 1912 г. в Будапеште — пять, в 1924 г. в Нейнкирхене — семь и т. д.

Со временем количество весовых категорий возросло до восьми (в 1948 г.), потом до девяти (в 1962 г.) и, наконец, до десяти (в 1968 г.).

В настоящее время существуют следующие весовые категории: наилегчайший вес — до 48 кг; легчайший вес — до 52 кг; полулегкий вес — до 57 кг; легкий вес — до 62 кг; 1-й полусредний вес — до 68 кг; 2-й полусредний вес — до 74 кг; 1-й средний вес — до 82 кг; 2-й средний вес — до 90 кг; полутяжелый вес — до 100 кг; тяжелый вес — свыше 100 кг.

При таких разграничениях люди любого веса могут тренироваться и соревноваться с равными по весу соперниками.

2. Сокращение времени схватки.

Еще на заре развития современной борьбы, когда время схватки было неограниченным, желающих смотреть многочасовые поединки пассивно настроенных борцов становилось все меньше и меньше. ФИЛА приняла соответствующие меры. С 1924 г. схватка по классической борьбе была ограничена 20 мин. (10 мин. борьбы в стойке, затем по 3 мин. в переменном партере и 4 мин. опять в стойке). В вольной борьбе продолжительность схватки составляла 15 мин. (6-3/3-3).

В 1956 г. продолжительность схватки в обоих видах борьбы была сокращена до 12 мин. (6-2/2-2). С 1961 г. борьба в партере по жребию была отменена. Схватка стала длиться 10 мин. с минутным перерывом после 5 мин. борьбы. Последняя

редакция правил сократила схватку до 9 мин. Она стала состоять из трех периодов борьбы по 3 мин. каждый и двух промежутков отдыха между ними.

Все эти сокращения времени схватки были осуществлены с одной целью — сделать борьбу эмоционально более насыщенной и зрелищной.

3. Изменение формы ковра.

Применяемый ранее четырехугольный ковер размером 10x10 м был заменен в 1971 г. на круглый ковер диаметром 9 м. В 1974 г. была введена рабочая зона диаметром 7 м с окаймляющей ее зоной пассивности (ширина этой части ковра один метр, она обозначена красным цветом). Все броски, выполняемые в рабочей зоне, засчитываются, даже если они заканчиваются за пределами ковра.

4. Изменения в судействе.

В 1965 г. было введено открытое судейство, принята единая судейская жестикуляция. Был отменен ничейный результат схватки.

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

В этом виде борьбы разрешаются захваты за ноги, приемы с действием ног. Правила, по которым проводятся поединки по вольной борьбе, те же, что и в классической борьбе. Конечная цель тоже одинаковая — положить противника на лопатки или добиться победы за счет преимущества в набранных баллах. Большая свобода действий, предоставляемая борцу, делает вольную борьбу зрелищно интересной, темпераментной. Вольная борьба вобрала в себя лучшие приемы из национальных видов борьбы. Официальная, принятая во всем мире версия считает родиной возникновения и развития вольной борьбы Англию.

Уже в XVIII в. в Англии существовал вариант борьбы, в котором борцам предоставлялось широкое поле деятельности в выборе атакующих средств. Разрешались захваты за ноги и приемы с действиями ногами.

XIX в. стал веком бурного развития профессиональной борьбы в Европе. Профессионализм в спорте захватил и Америку. Борьба стала прибыльным занятием.

Из всех вариантов борьбы, которые применяли профессиональные борцы, наибольшую популярность приобрел английский. Постепенно он вытеснил все остальные.

В Северной Америке стали возникать молодежные спортивные кружки, популяризирующие борьбу. На нее уже смотрели не только как на средство развлечения и профессию для добывания денег, но и как на интересный и полезный вид спорта.

Борьба кэтч (английский вариант борьбы) получила два направления. У студентов и любителей среди молодежи она стала спортом, прекрасно и гармонично развивающим спортсмена, зрелищно интересным. У профессионалов она превратилась в отвратительное зрелище, рассчитанное на пробуждение животных чувств у борцов и зрителей. Профессиональный кэтч представляет собой побоище, в котором разрешены и удары, и удушающие захваты, и болевые приемы.

В 1904 г. третьи по счету Олимпийские игры проводились в США в Сент-Луисе. Американцы, используя свое право хозяев, впервые в олимпийскую программу включили борьбу кэтч (студенческий, любительский вариант). Олимпийский комитет принял ее и назвал борьбой свободного стиля (Free stile).

Европейцы в то время не были знакомы с этим видом борьбы, поэтому никто из них не дерзнул принять участие в соревнованиях. Олимпийский турнир оказался под угрозой срыва. Тогда предприимчивые американцы решили приурочить свой очередной чемпионат страны по борьбе вольного стиля ко времени проведения Олимпиады и организовать его под флагом олимпийского состязания.

Поэтому, естественно, на первом олимпийском турнире по вольной борьбе все до единого участника были представителями одной страны — США.

Судейство осуществлялось по правилам, принятым в Америке. Борьба шла в семи весовых категориях (пересчет с фун-

тов): наилегчайший вес — 47,628 кг; легчайший вес — 52,164 кг; полулегкий вес — 56,7 кг; легкий вес — 61,236 кг; полусредний вес — 65,272 кг; средний вес — 71,668 кг; тяжелый вес — свыше 71,668 кг. Стоит ли говорить, что олимпийские медали всех достоинств достались американским борцам — своеобразный «рекорд», который никогда не будет побит.

IV Олимпийские игры проходили в Афинах в 1906 г. Греки отдали предпочтение греко-римской борьбе (классической), убрав из программы вольную, для них незнакомую и непонятную.

Окончательно судьба вольной борьбы решилась на V Олимпийских играх 1908 г. в Лондоне. Англичане безоговорочно включили в программу свою борьбу, надеясь на успех в соревнованиях. Но тут встал вопрос: как быть с классической борьбой? На одной Олимпиаде две борьбы?! Такого никогда не бывало. Однако, учитывая право организаторов Олимпиады на выбор своего вида спорта и «олимпийское происхождение» классической борьбы, ее необыкновенную популярность в Европе, было решено проводить соревнования сразу по двум видам борьбы: по вольной и классической.

Теперь европейцы не только увидели новый вид борьбы, некоторые даже попробовали в ней свои силы. И несмотря на то, что победителями во всех весовых категориях стали английские и американские борцы, вольная борьба понравилась европейцам.

Вольная борьба стала олимпийским видом спорта, но Олимпиада была единственным соревнованием, в котором могли тогда померяться силами борцы вольного стиля из разных стран. Никаких других международных соревнований по вольной борьбе в то время не проводилось.

В 1912 г. Олимпийские игры состоялись в столице Швеции Стокгольме, где популярной была классическая борьба. Ее и включили в программу. Вот почему европейцы вновь увидели этот вид борьбы на Олимпиаде лишь в Антверпене в 1920 г. На этот раз среди победителей преобладали уже европейские борцы. Лишь один американец сумел получить золотую медаль. Финские и шведские борцы были вне конкуренции. Скандина-

вы были настолько сильны в те времена как борцы, что даже их не самые лучшие «классики» быстро приспособились к необычным условиям ведения вольной борьбы и добились успеха.

Первые победы сразу изменили отношение европейцев к вольной борьбе. Многие борцы стали совершенствоваться в новом виде борьбы, изобретать приемы, учиться делать подножки и выполнять другие действия ногами.

В 1928 г. в Париже был проведен первый чемпионат Европы по вольной борьбе. Отныне чемпионаты Европы стали самыми крупными соревнованиями по борьбе на Европейском континенте после Олимпийских игр. Чемпионаты мира по борьбе тогда еще не проводились.

Последнее предвоенное первенство Европы по вольной борьбе было проведено в 1937 г. в Мюнхене. После Великой Отечественной войны европейские чемпионаты возобновились с 1946 г. Тогда в Стокгольме собрались сильнейшие борцы континента. Ожидалось, что основными претендентами на медали будут борцы Скандинавии, Швейцарии и ряда других стран.

Но случилось неожиданное. Дебютанты чемпионата, турецкие борцы, не имевшие международного опыта, не оставили никаких надежд признанным фаворитам. Три золотые, две серебряные и две бронзовые награды — таков итог их выступлений.

XIV Олимпийские игры в Лондоне лишний раз подтвердили, что вчерашние дебютанты — турецкие борцы — не имеют себе равных в вольной борьбе не только в Европе, но и в мире. Они завоевали четыре золотые и две серебряные медали. Еще большего успеха добились турецкие борцы на первом в истории вольной борьбы чемпионате мира в 1951 г. в Токио. Шесть золотых медалей из восьми!

Интерес к поединкам вольников возрос в 50-х годах, когда на международном ковре появились борцы Японии, Болгарии и Ирана с их самобытной, оригинальной манерой борьбы.

На XV Олимпийских играх в Хельсинки впервые выступили российские борцы. Завоевав две золотые и одну серебряную медали, они победили и в командном зачете. Успех наших борцов был неожиданным и ошеломляющим.

Обострение конкуренции на международных соревнованиях вызвало стремительный рост тактико-технического мастерства борцов-вольников. В 50-е годы вольная борьба заняла лидирующее положение среди других видов.

БОРЬБА САМБО

Третьим видом борьбы, которым руководит с 1966 г. ФИЛА, является борьба самбо. О ее возникновении и создании мы расскажем в разделе «Самбо в СССР».

Сейчас борьба самбо получила признание и распространение во многих странах мира. Особенной популярностью она пользуется в Монголии, Испании, Болгарии. Борцы этих стран неоднократно достигали высоких спортивных результатов.

Первый чемпионат мира по самбо был проведен в 1973 г. в Тегеране, второй состоялся в 1974 г. в столице Монголии Улан-Баторе, третий прошел в 1975 г. в Минске.

Российские самбисты на чемпионатах мира выступают с большим успехом, завоевывая по 8—9 золотых медалей из десяти возможных.

Первый чемпионат Европы по самбо проходил в 1972 г. в Риге. Там российские самбисты завоевали 8 золотых медалей. Точно такой же результат они показали и в 1974 г. в Мадриде на втором чемпионате. В 1975 г. в Ленинграде российские самбисты стали обладателями 9 золотых медалей.

БОРЬБА ДЗЮ-ДО

Существует немало легенд о возникновении дзю-до. Документально подтверждается, что уже в 1200 г. н. э. в Японии была распространена борьба, родственная джиу-джитсу. Джиу-джитсу была широко распространена среди привилегированных слоев населения Японии. В этом виде борьбы применялись многие болевые приемы и удары, которые могли пригодиться только в боевых поединках. Использование этих при-

емов в спортивных соревнованиях грозило травмами, увечьями и т. п. Поэтому джиу-джитсу не могла стать видом спорта, направленным на физическое воспитание молодежи.

В конце XIX века молодой преподаватель Дзигаро Кано и врач Токийского университета Эрвин Бельи создали новую систему борьбы. Они вывели опасные приемы и удары, применяемые джиу-джитсу в специальные раздел системы дзю-до, а возможные в спортивном поединке — в борьбу дзю-до.

Дзигаро Кано в 1882 г. создал «Кодокан» — первую в мире школу дзю-до. Там изучали «секреты» японской борьбы.

Кано стал первым президентом Олимпийского комитета Японии, членом МОКа, основателем Японской атлетической ассоциации.

В 1904 г. борьба дзю-до стала известна в Европе. Популярность ее начала расти необыкновенно быстро. Пропанганда строилась на том, что, зная приемы дзю-до, слабый человек может победить сильного. Это многим импонировало. Еще бы, изучив всего несколько приемов таинственной японской борьбы, можно стать непобедимым. Повсюду стали организовываться школы по изучению дзю-до. Росту популярности способствовал бурный поток литературы, посвященный дзю-до.

В Европе появились «специалисты» по дзю-до (и европейцы, и японцы), которые за известную плату брались научить таинственным приемам. Многие из них величали себя «профессорами». Некоторые даже брались обучить борьбе по переписке. Дельцы от дзю-до утверждали, что в дзю-до важно знать приемы, а тренировка и физическая подготовка решающей роли не имеют. Это направляло европейцев по ложному пути, ибо японские борцы физической подготовке и тренировке уделяли самое большое внимание. Они проводили многочасовые изнурительные тренировки, шлифуя свое мастерство. При встречах с европейскими борцами их преимущество оказывалось столь значительным, что невольно возникали мысли о какой-то таинственной методике тренировки, сверхсекретных приемах японских борцов-дзюдоистов.

Из Японии разъезжались специалисты в разные страны преподавать дзю-до. Стало модным иметь тренера японца, даже если его услуги стоят дорого.

Благодаря рекламе и кипучей деятельности «профессоров» дзюдо, японская борьба получила широкое распространение. В особенности большую популярность приобрело дзю-до во Франции, Бельгии, Голландии, Испании, Англии. Вот почему спортсмены именно этих стран являются сильнейшими на проводимых в настоящее время чемпионатах Европы и мира.

Первый чемпионат мира был проведен в 1956 г., второй — в 1958 г. Как должное было воспринято то, что победителями во всех весовых категориях стали японцы.

Первый сокрушительный удар по престижу японских дзюдоистов нанес голландец Антон Гессинк. На очередном чемпионате мира в 1961 г. в Париже он стал чемпионом в тяжелом весе.

Конечно, в оправдание японских борцов можно было бы сослаться на габариты голландца. Рост — 198 см, вес — 118 кг. Он как гора возвышался над своими соперниками.

Раньше в дзю-до не было деления на весовые категории, японцы категорически восставали против всяких попыток вмешаться в традиционные правила. Затем было введено деление на весовые категории. Их стало три: до 68, до 80 и свыше 80 кг. Кроме этого, оставалась абсолютная категория, в которой могут бороться спортсмены любого веса.

Наступило время, когда соперничество европейских борцов стало настолько серьезным, что японцы начали проигрывать не только в тяжелых весовых категориях.

В 1964 г. Олимпийские игры проводились в столице Японии Токио. Естественно, японцы не смогли пройти мимо открывшейся возможности на правах хозяев включить дзю-до в программу игр.

На Олимпийских играх в Мюнхене в 1972 г. в программу вновь было включено дзю-до. Японцы проиграли в абсолютной категории голландцу Рюске и нашему Виталию Кузнецову, а в среднем весе — Шоте Чочиашвили.

В дальнейшем количество весовых категорий продолжало увеличиваться. Всем, в том числе и японцам, была видна выгода от этого. Теперь за победы могли бороться не только борцы тяжелого веса. Было принято деление на пять весовых категорий: до 63, до 70, до 80, до 93 и свыше 93 кг. При этом продолжались соревнования в абсолютной категории.

В 1977 г. правила снова изменились: было введено уже семь весовых категорий — до 60, до 65, до 71, до 86, до 95 и свыше 95 кг. Абсолютная категория также осталась.

Соревнования по дзю-до проводятся на специальном ковре татами размером 14х14 и 16х16 м. Участники делятся на два разряда: ученический и мастерский. Ученический (по международной терминологии называемый кю) имеет шесть ступеней: 6 кю — белый пояс; 5 кю — желтый пояс; 4 кю — оранжевый пояс; 3 кю — зеленый пояс; 2 кю — синий пояс; 1 кю — коричневый пояс.

Мастерский (называемый дан) имеет десять ступеней: с 1-го по 5-й дан — черный пояс; с 6-го по 8-й дан — красно-белый пояс; с 9-го по 10-й дан — красный пояс.

Дзю-до прочно вошло в олимпийскую программу. Мастерство борцов различных стран постоянно растет. Теперь нет и речи о явном преимуществе японских борцов перед другими, хотя они по-прежнему сильны, особенно в малых весовых категориях.

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ

Сила и молодецкая удаль всегда были в почете у нашего народа. Он любил своих богатырей и гордился ими, защитниками и надеждой родной земли; их подвиги воспевал в былинах, сказах, песнях.

Так, известно, что печенежский князь в 993 г. предложил князю Владимиру решить участь предстоящего боя схваткой богатырей. Тогда печенежский борец проиграл русскому, не смотря на свой гигантский рост и силу. Русский молодец удавил его в руках и бросил на сыру землю.

В 1022 г. косоожский князь-великан Редедя в аналогичной схватке был побежден русским князем Мстиславом Чермным.

Любили русскую борьбу, понимали в ней толк. По былинам, рассказывающим о схватках богатырей, мы можем судить, что наши предки знали немало борцовских приемов, были не только сильны, но и ловки, изворотливы. Они умели делать подножки, подсечки и т. п. До конца XV века существовали обычаи решать спорные вопросы в поединках. Если судящиеся стороны не были довольны решением судьи, то искали справедливости в поединке. Спор решался схваткой вооруженных. Но с 1497 г., когда вышел «Судебник» Ивана III, убийство стало караться смертью, а следовательно, и поединок не мог иметь смертельного исхода. И борцовская схватка иногда могла решать исход тяжбы.

В XVI в. в Москве даже было выделено специальное место для проведения таких «судебных поединков». Они происходили на Старом поле по реке Неглинке возле церкви Святой Троицы.

Борьба, завезенная в Россию профессионалами в XVIII столетии под названием «французской», вскоре стала очень популярной.

Историк русского цирка Ю. Дмитриев пишет, что уже в 60-х годах XIX века борьба в цирковой программе занимала одно из ведущих мест. Вместе с балаганами, цирками профессиональные борцы путешествовали по стране, демонстрируя свое искусство в самых отдаленных ее уголках, проповедуя этот замечательный вид спорта, заражая энтузиазмом молодежь. Так начинала свой путь по стране классическая борьба. Стали возникать кружки энтузиастов борьбы и атлетики. В те годы занятия борьбой сопутствовали занятиям тяжелой атлетикой. Некоторые спортсмены достигали выдающихся успехов одновременно и в том, и в другом виде спорта.

Официальной датой зарождения спортивной борьбы в России принято считать 1895 г., когда в «Кружке любителей атлетики» в Петербурге у доктора В.Ф. Краевского стали заниматься борьбой. Кружок был организован еще в 1885 г., но первые десять лет там занимались лишь тяжелой атлетикой.

В 1896 г. была организована вторая в России спортивная организация — Петербургское атлетическое общество, в программу которого входила борьба. Руководителем этого общества был председатель Олимпийского комитета России граф Рибопьер. Представителям простого народа доступ в такие кружки был ограничен.

Значительный след в развитии любительской классической борьбы в России оставил Владислав Пытлясинский. Поляк по национальности, инженер-механик по образованию, замечательный борец и талантливый тренер по призванию, В. Пытлясинский приехал в Россию в 1892 г. До этого он гастролировал по Европе в качестве борца-профессионала. Прибыв в Россию, он вначале стал техническим руководителем по борьбе в кружке В.Ф. Краевского. Потом организовал собственную школу борьбы. Будучи человеком высокой культуры и грамотности, В. Пытлясинский оказался и замечательным педагогом. В 1896 г. им была выпущена книга по французской борьбе. Книга по тем временам была ценна обилием материала, охватывающего вопросы техники и начала тактической подготовки проведения технических действий. В 1897 г. в Петербурге был проведен первый чемпионат России по французской борьбе среди любителей. Первым чемпионом России стал петербуржец А. Шмелинг, второе место занял Мео (Петербург), третье — Эдельман (Рига). Борьба проходила без деления на весовые категории, по круговой системе — каждый встречался с каждым. Схватка продолжалась до победы одного из партнеров на туше. В 1898 г. состоялся второй Всероссийский чемпионат борцов-любителей. В нем приняли участие профессиональные борцы Михайлов и Хомутов, всего участников было 9. Победитель не был объявлен, так как по правилам того времени для этого нужно было положить своего противника на лопатки, что финалистам А. Шмелингу и Г. Гаккеншмидту оказалось не под силу. Схватка между ними длилась час и закончилась вничью. Было решено поделить между ними 1-е и 2-е места. Насколько же силен был А. Шмелинг, если он не уступил Г. Гаккеншмидту, ставшему в этом же году чемпионом Европы.

В 1899 г. состоялся третий чемпионат России по французской борьбе. Вновь в финале оказались А. Шмелинг и Г. Гаккеншмидт. Их встречи постоянно вызывали большой интерес, скорее ажиотаж, так как Г. Гаккеншмидт представлял кружок доктора В.Ф. Краевского, а А. Шмелинг — Атлетическое общество, председателем которого был граф Рибопьер.

Устроители третьего чемпионата решили вначале определить, кто же чемпион России 1898 г.?

За год Г. Гаккеншмидт стал неузнаваем. А. Шмелинг через 26 мин. (по тем временам очень быстро) оказался на лопатках. Через несколько дней приступили к схватке, определяющей победителя России уже 1899 г. Им вновь оказался Г. Гаккеншмидт. Он тушировал Шмелинга через 46 мин.

С 1900 по 1913 г. любительские чемпионаты не проводились. Лишь в 1913 г. в Петербурге был проведен четвертый чемпионат России. На этот раз соревнования проходили в четырех весовых категориях. Победителями стали Васильев, Северов, Пожелло, Руднев. Соревнования показали значительное преимущество борцов из Петербурга.

В августе 1913 г. в Киеве проводилась I Всероссийская олимпиада, в программе которой была и борьба. Победителями стали Г. Бауман (Петербург, легкий вес), Я. Поллис (Рига, средний вес), М. Клейн (Петербург, тяжелый вес).

На пятом чемпионате России в 1914 г. в Риге борцы соревновались уже в пяти весовых категориях. В пересчете с фунтов они были такими: легчайший вес — до 50,4 кг; легкий вес — 65,6 кг; средний вес — 75,2 кг; полутяжелый вес — 80,6 кг; тяжелый вес — свыше 80,6 кг. Чемпионами в порядке весовых категорий стали Васильев (Петербург), Пуке (Рига), Северов (Петербург), Теппан (Рига), Осипов (Москва). Схватка продолжалась 40 мин. с двухминутным перерывом. После трех поражений участник выбывал. Была введена ничья.

В январе 1915 г. в Петрограде был проведен шестой чемпионат России по борьбе. В конце 1915 г. в Петрограде проходит седьмой, последний чемпионат России. Победителями стали: Тимофеев (Петроград, легчайший вес); Бочаров (Москва,

легкий вес); Гриненко (Киев, средний вес); Иконников (Москва, полутяжелый вес); Фрейберг (Москва, тяжелый вес).

Абсолютные чемпионаты вызывали большой интерес у зрителей. В 1914 г. абсолютным чемпионом России стал москвич тяжеловес Осипов. На II Всероссийской олимпиаде звание абсолютного чемпиона России было присвоено легковесу петроградцу Захарову. Абсолютный чемпион России 1915 г. — известный борец, чемпион Европы 1912 г. О. Каплюр.

Спортсмены-любители не имели средств на приобретение спортивного инвентаря, ковров, на аренду зала, на оплату проезда на соревнования. Поэтому многие одаренные спортсмены прекращали занятия спортом, а некоторые становились профессионалами. В 1902 г. перешел в профессиональный спорт первый в истории нашей классической (французской) борьбы чемпион Европы 1898 г., воспитанник кружка В.Ф. Краевского эстонец Г. Гаккеншмидт. В 1913 г. стал профессиональным борцом серебряный призер Олимпиады 1912 г. М. Клейн.

Среди профессионалов были выдающиеся спортсмены такие, как И. Поддубный, И. Заикин, Н. Вахтуров и др. И. Поддубный, начав осваивать французскую борьбу в тридцатилетнем возрасте, добился в дальнейшем выдающихся результатов. Он шесть раз выигрывал звание чемпиона мира среди профессиональных борцов.

Результаты схваток на представлениях оговаривались заранее. А.И. Куприн писал: «Профессиональную борьбу я превосходно знаю. Ведь все в ней один парад. Парадируются мускулы, позы, все вплоть до победы... Все, что вы видите на представлениях, заранее подготовлено, спретенено, заранее условлено, кто под кого ляжет». («О борьбе». Жур. «Новости сезона», 1909 г., № 1803).

И все же, вопреки всем трудностям, любительская борьба в России постепенно развивалась, русские борцы подчас достигали выдающегося мастерства. Так, на чемпионате Европы 1912 г. петербуржец О. Каплюр завоевывает звание чемпиона. Первым чемпионом мира из России становится в 1913 г. его земляк Г. Бауман. О многом говорят и серебряные медали лег-

ковеса Н. Орлова и тяжеловеса А. Петрова на Олимпийских играх 1908 г. в Лондоне. К этому времени авторитет русских борцов за рубежом значительно возрос. Свидетельством этому служит тот факт, что чемпионат мира 1914 г. планировалось провести в Петербурге. Однако начавшаяся империалистическая война не позволила осуществить намеченное.

В 1913 г. под руководством Л.А. Чаплинского был организован Всероссийский тяжелоатлетический союз, объединяющий общества, культивирующие борьбу. Создание единого руководящего центра диктовалось назревшей необходимостью. Правила борьбы на территории России трактовались по-разному. Так, в одних городах боролись в подражание профессионалам на «дожим» (нужно было прижать противника лопатками к коврику), в других — туше считалось мгновенным. Не было ограничений в отношении продолжительности схватки. Поэтому нередко были поединки борцов, длившиеся несколько часов подряд.

В 1912 г. было впервые введено общее для всех правило — считать поражением мгновенное касание лопатками коврика (туше). Было ограничено время схватки. Она стала продолжаться 40 мин. (два периода по 20 мин. с перерывом между ними в 2 мин.). Увеличилось количество весовых категорий.

В 1914 г. в России были приняты международные правила борьбы. Мировая война и бурные революционные события на несколько лет приостановили спортивную жизнь страны.

ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА В СССР

Спортивная борьба (классическая) в 1919—1920 гг. была включена в программу физического воспитания допризывников. Ей был отведен большой раздел в «Наставлении по физической подготовке Красной Армии». В то же время борьба вошла в программы обучения в военно-спортивных клубах Всевобуча.

Большую роль в развитии борьбы сыграли Центральные курсы инструкторов спорта Всевобуча в Москве, организованные в

1919 г., которые были впоследствии были реорганизованы в Главную военную школу физического образования (1920—1923 гг.).

Военачальники Красной Армии понимали, какой спорт необходим будущим воинам, чтобы они могли быстро и эффективно повысить свою общую физическую подготовленность. Конечно, занятия борьбой были наиболее подходящими для этой цели. Они не требовали значительных материальных затрат на оборудование мест занятий.

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

В I чемпионате СССР по классической борьбе в 1924 г., проводимом 25—30 декабря в Киеве, приняли участие представители 16 городов. Звание чемпиона разыгрывалось в пяти весовых категориях. Схватка длилась 20 мин. с двухминутным перерывом после 10 мин. борьбы. Первыми советскими чемпионами стали: А. Желнин (Ленинград), В. Иванов (Москва), П. Махницкий (Киев), Н. Сажко (Киев), Д. Горин (Краснодар).

II чемпионат СССР по классической борьбе состоялся в Москве в 1926 г.

В 1928 г. чемпионат СССР проходил по программе Всесоюзной спартакиады. На эти соревнования были приглашены спортсмены рабочих спортивных организаций Австрии, Германии, Латвии, Финляндии, Швейцарии, Швеции, Эстонии. Для наших борцов это был серьезный экзамен, это была их первая встреча с зарубежными борцами на таком уровне. Лидирующую группу в советской команде возглавили борцы Москвы, Ленинграда, Украины.

Спартакиада 1928 г. была не только крупным спортивным мероприятием международного масштаба, но и важнейшим политическим событием в Европе, праздником солидарности трудящихся всех стран.

Группу немецких борцов возглавил выдающийся спортсмен, антифашист Вернер Зееленбиндер. Вот что пишет о подготовке немецкой команды писатель Вальтер Радец: «Цент-

ральная комиссия по рабочему спорту и физической культуре Германии запретила руководимым ею спортивным союзам принимать участие в Спартакиаде. Одновременно с запрещением сообщалось, что те, кто поедет на Спартакиаду, будут исключены из клуба... Вернера не испугала угроза». Зееленбиндер стал чемпионом Спартакиады.

Коммунист Вернер Зееленбиндер погиб в концентрационном лагере в 1944 г. Немецкий народ высоко чтит память своего героя, проводя ежегодно посвященный ему международный турнир по борьбе.

Выдающееся мастерство продемонстрировали на Спартакиаде многие наши борцы. Особенных похвал заслужил В. Иванов из Москвы. В конкуренции с сильнейшими зарубежными борцами он вышел бесспорным победителем. Его оригинальные броски через спину с захватом руки на плечо были неотразимы. Чемпионами Спартакиады 1928 г. стали Г. Серганский (Москва, наилегчайший вес); А. Борзов (Москва, легчайший вес); Ф. Зуев (Ленинград, полулегкий вес); В. Иванов (Москва, легкий вес); Г. Рибсон (Горький, средний вес); В. Зееленбиндер (Германия, полутяжелый вес); П. Понсен (Финляндия, тяжелый вес).

IV чемпионат страны был проведен в 1933 г. после пятилетнего перерыва. Борцы соревновались в восьми весовых категориях. Одновременно с чемпионатом по борьбе проводился и чемпионат по боксу и тяжелой атлетике. По окончании чемпионата все участники соревновались в беге на 1000 м. Со значительным преимуществом в этом виде программы победил борец В. Бровченко. В соревнованиях по борьбе он был третьим призером в среднем весе.

Победителями чемпионата по борьбе 1933 г. стали: В. Люляков (Москва, наилегчайший вес); А. Сиротин (Киев, легчайший вес); Н. Баскаков (Москва, полулегкий вес); В. Иванов (Москва, легкий вес); А. Катулин (Москва, полусредний вес); С. Золотев (Ленинград, средний вес); Г. Пыльников (Москва, полутяжелый вес); А. Пустынников (Ростов-на-Дону, тяжелый вес).

Наиболее яркими борцами чемпионата были: Василий Люляков, виртуозный исполнитель бросков в партере; легко-

вес Владимир Иванов, мастер бросков через спину захватом руки на плечо; полусредневес Алексей Катулин, отличавшийся необыкновенной силой и умением проводить броски прогибом; феноменальный ленинградец Сергей Золотев, обладавший необычайной гибкостью и широко применявший мост как средство защиты, так и средство нападения.

Высокой техникой и продуманной тактикой борьбы отличался москвич Григорий Пыльнов, многократный чемпион страны довоенных лет.

V чемпионат страны по классической борьбе 1934 г. был отмечен появлением среди сильнейших борцов страны таких мастеров, как Николай Раков из Ленинграда, Саркис Варданян из Еревана и др.

VI чемпионат СССР состоялся в Москве. Соревнования проходили по измененным правилам. Была введена ничья. За чистую победу участник получал 0 штрафных очков, за победу по баллам — 1 очко. Проигравшему чисто набавлялось 3 штрафных очка, проигравшему по баллам — 2 очка. За ничью давалось по 1,5 штрафного очка. Участник, набравший 5 проигранных баллов, выбывал из соревнований.

В полусреднем весе на голову выше своих соперников был Алексей Катулин. Ни темповик А. Фесенко, ни силач Г. Рибсон, ни борец технического направления И. Михайловский не могли оказать ему достойного сопротивления.

На VII чемпионате СССР в 1936 г. в Москве были снова внесены изменения в правила борьбы. Участники встречались между собой по круговой системе — каждый с каждым. Среди борцов легчайшего веса выделялся своим мастерством ленинградец Николай Раков. В полулегком весе заявил о себе будущий многократный чемпион СССР Александр Соловов. Соревнования характеризовались общим ростом технического и тактического мастерства участников.

Чемпионат СССР 1937 г. проводился опять по несколько измененным правилам — была отменена ничья.

За чистую победу участник получал 0 штрафных очков, за победу по баллам — 1 очко, за поражение — 3 штрафных очка. При расхождении мнений судейской тройки победителю да-

вали 1 штрафное очко, побежденному — 2 очка. Борец выбывал из соревнований после того, как набирал 5 штрафных очков. Система была не вполне справедливой. Многие зависело от жребия. По этим правилам можно было не проиграть ни одной схватки и не быть чемпионом.

Чемпионат страны 1938 г. был проведен в трех городах. 24—26 ноября в Севастополе боролись спортсмены полулегкого и среднего веса; 1—3 декабря в Баку встречались борцы наилегчайшего, полутяжелого и тяжелого веса; 6—8 декабря в Ленинграде соревновались атлеты легчайшего, легкого и полусреднего веса. Такой регламент соревнований позволил сделать их режим не очень напряженным.

Отлично зарекомендовала себя молодежь. Впервые успеха в наилегчайшем весе добился Аркадий Карапетян из Баку, будущий заслуженный мастер спорта, один из зачинателей вольной борьбы в нашей стране. Начал свой счет победам легендарный Арам Ялтырян — один из лучших борцов СССР, выдающийся тренер.

На X чемпионате в 1939 г. схватки также проходили в трех городах: Ташкенте, Днепропетровске, Тбилиси.

Перед началом Великой Отечественной войны мастерство борцов было очень высоким. Классическая борьба получила широкое распространение. Отличных борцов научились воспитывать не только в Москве, Ленинграде, Киеве. Сильные борцовские школы были созданы в Тбилиси, Ростове-на-Дону, Минске, Краснодаре, Харькове, Ереване, Баку, Львове и многих других городах.

К сожалению, наши борцы в то время не принимали участия в международных соревнованиях. В период с 1924 по 1941 г. было проведено лишь несколько матчевых товарищеских встреч с борцами рабочих спортивных союзов Германии, Финляндии, Швеции, Норвегии и др. В большинстве этих встреч побеждали советские борцы. Особенный успех сопровождал выступления Василия Люлякова, Виктора Соколова, Алексея Катулина, имена которых стали известны многим любителям борьбы в Европе.

В 30-х годах советские борцы провели несколько встреч с борцами Турции. Турецкие борцы тоже не выступали на офици-

альных международных соревнованиях и не входили в Международную федерацию борьбы (ФИЛА), но среди них было много сильных и агрессивных спортсменов. Встречи советских и турецких борцов проходили интересно и с переменным успехом. Это была борьба примерно равных по классу соперников.

Опыт проведения чемпионатов страны для отдельных весовых категорий в разных городах привился. Соревнования были более зрелищными, более многочисленными по составу участников, легко управляемыми.

XI чемпионат СССР 1940 г. был проведен в семи городах: Ростове-на-Дону, Одессе, Киеве, Ереване, Тбилиси, Горьком, Москве.

В большинстве случаев соревнования проводились на родине сильнейшего борца в данной весовой категории. Это привлекало большое количество зрителей, повышало интерес к соревнованиям.

Эксперименты с правилами не прекращались. В 1940 г. борцы делились в весовой категории на отдельные группы. Сильнейших борцов определяли в разные группы, рассеивали. В группе борьба шла по круговому методу. Определялось по два сильнейших борца в каждой группе. Из сильнейших составлялась новая группа, борцы которой разыгрывали все призовые места.

XII чемпионат СССР намечалось провести в шести городах: Баку (полуплегкий вес, 10—12 мая 1941 г.); Ленинграде (полутяжелый вес, 10—12 мая); Киеве (средний вес, 17—19 мая); Львове (легчайший вес, 24—26 мая); Горьком (легкий вес, 7—9 июня); Казани (полусредний вес, 15—17 июня); Москве (тяжелый вес, 5—7 июля). Борцы первых шести весовых категорий успели провести свои первенства. В порядке весовых категорий чемпионами стали А. Карапетян (Баку), Г. Баев (Киев), Л. Егоров (Москва), В. Трубочанинов (Ленинград), Г. Пыльнов (Москва), К. Коберидзе (Москва). Чемпионат в тяжелом весе не был разыгран. Началась война.

В предвоенные годы особенно развернулся талант К. Коберидзе. Ему не было равных ни в полутяжелом, ни в тяжелом весе.

XIII чемпионат страны состоялся лишь в 1944 г. Многие выдающиеся борцы предвоенных лет не смогли принять в нем участия, так как находились в действующих частях, многих уже не было в живых.

Чемпионаты СССР 1945, 1946, 1947 гг. проходили в основном с преимуществом тех борцов, которые прославились еще в довоенные годы.

В послевоенный период началось бурное увлечение молодежи спортом. Секции классической борьбы были многолюдны. Наши спортсмены стали устанавливать связи с зарубежными борцами. Первые победы в международных соревнованиях прибавили уверенности советским борцам классического стиля.

12 июля 1947 года было опубликовано постановление Совета Министров СССР «Об учреждении медалей и жетонов для награждения советских спортсменов за спортивно-технические достижения», а 27 декабря 1948 г. было издано постановление Центрального Комитета ВКП(б) «О ходе выполнения Комитетом по делам физической культуры и спорта директивных указаний партии и правительства о развитии массового физкультурного движения в стране и повышении мастерства советских спортсменов». Забота партии и правительства о здоровье молодежи, о создании условий для занятий спортом стимулировала спортивное движение в стране.

В 1947 г. Федерация борьбы СССР была принята в ФИЛА. В этом же году наша команда по классической борьбе выехала на свой первый чемпионат Европы. Предстояло встретиться со всеми сильнейшими борцами мира, ибо лучшие мастера классической борьбы были сосредоточены в Европе.

В составе нашей команды в Прагу выехали А. Карапетян, И. Кауби, А. Соловов, А. Ялтырян, В. Кожарский, Н. Белов, К. Коберидзе, И. Коткас. Тренерами были А. Катулин и В. Соколов, судьями — Г. Курдов, Б. Чесноков, Н. Раков.

Можно представить себе психологическое напряжение наших борцов. Ведь их противниками были в основном многоопытные скандинавы, о громких победах которых советские спортсмены были наслышаны. И все же дебютанты показали

блестящий результат: три золотые медали (Н. Белов, К. Коберидзе, И. Коткас), одна серебряная (А. Ялтырян) и одна бронзовая (В. Кожарский).

После успеха на чемпионате Европы в 1947 г. последовал довольно длительный перерыв, в течение которого у наших борцов-классиков было очень немного международных встреч, да и то с борцами невысокого спортивного класса.

Приближались самые грандиозные по масштабу соревнования — XV Олимпийские игры в Хельсинки (1952 г.). К началу этих Игр ушли из спорта многие замечательные борцы, гремевшие в первые годы после окончания Великой Отечественной войны. На смену им пришла молодежь. Лишь неподражаемый Иоганн Коткас и Шалва Чихладзе сумели отстоять свои места в сборной команде.

Результаты на Олимпиаде были показаны высокие: четыре золотые медали (Б. Гуревич, Я. Пункин, Ш. Сафин, И. Коткас), одна серебряная (Ш. Чихладзе), две бронзовые (А. Терян, Н. Белов) и первое общекомандное место.

Славу советских борцов классического стиля на последующих Олимпийских играх преумножили: Н. Соловьев, К. Вырупаев, Г. Картозия, В. Николаев, А. Парфенов (1956); О. Караваев, А. Коридзе, И. Богдан (1960); А. Колесов (1964); Р. Руруа (1968).

Особый успех был достигнут на XXI Олимпийских играх в 1976 г., где было завоевано 7 золотых, 2 серебряные и 1 бронзовая медаль.

В 1980 г. на Олимпийских играх в Москве наши борцы завоевали 4 золотых медали. На этой Олимпиаде в связи с политическими разногласиями команда США и Южной Кореи не участвовали.

В 1984 г. наша команда в связи с этими же событиями в Олимпийских играх в Лос-Анджелесе не участвовала.

В 1988 и 1992 гг. в наши борцы завоевали по 3 Олимпийских золотых медали.

В 1996 г. России досталась только одна золотая медаль, а в 2000 г. — 2 золотых медали.

Следует отметить «долгожителей» Чемпионатов Мира и Олимпийских игр, поскольку этот факт свидетельствует не

столько о функциональной одаренности, сколько о системности личности. К таким борцам — специалистам можно отнести:

- трехкратного Чемпиона Мира и Чемпиона Олимпийских игр Анатолия Колесова;
- двукратного Чемпиона Мира Геннадия Сапунова;
- трехкратного Чемпиона Мира и Чемпиона Олимпийских игр Романа Руруа;
- пятикратного Чемпиона Мира Виктора Игуменова;
- двукратного Чемпиона Мира и Чемпиона Олимпийских игр Шамиля Хисамутдинова;
- пятикратного Чемпиона Мира и двукратного Чемпиона Олимпийских игр Валерия Рязанцева;
- четырехкратного Чемпиона Мира Владимира Зубкова;
- Чемпиона Мира и двукратного Чемпиона Олимпийских игр Александра Колчинского;
- трехкратного Чемпиона Мира Михаила Маmiaшвили;
- непревзойденного спортсмена, семикратного Чемпиона Мира и трехкратного Чемпиона Олимпийских игр Александра Карелина.

Ниже в таблице приводится хронология завоевания нашими борцами греко-римского стиля золотых медалей на Чемпионатах Мира и Олимпийских игр.

Год	Город	Уровень	Вес	Фамилия имя
1911	Хельсинки	Чемпионат Мира	73	Каплур Оскар
1952	Хельсинки	Олимпийские игры	52	Пункин Яков
			73	Сафин Шазам
			св. 87	Коткас Иоганнес
1953	Неаполь	Чемпионат Мира	52	Гуревич Борис
			57	Терьян Артем
			73	Чатворьян Георгий
			79	Картозия Гиви
			87	Энглас Август
1955	Карлсруе	Чемпионат Мира	57	Сташкевич Владимир
			67	Гамарник Георгий
			73	Манеев Владимир

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5
			79 87 св. 87	Картозия Гиви Николаев Валентин Мазур Александр
1956	Мельбурн	Олимпийские игры	57 62 79 87 св. 87	Соловьев Николай Вырупаев Константин Картозия Гиви Николаев Валентин Парфенов Анатолий
1958	Будапешт	Чемпионат Мира	52 57 79 87 св. 87	Гуревич Борис Караваев Олег Картозия Гиви Абашидзе Рустам Богдан Иван
1960	Рим	Олимпийские игры	62 73 св. 87	Караваев Олег Коридзе Автандил Богдан Иван
1961	Иокогама	Чемпионат Мира	52 57 67 79 св. 87	Саядов Арамаис Караваев Олег Коридзе Автангил Зенин Василий Богдан Иван
1962	Толедо	Чемпионат Мира	52 78 97	Рыбалко Сергей Колесов Анатолий Абашидзе Рустам
1963	Хельсинки	Чемпионат Мира	63 78 97 св. 97	Сапунов Геннадий Колесов Анатолий Абашидзе Рустам Рошин Анатолий
1964	Токио	Олимпийские игры	79	Колесов Анатолий
1965	Тампере	Чемпионат Мира	52 63 70 78 87 97 св. 97	Рыбалко Сергей Григорьев Юрий Сапунов Геннадий Колесов Анатолий Богданас Римантес Анисимов Валерий Шмаков Николай

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5
1966	Толедо	Чемпионат Мира	63 78 87	Руруа Роман Игуменов Виктор Оленик Валентин
1967	Бухарест	Чемпионат Мира	52 63 78 97	Бакулин Владимир Руруа Роман Игуменов Виктор Яковенко Николай
1968	Мехико	Олимпийские игры	70	Руруа Роман
1969	Мар дель Плата	Чемпионат Мира	57 62 74 90 100 св. 100	Казаков Рустам Руруа Роман Игуменов Виктор Юркевич Александр Яковенко Николай Рошин Анатолий
1970	Едмонтан	Чемпионат Мира	68 74 82 90 св. 100	Руруа Роман Игуменов Виктор Назаренко Анатолий Рязанцев Валерий Рошин Анатолий
1971	София	Чемпионат Мира	48 57 74 90	Зубков Владимир Казаков Рустам Игуменов Виктор Рязанцев Валерий
1972	Мюнхен	Олимпийские игры	62 68 90 св. 100	Казаков Рустем Хисамутдинов Шамиль Рязанцев Валерий Рошин Анатолий
1973		Чемпионат Мира	48 68 82 90 100	Зубков Владимир Хисамутдинов Шамиль Либрман Лонид Рязанцев Валерий Балбошин Николай
1974	Катовице	Чемпионат Мира	48 57	Зубков Владимир Мустафин Фарнат

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5
			68 82 90	Давидян Нельсон Назаренко Анатолий Рязанцев Валерий
1975	Минск	Чемпионат Мира	48 52 57 62 68 74 82 90	Зубков Владимир Константинов Виталий Мустафин Фарнат Давидян Нельсон Хисамутдинов Шамиль Быков Анатолий Назаренко Анатолий Рязанцев Валерий
1976	Монреаль	Олимпийские игры	48 52 68 74 90 100 св. 100	Шумаков Алексей Константинов Виталий Налбандян Сурен Быков Анатолий Рязанцев Валерий Балбошин Николай Колчинский Александр
1977	Гётенбург	Чемпионат Мира	48 82 100	Шумаков Алексей Чебоксаров Владимир Балбошин Николай
1978	Мексико-Сити	Чемпионат Мира	52 57 62 74 100 св. 100	Благидзе Вахтанг Серигов Шамиль Крамаренко Борис Нифтулаев Ариф Балбошин Николай Колчинский Александр
1979	Сан Диего	Чемпионат Мира	57 82 100	Серигов Шамиль Корбан Геннадий Балбошин Николай
1980	Москва	Олимпийские игры	48 57 82 св. 100	Ушкempiров Жаксалык Серигов Шамиль Корбан Геннадий Колчинский Александр
1981	Осло	Чемпионат Мира	48 52	Ушкempiров Жаксалык Благидзе Вахтанг

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5
			68 74 82 90 100	Ермилов Геннадий Кудрявцев Александр Корбан Геннадий Канугин Игорь Саладзе Михаил
1982	Катовице	Чемпионат Мира	48 52 68 82	Казарашвили Темо Пашаян Бенур Ермилов Геннадий Абшазава Таймураз
1983	Киев	Чемпионат Мира	52 74 82 90 св. 100	Пашаян Бенур Мамиашвили Михаил Абшазава Таймураз Канугин Игорь Артюхин Евгений
1984	Лос-Анджелес	Олимпийские игры	не участвовали	
1985	Колботн (Норв)	Чемпионат Мира	48 74 св. 100	Алахвердиев Магатдин Мамиашвили Михаил Ростороцкий Игорь
1986	Будапешт	Чемпионат Мира	48 52 62 68 74	Алахвердиев Магатдин Дудаев Сергей Маджидов Командар Джулфалакьян Левон Мамиашвили Михаил
1987	Клермон Ферран	Чемпионат Мира	48 68 90 100 св. 100	Алахвердиев Магатдин Абаев Аслаутдин Попов Владимир Гедешаури Гурам Ростороцкий Игорь
1988	Сеул	Олимпийские игры	62 68 130	Маджидов Командар Джулфалакьян Левон Карелин Александр
1989	Мартини	Чемпионат Мира	48 52	Кучеренко Олег Игнатенко Александр

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5
			62 74 св. 130	Маджидов Командар Турлучанов Давлет Карелин Александр
1990	Остия	Чемпионат Мира	48 52 68 74 100 130	Кучеренко Олег Игнатенко Александр Дагучиев Ислам Искандарьян Мнацакан Демьяшкевич Сергей Карелин Александр
1991	Варна	Чемпионат Мира	62 68 74 130	Мартынов Сергей Дагучиев Ислам Искандарьян Мнацакан Карелин Александр
1992	Барселона	Олимпийские игры	48 74 130	Кучеренко Олег Искандарьян Мнацакан Карелин Александр
1993	Стокгольм	Чемпионат Мира	62 68 90 130	Мартынов Сергей Дагучиев Ислам Гогиашвили Гоги Карелин Александр
1994	Тампере	Чемпионат Мира	62 68 72 90	Мартынов Сергей Дагучиев Ислам Искандарьян Мнацакан Гогиашвили Гоги
1995	Прага	Чемпионат Мира	130 52 62 130	Карелин Александр Даниелян Самвел Мартынов Сергей Карелин Александр
1996	Атланта	Олимпийские игры	130	Карелин Александр
1997	Вроцлав	Чемпионат Мира	85 97 130	Тшвир Сергей Гогиашвили Гоги Карелин Александр
1998	Гавле	Чемпионат Мира	69 85 97 130	Третьяков Александр Меньшиков Александр Гогиашвили Гоги Карелин Александр

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5
1999	Атенц	Чемпионат Мира	97 130	Гогиашвили Гоги Карелин Александр
2000	Сидней	Олимпийские игры	63 76	Самургашев Вартерез Карданов Мурат
2001	Патрас	Чемпионат Мира	96	Безручкин Александр
2002	Москва	Чемпионат Мира	55 74	Мамедалиев Гейдар Самургашев Вартерез
2003	Париж	Чемпионат Мира	74 120	Глушков Алексей Бароев Хасан

Контрольные вопросы:

1. Сведения о борьбе в древнем мире.
2. Сведения о борьбе в античном мире.
3. Краткая история развития греко-римской борьбы.
4. Краткая история развития вольной борьбы.
5. Краткая история развития борьбы дзюдо.
6. Краткая история развития борьбы самбо.
7. Развитие греко-римской борьбы в России.
8. Развитие вольной борьбы в России.
9. Развитие в России борьбы самбо.
10. Развитие в России борьбы дзюдо.
11. Перспективы развития различных видов спортивной борьбы в России.

ГЛАВА 2. БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

(Содержание и структура главы в основном аналогичны одноименной главе в учебниках по спортивной борьбе под ред. Г.С. Туманяна (1997; 1998), поскольку материалы, касающиеся непосредственно биомеханики спортивной борьбы, подготовлены Ю.А. Шуликой)

2.1. Понятийный аппарат

Для того, чтобы оценить отдельные движения или сопоставить их между собой, определяют их биомеханические характеристики, которые делятся на две группы: качественные (напряженность, расслабленность, свобода, легкость, выразительность и др.) и количественные (кинематические, динамические и статические). Характеристики движений во многом зависят от двигательных возможностей спортсмена, под которыми понимаются предпосылки, сложившиеся в организме в процессе развития (филогенеза и онтогенеза).

Тренер, учитывая реальные двигательные возможности борцов, ставит перед ними те или иные двигательные задачи. Это предполагает выполнение движений с заданными биомеханическими характеристиками, стимулирующими активизацию мыслительной и двигательной деятельности и в итоге позволяющими достичь соответствующих целей. Двигательная задача решается путем специально организованных двигательных действий.

Техника спортивной борьбы — это система соревновательных упражнений, основанная на рациональном использовании координационных и кондиционных возможностей борцов и направленная на достижение высоких спортивных результатов.

2. 2. Количественные характеристики движений

Все двигательные действия в спортивной борьбе могут быть описаны кинематическими характеристиками и динамическими параметрами (схема 2.1., 2.2.).

Схема 2.1.

Кинематические составляющие движений

Пространственные (система отсчета расстояния)	Временные (система отсчета времени)	Пространственно- временные
координаты точек тела	моменты времени	скорость перемещения точек тела
координаты системы двух тел	длительность движения	ускорение точек тела
траектории точек	темп движения ритм движения	

Поскольку основная задача в спортивной борьбе — перемещение тела сопротивляющегося противника из какого-либо исходного в заданное правилами конечное положение (Ю.А. Шулика, 1988), то первоосновой при организации целенаправленного движения является формирование «модели будущего» (Н.А. Бернштейн, 1991), что и предопределяет доминирование кинематических параметров, влияющих на эту модель.

Действительно, прежде чем проводить бросок или переворот, необходимо учесть особенности взаимной позы, взаимного захвата, при использовании которого можно будет обеспечить собственное перемещение относительно противника и перемещение тела противника совместно со своим телом.

Только определив эту модель и достигнув кинематической связи, можно реализовывать ее в динамическом аспекте, используя силу своих мышц и инерционные факторы.

Схема 2.2.

Динамические составляющие движений



При изучении движений спортсмена тело его условно принимают за материальную точку (это самая простая модель). Если при анализе движений размерами тела пренебречь невозможно (поскольку теряется смысл решаемой задачи), оно может быть рассмотрено (на кинограмме) как система материальных точек. Допускается еще одно упрощение: тело спортсмена условно считается абсолютно твердым, т.е. формы и размеры его отдельных звеньев считаются неизменными при движениях (расстояния между материальными точками каждого звена или части тела постоянны).

Принимая различные положения, борцы, как правило, должны заботиться о сохранении или изменении **равновесия** своего тела и тела соперника. Для принятия любого фиксиро-

ванного положения борец должен обеспечить необходимые условия взаимодействия своего тела с опорой (ковром), соперником.

Существуют три вида равновесия тела: устойчивое, неустойчивое и безразличное. Во время схватки соперники почти никогда не находятся в положении безразличного равновесия, довольно редко — в устойчивом, чаще всего — в неустойчивом. Это требует больших мышечных усилий и значительного расхода энергетических ресурсов. Напряжение мышечной системы тем больше, чем более неустойчиво положение борца. Биомеханическим критерием степени устойчивости тела является место расположения его общего центра масс (ОЦМ), причем любые, даже малозначительные смещения ОЦМ относительно опоры изменяют устойчивость. Наиболее устойчивым положение борца бывает в тех случаях, когда ОЦМ находится ближе всего к опоре, — при низкой стойке.

Однако не только расположением ОЦМ определяется степень устойчивости тела борца. Не менее важным критерием устойчивости является величина площади опоры тела. Степень устойчивости тела прямо пропорциональна площади его опоры. Следовательно, борец должен стремиться к увеличению площади опоры и снижению высоты расположения над ней ОЦМ.

Еще одним критерием устойчивости тела служит линия тяжести (перпендикуляр, опущенный из ОЦМ). Для сохранения равновесия тела необходимо, чтобы эта линия проходила через площадь опоры. В противном случае борец потеряет равновесие. В случае, когда борец для поддержания равновесия не выполняет различными частями тела страхующих движений, его положение будет тем устойчивее, чем ближе к центру площади опоры проходит линия тяжести.

Для более объективной оценки степени устойчивости тела необходимо учитывать величину угла устойчивости — угла, заключенного между линией действия силы тяжести и наклонной линией, проведенной из ОЦМ к любой точке границы площади опоры. Величина угла устойчивости зависит не только от величины площади опоры, но и от высоты расположе-

ния ОЦМ над ней. Так, при одной и той же площади опоры угол устойчивости тела борца будет тем больше, чем ближе к площади опоры располагается ОЦМ. Быстрота смены угла устойчивости зависит от конкретных условий и позволяет опытному борцу своевременно принять наиболее устойчивое положение и тем самым обеспечить проведение приема.

Определение так называемого момента устойчивости (Муст) помогает получить интегральную оценку степени устойчивости борца, принявшего конкретную позу. Муст равен произведению силы тяжести тела на плечо в области площади опоры и определяется произведением массы тела борца на длину перпендикуляра, проведенного от границы площади опоры к линии тяжести. Муст зависит от двух величин: массы борца и площади опоры. Площадь опоры тела борца редко принимает очертания фигуры правильной формы, и, естественно, линия тяжести почти никогда не пересекает ее по центру. Регулируя относительную подвижность сегментов тела мощной мускулатурой, можно оказывать значительное влияние на степень устойчивости тела. Сила борца, стремящегося вывести соперника из равновесия, действует на его тело и образует так называемый опрокидывающий момент (Мопр) — момент силы относительно оси вращения. Для сохранения равновесия необходимо, чтобы Муст был больше Мопр. Этого можно достичь, приняв соответствующую позу, увеличив площадь опоры, приблизив к ней ОЦМ тела и напрягая большие группы мышц (рис. 2.1.).

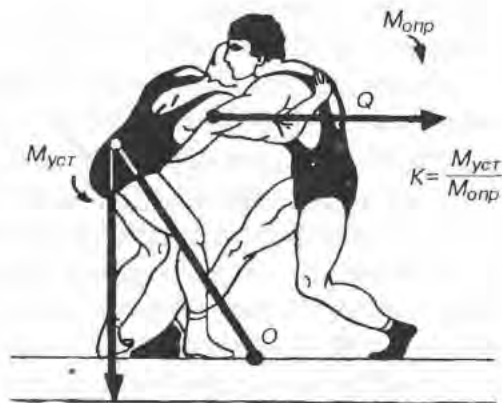


Рис. 2.1. Коэффициент устойчивости, равный соотношению момента устойчивости (Муст) защищающегося борца и опрокидывающего момента (Мопр) атакующего борца (Q — сила действия атакующего)

Отношение Муст к Мопр называется коэффициентом устойчивости (K): $K = \text{Муст} / \text{Мопр}$. При $K > 1$ тело сохраняет равновесие, если $K = 1$, оно принимает крайнее положение; когда $K < 1$, тело теряет равновесие.

При выполнении движений без изменения места на ковре ОЦМ тела может перемещаться в горизонтальной и вертикальной плоскостях. В первом случае одновременно перемещается проекция ОЦМ на площадь опоры, что создает угрозу потери равновесия тела. Избегая этого, борец вынужден совершать так называемые компенсаторные движения (дополнительные или сопутствующие основному движению). Обычно они выполняются при малой площади опоры, удержании соперника, защитных действиях и отрыве соперника от ковра. Часто эти движения требуют значительного напряжения многих групп мышц. В основе механики компенсаторных движений лежат закономерности проявления третьего закона динамики, в соответствии с которым при взаимодействии тела борца с опорой (ковром), соперником и частями его тела действие силы всегда вызывает одинаковое по величине и противоположное по направлению противодействие. Благодаря компенсаторным движениям, создается своеобразный баланс сил взаимодействия (действия и противодействия), и спортсмену удастся сохранить равновесие. При выполнении компенсаторных движений наибольшая нагрузка приходится на суставы и группы мышц, ближе других расположенных к опоре. Например, при борьбе в стойке наибольшая нагрузка приходится на суставы и мышцы стоп и коленных суставов.

Если борец находится в относительно неподвижном положении (в любой стойке), давление тела на опору равно его весу. Когда он начнет резко перемещать ОЦМ тела вниз, двигаясь с ускорением (при некоторых атакующих действиях), силы инерции масс отдельных звеньев тела будут направлены вверх. В этом случае давление тела (сила тяжести) на опору меньше, чем его вес (на величину, равную силе инерции звеньев тела). При перемещении ОЦМ тела вверх (например, при ускоренном разгибании в коленных, тазобедренных и других суставах во время резкого вставания, подпрыгивания вверх, поднима-

ния соперника и т.д.) давление тела борца на опору складывается из веса тела и силы инерции частей тела, направленных вниз, т.е. в сторону, противоположную движению всего тела.

При равномерном движении ОЦМ тела (без ускорения) в вертикальной плоскости давление на опору равно весу тела. Практически такое движение ОЦМ тела в борьбе не встречается, так как почти все действия выполняются с ускорением звеньев тела, что можно проверить на обычных пружинных весах (в положении стоя весы будут показывать массу борца; во время резкого вставания показатель на весах увеличится за счет силы тяжести).

Выполняя технические действия, связанные с активными широко амплитудными перемещениями, каждый борец должен руководствоваться биомеханическими закономерностями, позволяющими ему наиболее эффективно использовать индивидуальные возможности и другие факторы, к которым относятся, прежде всего, внешние силы тяжести, реакции опоры, инерции, сопротивления соперника и др. Активная борьба возможна только в том случае, если спортсмен способен при помощи внутренних сил (силы собственных мышц) активно преодолевать внешние силы.

Особенности техники борьбы определяются способностью спортсмена освоить биомеханические закономерности движений.

Использовать их — значит добиться большого преимущества над соперником при проведении различных бросков, обманных движений, переводов, сбиваний. В обманных действиях спортсмен ложным движением вызывает ответное действие соперника, масса тела которого начинает движение в определенном направлении с такой скоростью, что для изменения направления движения требуются время и чрезмерные, иногда недоступные спортсмену усилия. Быстрым и ловким движением, правильным выбором места приложения к телу соперника собственных сил атакующий спортсмен увеличивает скорость уже неуправляемого движения обманутого соперника, чем и выводит его из равновесия. Иногда инерцию движения соперника атакующий борец выгодно использует при борьбе в стойке, выполняя раз-

нообразные заведения, осаживания, толчки, рывки. Когда соперник вольно или невольно перемещается по коврику, атакующий борец резким движением сковывает движения его ног. Туловище соперника продолжает двигаться по инерции, компенсаторные движения он выполнить не может, в результате чего, теряя равновесие, падает.

Количественная связь между силами, приложенными к телу спортсмена, и изменением скорости его движения определяется вторым законом динамики: изменение скорости движения (ускорение) прямо пропорционально приложенной силе и обратно пропорционально массе тела. Чтобы придать ускорение движению своего тела или телу соперника, борец должен развить большую силу. Конечный эффект движения будет зависеть от массы того тела, к которому приложена сила.

В качестве примера эффективности использования знаний законов биомеханики при прогнозировании возможностей противника можно привести анализ возможностей сохранения противником статического (противонаправленного) равновесия. Если у противника длина стопы относительно длиннее обычного, то он обладает повышенным качеством статической устойчивости и для его опрокидывания следует использовать броски с вертикальным отрывом от ковра.

Если у противника пяточная кость слишком выдается назад, то он устойчив к выведению из равновесия назад.

Если у противника, при относительно небольшой двуглавой мышце, сухожилие прикреплено к кости предплечья на сантиметр ниже обычного, то ее сила может быть на порядок выше обычной и т.д.

2. 3. Двигательные задачи и способы их решения

Все движения борцов выполняются:

- в условиях непосредственного контакта на различных дистанциях;
- с постоянной сменой взаиморасположений, взаимозахватов, взаимоупоров;

- с варьирующими по ритму и величине взаимными усилиями.

Вследствие многообразия техники и тактики борьбы прогнозировать условия противоборства трудно. В любом временном отрезке схватки соперники могут иметь различные целевые установки, предопределяющие выбор и применение конкретных технических элементов, технических и тактических действий и т.п. Основными задачами целью поединка борцов с позиций биомеханики являются:

- перемещение сопротивляющегося соперника из одного какого-либо положения в другое, поощряемое правилами соревнований;
- удержание соперника в определенном, оцениваемом судьями положении.

Если учтены все биомеханические закономерности спортивной борьбы, эти целевые установки схватки осуществляются экономично и эффективно. Борцы решают определенные задачи с помощью чрезвычайно сложных движений. Сложность приемов борьбы во многом зависит от особенностей кинематических цепей, образованных обоюдным захватом, и помех со стороны соперника. Атакующий борец, если рассматривать его движения в сагиттальной плоскости (сбоку), может бросить соперника вперед на грудь (рис. 2.2.) и назад на спину (рис. 2.3.), повернув его тело вокруг поперечной оси на 90° . В первом случае (см. рис. 2.2.) бросок оценивается невысокими баллами, во втором (см. рис. 2.3.) — высокими. Чтобы соперник упал вперед на спину, необходимо повернуть его тело вокруг поперечной оси на 270° (рис. 2.4.).

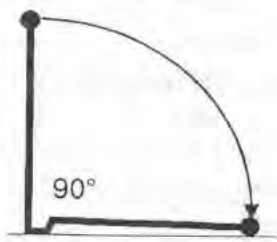


Рис. 2.2. Опрокидывание вперед на грудь

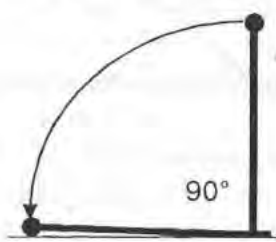


Рис. 2.3. Опрокидывание назад на спину

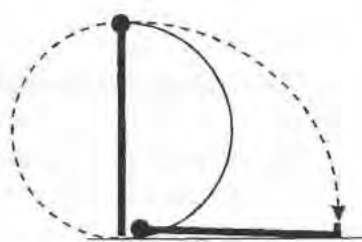


Рис. 2.4. Опрокидывание вперед на спину

Для этого атакующий в случае расположения грудью к груди соперника должен в броске назад, прогибаясь, описать дугу в 180° (рис. 2.5). В этом случае он перебросит соперника через мост, а соперник, описав вокруг поперечной оси дугу в 270° , окажется на спине или на мосту. Этого же можно добиться, если предварительно повернуться к сопернику спиной и, сгибаясь вперед и падая, увлечь его за собой (рис. 2.6.).

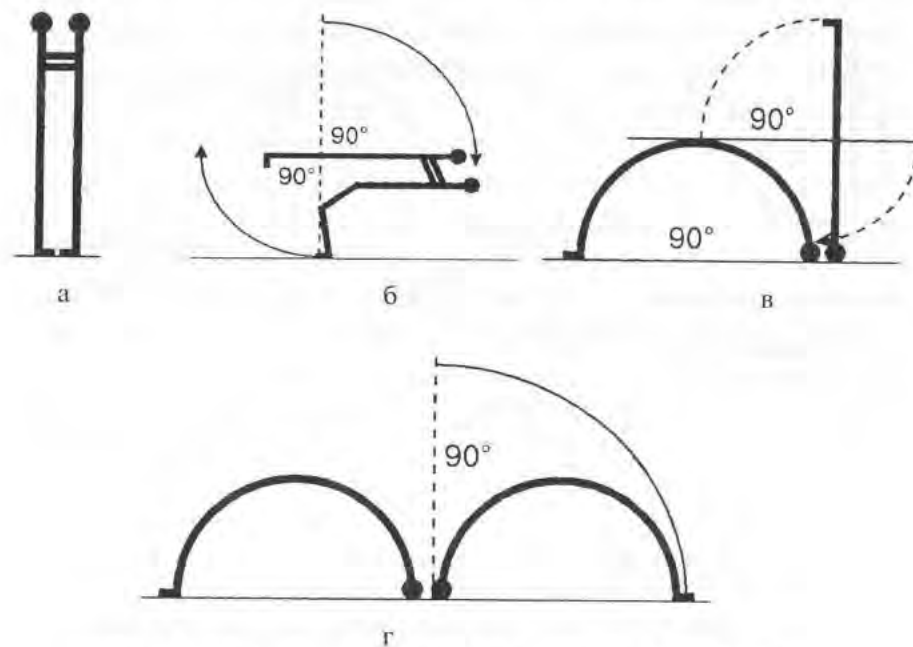


Рис. 2.5. Опрокидывание вперед на спину, прогибаясь

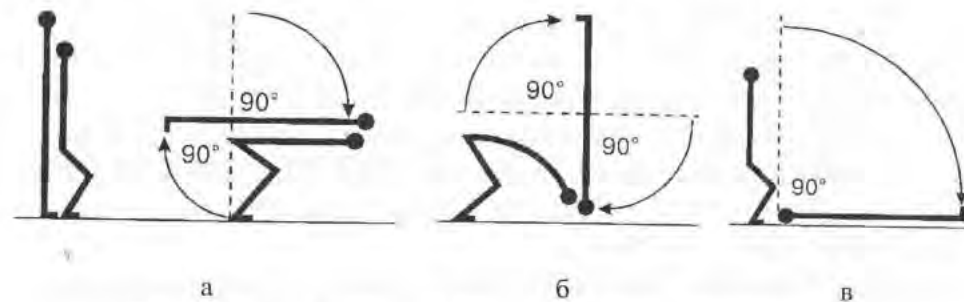


Рис. 2.6. Опрокидывание вперед на спину, повернувшись спиной к противнику и наклоняясь вперед

В основном, броски вперед проводятся не в одной, а в трех плоскостях. Так, можно повернуться не на 180° , а на 90° и в то же время вместе с соперником совершить поворот вокруг своей продольной оси на 180° (рис. 2.7.). Чтобы опрокинуть соперника назад на спину, атакующему в одном случае достаточно наклониться вместе с ним вперед, в другом — зайдя за соперника, прогнуться назад вместе с ним.

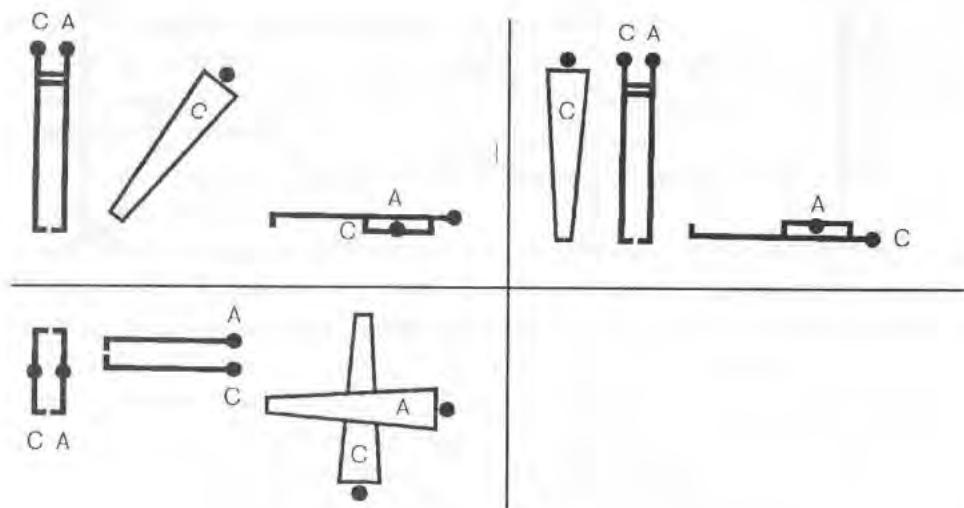


Рис. 2.7. Ортогональная проекция опрокидывания прогибаясь с одновременным поворотом вокруг продольной оси (А — атакующий, С — противник)

При переворотах соперника в партере решают те же двигательные задачи, но используя с меньшей длиной плеч рычаги, следовательно, прилагая большие усилия.

При дожимании соперника на мосту, удержании и болевых приемах необходимо приложить усилие к телу соперника в таком месте и таким образом, чтобы максимально использовать возможности рычагов.

При бросках часто бывает необходимо выполнить предварительный вертикальный отрыв соперника от ковра, что возможно при условии подведения своего центра тяжести под

центр тяжести соперника. Чтобы переместить соперника (после отрыва) в горизонтальное положение, к его телу должна быть приложена пара разнонаправленных сил, что создаст момент вращения.

При выведении соперника из равновесия (без предварительного отрыва от ковра) необходимо приложить к верхней точке его тела силу, которая окажется верхней составляющей пары сил. В этот момент ОЦМ тела станет осью вращения. Если предположить, что опрокидываемое тело жесткое, возникает нижняя, направленная противоположно составляющая пары сил. Поэтому ОЦМ будет приобретать определенное ускорение и окажется в месте соприкосновения с опорой (рис. 2.8.).

Если соперник не успеет переставить ноги в сторону опрокидывания и сохранить равновесие, то появится возможность уменьшить его момент устойчивости и этим вывести проекцию ОЦМ за край площади опоры. Это возможно в том случае, если удастся создать больший опрокидывающий момент, чем момент устойчивости (рис. 2.9.), для чего необходимо увеличить силу рывка (толчка) или приложить усилие в наиболее высокой точке.

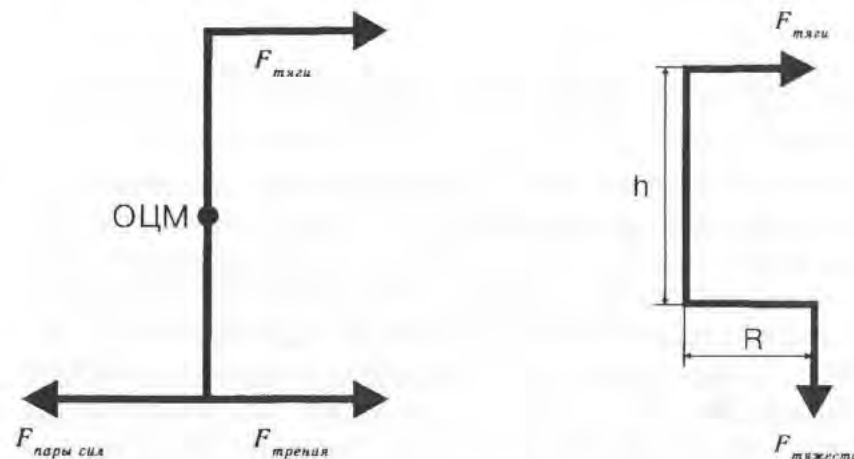


Рис. 2.8. Условия, обеспечивающие выведение тела из равновесия без отрыва от опоры

Рис. 2.9. Условия, определяющие возможность опрокидывания (R — плечо силы тяги, h — плечо силы тяжести)

При отрыве соперника от опоры создается усилие, направленное вертикально вверх. В соответствии с третьим законом Ньютона, силе тяжести обоих борцов будет противодействовать противоположенная и равная по величине сила реакции опоры. Твердая опора обеспечивает мгновенную и полную передачу усилия (например, на относительно жестком татами в дзюдо). При мягкой опоре часть отталкивающей силы уходит на деформацию опоры, что замедляет скорость отрыва (рис. 2.10). Для того, чтобы сохранить равновесие (при создании горизонтального усилия для опрокидывания соперника), необходимо увеличить угол устойчивости выставлением ноги вперед и в сторону, противоположную броску.

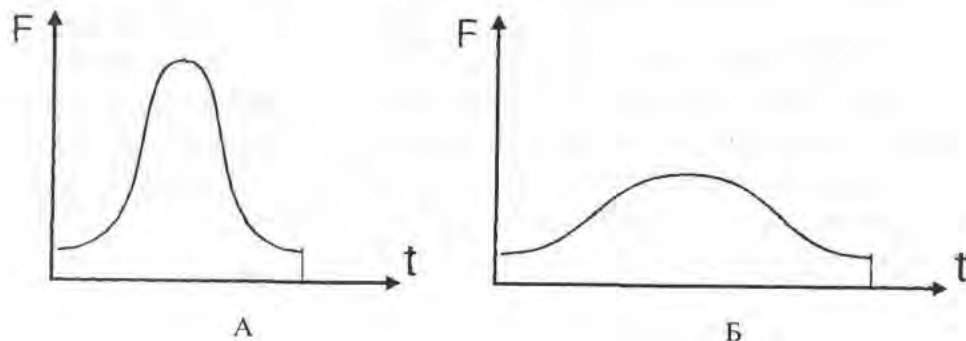


Рис. 2.10. Кривые тензограмм при отталкивании борца от твердой (А) и мягкой (Б) опоры

Как уже отмечалось, другим фактором для создания усилия при проведении приемов является энергия свободно падающего тела. Для этого атакующий может уменьшать площадь своей опоры. Выход проекции ОЦТ за край собственной площади опоры позволяет приложить к сопернику силу, направленную вертикально вниз. Поскольку обоюдный захват создает определенную кинематическую цепь и соответственно ОЦТ, то при использовании энергии падения собственного тела следует ориентироваться на выведение проекции ОЦТ за общую площадь опоры (рис. 2.11.). При этом большего эффекта можно достичь, подбивая одну из опор соперника. Если этого делать нельзя по правилам соревнований или по такти-

ческим соображениям, необходимо одновременно создать горизонтальное усилие по отношению к телу соперника.

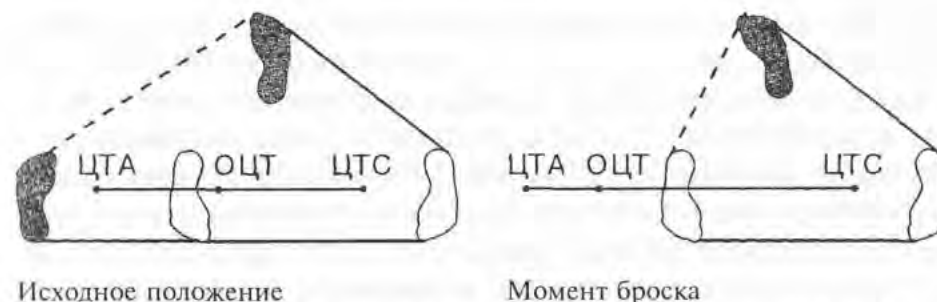


Рис. 2.11. Использование энергии падения собственного тела за счет выведения проекции ОЦТ за общую площадь опоры (ЦТА — проекция центра тяжести атакующего, ЦТП — проекция центра тяжести противника, ОЦТП — проекция общего центра тяжести борющейся пары)

2. 4. Особенности биомеханической структуры приемов

Прием представляет собой единое (целостное) двигательное действие и состоит из отдельных простых (элементарных) движений руками, ногами и туловищем, сопряженных между собой во времени и пространстве. В борьбе различают:

- движения руками: хват, захват, обхват, прижимание, отталкивание, рывок (вверх, вниз, в сторону, комбинированный), толчок (вверх, вниз), тяга, упор, нажимание и т. д.;
- движения ногами: подставление, переставление, отставление, зашагивание, подталкивание, упор и т. д.;
- движения туловищем: наклон, выпрямление, прогиб, поворот, вращение, сгибание.

Часть движений выполняется одновременно, часть — в определенной последовательности. Чтобы понять логику взаимосвязи элементарных движений, всю структуру приема делят на фазы. Наиболее удобно разделение приема на три фазы. Первая фаза — вход атакующего из исходного положения в стартовое. Вход может быть выполнен одноактно или в два акта (I и

II полуфазы) (рис. 2.12.). Вторая фаза — отрыв соперника от ковра или окончательное выведение его из равновесия. Отрыв может фиксироваться визуально, по кинограмме или более точно регистрироваться теизометрическими приборами (на динамографической платформе и др.). Если регистрация производится синхронно с видеосъемкой, на кинокадре можно точно определить момент отрыва соперника от ковра. Момент окончательного выведения соперника из равновесия определить трудней, поскольку показания частичного снятия массы тела с опоры должны быть подкреплены уверенностью в том, что соперник не изменит положения своего тела, не переступит в сторону падения и не сохранит, благодаря этому, равновесие. Третья фаза — полет и приземление (регистрируется визуально).

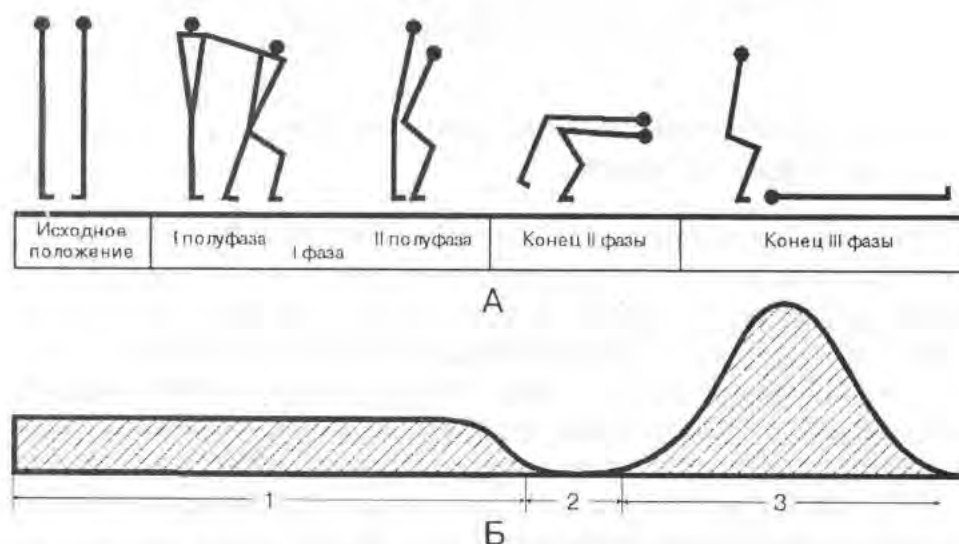


Рис. 2.12. Пофазные позы при опрокидывании через спину проворотом синхронно с реакцией опоры на датчики тензоплатформы, на которой расположен противник (А — в проекции на сагиттальную плоскость, Б — реакция опоры противника на тензоплатформу: 1 — значение веса тела противника, 2 — снятие веса тела, 3 — падение противника)

В ряде работ предлагалось считать II фазу (отрыв от ковра) основной. Экспериментально доказано, что I фаза продол-

жительнее II фазы, что в ней совершаются наиболее ответственные действия, а время нахождения атакующего на двух опорах незначительно, что ослабляет его стабильность. Также установлено, что неправильный вход в стартовую позицию влечет за собой срыв броска. Поэтому I фазу следует считать определяющей с точки зрения наиболее рационального построения методики обучения броскам. Некоторые специалисты, разбивая прием на фазы, называют I фазой вход в захват. Но поскольку из одного и того же захвата может быть проведен не один прием, включать захват в пофазную структуру конкретного приема нецелесообразно.

В технике любого броска необходимо выделять основу биомеханической структуры как наиболее важную часть, вокруг которой формируются остальные детали приема. Такую основу можно назвать профилирующей (по движениям туловища). В сагиттальной плоскости это наклоны и прогибы, сгибания и выпрямления; в горизонтальной плоскости — вращения вокруг продольной оси. Эти специфические движения туловища в сочетании с перестановкой ног, атакующими движениями ног и рук составляют целостную структуру приемов. Структура приемов вариативна. Один и тот же прием по форме движения и числу элементарных движений может иметь несколько вариантов, которые различаются пространственно-временной и динамической структурой. Такая вариативность неизбежна в силу индивидуальных различий борцов, но общие требования к усредненной структуре отдельного приема должны быть соблюдены. Иначе будет нарушена логика движения, и прием (в лучшем случае) будет проведен с чрезмерными энергозатратами. Приведем два примера, подтверждающих эту мысль.

1. Бросок проворотом часто выполняется только за счет наклона туловища после входа в стартовую позицию (рис. 2.13.), но в структуре приема может быть продолжение вращения вокруг продольной оси (рис. 2.14.). Если его прекратить, то прием может не удался.

2. При выполнении броска прогибом раньше рекомендовалось делать подшагивание и начинать падение назад в со-

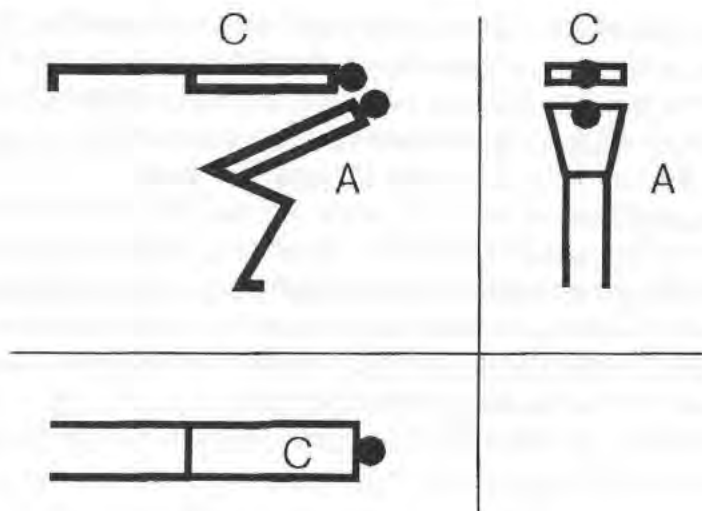


Рис. 2.13. Ортогональная проекция опрокидывания проворотом без вращения туловища атакующего вокруг своей продольной оси после выхода на стартовую позицию броска (А — атакующий, С — противник)

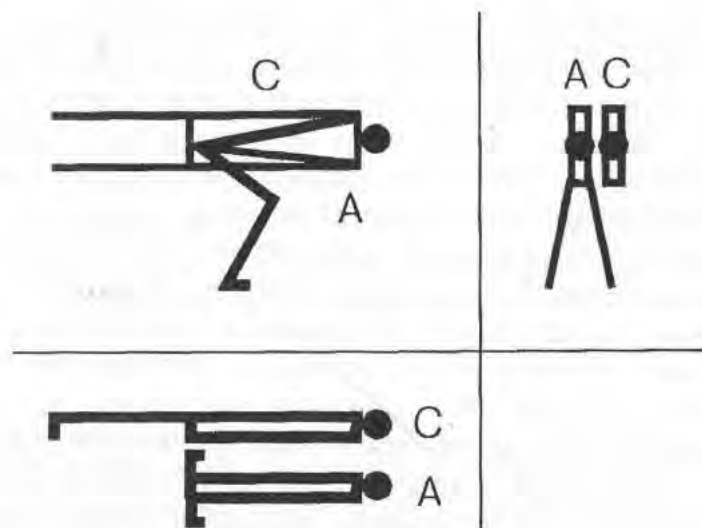


Рис. 2.14. Ортогональная проекция опрокидывания проворотом с вращением туловища атакующего вокруг своей продольной оси после выхода на стартовую позицию броска (А — атакующий, С — противник)

гнутом положении. В настоящее время распространен вариант с предварительным отрывом соперника от ковра за счет разгибания в тазобедренных и коленных суставах и последующего прогибания туловища. Однако для этого необходима более плотная связь за счет обхвата туловища противника на уровне талии или груди.

Опрокидывание соперника проводится в основном за счет одновременного вращения его тела в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Туловище атакующего наклоняется вперед или назад и вращается вокруг продольной оси, если это входит в основную структуру приема. Атакующий в I фазе преследует цель войти в стартовую позицию (лицом к лицу соперника или лицами в одну сторону). Способы опрокидывания наиболее удобно рассматривать в сагиттальной плоскости, механизм опрокидываний — на векторной основе. Самое распространенное начало опрокидывания (во всех видах борьбы) — предварительный отрыв соперника от ковра. Атакующий как бы подводит свой ОЦМ под ОЦМ соперника, для чего при сближении сгибает ноги в тазобедренных и коленных суставах. Используя реакцию опоры, за счет разгибания ног он поднимает вверх тело соперника (рис. 2.15.а.) и переводит его в горизонтальное положение разнонаправленными движениями рук и ног. В этом случае ось вращения проходит через таз атакующего, причем руки тянут в сторону и вниз, а таз подбивает в сторону и вверх. Такое же действие можно выполнить, захватив одной рукой ногу соперника (рис. 2.15.б.). К подсаду вверх может быть добавлена сила вертикального воздействия бедром, направленная от опоры вверх (рис. 2.15.в.).

Другим способом опрокидывания является выведение из равновесия. Наиболее простой вариант (сваливание) — горизонтальное воздействие на верхнюю часть тела соперника. Ось вращения находится в месте соприкосновения соперника с опорой (рис. 2.16.). Воздействие может быть больше, если приложить противонаправленную силу к одной из опор; роль усилителя при этом играет рука или нога атакующего (рис. 2.17.).



Рис. 2.15. Способы вертикального отрыва противника от опоры

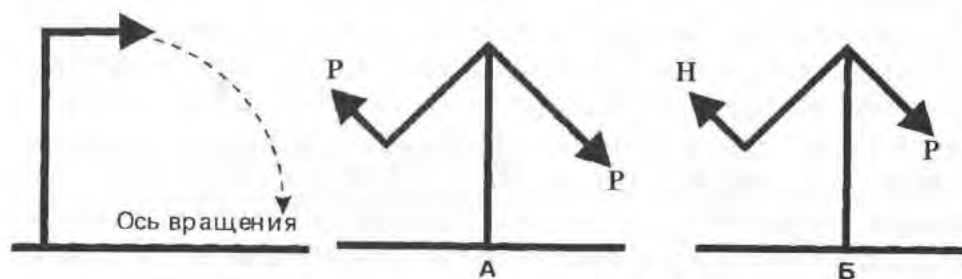


Рис. 2.16. Принцип сваливания выведением из равновесия без воздействия на ноги противника

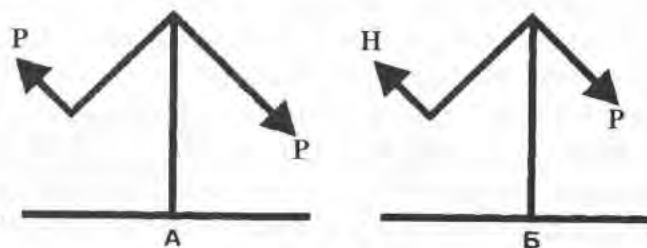


Рис. 2.17. Принцип сваливания выведением из равновесия и использованием рычага с воздействием на свободную ногу противника рукой или ногой (в греко-римской борьбе не используется)

Кроме сваливания, возможно опрокидывание через опорную преграду: ногу (рис. 2.18.а.), таз (рис. 2.18.б.) или туловище (рис. 2.18.в.). Преграда может быть и безопорной: рука или нога находится на весу и удерживается напряжением всех мышц этой конечности.



Рис. 2.18. Принцип опрокидывания через опорную преграду

Однако проекцию ОЦМ соперника не всегда удастся вывести за общую площадь опоры одномоментным усилием в направлении намечаемого броска. В таких случаях атакующий рукой или ногой фиксирует ногу соперника, после чего запрыгивает или забегает за него в направлении броска до тех пор, пока проекция ОЦМ не будет выведена за площадь опоры (рис.2.19.).

Одним из мощных способов опрокидывания является выбивание всей опоры с одновременным противонаправленным горизонтальным рывком руками по верхней составляющей пары сил. Причем выбивание опоры может осуществляться тазом или животом, но чем ниже будет ось вращения соперника, тем эффективнее будет опрокидывание (рис. 2.20).

Вариантом этого способа является уменьшение площади опоры: атакующий отрывает от опоры рукой или ногой одну ногу соперника, уменьшая его площадь опоры до размеров стопы, и проекция его ОЦМ оказывается за пределами уменьшенной площади опоры. Он может устоять, если атакующий будет сам его удерживать (рис. 2.21.), или, опираясь на атакующего, создаст общую площадь опоры (из трех стоп). В после-



Рис. 2.19. Опрокидывание выведением проекции своего ОЦТ за общую площадь опоры

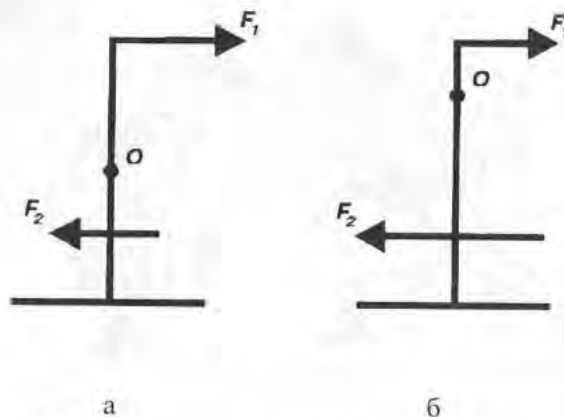


Рис. 2.20. Варианты векторных основ при опрокидывании горизонтальным рывком руками по верхней составляющей пары сил и противонаправленным выбиванием опоры противника (O — ось вращения, F_1 — действие рук, F_2 — действие ног)

днем случае для опрокидывания достаточно рывком переместить ОЦМ соперника за общую площадь опоры. Чтобы эффективно воздействовать на него, атакующий должен войти в стартовое положение за счет переставления ног в определенной последовательности и в определенном направлении. Приближаясь к сопернику и одновременно используя силу ног и туловища, он может во время «входа в прием» выполнить рывковое или толчковое движение руками. Но если мышцы туловища при этом будут расслаблены, то атакующий скорее будет перемещать самого себя. Во время выведения из равновесия или отрыва соперника от ковра руки атакующего обычно играют роль связующего звена между двумя туловищами. В некоторых бросках самбо и дзюдо переместить соперника руками можно только за счет работы мышц туловища. При бросках и переворотах движения туловища в определенной степени лимитируются положением ног. Если бросок не получается (особенно в I и II фазах), причину следует искать в неправильной работе ног.

При двустороннем разноименном захвате плечевой оси соперника (рис. 2.22.) вращение ее достигается разнонаправленным усилием рук, что создает крутящий момент за счет пары сил. При захвате двумя руками за одно плечо крутящий момент возникает тоже за счет пары сил. Вращение будет происходить вокруг плечевой оси соперника, хотя при наблюдении создается другое впечатление (рис. 2.23.).

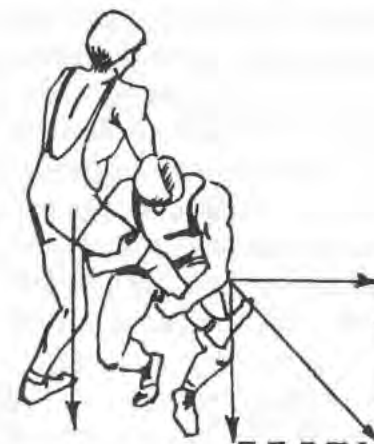


Рис. 2.21. Опрокидывание выведением проекции ОЦТ противника за его уменьшенную площадь опоры



Рис. 2.22. Векторы при двустороннем захвате



Рис. 2.23. Векторы при одностороннем захвате

При захвате на уровне плеч рывки вверх неэффективны, поскольку руки, поднятые горизонтально, не создают достаточного усилия в этом направлении. Рывки следует проводить в горизонтальном направлении: в движении будут участвовать более сильные группы мышц. При проведении броска подсеч-

кой (в греко-римской борьбе не используется) тяга осуществляется за счет отклонения и прогибания туловища назад и горизонтального рывка руками. Когда ОЦМ соперника выйдет за пределы площади опоры, нагрузка на опору уменьшится, появится возможность сравнительно легко подбить стопу соперника (рис. 2.24.), и он упадет.

При захвате одной рукой за пояс (или за туловище) можно приложить большое усилие, направленное вверх (рис. 2.25.); давление соперника на опору при этом уменьшится, что существенно облегчит выбивание ноги. Это действие отличается от предварительного отрыва тем, что за счет изменения угла устойчивости соперника атакующий может провести рывок в горизонтальном направлении и в то же время рукой, захватившей туловище или пояс, создать эффективную тягу вверх.

Серьезной помехой в осуществлении рывковых движений, особенно при создании крутящего момента в плечевой оси, могут оказаться встречные захваты соперника.

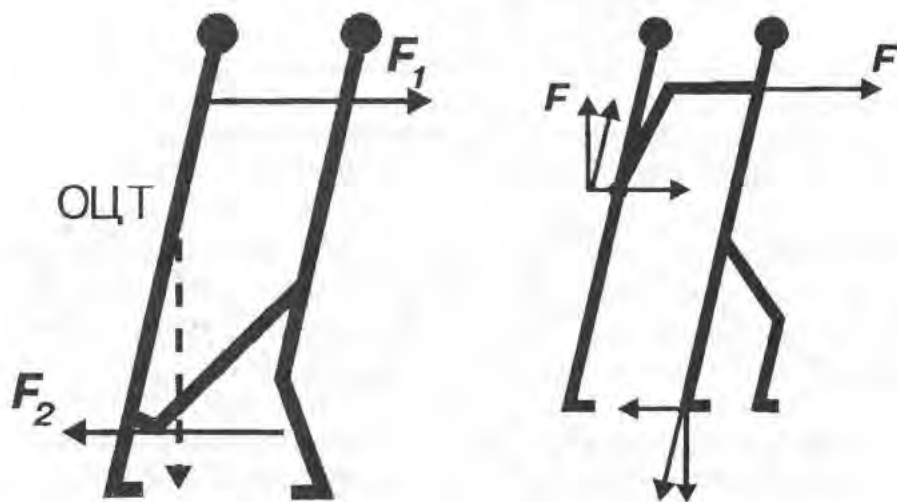


Рис. 2.24. Опрокидывающее горизонтальное воздействие по верхней (F_1) и нижней (F_2) составляющим пары сил

Рис. 2.25. Горизонтальные и вертикальные воздействия при выведении из равновесия и частичном снятии массы с опоры

В греко-римской и вольной борьбе броски выполняются с падением атакующего, а в борьбе, которая проводится в одежде (особенно в самбо), выше оцениваются броски без его падения. Такие броски возможны в случае подавляющего преимущества перед соперником. Если же встречаются относительно равные борцы, успеха приходится добиваться за счет приложения большей силы к телу соперника, используя массу своего свободно падающего с ускорением тела. При проведении подсада (без падения) отрыв соперника от ковра осуществляется усилием мышц-разгибателей бедра и голени, направленных вертикально вверх (рис. 2.26.). Как только обозначится выведение из равновесия, верхняя часть тела соперника вместе с телом атакующего описывает дугу по направлению вниз. Фактически это сваливание с последующим подсадом голенью ноги соперника, на которой сосредоточена незначительная часть его веса (рис. 2.27.). Атакующий может создать еще большее усилие за счет предварительного падения. В этом случае усилие направлено преимущественно вниз и не дает сопернику переступить с целью сохранить равновесие. Во время такого падения часть веса тела атакующего переносится на опору соперника (рис. 2.28.). Все пространственные перемещения, о которых упоминалось выше, происходят за счет динамической работы мышц.

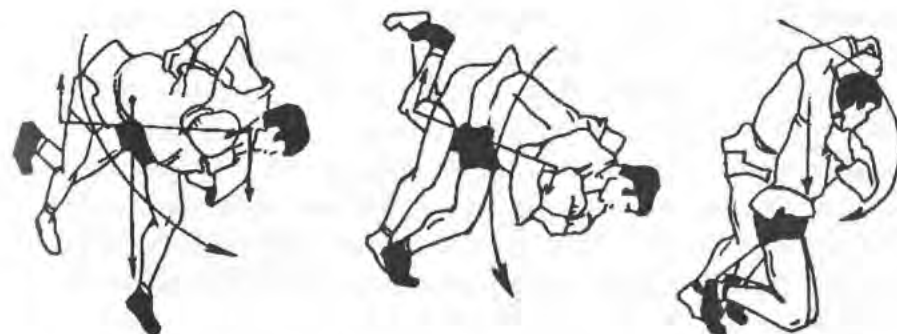


Рис. 2.26. Опрокидывание подсадом изнутри без собственного падения (в греко-римской борьбе не используется)

Рис. 2.27. Подсад изнутри с увлечением противника собственным падением (в греко-римской борьбе не используется)

Рис. 2.28. Сваливание предварительным падением с увлечением противника за собой вниз

Овладение слишком жесткой кинематической структурой каждого приема имеет не только преимущества, но и недостатки. Атакующий не сможет по ходу изменения ситуации адекватно менять даже незначительные детали этой структуры. В такой ситуации необходимо добиваться того, чтобы биомеханическая структура приема была не только жесткой (стабильной), но и вариативной. Это позволит в достаточной степени приспосабливать пространственные характеристики приема к постоянно меняющейся ситуации конкретных поединков. Любой прием, начиная с входа в стартовую позицию, проводится на фоне помех, собственных неточных движений и непредсказуемых реакций соперника. Для освоения большего числа приемов, применяемых в условиях воздействия сбивающих факторов, на занятиях необходимо совершенствовать технику в различных ситуациях (статических и динамических), при различных состояниях спортсмена: утомлении, эмоциональном возбуждении и др.

Для увеличения силового воздействия на соперника в одних случаях к месту захвата одной рукой неожиданно для соперника прилагается усилие другой руки (рис. 2.29.). В других ситуациях решающую роль играет точное соблюдение пространственно-временных характеристик движений. Например, при броске назад с захватом ноги изнутри борцы чаще всего допускают такую ошибку: сосредоточивают внимание на захвате ноги и, наклоняясь, в лучшем случае толкают плечо соперника параллельно опоре. В результате этого соперник получает возможность свободно переставить ногу в направлении атаки. Бывают случаи, когда, сближаясь с соперником и приседая, атакующий делает рывок плеча вниз только усилием широчайшей мышцы спины, но не наклоняется вперед (рис. 2.30.). Если же сделать шаг вперед и, наклоняясь, осуществить рывок вниз, будут работать и сгибатели туловища (рис. 2.31.). В таком случае силовое воздействие на соперника, естественно, увеличится.

Следует остановиться на некоторых терминах, относящихся к сваливаниям (броскам) назад. Так, броски (сваливания) назад осуществляются в основном за счет наклона. Но наклон может проводиться за счет сгибания в позвоночнике (рис. 2.32. а.) и за



Рис. 2.29. Вариант сваливания назад горизонтальным усилием по верхней составляющей пары сил



Рис. 2.30. Вариант сваливания назад рывком вниз



Рис. 2.31. Оптимальный вариант сваливания назад (F — разложение сил на вертикальную и горизонтальную составляющие)

счет разгибания в позвоночнике (рис. 2.32. б.). Те же условности имеются в термине, обозначающем броски прогибом. В одних случаях прогиб осуществляется за счет прогибания в позвоночнике, а в других случаях — за счет сгибания. Однако в обоих случаях результирующая составляющая отклоняется назад, за атакующего.

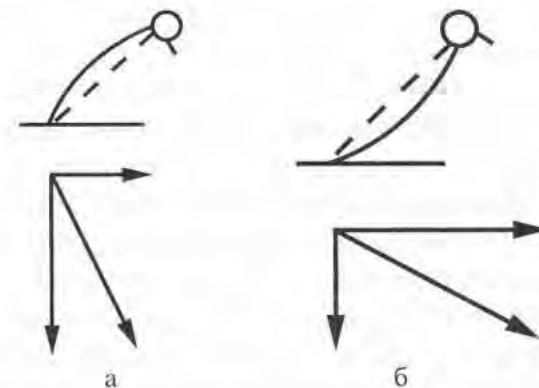


Рис. 2.32. а, б.
Векторные схемы вариантов бросков (сваливаний) наклоняясь

Когда атакующий физически слабее соперника, успех в выполнении приема зависит от увеличения амплитуды «входа в прием» (без полного контакта). Этим можно придать большую скорость движению своего тела к моменту соприкосновения с соперником, и тогда увеличится мощность

приема — «живая сила». Лучшим примером может служить различие между углами выхода на стартовую позицию при проведении бросков проворачиваясь с разворотом на 90° (подворот) и 270° (поворот).

Для снижения усилий соперника можно, во-первых, применить сковывающий захват, препятствовать возможности разогнать атакующую часть тела, а во-вторых, уступающим движением не дать сопернику использовать для опрокидывания инерцию движения своего тела. Можно увеличить скорость атакующего движения за счет отвлекающего движения, направленного в противоположную сторону (разнонаправленная динамическая подготовка). При этом используется защитная противонаправленная реакция соперника (статическое сохранение равновесия), помогающая в проведении приема. К моменту «входа в прием» атакующий может иметь более высокую скорость, если ему удастся предварительно расслабить мышцы для последующего их сокращения.

Однако разнонаправленные подготовки «срабатывают» не всегда. Иногда противник реагирует на рывок или толчок, динамически сохраняя равновесие (продвигаясь в ту сторону, в которую его пытаются передвинуть). В этом случае возможно поражение атакующего за счет того, что противник среагировал «наоборот». С тем, чтобы исключить такие случаи, применяют многократные динамические подготовки однонаправленного характера (в этом случае они называются повторными бросками) и разнонаправленные сдвоенные (строенные) подготовки.

Проведение приемов с минимальной затратой энергии позволяет борцу экономить силы и тем увеличивать свою работоспособность. Мерой качества выполняемого броска, наряду с другими показателями, являются его амплитуда, скорость и проявленная при этом гибкость. Так, при выведении из равновесия отбивом ноги ногой гибкость помогает поднять ногу соперника на большую высоту, уйти из опасного положения на мосту, от болевых приемов и т.д. Качество выполнения приемов зависит и от телосложения спортсменов. В частности, длина тела вносит коррективы в структуру приема. Различное расположение центров масс отдельных звеньев тела спортсмена также изменяет

меру приложения ими усилий. У атакующего борца, имеющего короткие ноги, даже при меньшей, по сравнению с соперником, мышечной массе разгибание в тазобедренных суставах приводит к большему силовому эффекту. Спортсмен с длинными конечностями может создать большие горизонтальные усилия за счет выгодного угла устойчивости. Если у соперника центр тяжести расположен высоко, удобнее проводить приемы с выбиванием всей опоры. Если центр тяжести расположен низко, такой прием не будет иметь успеха (по всей вероятности, в этом случае уместней подводить ОЦМ своего тела под ОЦМ тела соперника и отрывать его от опоры вертикально вверх). При бросках низкорослого соперника целесообразно протягивать его вдоль ковра, а высокорослого — сбивать вниз. Вариативность техники борца будет эффективнее, если он овладеет биомеханически усредненными структурами приемов. Индивидуализация же техники должна осуществляться с учетом специфики его телосложения и функциональных возможностей.

2.5. Взаимные положения в борьбе и их влияние на технику приемов

Пространственные характеристики при проведении приемов борьбы включают положение тела и траекторию (путь) движения.

Положение тела. Какое бы двигательное действие не совершал человек, он должен придать своему телу определенное положение в пространстве. Сохранение неподвижного положения тела и отдельных его частей осуществляется благодаря статическому напряжению мышц.

Необходимость выделения фактора положения тела объясняется его большим значением в технике физических упражнений. Различают исходные, промежуточные, конечные положения тела.

Исходные положения принимают для создания наиболее выгодных условий для начала последующих движений, лучшей ориентировки в окружающей обстановке, сохранения устойчивости, обеспечения свободы движений, соответствующего

воздействия на определенные органы и системы организма. Так, низкий старт в беге на короткие дистанции дает возможность легкоатлету быстрее развить максимальную скорость; выжидательная поза волейболиста или вратаря в хоккее обеспечивает эффективную подготовку к выполнению действий, соответствующих игровой ситуации; стойка боксера гарантирует удобное наблюдение за соперником и быстроту передвижения в любом направлении, а также защиту наиболее уязвимых участков тела от ударов соперника и возможность быстро нанести ответные удары. Борец меняет положение тела с тем, чтобы повысить свою устойчивость, обеспечить максимальное приложение усилия к противнику. Исходные позы в этом случае характеризуют готовность к решению предстоящей двигательной задачи. Их можно отнести к тем состояниям, которые академик А. А. Ухтомский назвал «оперативным покоем». Хотя в них нет внешних движений, но нигде так ярко не проявляется единство концентрированной целеустремленности организма, как в этих исходных позах.

Особенность исходных индивидуальных и взаимных поз в спортивной борьбе формируют кинематическую ситуацию, предопределяющую выгодность или проигрышность предстоящего действия по пространственным параметрам, что в конечном итоге обеспечивает эффект приложения усилия и скорость проведения различных фаз приема.

2. 6. Моделирование двигательных действий

Осваивая элементы двигательных действий, борцы участвуют в активном познании внешнего мира. Целью и результатом такого познания должно быть объективное отражение реальности. Решение этой задачи затруднено вследствие чрезвычайной сложности и многомерности изучаемых двигательных действий. Тренер обязан помочь в этом обучающимся, отбирая наиболее существенную информацию о движениях и исключая второстепенную.

Закономерности биомеханического моделирования техники борьбы основываются на теории моделирования. В практи-

ке спортивной борьбы могут иметь место физические и идеальные модели.

Натурное, или физическое, моделирование применяется в борьбе чаще всего в тренировочном процессе с целью воспроизведения условий, близких к соревновательным. Для этого при совершенствовании техники ряда приемов пользуются похожими на человека антропоморфными манекенами. Геометрия масс тела этих борцовских манекенов должна быть подобна геометрии масс тела реальных соперников.

Идеальные модели используются в эмпирических и теоретических исследованиях. В эмпирических подходах применяют схемы, рисунки, кинограммы, символы (знаки); в теоретических — модели опорно-двигательного аппарата человека, с помощью которых воспроизводят единицы техники по заданным условиям.

В практике борьбы пока используются только эмпирические модели.

Символический (знаковый) способ моделирования двигательных действий в борьбе отличается тем, что предусматривает использование их условной знаковой записи. К таким моделям относятся блок-схемы тактических действий борцов, разнообразные графики, условная запись применяемых в соревнованиях технических действий и т.д.

Модели движений (элементов техники) представляют собой определенные абстракции по отношению к реально выполняемым (на соревнованиях и тренировках) двигательным действиям.

Моделирование техники двигательных действий используется для решения двух основных задач: исследования движений и обучения им. При биомеханическом моделировании элементов техники часто используют модели, сохраняющие кинематическое подобие оригинальным двигательным действиям (имеется в виду общность форм движения, скоростей, ускорений и т.д.). Динамическое подобие основывается на сходстве сил, вызывающих подобные движения. Антропоморфологическое подобие предусматривает аналогичность в соотношениях линейных размеров, масс звеньев тела борцов, для которых рекомендуется тот или иной вариант техники движений. Элементы техники борьбы, подобные их моделям (по

кинематическим и динамическим параметрам), рекомендуемые борцам со сходными антропо-морфологическими параметрами, можно считать биомеханически оправданными. Эти положения имеют большое значение в практике тренировочного процесса, так как от их соблюдения зависит объективность исследований или эффективность и качество обучения.

Биомеханика как наука может много сделать для развития теории спортивной борьбы и, соответственно, для повышения эффективности ее обучению.

В настоящее время основными проблемами биомеханики спортивной борьбы являются:

- разработка методики построения эффективных педагогических программ обучения и совершенствования технического мастерства борцов на основе познания наиболее существенных механизмов работы двигательного аппарата и особенностей формирования сложных двигательных навыков;
- объективизация биомеханического контроля, критериев и количественных оценок качества освоения движений борцами;
- разработка и применение новых технических средств обучения, повышающих качество педагогической и управленческой деятельности тренеров и эффективность тренировочного процесса.

Новым мощным стимулом интенсификации тренировочного процесса является применение компьютерной техники, позволяющей проанализировать острую динамику борцовских поединков, многообразие факторов, влияющих на их результативность. Вычислительная техника работает только по программам-заданием, составленным специалистами. Но, не зная спортивной борьбы, они не могут самостоятельно подготовить такие программы для борцов. Современный тренер должен глубоко знать биомеханику, спортивную метрологию, чтобы измерять и анализировать состояния борцов и характеристики их двигательных действий. На этой основе можно успешно освоить современную машинную грамоту и перевести язык движений и стратегии тренировки борцов на специальный алгоритмический язык ЭВМ. Только при этом компьютер сможет «понимать» спортивную борьбу. И тогда в ЭВМ будет аккумулирован опыт многих

ученых-тренеров, и она станет действительно умным советчиком каждого тренера и спортсмена.

Первоочередной задачей следует признать биомеханический анализ профилирующих движений борцов (наклонов, прогибов, вращений и др.) с помощью новейших бесконтактных методик. Лучшей из них является видеосъемка с последующим автоматическим анализом на ЭВМ временных, силовых и пространственных характеристик движения. Для этого нужна специальная программа для вычислительной техники и, например, видеокамера «Омнивью» («Всевидающая») компании «Телероботикс интернэйшнл». Из контактных методик следует особые надежды возлагать на применение в исследованиях полимерной резины, проводящей электрические токи. Например, еще во многом не использованы возможности регистрации усилий с помощью тензометрических стелек с разделением давления на пятки — носки или на внешний — внутренний края опоры (Ю.А. Шулика, 1976).

Контрольные вопросы:

1. Кинематический состав движений борца.
2. Динамический состав движений борца.
3. Виды перемещений, необходимые для перевода тела противника из исходного в заданное правилами конечное положение.
4. Охарактеризовать с кинематических позиций векторную схему вертикального отрыва противника от ковра.
5. Охарактеризовать с кинематических позиций векторную схему горизонтального выведения противника из равновесия.
6. Охарактеризовать с кинематических позиций векторную схему выведения противника из равновесия встречным движением по двум составляющим пары сил.
7. Схематично охарактеризовать зависимость устойчивости борца в проекции на сагиттальную плоскость.
8. Схематично охарактеризовать зависимость устойчивости борца в проекции на горизонтальную плоскость.
9. Влияние рычагов на эффективность силового воздействия на противника.

ГЛАВА 3. КЛАССИФИКАЦИЯ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

«Пожалуй, во всех областях науки, техники и искусства используется в большей или меньшей степени классификация. В определенном аспекте она отражает все достижения в данной области знаний и в значительной степени высоту достигнутого ею уровня.

Естественно, что каждый классификатор старается использовать наиболее целесообразную для своих целей систему (по уровню знаний, субъективному представлению предмета исследования и в соответствии с поставленными задачами). Желательно, чтобы классификация обеспечивала решение многих задач. В этом случае она называется естественной, в отличие от искусственных. Естественная классификация должна не только инвентаризировать, т.е. учитывать набор имеющихся элементов, но и давать им интерпретацию — описывать их особенности» (Жизнь животных, 1968).

Составление пространственно-смысловой модели деятельности в любом ее виде, составление программ обучения, формирование методологических основ технико-тактической подготовки спортсменов, включая логику педагогического контроля, базируются на использовании классификации техники вида деятельности.

Любая классификация составляется по системе, которую предпочитает автор в зависимости от степени его знаний, а не от поставленных задач, поскольку классификация должна удовлетворять решение всех задач, возникающих в данной отрасли знания. Поэтому термин «систематика», обыкновенно сопутствующий термину «классификация», не несет в себе никакой информации.

3.1. Классификация видов борьбы

Простейшей классификацией является классификация спортивной и национальных видов борьбы. Все ранее суще-

ствовавшие и существующие в настоящее время виды борьбы можно разделить (классифицировать) на несколько групп. В основу классификации положен важнейший признак каждого вида борьбы — разрешенные правилами приемы борьбы с противником. Большинство видов борьбы, в соответствии с этими признаками, может быть разделено на следующие шесть групп:

по методике оценки технических действий:

- борьба в стойке без действий ногами без захватов ниже пояса;
- борьба в стойке с действиями ногами без захватов ниже пояса;
- борьба в стойке с действиями ногами и захватами ниже пояса;
- борьба в стойке и партере без действий ногами и захватов ниже пояса;
- борьба в стойке и партере с действиями ногами и захватами ниже пояса;
- борьба в стойке и партере с действиями ногами, захватами ниже пояса и болевыми приемами;
- борьба в стойке и партере с действиями ногами, захватами ниже пояса, болевыми и удушающими приемами.

В эту классификацию не включены простейшие виды борьбы, техника которых ограничена одним движением сопротивления и представляет собой упражнения силового характера (сгибание предплечья, борьба ногой лежа — «цыганская» и др.).

Названия видов борьбы сложились на основе языка народа, который ее культивировал. Например, по-грузински слово «борьба» произносится «чидаоба», по-таджикски — «гушти», по-турецки — «гюреш», по-казахски — «курес» и т. д.

Приводим, в соответствии с классификацией, характеристику достаточно известных видов борьбы. Те из видов борьбы, которые здесь не представлены, могут быть включены в одну из родственных им групп классификационной таблицы.

ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДОВ БОРЬБЫ

1. Борьба в стойке без действий ногами и захватов ниже пояса. Эта группа видов борьбы имеет три основные особенности: 1) захваты разрешается делать не ниже пояса; 2) запрещается выполнять приемы ногами; 3) запрещается бороться в партере (лежа). Характерной особенностью техники в этой группе видов борьбы являются силовые движения, при помощи которых борец поднимает противника и бросает или сваливает его на спину. Борьба, как правило, ведется на травяной площадке.

Русская борьба (в схватку с захватом накрест). Русская народная борьба. Она проводилась в обычной одежде. Захваты строго ограничены. Захватив друг друга накрест (правая рука сверху плеча, а левая — под плечом), борцы сцепляют руки на спине. Такой обоюдный захват отпускать не разрешалось. Задача — силой «сломить» противника, свалить или, подняв, повалить на спину. Вначале время борьбы не ограничивали. Впоследствии были установлены различные сроки — от 15 до 5 мин.

Молдавская борьба (трыньтэ-дряптэ). Национальная борьба молдаван. Костюм — обычные холщовые рубашки и брюки с мягким поясом-шарфом. Разрешается делать захваты крест-накрест, сцепляя руки или захватывая пояс. Броски с помощью ног, через ноги и захваты ног руками не разрешаются. Цель борьбы — бросить противника сразу на обе лопатки. Время схватки не ограничено.

Татарская борьба (курэш) *. Национальная борьба татар. Костюм обычный, с мягким поясом, который завязывается так, чтобы можно было захватить с боков. Захватывать пояс на животе не разрешается. Для победы надо поднять противника и бросить на спину, падая вместе с ним. Вместо пояса борцы часто употребляют обычное полотенце: захватив его за оба конца, а середину наложив на поясницу противника, прижимают его к себе. Броски через ноги запрещаются. Длительность схватки до 15 мин.

Узбекская борьба (кураш). Национальная борьба узбеков. Костюм — национальный халат, длинный, стеганный, с мяг-

ким поясом; пояс завязывается не туго. Борцы захватывают правой рукой пояс друг у друга на спине и накручивают его на руку. Захват пояса правой рукой отпускать нельзя. Левой рукой можно делать захваты за любое место и отпускать их. Для победы нужно бросить противника на спину, не дожидая его и не поворачивая на ковер. Не разрешается бросать противника через ноги. Время схватки не ограничено. Иногда борьба проводится под национальную музыку после своеобразного танца-разминки.

Древнегреческая борьба. Известна нам по литературным источникам и памятникам искусства. Разрешалось захватывать руками туловище не ниже пояса. Цель борьбы — повалить противника спиной на ковер. Время схватки не ограничивалось.

2. Борьба в стойке с действиями ногами без захватов ниже пояса. Характерные черты видов борьбы этой группы: костюм имеет мягкий пояс; разрешается применять действия ногами (подножки). Захваты выполняются большей частью за пояс, но в некоторых видах борьбы допускаются захваты за костюм, но не ниже пояса. Борьба в партере не проводится.

Несмотря на различие в национальных костюмах и некоторую специфику в правилах захватов и определения победителя, перечисленные виды борьбы имеют очень много общих приемов. Особенно это наблюдается при бросках с помощью ног. Борьба проводится на травяной площадке или ковре.

Русская борьба (не в схватку)*. Старинная русская борьба. Ее называли еще «охотничьей». Разрешалось захватывать друг друга за пояс, рукав или ворот кафтана одной или обеими руками. В борьбе применяли броски через ноги. Наклонив противника в сторону, подбивали его ногу носком своей ноги и бросали на землю. Про таких борцов говорили: «на носок востер». Особенно славились в этой борьбе москвичи, о которых сложилась поговорка: «матушка Москва бьет, родимая, с носка». Время схватки не ограничивалось.

Казахская борьба (курес)**. Национальная борьба казахов. Костюм — национальный халат с мягким поясом. Разрешается бороться и в трусах, без халата, но с поясом. Победа присуждается борцу, который, не отрывая рук от пояса, сва-

лит противника и заставит его коснуться лопатками ковра. Разрешается применять любые броски через ноги. Запрещается делать захваты за костюм. Длительность схватки до 15 мин.

Киргизская борьба (курес). Национальная борьба киргизов. Костюм — национальный халат с мягким поясом. Разрешается делать захваты за пояс и за любое место халата выше пояса, а также броски через ноги. Победителем признается борец, бросивший своего противника на спину. Время не ограничено.

Таджикская борьба (гушти)*. Национальная борьба таджиков. Костюм — национальный халат с мягким поясом. Захваты выполняются за любое место пояса, отворота халата и рукава. Захватывать ниже пояса не разрешается. Разрешаются броски через ноги. Победитель тот, кто бросит противника спиной вниз (хотя бы на одну лопатку). Время схватки 10 мин.

Туркменская борьба (гореш). Национальная борьба туркмен. Костюм — национальный халат (до коленей), подвязанный мягким поясом. Разрешается делать захваты за пояс и любое место халата выше пояса. Победитель должен бросить своего противника на спину так, чтобы он коснулся земли тремя точками. Разрешается делать броски через ноги. Время схватки не ограничено.

Грузинская борьба (чидаоба)**. Национальная борьба грузин. Костюм — трусы и специальная короткая куртка из парусины с поясом, которая называется «чоха». Полы куртки заворачивают назад и связывают на спине в пучок. Поверх пучка обвязывается пояс. Захваты выполняются за любое место «чоха» выше пояса. Разрешается делать броски через ноги. Победитель должен бросить противника спиной на ковер, не дожимая и не переворачивая его. При отсутствии чистой победы лучшему борцу присуждается полпобеды. Борьба обязательно проводится под национальную музыку. Длительность схватки 5 мин.

Армянская борьба (кох). Национальная борьба армян. Костюм — обычная национальная одежда, но борцы, как правило, носят специальный халат — «чоха» с мягким поясом. Победитель должен бросить противника спиной на ковер, не до-

жимая и не поворачивая его. Захваты выполняются за пояс и за «чоха» выше пояса. Разрешаются броски через ноги. Время схватки не ограничено, но обычно борьба продолжается не более 5—10 мин.

Молдаванская борьба (трыньтэ-купэдикэ). Разновидность национальной борьбы молдаван. Костюм — холщовая рубашка и брюки с мягким поясом-шарфом. Разрешается делать захват за пояс и бросать через ноги. Цель борьбы — бросить противника на обе лопатки. Время борьбы не ограничено.

Якутская борьба на поясах (курдацан тустуу). Разновидность якутской народной борьбы. Костюм — трусы и матерчатый пояс. Захваты выполняются только за пояс. Разрешается делать подножки. Цель борьбы — сбить противника на три точки. Время схватки не ограничено.

3. Борьба в стойке с действиями ногами и захватами ниже пояса. Характерная черта видов борьбы этой группы — все приемы проводятся с захватами ниже пояса одновременно с применением приемов ногами. Несмотря на различие в костюме (в одних видах борьбы туловище борца обнажено, в других — борцы надевают специальную куртку), общим остается пояс, за который делаются захваты. Борьба в партере не проводится. Место борьбы — травяная, песчаная или снежная площадка.

Таджикская борьба (бухарская гушти). Разновидность национальной борьбы таджиков. Культивировалась, главным образом, среди таджикского населения Бухары. Костюм — национальный халат с поясом. В борьбе, наряду с бросками через ноги, применяются захваты за брюки на бедрах, не ниже коленей. Победа присуждается за бросок противника на спину. Время схватки не ограничено.

Тувинская борьба (куреш). Национальная борьба тувинцев. Костюм борцов состоит из прочных холщовых трусов-плавок, «судак», пояс и края которых часто обшиваются сыромятной кожей. Кроме трусов, надевается специальная куртка — «содак», состоящая только из спинки и рукавов. Куртка спереди закрепляется планками из сыромятной кожи. Бороться можно и без куртки. Захваты выполняются за любое место куртки, за трусы и любую часть тела. Разрешаются броски через ноги.

Победа присуждается за прикосновение к земле противника четырьмя точками. Время схватки не ограничено.

Монгольская борьба (барильда). Национальная борьба монголов. Костюм такой же, как у тувинских борцов. Однако без курток, которые называются «удак», бороться не разрешается. Правила захватов те же, что и в тувинской борьбе. Поражение фиксируется при прикосновении противника к земле 3 точками.

Якутская борьба (хапсагай). Национальная борьба якутов. Костюм борцов состоит из трусов (бандажа) и мягкой обуви. Борются и в обычной одежде. Захваты выполняются за любую часть тела противника, за туловище и ноги. Разрешаются броски через ноги. Падать вместе с противником и раньше него не разрешается. Цель борьбы — заставить прикоснуться противника к земле третьей точкой (стать на колени или коснуться рукой). Время схватки не ограничено.

Были попытки модернизировать правила и приблизить их к вольной борьбе (к международным правилам). Победу присуждали за бросок на спину, живот или в положение сидя. Однако эти правила в народной борьбе не привились.

Японская борьба (сумо). Японская народная борьба. Место борьбы — площадка, ограниченная кругом из жгутов рисовой соломы размером до 5 м в диаметре. Костюм — плавки-бандаж из плотной материи. Разрешается выполнять захваты за любую часть тела и делать подножки. Цель борьбы — бросить противника на землю на три точки или вытолкнуть его из круга (заставить коснуться ногой жгута соломы). Имеет много различных ритуальных церемоний перед началом борьбы. Время схватки не ограничено. Получила развитие среди борцов-профессионалов.

Швейцарская старая борьба (швайцершвиген). Старая народная борьба швейцарцев. Костюм — обыкновенные национальные брюки и куртка с мягким поясом. Разрешается выполнять захваты за пояс и за ноги, а также делать подножки. Цель борьбы — сбить противника на колени, бросить на бок или спину. Время схватки не ограничивается.

Швейцарская новая борьба (сюис либр). Разновидность швейцарской народной борьбы более позднего времени. Ко-

стюм — специальные трусы или обычные брюки и пояс. Разрешается делать захваты за пояс, брюки, любую часть тела и бросать через ноги. Цель борьбы — бросить противника на спину. Время схватки по уговору — 5 и 10 мин.

Туркменская вольная борьба (хивинская). Разновидность туркменской борьбы, культивируемой хивинцами. Костюм обычный национальный, с поясом. Разрешается выполнять захваты за пояс, куртку и за ноги. Цель борьбы — бросить противника на спину (на три точки). Время борьбы не ограничено.

Английская свободная борьба (кэтч голд). Старая английская борьба. Костюм — обычные трусы или короткие брюки. Разрешается делать захваты за любую часть тела и применять подножки. Цель борьбы — бросить противника на спину. Время борьбы не ограничено.

Узбекская борьба (бухарская). Разновидность узбекской народной борьбы среди жителей Бухары. Костюм — национальный халат с мягким поясом. Разрешается делать захваты за пояс, подножки и захватывать за ноги. Цель борьбы — бросить противника на спину. Время борьбы не ограничено.

4. Борьба в стойке и в партере без действий ногами и захватов ниже пояса — классическая борьба (греко-римская). Международная спортивная борьба. Характерная черта этого вида — борьба в партере. Несмотря на ограниченное количество захватов (не ниже пояса) и запрещение применять броски с действием ног, эта борьба содержит большое количество приемов, так как допускает переворачивание противника на спину из положения стоя на коленях, лежа на груди или на боку. Место борьбы — специальный ковер размером 8х8х0,1 м. Костюм-трусы с плечиками (трико) и ботинки из мягкой кожи. Для победы надо прижать противника спиной к коврику (туше). Победа присуждается и за проведение приемов (по баллам). Время схватки часто изменялось. С 1967 г. время схватки составляет три периода по 3 мин. с перерывами 1 мин.

Международная любительская федерация борьбы присвоила борьбе наименование «греко-римская». В Советском Союзе эта борьба названа «классической», так как стала наиболее распространенным и признанным видом спортивной борьбы

с наиболее разработанной техникой, методикой обучения и тренировки и правилами соревнований.

5. Борьба в стойке и в партере с действиями ногами и захватами ниже пояса. Для этой группы характерны приемы с захватами за ноги как при борьбе в стойке, так и в партере. Кроме того, разрешается применять приемы с действиями ногами.

Древнеегипетская борьба. Эта борьба известна нам по изображению на могильных плитах в селении Бени Гассан (Средний Нил). На них нарисовано 242 приема вольной борьбы в стойке и партере, а также захваты за различные части тела и различные приемы ногами.

Древнегреческая (панкратион). Разновидность борьбы древних греков. Костюм — бандаж-плавки. Разрешалось делать приемы с захватами за ноги и выполнять приемы ногами. Цель борьбы — прижать противника спиной к земле. Время не ограничено.

Азербайджанская борьба (гюлеш). Национальная борьба народов Азербайджана. Костюм борцов — прочные брюки специального покроя с мягким поясом. Брюки немного ниже коленей, сильно сужены. Захваты делаются за туловище, ноги, пояс и любое место брюк. Допускаются подножки. При борьбе в партере разрешается переворачивать противника на спину, используя с этой целью захваты руками за туловище, ноги, брюки и с помощью своих ног. Для победы надо прижать противника обеими лопатками к коврику. Время схватки — 15 мин. Победа присуждается также и за большее число проведенных приемов.

Вольная борьба. Международная спортивная борьба. Ковер для борьбы и костюм спортсмена такие же, как и в классической борьбе. Так же определяют и победителя. Разрешается выполнять захваты за ноги и делать подножки. В партере допускается переворачивать противника на спину, используя для этого любые захваты, обхваты и действия ногами.

Иранская борьба (персидская кошти). Борьба народов Ирана. Место борьбы — травяная площадка, не ограниченная размером. Костюм — обычные брюки, туловище обнажено.

Разрешается делать захваты за любую часть тела и применять действия ногами в стойке и партере. Цель борьбы — положить противника на спину. Время схватки не ограничено.

Пакистанская борьба (кушти). Борьба ведется в матерчатых плавках и босиком на земляной площадке. Цель борьбы — свалить или повернуть противника на спину. Разрешаются захваты за любую часть тела и приемы ногами в стойке и партере. Время не ограничено. Культивируется только среди профессионалов.

Турецкая борьба (гюреш). Национальная борьба турок. Костюм — обычные национальные брюки с мягким поясом. Разрешается делать захваты за туловище, руки и ноги, пояс и брюки, делать подножки и поворачивать противника спиной вниз в партере. Цель борьбы — прижать противника спиной к коврику. Иногда борцы смазывают тело жиром, чтобы труднее было делать захваты. Время схватки не ограничено.

Ланкаширская борьба (ольд фри реслинг). Старая вольная борьба англичан (Ланкаширского графства). Костюм — обычные брюки, туловище обнажено. Разрешается захватывать за любую часть тела. Борьба ведется в стойке и партере с подножками и действием ногами. Цель борьбы — прижать противника спиной к коврику. Время схватки не ограничено.

6. Борьба в стойке в партере с действиями ногами, захватами ниже пояса и болевыми приемами. В этой группе видов борьбы разрешается применять броски, удержания на спине и болевые приемы (перегибание и поворачивание конечностей в суставах и различные сдавливания). Запрещаются лишь удары и опасные для жизни захваты. Болевые приемы применяются с целью принудить противника к сдаче.

Японская борьба (дзю-до). Разновидность японской борьбы. В Японии существует как система физического воспитания. Дословный перевод дзю-до означает «гибкий путь» (в отличие от дзюу-дзю-то — «гибкое искусство»). Место борьбы — специальный, сложенный из рисовых циновок ковер — «татами». Костюм — специальный халат с поясом и холщовые брюки несколько ниже коленей (кимоно). Борьба ведется босиком. Применяются захваты за пояс и любую часть халата выше

пояса. Разрешается захватывать ногу, если она поднята и не стоит на ковре. Разрешаются действия ногами, захваты суставов рук (кроме кисти) с целью причинить болевое ощущение, удушающий захват горла при помощи отворотов халата и предплечья. Кроме того, разрешается удерживать противника спиной вниз, прижимаясь к нему туловищем. Для победы надо четко бросить противника спиной вниз, или удерживать его спиной вниз в течение 30 сек., или принудить его к сдаче, применяя болевой или удушающий захват. Победа присуждается также за лучшие технические действия. Время схватки ограничено условием — по 5 или 10 мин.

Борьба самбо (самозащита без оружия). Борьба, сложившаяся в СССР из приемов борьбы дзю-до, классической, национальных видов борьбы народностей СССР и некоторых приемов самозащиты. Место борьбы — ковер, как в классической и вольной борьбе. Костюм борцов — трусы, ботинки с мягкой подошвой без рантов и специальная куртка с мягким поясом. В борьбе применяются захваты, разрешенные в дзю-до (кроме удушающих), и дополнительно захваты за ноги и болевые приемы на суставы ног.

Победа присуждается за бросок спиной вниз (при этом атакующий должен остаться стоять на ногах) и за болевой прием лежа. В остальных случаях победа присуждается по очкам. Оценка по очкам непрерывно изменяется и совершенствуется.

Вольно-американская борьба (кэч-эз-кэч-кэн). Любительская борьба, культивируемая в США, главным образом, в колледжах и университетах. Костюм — обычные трусы или трико и ботинки. Разрешается применять все приемы, которые выполняются в вольной борьбе по международным правилам, и дополнительно болевые приемы на суставы рук и ног с целью повернуть противника спиной вниз. Цель борьбы — прижать противника — спиной к коврику на 2 сек. Время, установленное для борьбы, 10 мин.

Вольно-американская профессиональная борьба (реслинг). Борьба, культивируемая среди профессиональных борцов США, Франции, Италии и других стран. Место борьбы — ковер, ограничиваемый барьером или канатами (ринг). Костюм борцов —

обычные борцовские трусы и ботинки. Разрешается выполнять любые приемы, в том числе удушающие и болевые, с целью прижать противника спиной к коврику. Срок борьбы устанавливается по специальным условиям матчевой встречи. Соревнования носят коммерческий характер, часто применяются приемы, причиняющие травмы, а иногда и обманывающие публику своим «ужасным» видом. Борьба приобрела известность, благодаря большой рекламе. Матчи на первенство мира разыгрываются обычно среди особо известных профессиональных борцов.

Голландская борьба (самозащита). Приемы борьбы, культивируемые в старой Голландии. Известны по литературному источнику Фабиана Ауэрсвальда «Искусство борьбы» (1539 г.) и гравюрам на меди известного художника Дюрера. В этой борьбе, судя по гравюрам, применялись подножки, броски с захватом ног руками и болевые приемы на руки в стойке и партере. Костюм — обычный национальный: куртка с поясом и брюки несколько ниже коленей, туфли. Победа присуждалась, когда противник признавал себя побежденным. Время схватки не ограничивалось.

3.2. Классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе

В видах спортивной борьбы предлагалось много классификаций ее техники. Действительно, каждая из них отражала уровень знаний в данной области. Впервые классификация приемов техники борьбы была предложена в дзюдо Д. Кано (А.П. Купцов, 1980) (схема 3.1.).

Эта классификация в 1932 году была трансформирована прародителем борьбы самбо В.С. Ощепковым для нужд борьбы самбо.

Затем в 1940 году Н.Н. Сорокиным была предложена классификация борьбы классической (схема 3.2.), которая в 1952 году была развита Н.М. Галковским, А.З. Катулиным и Н.Г. Чионовым (схема 3.3.).

В дальнейшем она была усовершенствована (Спортивная борьба, 1968) и просуществовала до 1978 года (схема 3.4.).

Схема 3.1.

Классификация техники борьбы дзюдо по Д. Кано

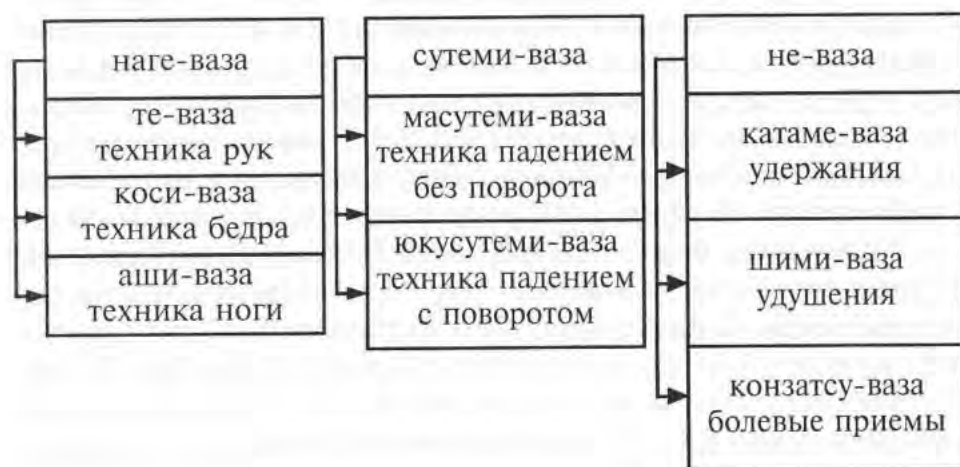


Схема 3.2.

Классификация техники классической борьбы по Г.В. Гончарову и Н.Н. Сорокину



Схема 3.3.

Классификация техники классической борьбы по Н.М. Галковскому, А.З. Катулину, Н.Г. Чионову



С различными захватами

С различными захватами

По требованию времени необходимо было создать единую классификацию техники спортивной борьбы, в которой бы на верхних иерархических уровнях учитывались общие для всех видов борьбы признаки.

В 1975 году А.П. Купцовым была предложена Единая классификация технических действий (для четырех видов борьбы) (Спортивная борьба, 1978) (схемы 3.5.).

Однако эта классификация так же, как и все предыдущие, была построена на субъективной основе и не отражала биомеханической сути приемов борьбы, начиная с кинематической составляющей, о чем говорилось выше во 2-й главе.

Поскольку классификация должна использоваться во всех аспектах данной деятельности, классификации, построенные на субъективной основе, не могут обеспечить:

Схема 3.4.

Классификация техники классической борьбы
(Спортивная борьба, 1968)

В стойке				Варианты приемов с различными захватами и особенностями выполнения						
Перевороты		Броски			Сваливания					
рывком	нырком	вращением	наклоном		через спину	прогибом	сбиванием	скручиванием		
скручиванием	забеганием	переходом	перекатом		накатом	погибом	наклоном	прогибом	через спину	
В партере					Варианты приемов с различными захватами и особенностями выполнения					
Переводы		Броски				Сваливания				
скручиванием	забеганием	переходом	перекатом			накатом	погибом	наклоном	прогибом	через спину

Схема 3.5.1.

Классификация техники борьбы стоя по А.П. Купцову

Броски	Перевороты	Сваливания
наклоном	рывком	сбиванием
подворотом (бедро)	нырком	скручиванием
поворотом (мельница)	выседом	
прогибом		
вращением (вертушка)		
сбиванием		
скручиванием		
седом		

Схема 3.5.2.

Классификация техники борьбы в партере
по А.П. Купцову

Броски	Перевороты	Удержания	Выходы наверх
наклоном	скручиванием	сбоку	нырком (выходом вперед, назад)
подворотом (бедро)	забеганием	со стороны головы	переходом
прогибом	переходом	со стороны ног	выседом
накатом	накатом	верхом	
прогибом	поперек		
	перекатом		
	разгибанием		

* — болевые приемы и удушения, используемые в самбо и дзюдо, в таблице не приводятся

- формирования правильного представления о технике приемов (хотя бы в плане установления доминирующих элементов техники);
- организации объективного педагогического контроля становления оптимальной техники.

В качестве примера можно привести эпизоды определения модели борца высокой квалификации с использованием различных классификаций.

Применяя формулы определения технического разнообразия (В.П. Волков и др., 1971; Г.С. Туманян и др., 1986) с использованием при этом классификации технических действий в спортивной борьбе (Спортивная борьба, 1968; 1978), зачастую можно допустить серьезные методологические ошибки. Так в первом случае, при взаимной правосторонней стойке атакующий проводит в левую сторону (относительно себя) бросок подворотом, бросок прогибом, бросок поворотом (мельницу) (по А.П. Купцову). По предлагаемой методике педагогического контроля, с учетом модельных требований к борцам высокой квалификации (А.И. Колесов и др., 1977), борец будет оценен как полностью удовлетворяющий требованиям модели (1.0), (рис.3.1).

0		0
бросок подворотом бросок прогибом бросок поворотом		0
Рис. 3.1. Возможный вариант оценки технико-тактического разнообразия борцов греко-римского стиля при взаимной одноименной стойке с ориентацией на классификацию А.П. Купцова ($P_{тех.} = 1.0$)		

Если борец будет владеть тремя сваливаниями, представляющими одну классификационную группу, но проводимыми в три тактические стороны, то при такой системе он будет оцениваться как односторонний и не удовлетворяющий требованиям, предъявляемым к борцу высокого класса (рис. 3.2.).

Сваливание сбиванием		0
		0
Сваливание скручиванием с захватом за шею и руку		Сваливание скручиванием с захватом шеи сверху и руки у себя на шее
Рис. 3.2. Возможный вариант оценки технико-тактического разнообразия борцов греко-римского стиля при взаимной одноименной стойке с ориентацией на классификацию А.П. Купцова ($P_{тех} = 0,3$)		

На самом же деле, в первом случае борец соответствует требованиям только по объему и, может быть, по разнообразности техники, но не соответствует по ее разнонаправленности, что исключительно важно для обеспечения технико-тактической эффективности (рис. 3.1.).

Во втором случае борец, владея приемами только из одной классификационной группы, покрывает этой техникой три технико-тактических направления (рис. 3.2.).

Таким образом, можно предположить, что виновна в данном случае не система педагогического контроля, а используемые при этом классификационные системы (Спортивная борьба 1968; 1978).

Если же использовать Единую классификацию технических действий в спортивной борьбе по Ю.А. Шулике (1988; 1993), то борец, продемонстрировавший технический арсенал по первому варианту (рис. 3.1), будет расценен как односторонний ($P_{тех} = 0,25$), поскольку все его броски направлены в одну тактическую сторону из четырех, а борец, продемонстрировавший технический арсенал по второму варианту (рис. 3.2.), будет расценен как разнонаправленный ($P_{тех} = 0,75$), поскольку все его броски направлены в три тактические стороны из возможных четырех.

3.1. Единая классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам

(Ю.А. Шулика, 1988)

Чтобы достаточно хорошо усвоить технику спортивной борьбы на основе данной классификации, необходимо приложить усилия и терпеливо, используя своего товарища или какой-либо предмет (например, стул) в качестве противника, проделать движения, обозначенные в нижеприводимых схемах.

Вся техника борьбы состоит из 3-х подразделов: начальных, основных и вспомогательных технических действий.

К **начальным действиям**, без которых не может быть осуществлено основное действие, относятся передвижения, стойки, захваты.

Основные технические действия — действия, в результате которых тело сопротивляющегося противника переводится из исходного положения в заданное правилами конечное положение или происходит сдача противника. Они состоят из 5-ти разделов: стоя, полустоя, полулежа и лежа, каждый из которых имеет набор характерных атакующих и защитных технических действий (схема 3.6.).

К **вспомогательным** техническим действиям относятся такие действия, использование которых помогает применить основное техническое действие или обеспечивает защиту.

Техника в разделе борьбы стоя включает в себя подразделы:

- броски;
- сбивания (бывшие переводы);
- контрброски;
- контрсбивания.

Техника в разделе борьбы полустоя (один стоит, другой — на коленях или колене) включает в себя:

- полуброски;
- полусбивания, когда бросает или сбивает верхний;
- броски снизу;
- сбивания снизу, когда бросает нижний борец.

Схема 3.6

Классификация техники борьбы до уровня подразделов по Ю.А. Шулике (1981; 1988)

Надразделы			
Н.Т.Д. (начальные технические действия: маневр стойками, передвижением, захватами)		О.Т.Д. (основные технические действия) Подразделы борьбы	В.Т.Д. (вспомогательные технические действия)
Разделы борьбы		Подразделы борьбы	
Стоя		1. Броски 2. Сбивания (переводы)* 3. Контрброски 4. Контрсбивания	Динамические подготовки к атаке Комбинации приемов
Полустоя		1. Полуброски 2. Полусбивания 3. Броски снизу 4. Сбивания снизу	Защита статическая Защита динамическая
Полулежа (для вольной, самбо и дзюдо)		1. Перекатывания 2. Броски лежа 3. Сбивания лежа	
В партере		1. Перебрасывания 2. Перевороты 3. Сбрасывания**	
Лежа		1. Дожимы 2. Перекаты снизу**	
* — сваливания в данной классификации отнесены к броскам, поскольку их техника идентична бросковой и отличается только оценкой в баллах, в зависимости от качества проведения броска.			
** — не указаны болевые и удушающие приемы для самбо и дзюдо			

Техника в разделе борьбы полулежа, когда один борец стоит, а другой — лежит (в греко-римской борьбе не используется), включает в себя:

- перекатывания, когда верхний борец переворачивает нижнего;
- броски лежа;
- сбивания лежа, когда нижний борец бросает или сбивает верхнего.

Техника раздела борьбы в партере (один стоит на четвереньках или лежит на животе, другой — над ним, стоя на коленях или лежа на животе) включает в себя:

- перебрасывания (отрывание противника и сбрасывание);
- перевороты (переворачивания на спину или в то же положение, но с вращением противника вокруг его продольной оси);
- сбрасывания (выход в положение верхнего с переворачиванием противника).

Техника раздела борьбы лежа (один лежит на спине, другой — на нем сверху) включает в себя:

- дожимы и удержания (проводит верхний);
- перевороты снизу (проводит нижний).

3.1.1. Начальные технические действия в разделах борьбы

Классификация стоек

В проекции на горизонтальную плоскость борец может занимать фронтальную стойку (обе стопы и плечевая ось расположены по фронту перед противником); правостороннюю стойку (правая стопа и плечо расположены ближе к противнику); левостороннюю стойку (все признаки предыдущей меняются зеркально).

Каждая из перечисленных стоек, в зависимости от расстояния между стопами, может быть узкой или широкой.



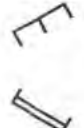


В процессе схватки образуются взаимная фронтальная, разноименная или одноименная стойки. Принятие од-

ним из борцов асимметричной стойки ведет к образованию взаимной разноименной стойки, поэтому в педагогическом аспекте целесообразно учитывать разноименную и одноименную стойки.



В процессе на сагиттальную плоскость различаются: прямая стойка (борец стоит прямо, не сгибая ног); согнутая (борец согнут в спине); низкая (борец стоит прямо на согнутых ногах); низкосогнутая. В борьбе возможны различные сочетания взаимных стоек (табл. 3.1.), что накладывает отпечаток на составление комплексов приемов и вариативность их выполнения. Практика показывает, что взаимосвязи техники и тактики борьбы с вариативностью исходных взаимных стоек уделяется внимания недостаточно, особенно в начальном периоде обучения.

Таблица 3.1.

Сочетания взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость и их символы

	Противник стоит прямо, фронтально	Взаимная фронтальная прямая
	Атакующий стоит прямо, фронтально	
	Противник в правосторонней прямой	Взаимная разноименная прямая, противник в правой
	Атакующий во фронтальной прямой	
	Противник в правосторонней согнутой	Взаимная разноименная прямая, противник согнут в правой
	Атакующий в левосторонней прямой	
	Противник в левосторонней согнутой	Взаимная левая, атакующий согнут
	Атакующий в левосторонней согнутой	
	Противник в правосторонней согнутой	Взаимная разноименная согнутая, противник в правой
	Атакующий в левосторонней согнутой	

Классификация положений в разделе техники борьбы полустоя

В этом разделе борьбы возможны положения: атакующий стоит, а его соперник — на коленях (колоне) — символ ; атакующий — на коленях, а соперник — в стойке — символ . Захваты осуществляются на средней и дальней дистанции.

Классификация захватов в положении стоя и полустоя

При борьбе стоя схватка может какое-то время проходить без захвата. Большая часть времени проходит в условиях взаимных захватов одной или двумя руками (схема 3.7.).

Схема 3.7.

Классификация захватов по связям в условиях одноименной и разноименной взаимных стоек



Захваты противника при борьбе стоя могут быть:

- двусторонние (за разноименные стороны противника);
- двусторонние, накрест (за одноименные стороны противника);
- односторонние (за одну сторону противника).

При отвлечении от взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость классифицировать захваты невозможно. Поэтому каждый захват будет рассматриваться в условиях взаимной и разноименной стоек.

Двусторонние захваты (на разноименных сторонах противника) могут быть **прямыми** (при правой стойке атакующего разноименная сторона противника захватывается на более близкой дистанции правой рукой, а левая рука захватывает за руку) и **обратными** (при правой стойке атакующего правая рука захватывает на более дальней дистанции, чем левая).

По дистанции захваты могут быть **дальними** (за концы рук, в локтях), **средними** (за отвороты, ворот на шее, пояс спереди), **ближними** (на спине, обхватом плеча узлом, сверху или снизу, обхватом головы).

В свою очередь эти захваты (за исключением дальних) могут быть **верхними** и **нижними** (по месту расположения по высоте).

Захваты накрест (на одноименных сторонах). Если при правой стойке атакующего, правая рука расположена поверх левой, захват называется **верхним**, если ниже правой — **нижним**.

На нижнем уровне (по дистанции и месту расположения) захваты делятся так же, как и двусторонние.

Захваты односторонние (на одной стороне противника).

Среди них могут быть **односторонние прямые**, когда при правой стойке атакующий захватывает правую сторону противника, и **односторонние обратные**, когда при правой стойке атакующий захватывает левую сторону противника.

По дистанции и высоте расположения эти захваты делятся так же, как и в предыдущих случаях.

Ниже приводятся захваты, используемые в греко-римской борьбе (рис. 3.3.).

Классификация положений при борьбе в партере (на четвереньках)

Взаиморасположения борцов при борьбе в этом разделе в первую очередь рассматриваются в проекции на горизонтальную плоскость. Относительно противника, стоящего на четвереньках или лежащего на животе, атакующий может занять

За туловище с
рукой (3.3. а.)За туловище
(3.3.1.)За одну руку дву-
мя при одно-
именной стойке
(3.3. з.)За одну руку дву-
мя при разно-
именной стойке
(3.3. л.)За шею и плечо
сверху (3.3. б.)Узлом плеча
сверху и предпле-
чья (3.3. ж.)За шею с плечом
снизу при одно-
именной стойке
(3.3. в.)За шею с плечом
снизу при разно-
именной стойке
(3.3. г.)За шею с плечом
сверху при разно-
именной стой-
ке (3.3. е.)За шею с плечом
сверху при одно-
именной стойке
(3.3. д.)Захват руки через
плечи (3.3. и.)Обратный захват
руки через плечи
(3.3. к.)

Рис. 3.3. Захваты, используемые в греко-римской борьбе при борьбе стоя

позицию со стороны головы, сбоку — лицом к голове, сбоку — лицом к ногам, сзади (табл. 3.2.).

Таблица 3.2.

Взаимные позы в положении партера

	атакующего сверху, со стороны головы противника, стоящего на четвереньках (лежащего на животе)
	атакующий сверху — сбоку, лицом к голове
	атакующий сверху — сбоку, лицом к ногам
	атакующий сверху — сзади, лицом к голове

Находясь в положении нижнего, интересующий нас боец (атакующий) может оказаться во всех предыдущих положениях противника.

Захваты в партере могут рассматриваться не так подробно, как при борьбе стоя. Достаточно учитывать, что захватывается (руки, плечевой пояс, голова с рукой, тазовый пояс) и чем захватывается.

Маневрирование нижнего относительно верхнего без смещения его тела называется «выходом наверх».

Классификация положений при борьбе лежа

Этот раздел борьбы предусматривает обязательное положение одного из борцов лежа на спине, боку, мосту, а другого — на животе, боку, спине, четвереньках. Положения классифицируются с учетом расположения верхнего относитель-

но нижнего, лежащего на спине, а символы — с учетом наблюдения сверху (табл. 3.3.).

Таблица 3.3.

Взаимные позы при удержаниях в борьбе лежа

сбоку, лицом к противнику	положение нижнего — в этой же взаимной позе
сбоку, спиной к противнику	то же
с головы, лицом к противнику	то же
с головы, спиной к противнику	то же
поперек, лицом к противнику	то же
поперек, спиной к противнику	то же

Все начальные технические действия, связанные с позами, можно разделить на занятие позы, сохранение позы, смену позы, уходы (замена невыгодной позы на более выгодную). Здесь имеется в виду смена положения стоя на положение стоя на коленях, лежа и наоборот.

3.1.2. Основные технические действия в разделах борьбы

Классификация основной техники в положении борьбы стоя

1. Броски (переведение противника из положения стоя в положение лежа на спине или боку).

2. Сбивания (переведение противника из положения стоя в положение лежа на животе или на четвереньках).

3. Контрброски (переведение атакующего, вышедшего из своего исходного положения в момент атаки, в положение лежа на спине, боку).

4. Контрсбивания (то же, но с переводением на живот или четвереньки).

Броски

На верхнем уровне учтены одновременно три признака техники бросков:

- тактическое назначение броска (падение противника вперед или назад);
- движение противника относительно атакующего (перед ним или за него);
- основное движение туловища атакующего (с наклоном вперед или отклоняясь назад).

Сочетание этих трех признаков образует четыре типа бросков.

Тип «а» (проворачиваясь, или «провороты») — броски противника вперед, перед собой, с предварительным поворотом к нему спиной или боком (рис. 3.4.).

Тип «в» (наклоняясь, или «наклоном») — броски противника назад, перед собой (рис. 3.5.).

Тип «с» (прогибаясь, или «прогибы») — броски противника вперед, за себя (рис. 3.6.).

Тип «d» (запрокидываясь, или «запрокидывания») — броски противника назад, за себя, с предварительным поворотом в сторону, противоположную броску (рис. 3.7.).

Признаки и условные наименования каждого типа бросков содержат в себе глобальные ориентиры техники их выполнения. Соблюдая их, борец обеспечивает себе черновое выполнение всех бросков, принадлежащих к данному типу движений.

Подтипы бросков. В каждом типе бросков имеются разновидности пространственных характеристик при продвижении плечевой оси атакующего в процессе выхода из исходного положения в стартовое, т.е. конец первой фразы броска (табл. 3.4.).

В бросках типа «а» при выходе на стартовую позицию можно повернуться на угол в пределах $270^\circ (\pm 30^\circ)$ (подтип «проворотом»), $180^\circ (\pm 30^\circ)$ (подтип «отворотом»), на $90^\circ (\pm 30^\circ)$ — «подворотом».



Рис. 3.4.



Рис. 3.5.



Рис. 3.6.



Рис. 3.7.

Таблица 3.4.

Схемы разворота плечевой оси атакующего при выходе на старт в подтипах бросков «проворачиваясь»

Тип «А» — подтип проворотом (270° до старта) 1-я и 2-я фазы выхода на старт броска	
Тип «А» — подтип отворотом (180° до старта) 1-я и 2-я фазы выхода на старт броска	
Тип «А» — подтип подворотом (90° до старта) 1-я фаза — выход на старт	

В бросках типа «в» выход на стартовую позицию может быть сопряжен с выведением плечевой оси атакующего на одну линию с плечевой осью противника (параллельно и сбоку нее) — «выходом», а может быть без такого выхода, когда плечевая ось атакующего выходит на одну линию с плечевой осью противника и перед ней — «подходом».

В бросках типа «с» при выходе на старт учитывается движение плечевой оси по вертикали. По этому признаку они делятся на подтипы: с предварительным наклоном в первой фазе и без наклона в первой фазе.

В бросках типа «д» выход на старт оканчивается положением спиной к противнику (перед ним или сбоку него) — «уходом», лицом (грудью) к боку или к спине противника — «заходом».

Классы бросков. Броски каждого подтипа по особенностям мышечных синергий (анатомические признаки) делятся на классы (табл. 3.5.).

Таблица 3.5.

Выходы на стартовую позицию в классах бросков типа «проворотом»

Выходом			
Уходом			
Входом			
Скрестно			

В бросках типа «а» классы составляют способы выхода на старт и связанные с ними порядок и направление перемещения атакующего и его плечевой оси относительно противника.

Класс «уходом» — отшагивая по дуге назад, повернуться к противнику спиной или боком и поставить ногу к одноименной ноге противника снаружи лицом в направлении броска.

Класс «выходом» — с поворотом на ноге, ближней к направлению броска, пронести свободную ногу перед собой по фронту и, продолжая отворачиваться от противника в сторону предполагаемого падения, поставить эту ногу впереди и снаружи одноименной ноги противника.

Класс «входом» — подшагивание к одноименной ноге противника изнутри с поворотом к нему боком. С продолжением поворота подставить другую ногу носком в направлении броска.

Класс «скрестный» — повернуться на носках вокруг своей продольной оси спиной или боком к противнику, развернув опорную стопу в направлении броска. При борьбе в одежде поворот вокруг своей продольной оси может быть проведен прыжком.

В каждом подтипе бросков типа «а» может быть любой из перечисленных способов выхода на старт.

В бросках типа «в» классы составлены по признаку сочетания направления усилий руки, ближней к направлению броска, ноги, которая обеспечивает это усилие или атакует ногу противника, с соответствующими сторонами тела атакующего.

В греко-римской борьбе используются броски «наклоном» двух классов:

- **разносторонние, разнонаправленные:** при приложении усилия правой рукой вправо левая нога производит отталкивающее движение влево. Условно этот класс назван «выходом» в связи с тем, что почти все броски этого класса требуют выхода атакующего на одну линию с противником и сбоку него;
- **односторонние, разнонаправленные:** при приложении усилий правой рукой вправо правая нога как бы теряет опору и атакующий ложится на нее, повисая на плечевой оси противника (табл. 3.6.).

В бросках типа «с» первый подтип движений состоит из классов:

- без вращения при выходе на старт и в момент отрыва противника от ковра. Класс «прогибом» (табл. 3.7.а.);
- без вращения туловища атакующего в 1-й и 2-й фазах; поднимание противника производится за счет разгибания в тазобедренном и коленном суставах с последующим сбрасыванием его перед собой. Этот класс назван «разгибом» (табл. 3.7.б.). Почему-то в предшествующих классификациях техники греко-римской и вольной борьбы эти броски относят к наклонам, в то время как отрыв противника производится за счет разгибания туловища.

Таблица 3.6.

**Схемы направления усилий конечностями атакующего
в классах бросков типа «наклоном»**

	Наименование	Класс движения	Направление усилий
а.	Выходом	Разносторонний-разнонаправленный	
б.	Подходом	Односторонний-разнонаправленный	
в.	Выходом	Разносторонний-разнонаправленный	
г.	Подходом	Односторонний-разнонаправленный	

Второй подтип состоит только из двух классов:

- горизонтальным вращением атакующего вокруг своей продольной оси после предварительного наклона параллельно ковра. Условное название — «вращением» или «вращаясь» (табл. 3.7. в.);
- с вращением атакующего вокруг своей продольной оси, расположенной вертикально, и одновременным перемещением относительно противника по фронту. Класс «разворотом» (табл. 3.7. г.).

В бросках типа «д» классы разделены на: «заходом», когда атакующий заходит сбоку противника, оказавшись грудью к его боку или спине, и «уходом», когда атакующий, вращаясь, забегает за противника (табл. 3.8.).

По способу лишения противника опоры на векторной основе броски и сбивания делятся на **отряды**:

1. Вертикальный отрыв, когда атакующий при выходе на старт броска подседает и, приобретя плотный контакт с туло-

Таблица 3.7.

Схемы направления усилий атакующего при проведении классов бросков типа «прогибом»

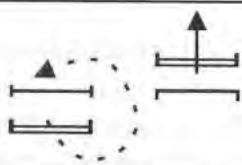
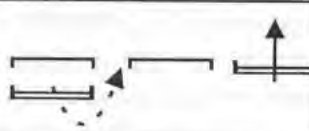
	Класс движения	Направление усилий
а.	Прогибом	
б.	Разгибом	
в.	Вращением	
г.	Разворотом	

вищем противника, выпрямляет ноги в тазобедренном и коленном суставах, одновременно приподнимаясь на носках стоп.

2. **Выбивание**, когда атакующий, выйдя на старт броска, прикладывает горизонтальное усилие по верхней составляю-

Таблица 3.8.

Схемы выхода на стартовую позицию в классах бросков типа «запрокидываясь»

а.	Класс «заходом» (сзади и сбоку противника)	
б.	Класс «уходом»	

щей пары сил, одновременно выбивая нижнюю часть его туловища в противоположном направлении.

3. **Сваливание**, когда атакующий борец прикладывает горизонтальное усилие по верхней составляющей пары сил, одновременно как бы теряя равновесие в сторону предполагаемого направления броска.

Сваливание состоит из подклассов:

- сваливание без собственного падения;
- сваливание совместным падением;
- сваливание с предварительным собственным падением;
- сваливание с торможением нижней части туловища противника и продвижением атакующего за противника, в сторону предполагаемого падения.

Подъем противника может проводиться за счет плотного соприкосновения:

- передней стороны атакующего с передней стороной противника (прогибы);
- задней стороны атакующего с передней стороной противника (провороты);
- передней стороны атакующего с задней стороной противника (запрокидывания).

Выбивание противника может проводиться такими же способами.

Сваливание противника может проводиться за счет плотного соприкосновения:

- передней стороны атакующего с передней стороной противника (прогибы через грудь, плечи);
- передней стороны атакующего с передней стороной противника (наклоны);
- задней, боковой стороны атакующего с передней стороной противника (провороты через туловище, спину, таз, бок);
- передней стороны атакующего с задней стороной противника (запрокидывания через грудь).

В связи с вышеизложенным возникает необходимость изменить существующие названия бросков, поскольку до сих пор в их наименованиях фигурировали локальные (отличительные) признаки или смешивались действия атакующего и движения

тела падающего противника. Экспериментально установлено, что первым словом термина наиболее целесообразно брать наименование типа или класса броска, а вторым словом термина — название группы (поворот через спину, прогиб вращаясь, наклон через плечи, запрокидывание прогибаясь и т.д.).

Сбивания (бывшие переводы)

В отличие от бросков, в сбиваниях отсутствует элемент вращения туловища противника вокруг его продольной оси.

В связи с тем, что при борьбе без одежды двусторонний захват весьма затруднен, а при его получении нет гарантии, что он не сорвется в момент броска, сбивания (переводы) при борьбе стоя в классической и вольной борьбе занимают ведущее место.

Биомеханическая сущность сбиваний заключается в вертикально-горизонтальном (по диагонали, сверху вниз) воздействии на одну сторону тела противника.

Сбивания разделяются на два типа:

- «сдергивания» (тип «е») — сбивание противника вперед, перед собой, лицом к коврику, с предварительным поворотом в одну сторону с ним (рис. 3.8.);
- «зависания» (тип «f») — сбивание противника вперед, лицом к коврику, за себя (рис. 3.9.).

При разборе классификации сбивания надо исходить не из требований сегодняшних правил соревнований, по которым необходимо зафиксировать противника сбоку за пояс, а из общего признака сбиваний, при которых противник оказывается лицом к коврику и атакующий может находиться после этого в любом положении, даже под противником (пример — в борьбе самбо и дзюдо).

Тип «сдергиваний» подразделяется на классы: уходом, заходом, входом и скрестно. Эти выходы на старт аналогичны по структуре способам в бросках отворотом. Исключение составляет способ заходом, при котором атакующий заходит за противника, позади его разноименной ноги.

Тип «зависаний» подразделяется на классы: прогибом, вращением, выседом (с продвижением ног в сторону противника), разворотом.

Группы сбивания образуются по принципу, аналогичному классификации техники бросков.

Контрброски

Контрброски отличаются от бросков тем, что в них отсутствует первая фаза выхода на стартовую позицию. Контрброски проводятся в тех случаях, когда противник сам вышел на исходную и тем самым создал на мгновение ситуацию, подобную стартовому положению своего партнера. Ситуации такие могут произойти только в случае успешной защиты, когда противник не может больше воздействовать на своего партнера и сам стоит в неудобной позе. Контрброски образуют четыре типа движений. Отсутствие первой фазы должно было бы исключить типы «отворотом» и «запрокидыванием», но их целесообразно оставить, так как остаются такие важные признаки, как отворачивание от противника, а в бросках запрокидыванием — броски противника, оказывающегося сзади.

Типы контрбросков делятся на надклассы. Они представлены движениями «встречными» и «по ходу», термины которых подчеркивают принцип статического (противонаправленного) сопротивления и динамического сопротивления («по ходу»).

Контрсбивания

Контрсбивания, как и контрброски, проводятся в аналогичных ситуациях и классифицируются по тому же принципу. Именовать их целесообразно теми же терминами, что и броски, но с добавлением приставки контр — (контротворот, контрнаклон, контрсдергивание, контрзависание).

Классификация основной техники в положении борьбы полустоя

«Полуброски (переведение противника, стоящего на коленях, в положение лежа на спине или боку).

Полусбивания (то же, что и во втором подразделе, но на противнике, стоящем на коленях).

Броски снизу (стоя на коленях, переведение противника из положения стоя в положение лежа на спине, боку).

Сбивания снизу (стоя на коленях, переведение противника из положения стоя в положение лежа на животе или на четвереньки).

Заваливания стоящего на коленях противника в положение лежа на спине целесообразно именовать **полубросками**, поскольку техника их проведения по пространственной структуре мало чем отличается от техники бросков. Конечно, диапазон действий в этом подразделе намного сокращается, но предусматривать его изучение и отработку необходимо с тем, чтобы в дальнейшем не упускать выгодных моментов при борьбе полустоя.

Из бросков типа «а» полуброски имеют на вооружении движения типа отворотом с классами: уходом, входом, выходом, скрестно. Для бросков типа «в» остаются классы: выходом, подходом, входом. Для бросков типа «с» в данном разделе остались полуброски класса разворотом, а для типа «d» — полуброски классов заходом и выходом. К терминам бросков в данном случае добавляется приставка полу — (полуподворот, полунаклон и т. д.).

В подразделе **полусбиваний** из типа «сдергиваний» остались классы уходом и скрестно без воздействия на ноги противника. Из типа «f» в полусбиваниях остался класс разворотом.

Бросками снизу считаются броски без вставания атакующего с колен в процессе броска. Классифицируются они аналогично броскам из стойки. Наименования бросков образуются по принципу: первое слово — тип (подтип или класс), второе слово — «снизу» (наклон снизу, вращение снизу и т. д.).

Как и броски снизу, **сбивания снизу** проводятся без вставания атакующего с колен. Классификация их аналогична действиям стоя, но с более ограниченным арсеналом.

Классификация основной техники в положении борьбы полuleжа (в греко-римской борьбе, в соответствии с правилами соревнований, не используется)

Перекатывания (из положения стоя переведение лежащего на животе противника в положение лежа на спине и наоборот).

Броски лежа (из положения лежа переведение стоящего противника в положение лежа на спине или боку).

Сбивания лежа (из положения лежа переведение стоящего противника в положение лежа на животе или на четвереньки).

Классификация основной техники в положении партера

Перебрасывания: переведение противника из положения на четвереньках или животе в положение лежа на спине через собственное вставание вместе с противником.

Перебрасывания в греко-римской борьбе могут проводиться прогибом и подворотом.

Перевероты: перемещение противника вдоль его продольной или поперечной оси на 360° из положения на четвереньках или на животе в то же положение или в положение лежа на спине без отрыва своего тела от ковра.

Перед проведением переверота противника, стоящего на четвереньках или лежащего на животе, атакующий может занять относительно него положение со стороны головы (справа или слева от нее, со стороны ног, сбоку (лицом в сторону его головы или в сторону ног)).

Независимо от позы перевернуть противника можно в четырех направлениях относительно него и относительно атакующего. По этим признакам образуются типы переверотов (схема 3.8.):

«накатывания» (накаты) — перевероты противника в сторону его головы;

«заваливания» — перевероты противника в сторону его пяток;

«подкатывания» — перевероты противника вокруг его продольной оси в сторону расположения атакующего;

«откатывания» — перевероты противника вокруг его продольной оси в сторону от атакующего.

Типы переверотов могут быть проведены способами следующих классов:





«прогибаясь» (за счет собственного прогибания в позвоночнике);

«стигаясь» (за счет собственного сгибания или напряжения мышц живота с работой рук в качестве рычагов);

«набегая» (за счет прямолинейного набегания на противника);

Схема 3.8.

Направления переворотов при различных взаимных позах борцов

Завалы: — набегая		Подкаты: — вращаясь	Подкаты: — вращаясь — прогибаясь — кувырком		Накаты: — сгибаясь — вращаясь
					
Откаты: — забеганием		Накаты: — прогибаясь	Завалы: — прогибаясь		Откаты: — сгибаясь — набегая — забеганием — переходом
Накаты: — прогибаясь		Подкаты: — вращаясь	Завалы: — прогибаясь		Откаты: — переходом
					
Откаты: — переходом		Завалы: — набегая	Подкаты: — вращаясь		Накаты: — сгибаясь

«запрокидываясь» (за счет собственного падения атакующего на спину или ягодицы с предварительным разворотом на 180°);

«вращаясь» (за счет собственного вращения вокруг своей продольной оси);

«кувырком» (за счет собственного забегания вокруг головы противника в сторону переворота);

«переходом» (за счет забегания вокруг ног противника в сторону его переворота).

Перевороты этих классов могут проводиться с воздействием руками на тазовый пояс (включая и ноги), на плечевой пояс (включая руки и голову). На те же части тела могут воздействовать и ноги атакующего.

Руками на руки и на ноги могут проводиться **захваты**, когда рука или нога фиксируются, **отрывы**, когда они поднимаются вверх, и **рывком**, когда опорная рука или нога вырываются вдоль.

Ногами на руки и на ноги проводятся: **зацепы** (когда рука или нога фиксируется зацепом или обвивом), **отбивы** (когда рука или нога отрываются вверх) и **подбивы** (когда рука или нога выбивается горизонтально). В дальнейшем при необходимости расшифровываются особенности захвата или способа воздействия руками (например, «рычагом из-под плеча» и т.д.).

Сбрасывания (переведение противника, находящегося в партере сверху, в положение лежа на спине или боку).

К сбрасываниям относятся движения: прогибом, обратным вращением, проворотом.

Выходы наверх. Несмотря на то, что при выходах наверх тело противника не перемещается в пространстве, за это начальное техническое действие (по условиям данной классификации) присуждается 1 балл. Поэтому данное действие в качестве исключения можно относить к основному. Выходы наверх, как правило, выполняются за счет выседа и последующего забегания.

Классификация основной техники в положении борьбы лежа

В любом виде борьбы одним из ответственных положений является положение борца в роли нижнего, лежа на спине или стоя на мосту. Способность борца выходить из таких положений с одновременным перемещением противника свидетельствует о его высокой технической и физической подготовке.

Дожимы: переведение противника из положения на мосту в положение лежа на спине.

Дожимы являются простейшими силовыми приемами, призванными положить стоящего на мосту противника на лопатки и удерживать его определенное правилами время.

Дожимы проводятся за счет разгибания в тазобедренном и позвоночном суставах.

Перекаты снизу: переведение противника, находящегося сверху, в положение лежа на спине или боку. Они проводятся следующими классами движений:

- «вращаясь» — нижний, вращаясь вокруг продольной оси, переворачивает противника через себя в положение лежа на спине. Это действие осуществляется прогибом атакующего в позвоночнике;
- «забеганием» — нижний забегает вокруг своего плечевого пояса и относительно противника, лежащего на спине. Если противник находился на спине, то его конечное положение должно быть на животе;
- «разгибанием» — нижний после предварительного сгибания в тазобедренном суставе разгибает его и, воздействуя ногами на противника, запрокидывает его на спину (при положении под удержанием «со стороны ног»);
- «обратным кувырком» — нижний делает кувырок назад через голову и оказывается в положении верхнего.

Выходы наверх в данном разделе борьбы выполняются за счет обратного вращения.

3.1.3. Вспомогательные технические действия в разделах борьбы

Защита от приемов противника

Защитными действиями называются технические приемы, останавливающие атакующее действие (имеется в виду О.Т.Д.) противника на различных фазах его выполнения.

Защита может быть статической, когда атакуемый боец увеличивает площадь своей опоры, не позволяет противнику приобрести выгодный захват, выйти на исходную позицию основного приема.

Защита может быть динамической, когда атакуемый боец продвигается в направлении приема, перенося тем самым проекцию своего общего центра тяжести в направлении своего предполагаемого падения и выставляя опору в этом направлении.

Подготовки к проведению бросков, сбиваний, переворотов

Подготовками к приему называются вспомогательные действия атакующего, направленные на статическое или динамическое изменение положения соперника с целью облегчения проведения приема.

К ним относятся действия без приложения усилий к сопернику. Это действия предварительные, они не обязательно должны заканчиваться основным атакующим приемом.

Подготовки с силовым воздействием, как правило, должны заканчиваться основным атакующим приемом. К ним относятся разнонаправленные подготовки, рассчитанные на использование сопротивления соперника, и однонаправленные, рассчитанные на развитие первоначального усилия.

И те, и другие подготовки могут быть короткими (одноразовыми) и длительными (многократными).

Длительная однонаправленная подготовка притупляет бдительность соперника, вынуждает его организовывать устойчивое противонаправленное усилие, что облегчает проведение атакующего действия. Разнонаправленные длительные подготовки вынуждают соперника реактивно противодействовать первому обманному движению и тем дестабилизировать свое положение или слишком сковываться, что приводит к неспособности проводить квалифицированную защиту.

Короткие разнонаправленные подготовки вынуждают соперника реактивно противодействовать первому действию и тем самым прикладывать усилия в направлении задуманного приема. Однако не всегда соперник реагирует именно так; он может передвигаться и в направлении первого силового воздействия. Короткие однонаправленные подготовки преследуют цель вывести противника из равновесия до момента начала выполнения основного приема.

Связки в комбинациях приемов

Смысл связок заключается в движениях, имеющих место при переходе от конца первой фазы первого броска (стартовая позиция) к конечному положению первой фазы второго броска.

При этом задачей такого действия является не только пространственный выход на старт второго броска, но и сохранение при этом устойчивости и возможности продолжения воздействия руками.

Связки в комбинациях приемов делятся на:

- предварительные (с выходом на старт второго приема при выполнении первого);
- последующие (с выходом на старт второго приема после выхода на старт первого).

Пути практического использования классификации

Как уже говорилось выше, классифицирование должно приводить к построению логически взаимосвязанной системы элементов, позволяющей ориентироваться в практической деятельности и дальнейших исследованиях.

До сих пор предлагавшиеся классификации позволяли решать отдельные задачи, а использование их при решении других задач приводило к серьезным методическим ошибкам. Учет биомеханических признаков в комплексе с тактическим назначением приемов, использование принципов системно-структурного подхода в оценке спортивных движений обеспечили создание многоуровневой классификации, позволяющей решать многочисленные задачи спортивной подготовки.

Содержание подразделов начальных и основных технических действий дает основание построить модель пространственно-смысловой деятельности борца (т.е. перечень необходимых действий в условиях различных исходных действий дает возможность представить и последовательность развития специальной ловкости борца).

На основе глобальной и частных (для каждого исходного положения) моделей может быть составлена программа многолетней технико-тактической подготовки борца от базовой

технической, через базовую технико-тактическую (подготовки, комбинации, защита, контрприемы), базовую тактико-техническую (технико-тактические комплексы при различных захватах), индивидуализированную технико-тактическую (индивидуальная техника) и т.д.

Предлагаемая классификация позволяет оптимизировать методику обучения конкретным техническим действиям. Кроме того, формализованные модели приемов дают возможность осуществлять эффективное лидирование, конструировать тренажеры и обучающие машины.

Оптимально систематизированный перечень технических действий настоящей классификации позволяет правильно ориентироваться при организации качественного и количественного контроля в оценке становления технико-тактического мастерства.

Таким образом, с помощью предлагаемой классификации возможны: достаточно объективное моделирование технико-тактических характеристик борцов, организация оптимального овладения техническими и тактическими умениями и навыками (в виде программы многолетней технико-тактической подготовки), эффективный количественный и качественный контроль степени овладения ими.

Контрольные вопросы:

1. Эволюция классификации техники греко-римской борьбы.
2. Основные принципы единой классификации техники спортивной борьбы по А.П. Купцову.
3. Основные принципы единой классификации техники спортивной борьбы по биомеханическим признакам до уровня подразделов.
4. Классификация техники бросков в единой классификации техники спортивной борьбы по биомеханическим признакам.
5. Классификация техники сбиваний (переводов) в единой классификации техники спортивной борьбы по биомеханическим признакам.
6. Классификация техники переворотов в единой классификации техники спортивной борьбы по биомеханическим признакам.
7. Возможные методологические ошибки при использовании искусственных классификаций в педагогическом контроле.
8. Кинематическая характеристика техники выходов на старт в бросках проворотом.
9. Кинематическая характеристика пофазной техники в классах бросков прогибом.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ

ГЛАВА 4. ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

В настоящей главе вместе с содержанием техники атакующих приемов борьбы по традиции представлено содержание защиты, подготовок и контрприемов. Однако это не означает, что технические действия следует осваивать в такой последовательности. В главе 6 будет представлена последовательность их изучения в соответствии с законами педагогики.

4.1. Борьба стоя

4.1.1. Броски

Бросками называются приемы, в результате проведения которых противник переводится из положения стоя на спину или на бок.

4.1.1.1. Броски проворотом

А. Броски проворачиваясь (тип «провороты»)

Это броски противника вперед, перед собой с предварительным поворотом к нему спиной или боком. При их выполнении атакующий вначале проворачивается перед противником на угол от 90° до 270° и входит в контакт с ним своим ближним боком, спиной или дальним боком. Затем, продолжая проворот, бросает его перед собой.

Основным элементом, влияющим на качество выполнения этих бросков, является максимальное отворачивание своей головы в сторону будущего падения противника и далее.

При захватах на дальней дистанции для успешного проведения броска необходимо до входа в контакт с телом противника развернуться на 270° . В этих случаях важна высокая скорость при выходе из исходной позиции на старт броска.

Броски проворотом (через туловище) (рис. 4.1.).

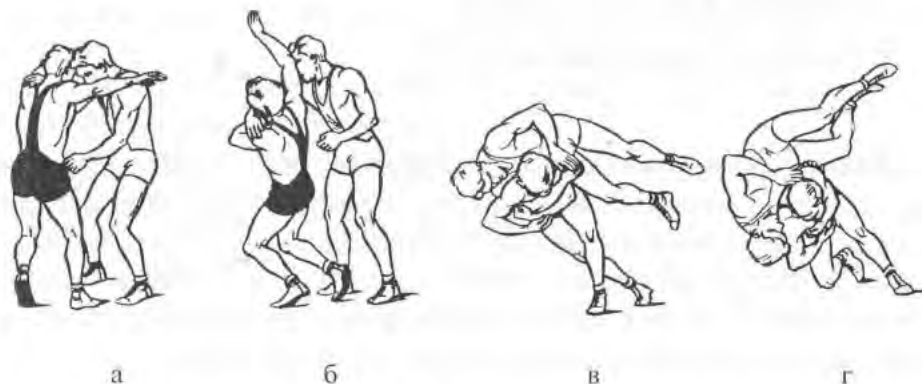


Рис. 4.1. Бросок через туловище проворотом

При захватах на средней дистанции для успешного проведения броска необходимо до входа в контакт с телом противника повернуться на 180° . При этом броски могут проводиться без собственного падения или с падением после отрыва противника от ковра (рис. 4.2.) с увлечением за собой противника собственным падением (рис. 4.3.), с колен (рис. 4.4.).

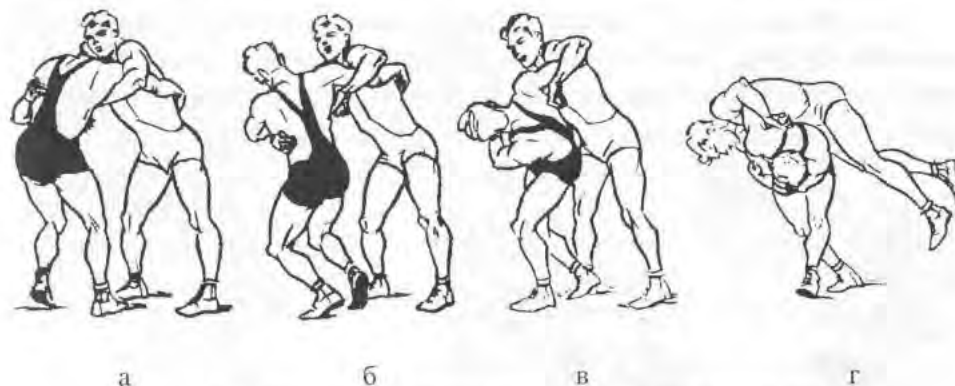


Рис. 4.2. Бросок через спину отворотом с падением после отрыва противника от ковра

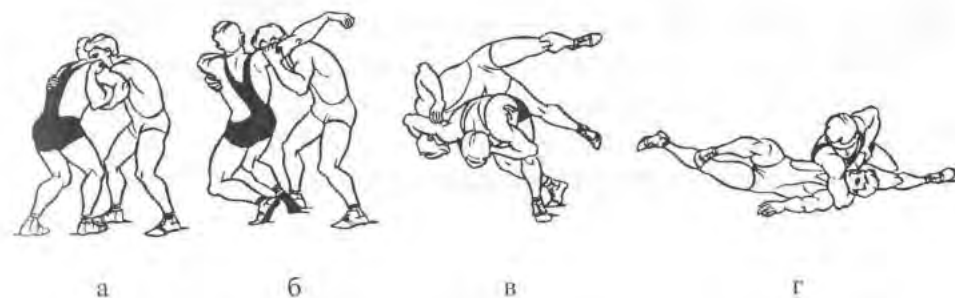


Рис. 4.3. Бросок через спину отворотом с увлечением за собой противника собственным падением



Рис. 4.4. Бросок через спину отворотом с колен

При захватах на ближней дистанции, для успешного проведения броска необходимо до входа в контакт с телом противника провернуться на 90°. При проведении таких бросков требуется использование большой силы (рис. 4.5.).

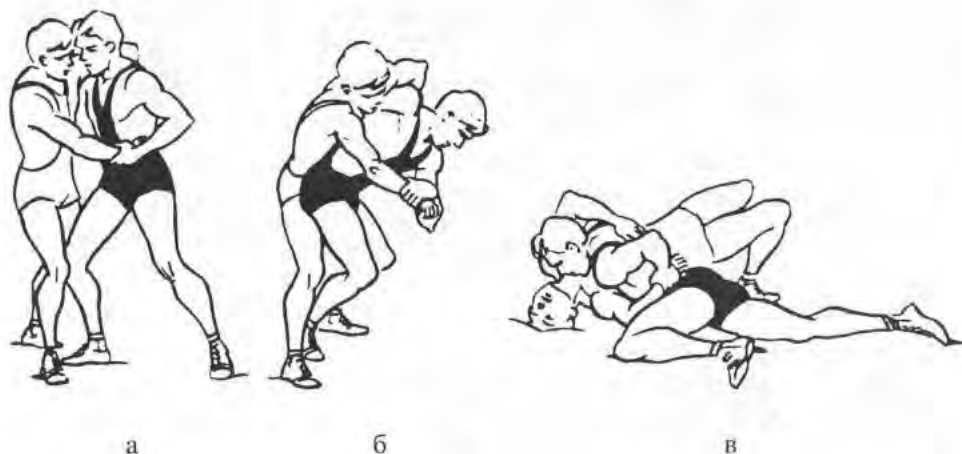


Рис. 4.5. Броски подворотом (через бок, таз)

Все броски типа «проворотом» имеют общую пространственно-тактическую структуру и отличаются друг от друга по динамическим признакам: подъемом вверх, горизонтальным выведением из равновесия, выбиванием всей опоры.

Наиболее ответственной фазой бросков проворотом является выход из исходного положения в стартовое (1-я фаза броска). Отдельно по каждому броску к его основному наименованию будет прибавляться способ выхода на старт («входом», «уходом» и т.д.).

«Выход» — с поворотом на носке сзади стоящей ноги, вынос впереди стоящей ноги мимо противника на стартовое положение (снаружи одноименной ноги противника) (рис. 4.6.а,б,в.). Этим способом удобно выходить на старт броска проворотом в условиях одноименной и разноименной взаимной стойки.

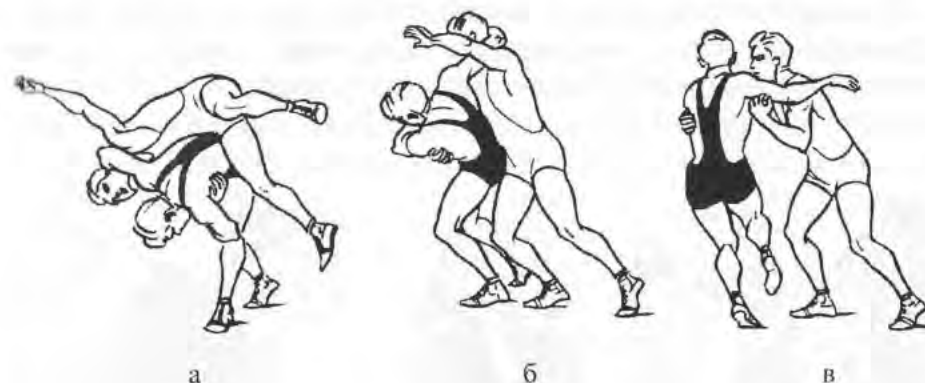


Рис. 4.6. Броски проворотом класса «выходом» при одноименной стойке

«Вход» — вынос впереди стоящей ноги под проекцию общего центра тяжести противника, проворачивание на носках обеих ног и подставление сзади стоящей ноги к впереди стоящей (рис. 4.7.а,б,в.). Этим способом удобно выходить на старт броска проворотом в условиях разноименной взаимной стойки.

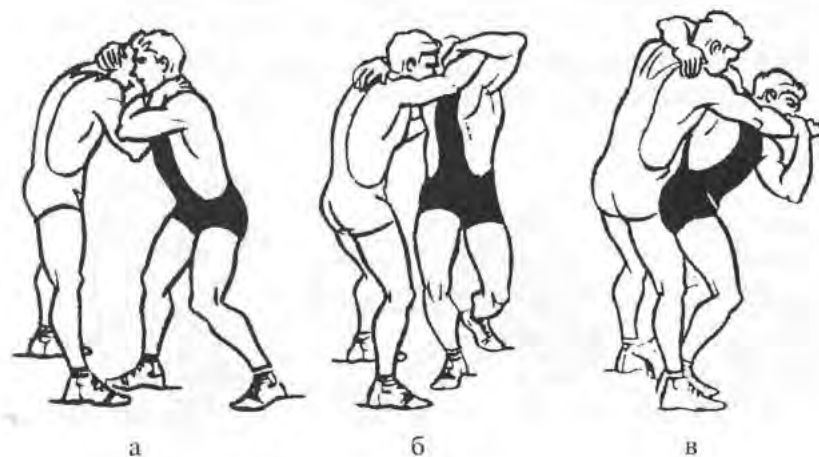


Рис. 4.7. Броски проворотом класса «входом» при разноименной стойке

«Уход» — с разворотом на носке впереди стоящей ноги увести сзади стоящую ногу назад по кругу так, чтобы она стала снаружи одноименной ноги противника (рис. 4.8. а, б, в). Этим способом удобно выходить на старт броска в условиях разноименной взаимной стойки при проведении обратных проворотов.

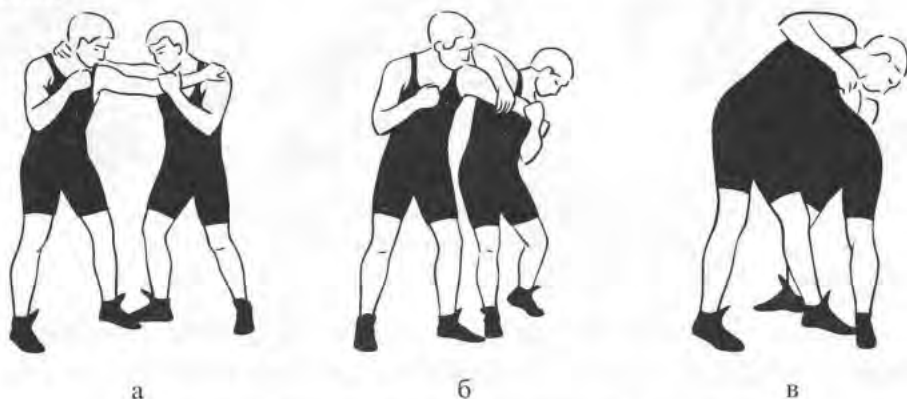


Рис. 4.8. Броски проворотом класса «уходом» при разноименной стойке

«Скрестно» — повернуться на носках обеих ног так, чтобы передняя стопа оказалась на носке, а задняя нога — на всей стопе, расположенной поперек сагиттальной плоскости (оси) атакующего (рис. 4.9. а, б, в). Этим способом удобно выходить на старт броска проворотом (подтипа «подворотом») в условиях одноименной взаимной стойки.



Рис. 4.9. Броски проворотом класса «скрестно»

Сочетание взаимной стойки и захвата создают благоприятные условия для проведения того или иного броска. Ниже приводятся алгоритмы стартовых положений для бросков проворотом (рис. 4.10., рис. 4.11.).



Рис. 4.10. Броски проворотом из захватов, приобретаемых в условиях одноименной взаимной стойки



Рис. 4.11. Броски проворотом из захватов, приобретаемых в условиях разноименной взаимной стойки



Рис. 4.12. Броски проворотом с захватом руки через плечи

Выход на стартовую позицию броска обязательно сочетается с рывком плечевой оси противника в сторону предполагаемого броска. Тяга должна осуществляться в течение всей 1-й фазы броска. После выхода на стартовую позицию атакующий продолжает вращение своего туловища (уже вместе с туловищем противника), поворачивая свою голову как можно дальше в сторону предполагаемого падения противника.

Благоприятные ситуации для проведения бросков проворотом

1. Атакуемый, наступая с шагом (или без шага), протягивает руку вперед к разноименной руке атакующего.
2. Атакуемый, преодолевая сопротивление атакующего, пропускает свою руку вниз под его разноименное плечо.
3. Атакуемый, оторвав атакующего от ковра (или попытавшись оторвать его), ставит его на ковер (или прекращает попытку).

Возможные ошибки при проведении бросков типа проворотом

1. Недостаточный рывок при выходе на старт броска или отсутствие такового по причине погони за скоростью выхода на старт.
2. Попытка быстрее наклониться перед собой вместо продолжения проворачивания вместе с противником.
3. Попытка поднять противника тазом вместо акцента на поворот.
4. Атакующий делает поворот, находясь на дальней дистанции.
5. При повороте атакующий далеко выводит таз.
6. При повороте атакующий заваливается на атакуемого и создает условия для контрприемов.
7. Атакующий не затягивает правую руку атакуемого вперед к своей груди.
8. В исходном положении атакующий неправильно располагает впереди стоящую ногу.

9. Атакующий делает преждевременный захват (особенно плотный), что дает противнику возможность выполнить защитные или контратакующие действия.

10. Атакующий начинает прием на прямых ногах (ноге), что значительно затрудняет выполнение приема.

11. В момент поворота спиной атакующий отклоняется на противника, что приводит к потере равновесия и дает возможность атакуемому провести контрприемы (броски прогибом, переводы).

12. Атакующий далеко выводит таз за ногу противника.

13. Атакующий не выпрямляет ноги, или они после поворота спиной оказываются выпрямленными, что исключает подбив тазом.

14. При подбиве тазом и рывке руками атакующий не поворачивает голову в сторону броска, что удлиняет время проведения приема.

15. В момент окончания броска атакующий запаздывает вынести ногу для выседа, создавая благоприятные условия для осуществления контрприема (перетягивание через мост).

Защита против бросков проворотом

1. Атакуемый выпрямляется и сковывает противника захватом за руки.
2. Атакуемый опережает атакующего в тот момент, когда тот начинает поворачиваться к нему спиной. С этой целью он приседает, подает таз вперед и выпрямляется.
3. Атакуемый упирается свободной рукой в поясницу атакующего.

Подготовки для проведения бросков проворотом

1. Сковав руки атакуемого захватом спереди-сверху, атакующий дает ему возможность освободить одну из них. Отпуская руку, атакующий захватывает противника освободившейся рукой за шею и бросает его.
2. Оттолкнув атакуемого от себя и выведя его из равновесия, атакующий в момент, когда противник, пытаясь сохранить равновесие, делает движение туловищем и руками вперед, захватывает атакуемого за руку и шею и выполняет бросок.

3. Захватив противника за руку снизу (сверху) и шею, атакующий рывком руками в сторону, противоположную направлению предполагаемого броска, выводит атакуемого из равновесия. Когда тот пытается сохранить устойчивость, атакующий отклоняется в противоположную сторону и выполняет бросок.

4. Атакующий поднимает руки, вызывая атакуемого на захват туловища. Затем, опережая противника, поворачивается к нему спиной и выполняет бросок захватом руки и шеи.

5. Вызывая атакуемого на захват своей руки и шеи, атакующий, опережая его, сам захватывает противника за руку и шею и выполняет бросок подворотом.

6. Атакующий подводит правую руку под разноименное плечо атакуемого (приподнимая ее вверх), левой рукой захватывает его за запястье или правое плечо снизу и угрожает провести нырок под правую руку. Атакуемый, защищаясь, сгибает туловище и отставляет правую ногу назад, создавая благоприятный момент для проведения приема.

7. Из такого же захвата, как и в первом случае, атакующий толчком грудью и руками выводит атакуемого из равновесия в направлении назад. Для сохранения устойчивости атакуемый отставляет правую ногу назад и перемещает туловище на атакующего, создавая удобный момент для проведения приема.

Контрприемы против бросков проворотом*

1. Сбивание захватом руки и шеи.
2. Бросок прогибом с захватом туловища сзади (сбоку).
3. Перевод захватом туловища (с рукой) сзади.

* Иллюстрации контрприемов приводиться не будут, поскольку: 1. Все они представляют собой атакующие приемы, которые будут изучаться в дальнейшем. 2. Это бессмысленно потому, что без дополнительного разъяснения суть приема будет неясна. 3. Их изучение должно начинаться только после прохождения всего материала атакующей базовой техники.

4.1.1.2. Броски наклоном

Броски наклоняясь (тип «наклоны»). Они характеризуются тем, что атакующий бросает (сваливает) противника назад, перед собой. Основным их элементом является наклон атакующего, который может проводиться за счет сгибания и даже разгибания в позвоночнике, но с наклоном общей проекции на позвоночник (в сагиттальной плоскости).

В основе техники наклонов лежит выведение общего центра тяжести (о.ц.т.) атакуемого за заднюю границу его площади опоры. Атакующий достигает этого за счет резкого толчка плечом (верхней частью туловища) в сторону — вниз и использования своего веса. Такие приемы выполняются без отрыва атакуемого от ковра. Успех зависит от умения использовать усилия и перемещения атакуемого, а также от умения быстро концентрировать свои усилия в направлении проведения приема (т. е. в направлении меньшего угла устойчивости, усилий или перемещений атакуемого).

Сваливания сбиванием можно выполнять с различными захватами: за руку, за руку и туловище, за туловище, за руку и шею, за шею и туловище, захватом руки через плечи.

Броски проводятся без отрыва противника от ковра, поскольку отрыв от ковра потребует разгибания в позвоночнике, а это уже будет не наклон, а прогиб. Поэтому вариантов таких бросков немного, но значение их в обеспечении технико-тактических комплексов борца огромно (рис. 4.13, рис. 4.14.).



а) с обхватом туловища б) с захватом руки и шеи

Рис. 4.13. Наклон сваливанием захватами вплотную



а) с захватом руки двумя



б) с захватом руки через плечи и туловища (мельница)

Рис. 4.14. Наклоны сваливанием с захватом руки

Благоприятные ситуации для проведения бросков наклоном.

1. Противник стоит прямо.
2. Противник тянет на себя.
3. Противник заходит в сторону впереди стоящей ноги.

Возможные ошибки при проведении бросков типа наклоном

1. Выполнение сваливания сбиванием без учета угла устойчивости, перемещения и усилий атакуемого.
2. Подпрыгивание перед выполнением выпада.

Защита против бросков наклоном

В момент толчка атакуемый отставляет назад впереди стоящую ногу.

Подготовки для проведения бросков наклоном

1. Сковывание:

— атакующий, захватив руку атакуемого и прижав ее к своей груди, поднимает ее вверх. Атакуемый оказывает сопротивление в направлении вниз, что и использует атакующий;

— атакующий, захватив правое плечо атакуемого левой рукой, другой рукой делает рывок за шею на себя-вниз-вправо. Атакуемый с целью сохранения равновесия выпрямляется и создает удобное положение для выполнения сваливания. Атакующий, используя это положение, тут же отпускает шею противника и, захватив его правую руку двумя руками, выполняет сваливание сбиванием.

2. Маневрирование. Атакующий, захватив руку атакуемого, передвигается с ним вперед-назад. Как только атакуемый перенесет вес тела на ногу, в сторону которой делается сваливание (в момент отрыва другой ноги от ковра или в момент постановки ноги на ковер, в сторону которой проводится прием), атакующий выполняет сваливание сбиванием.

Контрприемы против бросков наклоном

1. Перевод рывком за руку.
2. Бросок прогибом захватом туловища с рукой.
3. Бросок прогибом захватом руки и туловища.
4. Бросок прогибом захватом руки снизу.

4.1.1.3. Броски прогибом

Броски прогибом (тип «прогибы») характеризуются тем, что атакующий бросает противника вперед, за себя, за счет работы мышц спины. Среди них имеются подклассы движений: «прогибом», «разворотом», «вращением», «разгибом».

4.1.1.3.1. Броски прогибом подкласса «разгибаясь»

Броски разгибаясь проводятся за счет разгибания позвоночника атакующего, отрыва противника от опоры так, чтобы его ноги были подняты как можно выше. После этого противник переворачивается параллельно ковра, а атакующий падает лицом вниз вместе с ним на ковер.

Для более успешного проведения таких бросков целесообразно провести захват туловища противника как можно ниже к его тазовому поясу (рис. 4.15.).

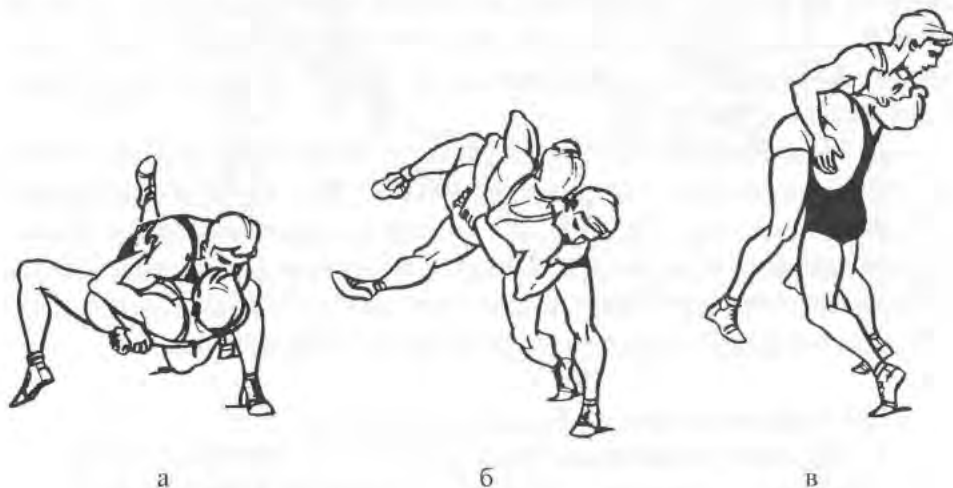


Рис. 4.15. Бросок разгибаясь с захватом туловища

Эти броски могут проводиться и с другими захватами (рис. 4.16, 4.17, 4.18, 4.19.).

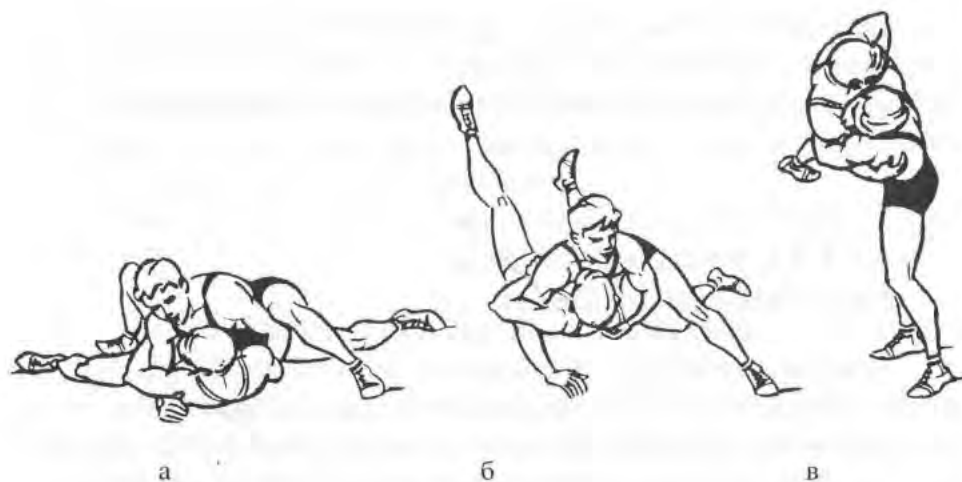


Рис. 4.16. Бросок разгибаясь с захватом туловища с рукой

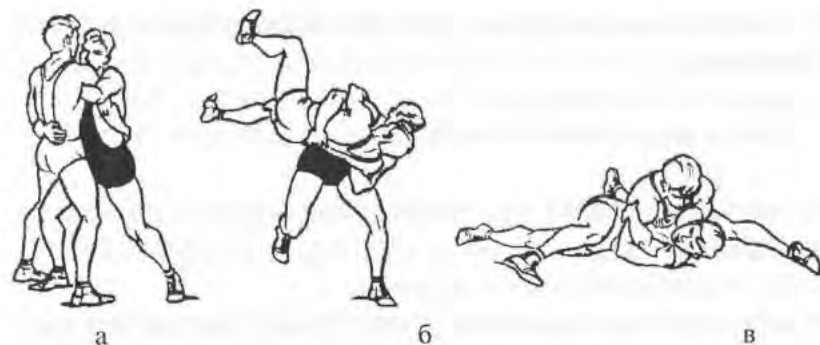


Рис. 4.17. Бросок разгибаясь с обхватом туловища с рукой сбоку

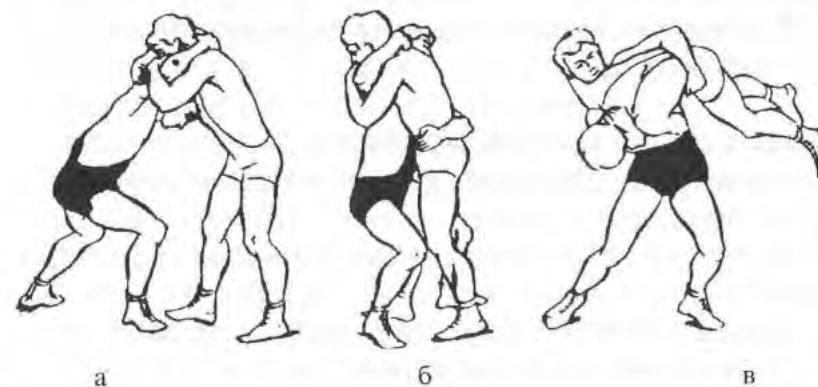


Рис. 4.18. Бросок разгибаясь с захватом шеи и туловища сбоку

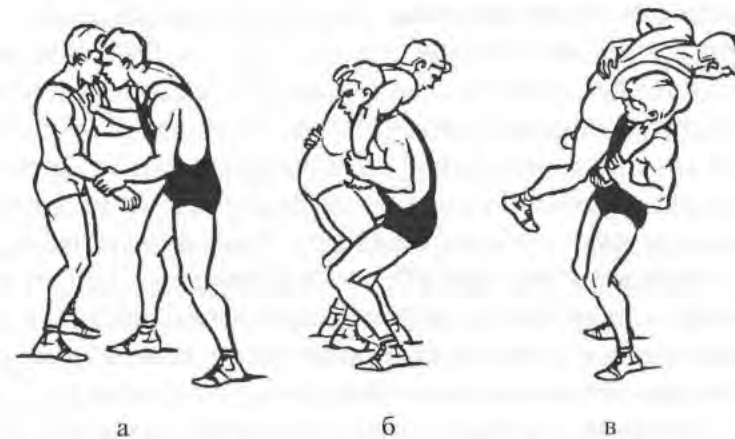


Рис. 4.19. Бросок разгибаясь с захватом руки через плечи

Благоприятные ситуации для проведения бросков разгибаясь

1. Противник напирает.
2. Противник держит высоко руки.

Возможные ошибки при проведении бросков подкласса разгибаясь

1. Отсутствие плотного захвата.
2. Нет единого движения при отрыве противника за счет силы ног, рук, спины и частичного отклонения назад.
3. Медленное переключение от фазы отрыва к выведению ног в сторону.
4. В конце второй фазы приема своевременно не ослаблен первоначальный захват.

Защита против бросков разгибаясь

1. Атакуемый приседает и отходит назад, не давая атакующему произвести захват.
2. Атакуемый отшагивает назад, повисая на плечевом поясе атакующего.
3. После захвата атакующим туловища атакуемый упирается руками в подбородок противника и, приседая, сползает вниз, отставляя ноги назад.

Подготовки для проведения бросков разгибаясь

1. Атакующий захватывает противника за шею и разноименное плечо снизу и, рванув на себя, выводит его из равновесия. В ответ атакуемый отклоняется назад и выпрямляет туловище. Используя эти движения, атакующий, приседая, быстро подходит вплотную к противнику и захватывает его туловище.
2. Дав атакуемому захватить свою шею и разноименную руку сверху, атакующий, опережая противника, предплечьем свободной руки сбивает его руку с шеи вверх, быстро подходит к атакуемому на согнутых ногах и плотно захватывает его туловище спереди.
3. Атакующий, захватив плечи противника снизу и плотно подойдя к нему, поднимает руки атакуемого вверх-на себя. Затем, быстро приседая, захватывает его туловище на линии пояса.

Контрпиемы против бросков разгибаясь

1. Бросок прогибом с захватом рук сверху (ставя колени между ногами атакующего).
2. Бросок подворотом с захватом шеи и руки сверху.

4.1.1.3.2. Броски прогибом подкласса «прогибаясь»

Броски прогибаясь проводятся также за счет разгибания позвоночника атакующего, отрыва противника от опоры и дальнейшего прогибания так, чтобы стать на мост (при проведении чистого прогиба, что бывает весьма редко) или полумост, сбросив противника сбоку и за себя. При этом противник должен описать в вертикальной плоскости круг 270°.

Основные элементы бросков прогибом:

1. Захват и подход к атакуемому.
2. Выведение из равновесия с отрывом атакуемого от ковра за счет прогиба атакующего.
3. Разворот атакующего грудью к коврику.

При выполнении приема по такой схеме отрыв противника осуществляется за счет отклонения туловища атакующего назад с одновременным прогибанием в позвоночнике. В этом случае большая часть бросков выполняется с обязательной постановкой на мост.

В практике наблюдаются и другие случаи, когда отрыв атакуемого от ковра происходит раньше, чем начинается падение. В этом случае схема выполнения приема меняется: вначале отрыв атакуемого от ковра и затем падение назад с прогибом. Это может быть осуществлено при проведении приема на атакуемом меньшего роста. В данном случае отрыв происходит, в основном, за счет выпрямления ног. В дальнейшем атакующий, падая назад, несколько сгибает ноги, после чего выполняет рывок-подбив, перебрасывая через себя атакуемого.

При выполнении приема атакующий может развернуться грудью к коврику без применения моста и через мост. Разворот зависит от уровня захвата (выше, ниже), от плотности захвата, от силы подбива и поведения атакуемого во время броска. Чем

выше захват, меньшая плотность захвата, меньшая сила подбива, тем при прочих равных условиях разворот будет выполняться ниже. Выгоднее сделать разворот, не касаясь головой ковра (увеличивается сила падения атакуемого на ковре, на выполнение приема затрачивается меньше времени).

Разворот с применением моста значительно отличается от разворота без касания головой ковра. Применяя мост, атакующий раньше касается ковра головой, чем атакуемый. На выполнение приема требуется больше времени. В зависимости от захвата и условий борьбы разворот может быть выполнен: с опорой на ногу, в сторону которой делается разворот, и с опорой на ногу, противоположную стороне разворота.

В связи с ограничениями на захваты ног противника руками и воздействия на его ноги ногами броски прогибаясь в греко-римской борьбе являются доминирующими и проводятся из множества захватов и обхватов, что представлено на схеме 4.1. (в связи с удачной компоновкой иллюстрационного материала схема заимствована из учебного пособия по спортивной борьбе (В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев, 1993)).

Учитывая сложность бросков прогибом и их травмоопасность, необходимо более подробно остановиться на вариантах их выполнения.

Бросок прогибом захватом руки и туловища

Данный прием выполняют аналогично броску прогибом захватом туловища с рукой. Он может быть выполнен и с зашагиванием, и с зависанием, и с рывком руками в сторону. В последнем варианте атакующий не подбивает атакуемого животом снизу вверх, а падает назад почти на прямых ногах. Падая назад, атакующий незначительно прогибается и делает сильный рывок руками вверх-в сторону-назад. Разворот грудью к ковра атакующий начинает выполнять одновременно с падением назад.

Бросок прогибом захватом рук сверху

Данный прием может быть выполнен как и предыдущие броски, прогибом. Однако в практике наблюдается и другой

Схема 4.1.

Варианты проведения бросков типа прогибом подкласса прогибаясь в зависимости от различных захватов (обхватов)

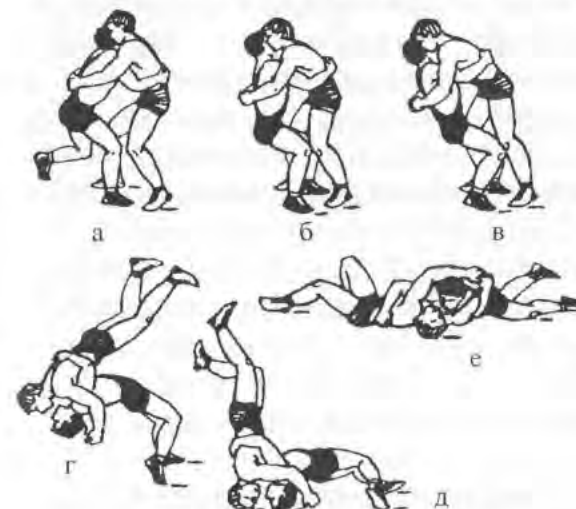


Рис. 1.



Рис. 2, 3, 4, 5, 6



Рис. 7, 8, 9, 10, 11



Рис. 12, 13, 14, 15, 16



Рис. 17, 18, 19, 20, 21

вариант. Осуществив захват, атакующий повисает на атакуемом и ставит полусогнутые ноги между его ногами. Затем он отклоняется назад и прогибается, увлекая противника за собой. Когда атакуемый выведен из равновесия, атакующий делает подбив за счет отклонения головы назад, толчка тазом вверх, прогибания и сильного рывка руками вверх-назад. В результате этих действий атакующий перебрасывает атакуемого через себя, становясь при этом на мост. Заканчивая поворот, атакующий удерживает атакуемого захватом плеча и шеи сбоку.

Благоприятные ситуации для проведения бросков прогибаясь

1. Противник напирает.
2. Противник захватывает атакующего на уровне шеи и плечевого пояса.
3. Атакующий, захватив атакуемого одной рукой за разноименное плечо (в сгибе плеча и предплечья), а другой рукой за шею, делает рывок в сторону руки, захватившей шею. Когда атакуемый начинает восстанавливать равновесие, атакующий снимает руку с шеи, захватывает свободную руку противника сверху и выполняет бросок прогибом с разворотом в сторону, противоположную рывку.
4. Атакующий предоставляет атакуемому возможность захватить туловище и опережает противника.

Возможные ошибки при проведении бросков подкласса прогибаясь

1. Задержка с разворотом грудью к коврику после подачи таза вверх.
2. Небольшой шаг ногой, противоположной стороне поворота.
3. Неплотный захват.
4. Атакующий не выводит атакуемого из равновесия в сторону на себя за счет прогиба, а садится на ковер.
5. Рывок-подбив атакующий выполняет раньше или позже, чем атакуемый начинает падать.

Защита против бросков прогибаясь

1. Атакуемый не дает соединить руки в крючок, для чего отводит таз назад и упирается предплечьем захваченной руки противнику в грудь.
2. Если атакующий сделал захват, атакуемый соединяет руки в крючок и, упираясь ими в живот атакующего, отставляет одноименную захваченной руке ногу назад.

Подготовки для проведения бросков прогибаясь

1. Атакующий левой рукой делает рывок за шею атакуемого в сторону. Для сохранения равновесия атакуемый направляет усилия в противоположную сторону. Используя это, атакующий захватывает противника за туловище с рукой и выполняет бросок прогибом.
2. Упираясь предплечьями в плечи атакуемого, атакующий толкает его от себя. Атакуемый оказывает сопротивление. Уловив удобный момент, атакующий захватывает противника за туловище с рукой и выполняет бросок прогибом.
3. Атакующий правой рукой удерживает атакуемого за левое запястье. В момент, когда тот освобождается от захвата движением назад или в сторону, атакующий захватывает противника за туловище с рукой и выполняет бросок прогибом.
4. Атакующий, захватив правую руку атакуемого сверху, делает попытку захватить противника правой рукой за шею сверху. Атакуемый выпрямляется. Используя это движение, атакующий делает захват и выполняет бросок прогибом.
5. Атакующий предоставляет атакуемому возможность сделать бросок прогибом. В тот момент, когда противник пытается захватить туловище с рукой, атакующий, опережая его, выполняет такой же бросок, часто с тем же захватом.
6. Атакующий, захватив атакуемого одной рукой за разноименное плечо (в сгибе плеча и предплечья), а другой рукой за шею, делает рывок в сторону руки, захватившей шею. Когда атакуемый начинает восстанавливать равновесие, атакующий снимает руку с шеи, захватывает свободную руку противника сверху и выполняет бросок прогибом с разворотом в сторону, противоположную рывку.

7. Атакующий предоставляет атакуемому возможность захватить туловище и опережает противника.

Контрприемы против бросков прогибаясь

1. Бросок (или перевод) вращением захватом руки сверху.
2. Бросок подворотом захватом руки через плечо.
3. Бросок прогибом захватом туловища с рукой.
4. Бросок прогибом захватом руки двумя руками.

5. Накрывание выставлением ноги в сторону разворота. В момент захвата атакуемый сползает назад-вниз и, поворачивая таз направо, отставляет правую ногу назад. Как только атакующий начинает делать разворот, атакуемый сильно сжимает его руками, выводит ногу (ноги) и таз вправо и выставляет правую ногу в упор на уровне головы атакуемого.

4.1.1.3.3. Броски прогибом подкласса «вращаясь»

Эти броски проводятся путем предварительного наклона атакующего и входа в плотный контакт спиной или боком с грудью противника (1-я фаза броска). Во второй и третьей фазах атакующий без дальнейшего разгибания в позвоночнике вращается вместе с противником вдоль своей продольной оси, вращая его вокруг сагиттальной оси (рис. 4.20.).

Возможны варианты броска за счет вращения вокруг своей продольной оси с вращением противника вокруг его продольной (рис. 4.21.) или фронтальной оси (рис. 4.22.).

Благоприятные ситуации для проведения бросков вращаясь

1. Противник напирает.
2. Противник захватывает атакующего на уровне шеи и плечевого пояса.

Возможные ошибки при проведении бросков подкласса вращаясь

1. Попытки разгибаться вместо продолжения вращения.
2. Недостаточно плотно укладывается рука противника на

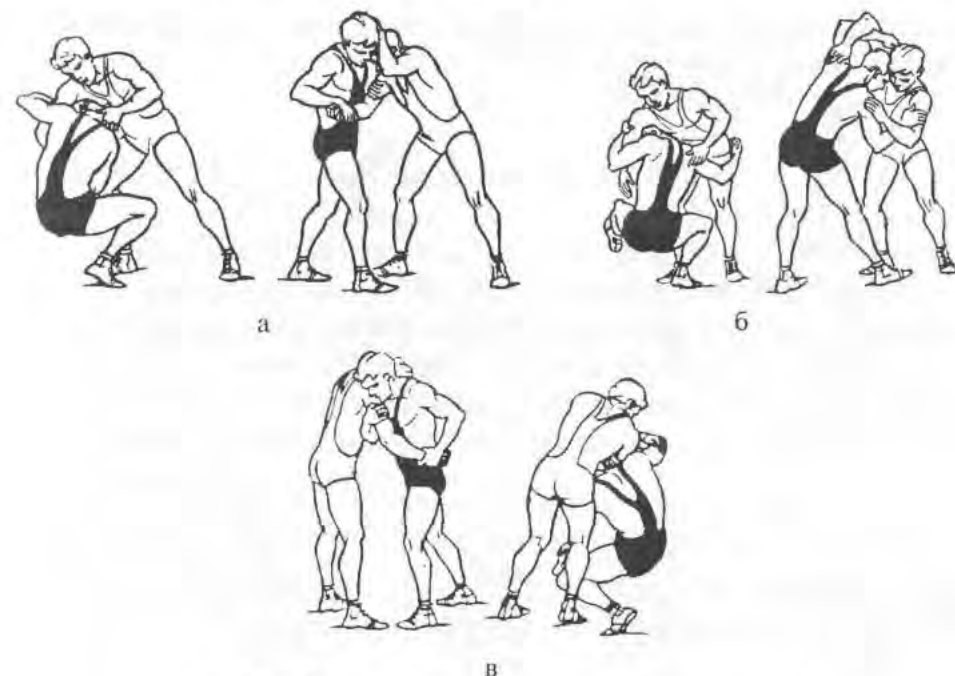


Рис. 4.20. Бросок прогибом подкласса «вращаясь» с захватом руки через плечи

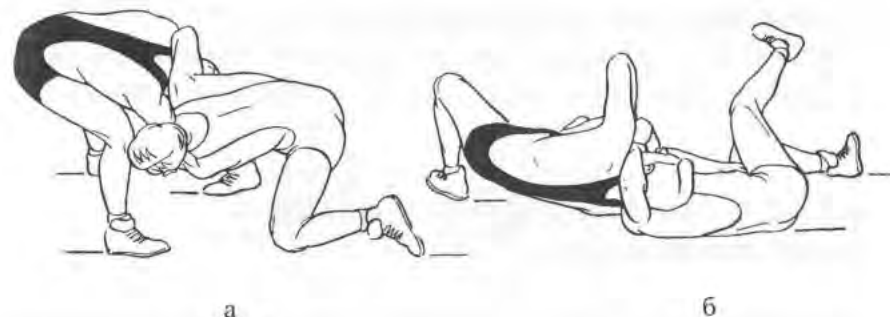


Рис. 4.21. Бросок прогибом подкласса «вращаясь» с собственным продольным вращением вокруг продольной оси противника (из захвата плеча и за шею сверху)



Рис. 4.22. Бросок прогибом подкласса «вращаясь» с собственным продольным вращением вокруг поперечной оси противника спине через плечи атакующего, в результате чего противник не полностью лежит на плечах атакующего.

Защита против бросков вращаясь

1. Атакующий приседает и отходит назад, не давая атакующему произвести захват.
2. Атакующий отшагивает назад, повисая на плечевом поясе атакующего.

Контрприемы против бросков вращаясь

1. Сбивание (перевод) рывком захватом плеча и шеи сверху.
2. Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

4.1.1.3.4. Броски прогибом подкласса «разворачиваясь»

Проводятся из таких же захватов, что и подкласса «прогибаясь», но с одновременным заходом вокруг противника, не только прогибаясь, но и вращаясь вокруг своей продольной оси.

Благоприятные ситуации для проведения бросков подкласса «разворачиваясь», типовые ошибки, защита против бросков,

подготовки для проведения бросков и контрприемы мало чем отличаются от действий при бросках подкласса «прогибаясь».

4.1.1.4. Броски запрокидыванием

Броски запрокидываясь (тип «запрокидывания») выполняются путем опрокидывания противника назад, за себя, с предварительным поворотом атакующего (в 1-й фазе) в сторону, противоположную броску. В греко-римской борьбе такой выход на старт броска возможен путем захода сзади противника, подобно сбиванию (переводу) рывком, и дальнейшего прогиба атакующего за себя (рис.4.23.).



Рис. 4.23. Броски запрокидыванием прогибаясь

Другой способ захода за противника — забегание вокруг противника, вращаясь вокруг своей продольной оси (рис.4.24.).

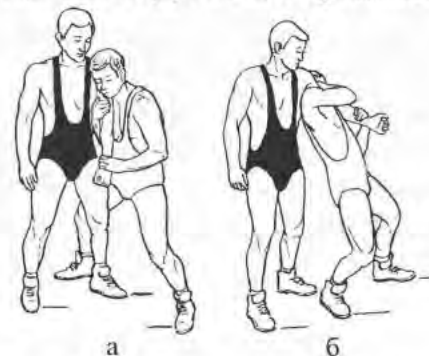


Рис. 4.24. Броски запрокидыванием «обратным вращением» с захватом одноименной руки и шеи

Благоприятные ситуации для проведения бросков запрокидываясь

Противник отклоняется назад.

Возможные ошибки при проведении бросков типа запрокидываясь

1. Медленный заход за противника.
2. Недостаточное зависание на плече противника при запрокидывании обратным вращением.

Защита против бросков запрокидываясь

Оседание на руке, захватившей туловище.

Подготовки для проведения бросков запрокидываясь

1. Сбивание рывком.
2. Сбивание нырком.

Контприемы против бросков запрокидываясь

1. Проворот захватом руки под плечо.
2. С разворотом в сторону атакующего провести наклон оседанием.

4.1.1.5. Сбивания (бывшие переводы)

Сбиваниями называются приемы, в результате проведения которых противник из положения стоя падает на живот или четвереньки. Если в спортивной борьбе это действие приносит мало баллов, то в бою (драке) оно оказывается более выгодным, чем бросок потому, что лежащий на спине противник может отбиваться ногами, а противник на животе — безопасная мишень, что выгодно в бою или в нынешних соревнованиях по рукопашному бою.

4.1.1.5.1. Сбивания сдергиванием

Сдергивание проводится за счет отворачивания от противника лицом в сторону сбивания, с выходом на старт приёма сбоку противника или сзади него.

Сдергивание рывком из исходной одноименной взаимной стойки

Взаимоположение: борцы в правой стойке. Противник движется на атакующего, принимает низкую стойку и посылает правую руку вперед.

Захватить левой рукой правое запястье противника, а правой — правое плечо снизу. Сделать сильный рывок вниз на себя, вправо и повернуть его к себе боком. При рывке надо перенести усилия своего тела на правое плечо противника. Отпустить запястье, повернуться направо, переставить свою левую ногу за правую ногу противника и захватить левой рукой его туловище сзади. Продолжая движение, упасть вправо и, одновременно поворачиваясь в ту же сторону, свалить или бросить противника грудью на ковер. Атакующий падает сверху и сзади-сбоку от него (рис. 4.25).

Характерные ошибки: 1. Рывок на себя без включения веса своего тела. 2. Недостаточное закручивание противника вокруг себя. 3. Неплотное прижимание противника к себе.



Рис. 4.25. Сдергивание рывком из исходной одноименной взаимной стойки в сторону своей впереди стоящей ноги

Защита: В момент рывка послать свою левую руку перед противником вперед-вправо, зашагнуть за атакующего и рывком за себя освободить захваченную руку.

Тактическая подготовка:

а) сближаясь с противником, резко протянуть ему свои руки. В момент, когда соперник попытается захватить руки, сватить одной рукой разноименное запястье, а другой — плечо той же руки атакуемого, продергивая его на себя-вниз, и выполнить перевод;

б) захватить левой рукой правое запястье противника, упереться предплечьем правой руки в грудь, толкнуть его от себя. Используя встречное движение противника вперед, выполнить перевод;

в) захватить левой рукой правое запястье противника и отводить его влево. В момент, когда противник пытается вырвать руку в направлении, противоположном усилиям атакующего, выполнить перевод.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку. Когда противник отпускает запястье, контратакующий опережает его, захватывает правой рукой его правое плечо и делает перевод.

б) бросок подворотом захватом руки через плечо. Когда атакующий делает зашагивание левой ногой, зажать его руку в сгиб плеча и предплечья, повернуться к нему спиной и выполнить бросок через спину.

в) бросок подворотом захватом одноименного запястья. Когда атакующий захватывает свободной рукой туловище, захватить его запястье, опуститься вниз на левое колено и, поворачиваясь направо, бросить противника через спину.

Сдергивание рывком может проводиться из разноименной взаимной стойки. В этом случае нет необходимости менять собственную стойку (рис. 4.26.).



Рис. 4.26. Сдергивание рывком из исходной разноименной взаимной стойки в сторону своей сзади стоящей ноги

Сдергивание **нырком** может проводиться из одноименной и разноименной стойки. В первом случае атакующему необходимо после нырка развернуться на больший угол для того, чтобы захватить туловище противника сзади (рис. 4.27.).



Рис. 4.27. Сдергивание нырком из исходной одноименной взаимной стойки в сторону своей впереди стоящей ноги

Исходное положение: противник в правой стойке поднимает правую руку и накладывает ее на шею.

Захватить правой рукой противника за шею. Когда правое плечо противника будет приподнято, подбить его левой рукой снизу вверх — на себя, слегка присесть, наклонить голову и поднырнуть под его правую руку. Одновременно правой рукой сделать рывок за шею на себя-вниз-вправо. Пройдя головой и верхней частью туловища под руку, повернуться направо, захватить туловище противника на уровне пояса, а левой ногой зашагнуть за его спину. Повернуться направо и, повиная на противнике и отклоняясь назад, скручивать его за шею вправо-вниз. Когда левая нога коснется ковра, плотно прижать атакуемого к себе за шею и туловище, поставить правую ногу назад-вправо на колено. Упасть вместе с ним на ковер и, продолжая скручивать его вниз-вправо, выйти на него сверху.

Характерные ошибки:

1. Недостаточно плотный рывок правой рукой за шею.
2. Нет скручивающего действия этой рукой.
3. Задержка падения на ковер.
4. Несвоевременное отставление правой ноги назад-вправо.

Тактическая подготовка.

1. Атакующий захватывает правой рукой шею противника сбоку, а левой рукой за запястье. Когда атакуемый освобождает руку и отводит ее в сторону-вверх, выполнить перевод.

2. Наложить кисть левой руки на разноименное плечо противника сверху и нажать на захваченное плечо вниз. Прекратить действие левой рукой и осуществить нырок.

3. Принять низкую стойку, приблизиться к противнику, вызывая его на захват плеча и шеи сверху. Когда он начнет поднимать руку, провести перевод нырком.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху;
- б) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- в) бросок подворотом захватом запястья.

Сдергивание рывком или нырком может проводиться из разноименной взаимной стойки. В этом случае нет необходимости менять собственную стойку при заходе за противника (рис. 4.28.).

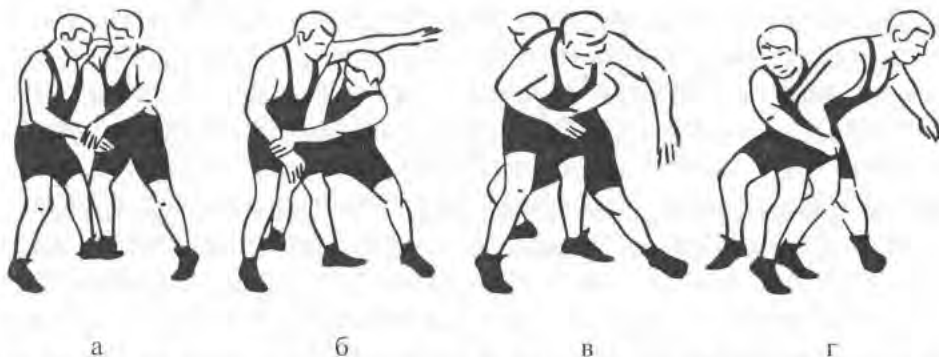


Рис. 4.28. Сдергивание нырком из исходной разноименной взаимной стойки в сторону своей сзади стоящей ноги

Если структура сближения с противником и захода сзади него в сдергиваниях рывком и нырком сходны, то структура сдергивания рывком с **отскакиванием** значительно отличается от них тем, что атакующий сдергивает противника вдоль своей продольной оси и продольной оси противника (рис. 4.29.).

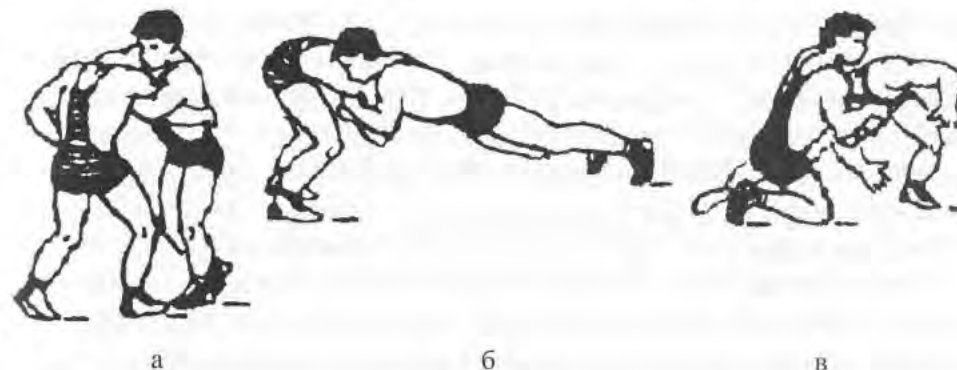


Рис. 4.29. Сдергивание рывком **отскакивая** из исходной одноименной взаимной стойки в сторону своей впереди стоящей ноги

Взаимоположение: атакуемый низкого роста, в низкой стойке или делает нырок под руку.

Захватить правой рукой голову, а левой — правую руку противника. Соединить руки в крючок около его правой подмышки. Плотнo прижать голову и правую руку противника к своему правому боку. Сделать резкий рывок на себя вниз, одновременно отставить ноги назад, встать на колени и перевести противника в партер.

Характерные ошибки:

- а) преждевременная попытка захватить шею сверху;
- б) задержка с переходом назад.

Тактическая подготовка:

1. Отвести правое плечо в сторону, вызывая противника сделать нырок. Когда он пропускает голову под руку, сделать захват его плеча и шеи сверху и выполнить перевод.

2. Захватить левой рукой правое плечо противника, а другой — имитировать захват туловища. Когда противник отставит таз назад и наклонит туловище вперед, захватить плечо и шею сверху и выполнить перевод.

Контрприемы:

а) перевод вертушкой. В момент, когда атакующий захватил правое плечо и шею сверху, захватить левой рукой его пра-

вое запястье, выставить левую ногу вперед влево и, отклоняясь назад, послать свою правую руку ему под правое плечо снизу. Упасть назад и, держась за руку противника, повернуться налево. Захватить левой рукой его туловище сверху, освободить от захвата свою голову и удерживать противника сзади-сбоку;

б) перевод рывком за туловище;

в) мельница захватом руки на шее и туловища;

г) скручивание за себя захватом руки под плечо. В момент, когда атакующий захватил правое плечо и шею сверху и отставляет ноги назад, плотно захватить левой рукой его правое запястье, а левой — туловище спереди. Послать левую ногу вперед и опереться на нее, отклониться назад, повернуться налево и свалить противника спиной на ковер.

Сдергивание рывком **отскакивая** может проводиться из разноименной взаимной стойки. В этом случае нет необходимости менять собственную стойку при заходе за противника (рис. 4.30.).

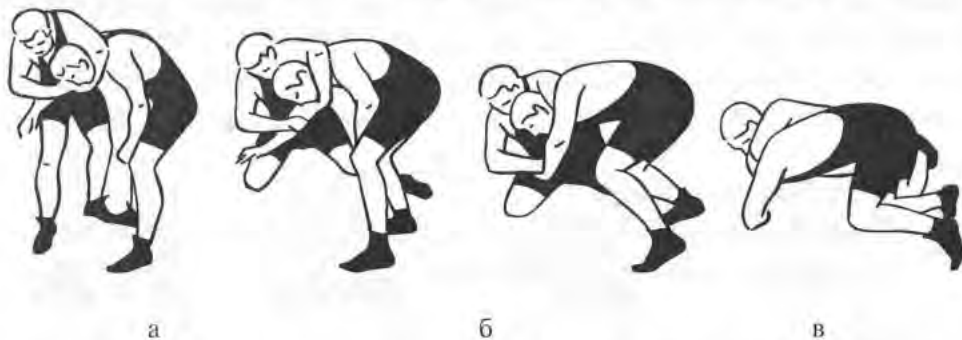


Рис. 4.30. Сдергивание рывком **отскакивая** из исходной **разноименной** взаимной стойки в сторону своей сзади стоящей ноги

4.1.1.5.2. Сбивания зависанием (вращаясь)

Сбивания зависанием в греко-римской борьбе проводятся за счет вращения атакующего вокруг своей продольной оси с одновременным прогибанием в позвоночнике (рис. 4.31, 4.32.).

Захватив атакуемого левой рукой за правую руку выше локтя и зажав правое запястье противника между своим плечом и туловищем, атакующий опирается напереди стоящую ногу и, па-

дая назад, поворачивается налево. Одновременно атакующий подставляет сзади стоящую ногу кпереди стоящей ноге или делает ею мах черезпереди стоящую ногу, а затем посылает правую руку под правое плечо атакуемого (ближе к плечевому суставу) и захватывает его сверху. При повороте атакующий переносит вес тела на руку атакуемого и поворачивается под ней на 180°. Во время поворота атакующий плотно прижимает правую руку атакуемого к своей шее. Продолжая движение, атакующий переносит левую руку на туловище атакуемого сверху (в момент касания противником ковра), освобождает голову из-под плеча атакуемого и ставит левое колено между его ногами. При плотном захвате можно выполнить не перевод, а бросок. Тогда в момент касания атакуемым ковра атакующий левой рукой удерживает правую руку противника, а правой рукой захватывает его туловище сверху и фиксирует атакуемого в положении моста.

Характерные ошибки:

1. Атакующий находится далеко от туловища противника.
2. Атакующий отклоняется на противника.
3. Атакующий при касании противником ковра запаздывает захватить левой рукой его туловище сверху.
4. Атакующий не нагружает захваченную руку противника.

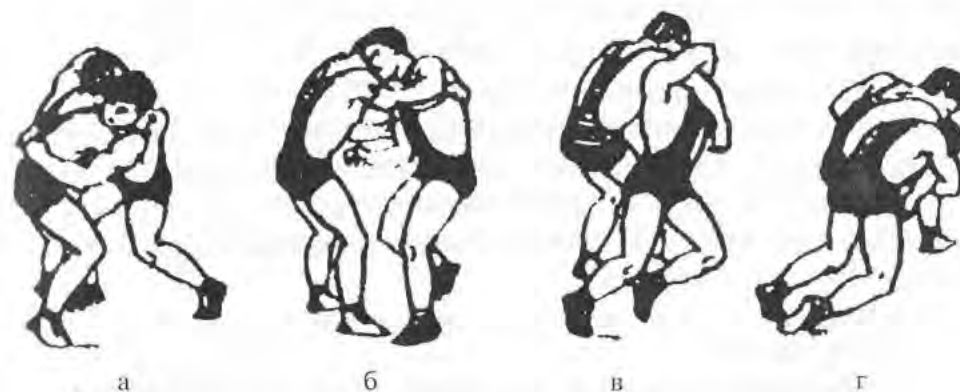
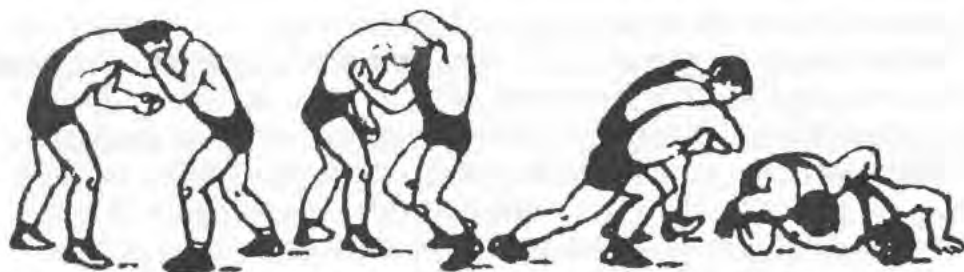


Рис. 4.31. Зависание вращаясь из исходной **одноименной** взаимной стойки в сторону своей впереди стоящей ноги, фиксируя руку противника под плечом



а б в г
Рис. 4.32. Зависание вращаясь из исходной одноименной взаимной стойки в сторону своей впереди стоящей ноги, фиксируя руку противника на плече

Защита:

1. Прижать плечо руки, под которую атакующий выполняет нырок, к туловищу.
2. В начале движения противника головой под руку отшагнуть назад, несколько повернуть туловище направо и резко опустить локоть правой руки вниз.
3. Захватить разноименную руку атакующего и плечо.

Тактическая подготовка:

1. Захватить левой рукой правую руку противника, а предплечьем другой руки толкнуть противника в грудь. Используя сопротивление противника, провести прием.
2. Атакующий принимает удобное положение для выполнения противником захвата туловища с рукой. Когда противник соединяет свои руки в крючок, выполнить перевод вертушкой.
3. Атакующий захватывает левой рукой правую руку противника, а правой — туловище. Когда атакующий отводит таз назад, выполнить перевод.

Контрприемы:

- а) накрывание выседом. В момент, когда атакующий посылает правую руку и ногу вперед, быстро сделать большой шаг вперед и, подтягивая к себе правой рукой левое плечо противника, сделать высед на правое бедро и накрыть атакующего;

б) перевод рывком за руку, зашагивая в противоположную сторону.

Взаимоположение: атакующий в левой стойке. Правое предплечье противника находится на левом плече атакующего.

Захватить левой рукой правое предплечье противника ближе к локтю, прижать его к своему туловищу сверху. Повернувшись кругом, как в предыдущем приеме, упасть на колени или живот и перенести левую руку на спину противника.

Тактическая подготовка. Если противник наступает на атакующего, то последний может прибегнуть к вертушке, подставляя сзади стоящую ногу к впереди стоящей ноге, как при броске через спину. При этом впереди стоящая нога должна быть ближе к правой ноге противника.

Защита:

1. Выпрямиться и рывком на себя освободить захваченную руку.
2. Выставить дальнюю от противника ногу вперед и повернуться грудью к нему.

Контрприемы:

- а) накрывание выседом;
- б) перевод рывком за руку;
- в) перевод рывком захватом шеи сверху. Когда атакующий начинает делать перевод, атакуемый поворачивается, шагает левой ногой вперед, а правой рукой посылает голову противника под свою правую руку. В результате этих действий атакующий падает на ковер, а контратакующий захватывает его сзади и фиксирует партер.

Взаимоположение: атакующий в правой стойке а противник — в левой.

Захватить левой рукой левое запястье противника, а правой рукой — эту же руку выше локтя, прижавшись грудью и головой к плечу снаружи. Отшагнуть от противника дальней ногой с разворотом в сторону предполагаемого падения и, па-

дая на спину с прогибом, проворачиваться вдоль своей продольной оси, пронося свою ближнюю к противнику ногу мимо дальней ноги с постановкой ее еще дальше от противника. Продолжая вращение, сбить противника на грудь и провести накрывание сзади-сбоку.

Характерные ошибки при проведении зависания обратным вращением

1. Атакующий находится далеко от туловища атакуемого.
2. Атакующий запаздывает повиснуть на плече противника за счет акцентированного прогиба.

Тактическая подготовка. Попытка провести бросок проворотом с захватом ближней руки.

Защита:

1. Выпрямиться и рывком на себя освободить захваченную руку.
2. Выставить дальнюю от противника ногу вперед и повернуться грудью к нему.

Контрприемы: накрывание выседом.

4.2. Борьба полустоя

4.2.1. Полуброски (сваливания)

Полубросками (сваливаниями) целесообразно называть действия по переводению противника, стоящего на колене (коленях) лицом к атакующему, в положение лежа (моста).

В греко-римской борьбе в таких случаях могут быть:

1. Полунаклоны набеганием и забеганием, имея захват ближнего плеча противника при одноименной взаимной стойке (рис. 4.33, 4.34.).

Защита: развернуться лицом к забегающему противнику и попытаться быстрее встать, повиснув на его ближней руке.

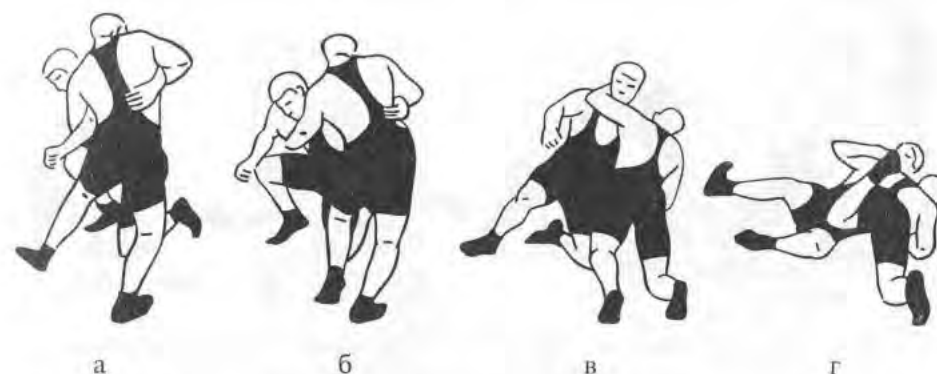


Рис. 4.33. Полунаклон набеганием при одноименной взаимной стойке (ближнее колено противника — на ковре) — в сторону колена

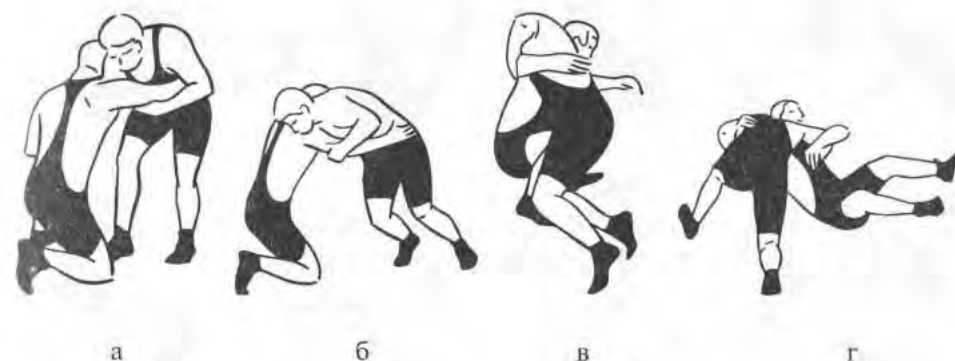


Рис. 4.34. Полунаклон забеганием при одноименной взаимной стойке (дальнее колено противника — на ковре) — в сторону колена

2. Полунаклоны набеганием, имея захват ближнего плеча противника при разноименной взаимной стойке (рис. 4.35., 4.36.).

Защита: попытаться быстрее встать, поворачиваясь в сторону набегания противника и повиснув на его ближней руке.

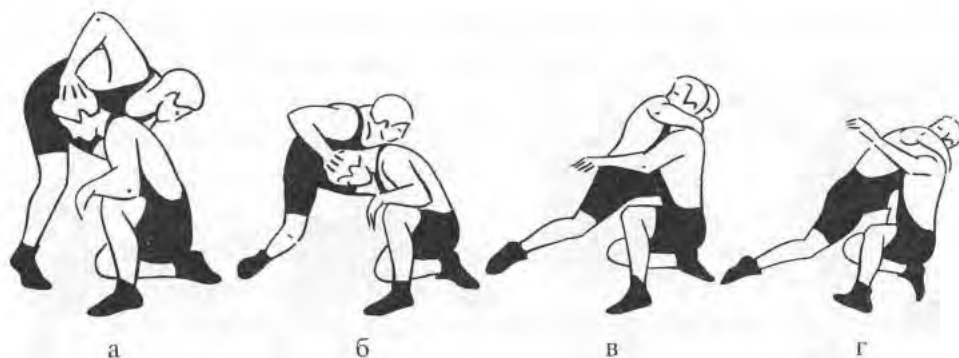


Рис. 4.35. Полунаклон набеганием при разноименной взаимной стойке (ближнее колено на ковре)

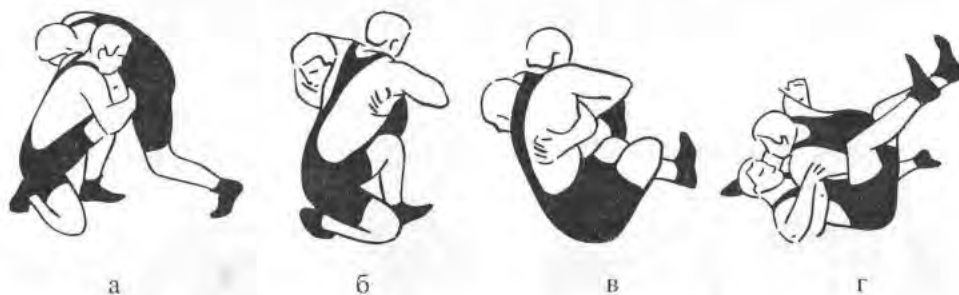


Рис. 4.36. Полунаклон набеганием при разноименной взаимной стойке (дальнее колено на ковре)

4.2.2. Полусбивания

Против противника, стоящего разноименно и одноименно на коленях (коленах), могут проводиться полусбивания, но только сдергиванием.

4.2.3. Броски (сваливания) снизу

Бросками снизу (сваливаниями снизу) целесообразно называть действия стоящего на колене (коленах) атакующего по переводению стоящего противника в положение лежа.

В греко-римской борьбе в таких случаях могут быть:
— наклон снизу захватом руки через плечи (мельницей) (рис. 4.37.);

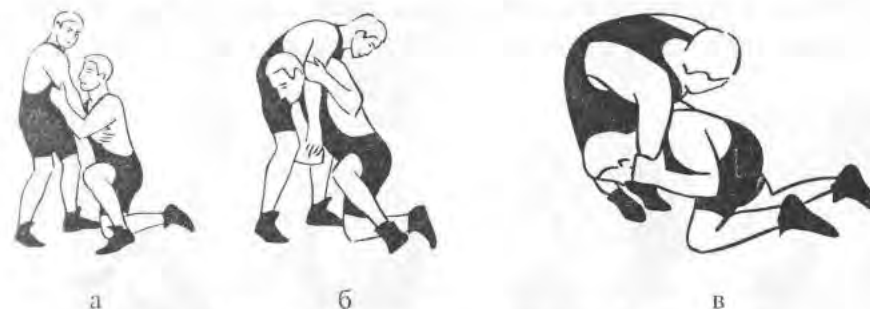


Рис. 4.37. Наклон снизу захватом руки через плечи при одноименной взаимной стойке

— прогиб снизу обратным захватом руки через плечи (мельницей) (рис. 4.38.).

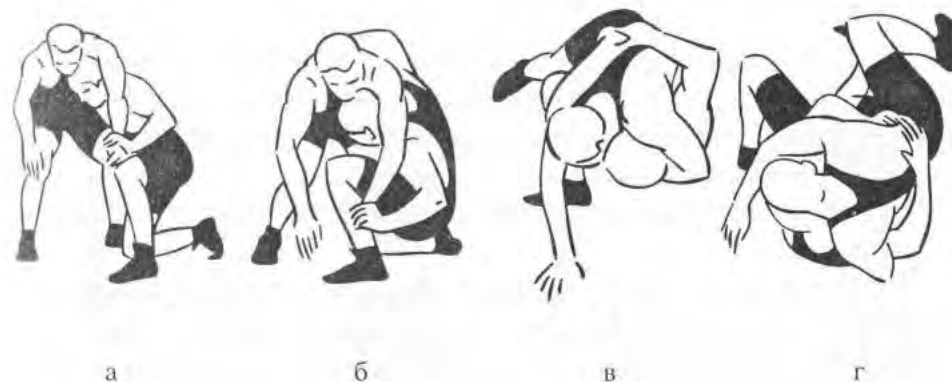


Рис. 4.38. Прогиб снизу захватом руки через плечи

Защита: повисание на противнике с отставлением ног дальше от его опоры.

4.2.4. Сбивания снизу

Борец, стоящий на коленях (колене), может проводить против стоящего противника **сбивания снизу**. Наиболее эффективным является сдергивание снизу рывком (рис. 4.39.).

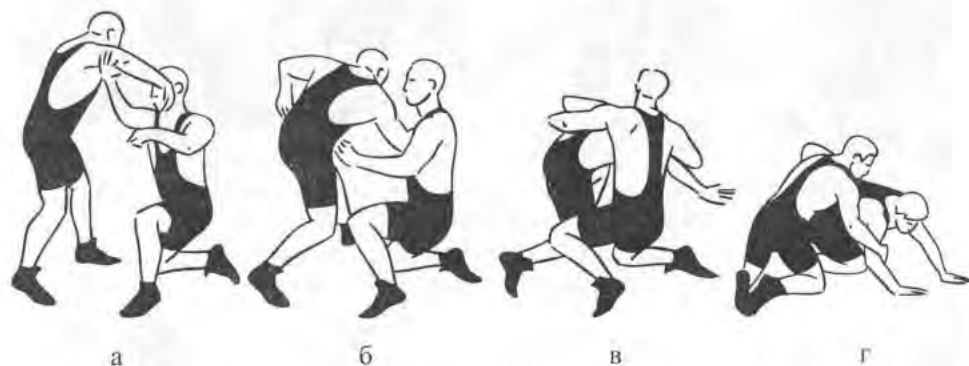


Рис. 4.39. Прогиб снизу захватом руки через плечи при разноименной взаимной стойке

4.3. Борьба в партере

Борьба в партере ведется в положении, когда один борец (нижний) находится в положении лежа на животе (низкий партер) или в положении на четвереньках (высокий партер), а другой (верхний) — находится сверху.

Это интегральное взаимоположение состоит из четырех взаимных поз:

1. Верхний — сбоку, лицом в сторону головы нижнего при захвате на уровне головы и плечевого пояса противника. При этом атакующий может проводить перебрасывания в сторону своего исходного положения, а перевороты — в четырех направлениях: вдоль продольной и поперечной оси противника (схема 4.2.).

2. Верхний — сбоку, лицом в сторону ног нижнего борца при обхвате туловища противника (обратный пояс). Атакующий может проводить перебрасывания в сторону своего исходного положения, а перевороты — в четырех направлениях: вдоль продольной и поперечной оси противника (схема 4.3.).

Схема 4.2.

Направление проведения перебрасываний и переворотов из положения верхнего борца сбоку, лицом к голове противника

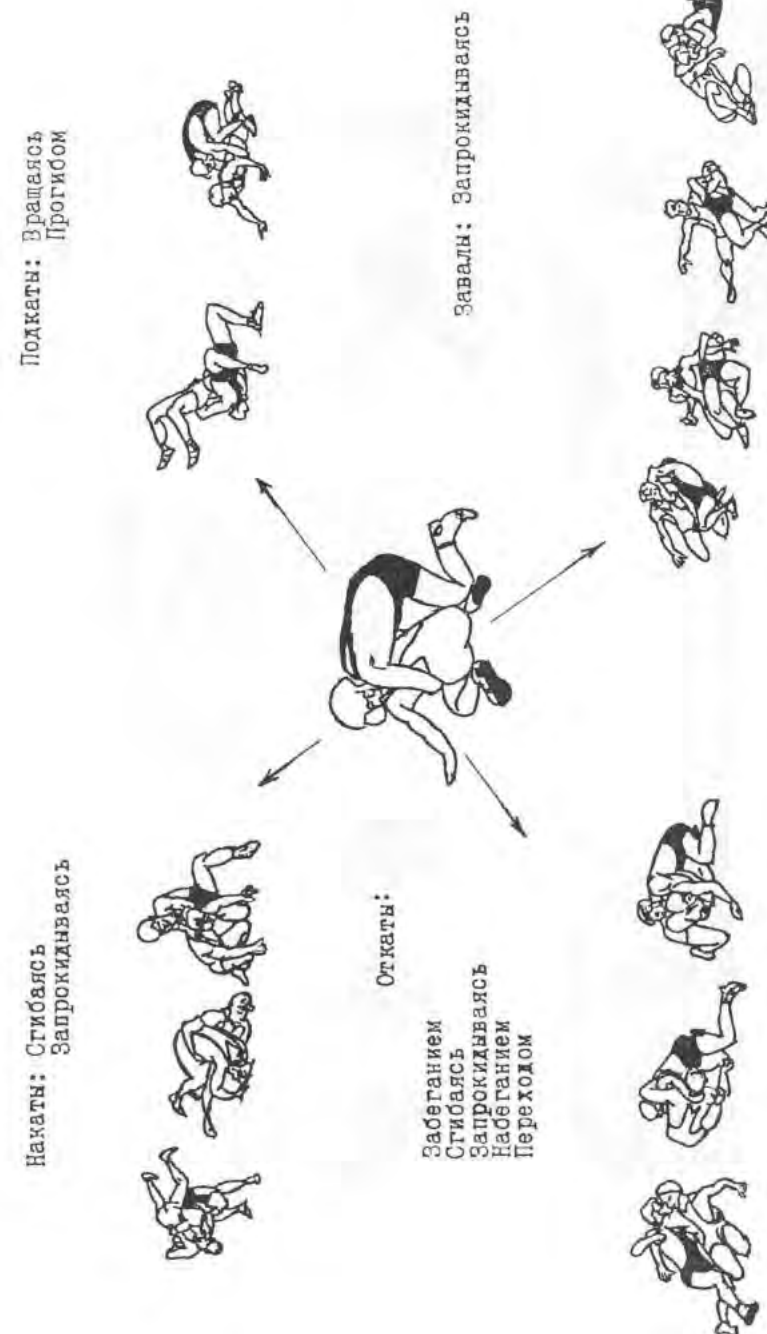


Схема 4.3.

Направление проведения перебрасываний и переворотов из положения верхнего борца сбоку, лицом к ногам противника



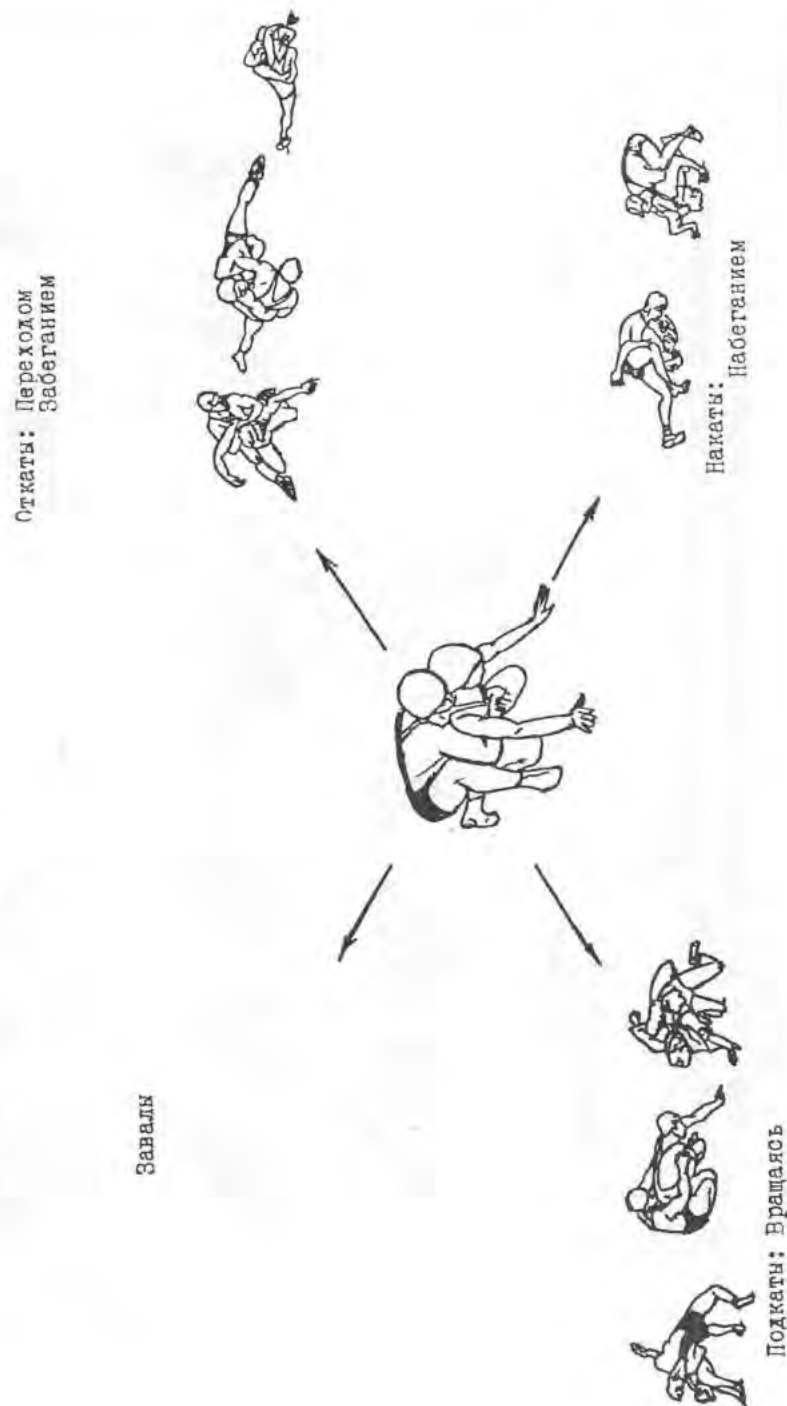
Схема 4.4.

Направление проведения перебрасываний и переворотов из положения верхнего борца со стороны головы и плеча противника



Схема 4.5.

Направление проведения перебрасываний и переворотов из положения верхнего борца сзади — сбоку, лицом к голове противника *



3. Верхний — спереди, со стороны головы. В этом положении он может проводить перевороты в четырех направлениях: вдоль продольной и поперечной оси противника (схема 4.4.).

4. Верхний — сзади, со стороны ног. Для греко-римской борьбы имеется в виду положение атакующего сзади-сбоку при захвате за талию противника. В этом положении атакующий может проводить перебрасывания, вращаясь в обе стороны с перешагиванием через ноги противника, и перевороты влево и вправо от себя. Кроме того, он может проводить и перевороты назад, влево и вправо от себя (схема 4.5.).

4.3.1. Перебрасывания

Перебрасывания — это броски противника, проводимые за счет поднимания противника из высокого или низкого партера, с последующим перебрасыванием его на спину или в положение партера с обязательным в этом случае вращением его вокруг продольной оси на 360° .

Перебрасывания могут проводиться из различных захватов. Главное, чтобы они обеспечивали плотную связь и располагались ближе к общему центру тяжести противника.

При исходном положении атакующего — сбоку, лицом к голове с использованием обхвата туловища могут проводиться перебрасывания: вращаясь (прежнее наименование — накатом), прогибом и разворачиваясь.

Для проведения перебрасывания необходимо вначале подвести свой общий центр тяжести как можно ближе под общий центр тяжести противника и обеспечить обхват туловища противника ближе к его общему центру тяжести.

При отрыве противника от ковра целесообразно ориентироваться не столько на разгибание в позвоночнике, сколько на разгибание в тазобедренном и коленном суставах.

• Перебрасывание вращаясь (рис. 4.40)

Плотно прижимая к себе тело противника, атакующий приподнимает, поднимает его таз и, делая заход ногой в зону, располагающуюся под грудью противника, отводит назад свою другую

ногу и, разворачиваясь за себя, проносит тело противника на своем тазобедренном поясе. Продолжая прогиб с вращением атакующий бросает противника сбоку за себя, пройдя через собственное положение на мосту в положение удержания.

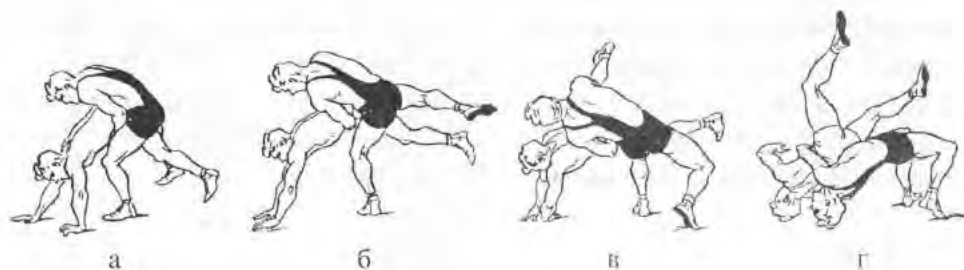


Рис. 4.40. Перебрасывание вращаясь (прежнее наименование — накатом) из исходного положения лицом к голове

Перебрасывание прогибаясь (рис. 4.41.)

Став сзади атакуемого на правое колено между его ногами, а левую ногу поставив сбоку на ступню, атакующий пропускает руки под туловище противника и соединяет пальцы в крючок (правую руку пропускает немного глубже). В момент захвата нижний в целях защиты, как правило, успевает лечь на живот. Подводя полусогнутые ноги ближе к атакуемому, атакующий, оставляя правую ногу между ногами противника, переставляет ее с колена на ступню. Продолжая разгибать ноги, спину и подтягивая атакуемого к своей груди (как бы подлезая под него), атакующий переносит тяжесть тела на левую ногу и, поворачиваясь направо, переставляет правую ногу через ногу атакуемого так, чтобы она оказалась рядом с левой примерно на ширине плеч. Одновременно с этим атакующий сильно отклоняется назад, продолжая подтягивать противника руками к своей груди. Этими действиями атакующий полностью отрывает атакуемого от ковра. Затем, продолжая отклоняться назад, атакующий делает рывок руками на себя-вверх и, подбивая атакуемого, падает с ним в положении прогиба. Продолжая падение назад, атакующий становится на мост и, не распуская захвата, бросает противника на лопатки.

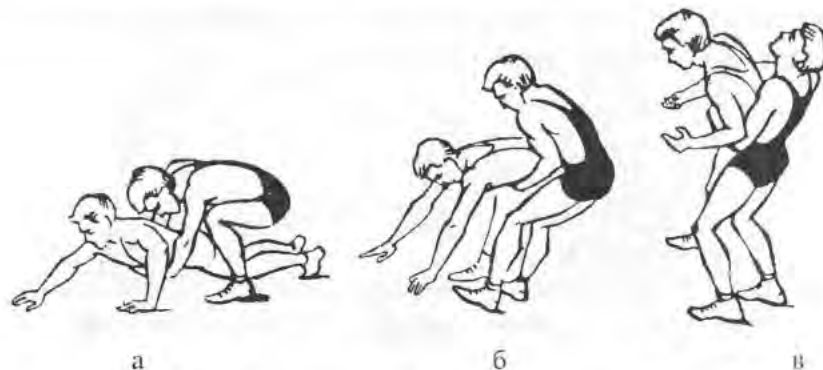


Рис. 4.41. Перебрасывание прогибаясь из исходного положения лицом к голове

После захвата туловища сзади атакующему иногда бывает выгодно для проведения приема перейти на другую сторону. Перейдя через атакуемого и став сбоку от него на ступни обеих ног, он, выпрямляя ноги, спину и отклоняясь назад, подтягивает противника руками к себе на грудь, а затем, подбивая, бросает его.

Возможные ошибки: 1. Захватив туловище атакуемого и подтягивая его к себе, атакующий неплотно подводит под противника левую руку. 2. Во время отрыва атакуемого от ковра атакующий не переносит ц.т. тела на левую ногу. 3. Перед подтягиванием атакуемого к груди ноги атакующего оказываются выпрямленными. 4. В момент падения назад атакующий делает слабый подбив-рывок.

Перебрасывание разворачиваясь (рис. 4.42.)

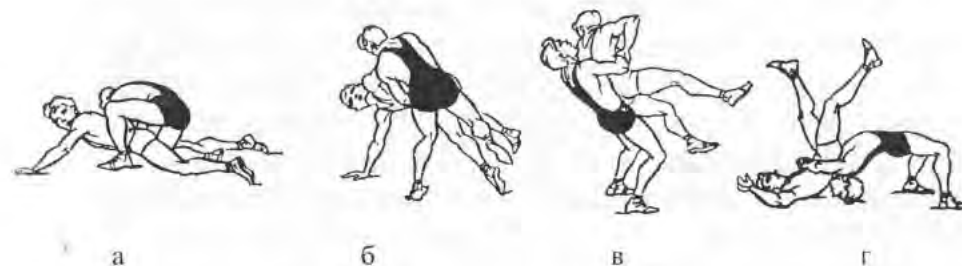


Рис. 4.42. Перебрасывание разворачиваясь из исходного положения лицом к голове

Из этого же взаимного положения могут проводиться перебрасывания подворотом (рис. 4.43.).

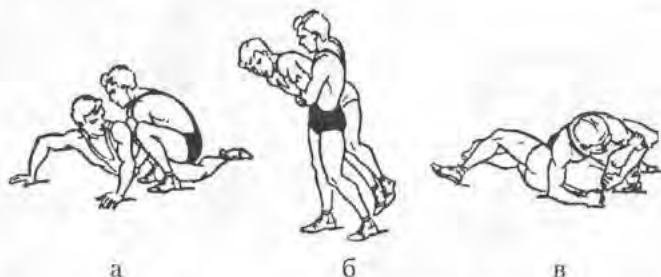


Рис. 4.43. Перебрасывание подворотом из исходного положения лицом к голове

Присев слева от атакуемого, атакующий, слегка развернувшись к противнику грудью, захватывает руками его за туловище по линии пояса и соединяет руки в крючок.

Рывком руками на себя и выпрямлением ног атакующий отрывает нижнего от ковра и одновременно в конце отрыва подводит под него таз. Затем, подтягивая атакуемого вверх к себе и подбивая его тазом, атакующий наклоняется вперед-влево и переворачивает противника через голову (за счет мощного рывка руками) спиной к ковра. В конце броска атакующий снимает с туловища атакуемого правую руку. Упираясь правым предплечьем в ковер, атакующий ложится грудью на атакуемого и левой рукой захватывает его за плечо одноименной руки снизу, прижимая лопатками к ковра.

Поскольку для проведения перебрасываний (бросков в партере) необходим стандартный захват за туловище, для данного взаимного положения характерна **общая защита**: 1. Ложась на живот, атакуемый не дает атакующему соединить руки в области поясницы. 2. Поворачиваясь грудью к атакующему, атакуемый упирается в ковер левой рукой и ногой и, отдаляясь от атакующего, не дает оторвать себя от ковра. 3. Если атакующий продолжает отрывать атакуемого от ковра, тот, приседая, опускает туловище вниз к ковра, а ближнюю (левую) ногу посылает между ногами атакующего. Если есть воз-

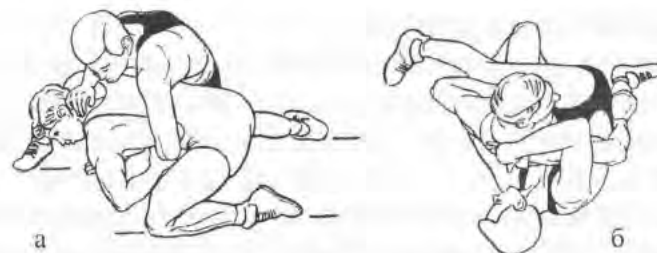


Рис. 4.44. Контрприем против захвата атакуемого за туловище (противник лицом к голове) — сбрасывание вращаясь.

можность, то во время этих действий атакуемый руками стягивает руки атакующего к своей груди.

Контрприем. Так же, как и защита, для данного положения единым контрприемом является **сбрасывание вращаясь** (рис. 4.44.).

При исходном положении атакующего — сбоку, лицом к ногам (рис. 4.45.) могут проводиться:

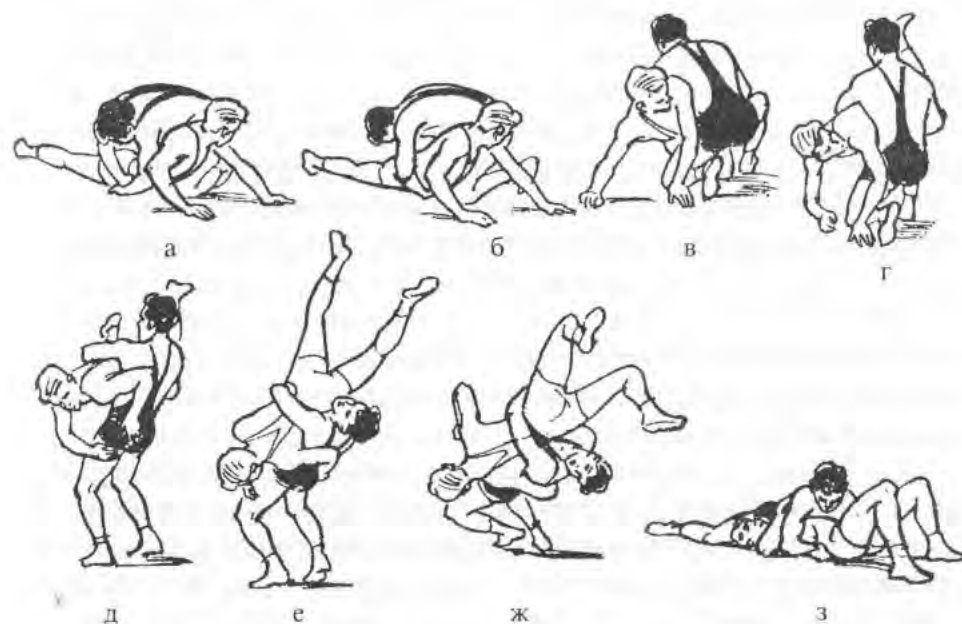


Рис. 4.45. Перебрасывание прогибаясь из исходного положения лицом к ногам

Перебрасывание прогибом.

Этот прием в многочисленных вариантах наиболее часто выполняется на соревнованиях по греко-римской борьбе. В связи с этим будет дано несколько вариантов его исполнения.

Став слева от атакуемого на левое колено и правую ступню, находящуюся между его ногами, атакующий плотно прижимает левую ногу к левому боку противника и захватывает его двумя руками за правый бок. Рывком руками вверх-на себя атакующий приподнимает туловище атакуемого от ковра и тут же подводит под него левую руку, а правую направляет под живот и соединяет пальцы в крючок на линии пояса.

Осуществив захват, атакующий, выпрямляя спину, тянет атакуемого на себя и в этот момент переставляет правую ногу на ступню рядом с коленом левой ноги приблизительно на ширине плеч.

Продолжая плотно прижимать атакуемого к себе, атакующий подтягивает его к своей груди, ноги и таз подводит под него, а туловище поворачивает грудью, к ногам противника. Согласованными усилиями ног, спины, рук и отклонением туловища назад атакующий отрывает атакуемого от ковра, переходя в этот момент с левого колена на ступню (вначале нужно стараться оторвать от ковра ноги противника, иначе он легко может встать в стойку или провести контрприем).

Далее атакующий подтягивает атакуемого еще выше к своей груди, и если его ноги в момент отрыва оказались выпрямленными, то для осуществления хорошего броска атакующий слегка сгибает их в коленях. Падая и прогибаясь назад, атакующий откидывает голову и делает сильный рывок руками вверх-влево-за себя, переворачивая этими действиями атакуемого в воздухе спиной к ковра.

Во время падения на ковер атакующий, не распуская захвата, а лишь несколько ослабив его, поворачивается налево и бросает атакуемого спиной к ковра, удерживая его захватом туловища спереди или захватом левой рукой одноименной руки и туловища сверху.

Применяют и другие способы отрыва атакуемого с этим захватом: 1. Если в ходе борьбы атакующий, стоя на ногах,

оказался сбоку от атакуемого, который находится в высоком или низком партере, то атакующий, приседая, подводит согнутую левую ногу под противника и, повернувшись грудью к его ногам, осуществляет обратный захват туловища, действуя в дальнейшем так, как указано выше. 2. Находясь сзади атакуемого, атакующий переходит в положение сидя слева от него. Руки переносит на правый бок противника, правую ногу ставит на ступню. Подтягивая нижнего руками к себе, верхний, перенося правую руку под его туловище, соединяет пальцы рук в крючок. Продолжая движение за счет действий рук в направлении на себя-вверх и за счет разгибания ног, атакующий отрывает ноги и туловище атакуемого от ковра.

Бросок прогибом обратным захватом туловища можно выполнить несколько иначе. Если атакующий, захватив атакуемого с левой стороны и отрывая его от ковра, не может поднять противника к себе на грудь, то в этом случае он, сгибая ноги, бросает атакуемого скручивающим движением влево-за себя. Падая вместе с ним на ковер, атакующий выполняет бросок и, не распуская захвата, переворачивает противника спиной к ковра.

Возможные ошибки: 1. Атакующий не подводит ноги под туловище атакуемого в момент его отрыва. 2. Таз атакующего при отрыве атакуемого далеко отведен назад. 3. В момент отрыва и броска атакующий не подтягивает атакуемого к своей груди.

Защита: 1. Атакуемый плотно прижимает туловище к бедру своей правой ноги, захватывает запястья рук атакующего и не дает ему соединить пальцы в крючок. 2. Атакуемый ложится на бок грудью к атакующему, упирается левой рукой и ногой в ковер и отдаляется от атакующего. 3. Атакуемый захватывает правой рукой запястье разноименной руки атакующего и стягивает захват к груди, ставя при этом левую руку между ногами атакующего. При попытке атакующего оторвать атакуемого от ковра тот отходит в сторону и становится в стойку или вновь принимает положение партера. 4. Если атакующий

продолжает отрывать атакуемого от ковра, тот, становясь в стойку, выставляет левую ногу между ногами атакующего, захватывает руками его запястья, отклоняется назад и выводит атакующего из равновесия, стягивая при этом его руки к своей груди.

Контрприемы для данного взаимоположения имеют общую основу: 1. Выход наверх выседом с захватом разноименного запястья (рис. 4.46.). 2. Переворот через себя выседом с захватом запястья. 3. Сваливание прогибом с захватом запястий. После выставления левой ноги между ногами атакующего и захвата его запястья атакуемый крепко удерживает руки противника, отклоняет голову и туловище назад и, отрывая атакующего, заваливает его за себя.

При исходном положении атакующего со стороны головы противника (рис. 4.48) проводятся:

Перебрасывание прогибом. Этот прием требует значительной физической силы, поскольку захват на уровне плечевого



Рис. 4.46. Контрприем выходом наверх, выседом с захватом разноименного запястья



Рис. 4.47. Контрприем — сбрасывание вращаясь с захватом разноименного запястья



Рис. 4.48. Перебрасывание прогибаясь из исходного положения со стороны головы противника

пояса (вместо захвата в области таза) с позиций биомеханики не рационален. Тем не менее этот прием в греко-римской борьбе используется.

Из захвата плечевого пояса с руками и с головой плотно прижать лопатки противника к своей груди. Из полуприседа продвинуть затылок противника ниже к своему тазу и, прижимая свои предплечья к своим бедрам, надавить грудью на спину противника, после чего, отклоняясь назад вместе с противником, в перевороте направить его падение в удобную для себя сторону.

Защита: После захвата атакующего атакуемый разводит руки в стороны, не дает прижать их к голове и старается разорвать захват.

Контрприемы: Сбрасывание вращаясь. Как только атакующий произведет захват, контратакующий захватывает его за разноименные запястья, плотно прижимает его руки к себе и проворачивается вокруг своей продольной оси на спину так, чтобы оказаться на противнике спиной к нему в положении обратного удержания с головы.

4.3.2. Перевороты (схемы 4.2, 4.3, 4.4, 4.5.).

Переворотом называется переводение противника из положения высокого (стоя на четвереньках) или низкого партера (лежа на животе) в положение на спине, на мосту или в такое же положение, но с обязательным предварительным вращением вдоль его продольной оси на 360°.

Начинать изучение техники борьбы в подразделе переворотов необходимо с изучения способов захвата руки на ключ. Несмотря на низкую оценку действий с использованием этого захвата, его необходимо изучать основательно, поскольку после низко оцененного переворота борец ставит противника, как минимум, в опасное положение, приносящее дополнительные баллы.

Способы захвата руки на ключ:

1. Захват руки на ключ одной рукой из положения сзади. Атакующий из положения стоя сзади атакуемого одну ногу ставит на колено между ногами противника, а другую — на ступню сбоку от него, недалеко от его ближней руки. Из этого положения атакующий одной рукой захватывает атакуемого за ближнее предплечье спереди-снаружи (накладывая свою ладонь и предплечье на внутреннюю сторону предплечья), а другой рукой — за туловище сверху по линии пояса. Захватив атакуемого, атакующий тянет его руку на себя-в сторону и отрывает ее от ковра. При захвате руки необходимо действовать согласованно руками, туловищем и ногами. Как только локоть атакуемого окажется на уровне его спины, атакующий пропускает ладонь под плечо противника, накладывая ее на его лопатку.

Если после захвата руки на ключ атакуемый остался стоять на коленях, его надо сбить на живот. Это можно сделать, выполнив сбивание в сторону захваченной руки. Захватив левую руку на ключ и туловище атакуемого сверху, атакующий, удерживая плотный захват, используя толчок ногами и вес своего тела, сбивает противника на живот в направлении вперед-влево.

2. Захват руки на ключ с упором головой в плечо. Атакующий, находясь сзади, одной рукой захватывает атакуемого за одноименное запястье, прижимая его к ковра, а другой — за туловище сверху по линии пояса. Одновременно атакующий головой упирается в плечо захваченной руки атакуемого и, отталкиваясь ногами, сбивает его на живот. В момент падения атакуемого атакующий захватывает его руку на ключ.

3. Захват руки на ключ со сбиванием партнера на живот. Атакующий захватывает атакуемого за одноименную руку в

области локтевого сустава в сгиб плеча и предплечья, а другой рукой — за туловище сверху. Упираясь ногами в ковер, атакующий рывком сбивает атакуемого на живот и, когда тот падает, захватывает его руку на ключ.

Способы тактической подготовки. 1. Атакующий пытается сбить атакуемого на живот в сторону опорной руки. Когда атакуемый противодействует этим усилиям, атакующий сбивает его на живот в сторону захваченной на ключ руки, после чего выполняет забегание.

2. Угроза. Атакующий пытается захватить шею атакуемого из-под дальнего плеча. Когда атакуемый, не давая сделать захват, поднимает голову вверх и прижимает свое плечо к туловищу, атакующий выполняет захват руки на ключ.

Комбинации: 1. Переворот переходом с ключом и захватом подбородка — переворот забеганием с ключом и захватом предплечья другой руки изнутри. 2. Накат захватом руки на ключ и туловища сверху — переворот забеганием с ключом и захватом предплечья другой руки изнутри. 3. Бросок прогибом обратным захватом туловища — переворот забеганием с ключом и захватом предплечья другой руки изнутри.

Защиты: 1. Атакуемый выставляет вперед захватываемую за предплечье руку. 2. Атакуемый ложится на бок спиной к атакующему; упирается свободной рукой и ногой в ковер и переходит в высокий партер.

Контрприемы: 1. Бросок подворотом с захватом руки через плечо. 2. Переворот через себя с захватом руки под плечо.

Возможные ошибки: 1. Неплотный захват руки атакуемого на ключ. 2. При забегании ногами вокруг головы атакуемого атакующий переваливается через его туловище. 4. При забегании ноги атакующего опережают движение таза.

Перевороты могут проводиться с отрывом противника от ковра и вращением его вокруг тела атакующего или без отрыва от ковра с вращением тела противника вокруг его продольной или поперечной оси. При продольном вращении противника атакующий, как правило, перемещается относительно противника.

Поскольку перевороты, в отличие от перебрасываний, проводятся с более широким спектром захватов, в этом разделе защита и контрприемы будут рассматриваться для каждого характерного исходного захвата атакующего.

Атакующий сбоку, лицом к голове противника

Откаты — перевороты противника в сторону-от себя

Откаты набеганием (рис. 4.49., 4.50., 4.51.).

Откат набегая с захватом дальней руки сзади-сбоку

Прием лучше выполнять, когда атакуемый находится в высоком партере. Атакующий ставит правую ногу на колено между ногами атакуемого, а левую, согнутую в колене, отставляет в сторону на ступню. Затем правую руку накладывает атакуемому на одноименное плечо снаружи-сверху, а левую пропускает под его левую руку и грудь, выполняя захват руки и туловища с помощью соединения своих рук в крючок или захватывая запястье. Усилением рук и скручивающим движением в правую сторону прижимает правую руку противника к его туловищу, захватывает левой рукой его правое плечо выше локтя и тянет на себя-вниз. Одновременно с этим атакующий перемещается от противника влево, переносит правую руку с туловища сверху под туловище снизу и захватывает атакуемого за правое плечо выше кисти своей левой руки. Продолжая подтягивать к себе атакуемого за захваченную руку с помощью толчка ногами и упора своей грудью в левый бок, атакующий переворачивает его спиной к ковру и дожимает захватом руки и шеи спереди (рис. 4.49.).



а

б

в

Рис. 4.49. Откат набегая с захватом дальней руки сзади-сбоку

Тактическая подготовка. 1. Если атакуемый лежит на животе, то атакующий, подводя левую руку под его грудь, соединяет свои руки у него на правом плече и скручивающим движением вправо подтягивает левой рукой его правую руку к себе, подводит правую руку под его туловище и захватывает правую руку выше локтя.

2. Если атакуемый находится в высоком партере, то атакующий, встав на правое колено и левую ступню сзади-сбоку от него, ложно атакуя, пытается захватить его левую руку на ключ. Если атакуемый, защищаясь, прижимает свою руку к туловищу, то атакующий захватывает ее вместе с туловищем и, переходя на противоположную сторону захваченной руки, выполняет переворот.

Защиты. 1. Как только атакующий начинает соединять свои руки для захвата на правом плече, атакуемый отставляет захватываемую руку в сторону, опуская грудь вниз.

2. Если атакующий выполнил захват туловища с рукой (но неплотно прижал к себе), то атакуемый, приподнимаясь, накладывает предплечье своей левой руки на одноименное предплечье атакующего и усилением рук старается разорвать захват, сползая туловищем вниз к своим ногам (при необходимости распрямляет левую ногу).

3. Если атакующий выполнил захват руки снизу, то атакуемый, не давая себя перевернуть, отжимается левой рукой от ковра, приподнимает туловище вверх, делает высед на левом бедре и поворачивается спиной к атакующему.

Контрприемы. 1. Бросок через спину с захватом руки под плечо. Как только атакующий соединил руки для захвата туловища противника с рукой, последний при помощи выпрямления захватываемой руки приподнимается вверх, выставляет правое колено вперед-под себя и выводит таз вправо, а правой рукой плотно захватывает атакующего за одноименное плечо. Вслед за этим контратакующий, поворачиваясь налево, резко наклоняется вниз к своему правому плечу и при помощи распрямления левой ноги толкает противника вверх, выполняя бросок через спину. Заканчивается контрприем удержанием с захватом руки и туловища сбоку, спиной к противнику. К это-

му контрприему прибегают, когда атакующий выполнил захват руки двумя руками снизу и находится слева от атакуемого. Последний выставляет правую ногу на ступню в сторону переворота, приподнимает туловище и захватывает правой рукой одноименное плечо снизу. Убирая голень левой ноги под себя, контратакующий садится на бедро этой ноги и делает резкий поворот налево-за себя, а левой рукой захватывает противника за шею. Перевернув атакующего спиной к коврику, атакуемый ложится на живот и удерживает противника с помощью захвата руки и шеи спереди.

Откат набегая с захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу

Этот прием удобнее выполнять, когда атакуемый находится в высоком или низком партере, а рука его со стороны захвата шеи не прижата к туловищу.

Атакующий располагается слева от атакуемого на правом колене и левой ступне и правой рукой придерживает его за туловище сверху. Быстро подведя левую руку под одноименное плечо атакуемого, атакующий захватывает его за шею из-под плеча и поднимает захваченное плечо вверх, надавливая при этом предплечьем на шею вниз-в сторону от себя, правой рукой захватывает его за одноименное плечо снизу. Подтягивая противника руками к себе, атакующий, упираясь ногами в ковер, толкает его туловищем от себя влево-вниз, переворачивая спиной к коврику (рис. 4.50.).



Рис. 4.50. Откат набегая с захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу

Тактическая подготовка. 1. Став слева-сзади от атакуемого на левую ступню и правое колено и захватив его за шею из-под левого плеча, атакующий угрожает противнику сбиванием на живот, а последний, применяя защиту, подается вперед и упирается руками в ковер. Воспользовавшись сопротивлением, атакующий, удерживая левой рукой шею атакуемого, быстро подводит правую руку под его туловище и захватывает дальнюю руку за плечо.

Защиты. 1. Во время подведения атакующим левой руки под левое плечо атакуемого для захвата шеи из-под плеча последний прижимает руку к себе и подает туловище вниз-влево.

2. После захвата атакующим шеи из-под плеча атакуемый прижимает захваченную руку к себе, одновременно приподнимается вверх, выставляет правую ногу вперед-вправо, освобождается от захвата, встает в стойку и поворачивается грудью к атакующему.

Контрприем. Переворот за себя с захватом одноименного плеча. Как только атакующий выполнил захват правой руки снизу, контратакующий выставляет правую ногу на ступню вперед-вправо и, приближаясь к нему туловищем, захватывает правой рукой его правое плечо, убирает левую ногу под себя и, садясь на левое бедро, переворачивает противника влево-за себя, захватывая левой рукой его шею. Ложась на живот, атакуемый удерживает противника захватом руки и шеи спереди.

Откат набегая с захватом дальней руки снизу

Атакующий занимает положение сбоку от противника, его правая нога находится на колене, а левая, стоящая на ступне, — выдвинута вперед. Атакующий быстро захватывает левой рукой снаружи дальнюю руку атакуемого за плечо выше локтевого сустава, а правую руку пропускает под ним для дальнейшего осуществления захвата правой руки.

Подтягивая левой рукой захваченную правую руку к себе, атакующий осуществляет захват руки противника правой рукой несколько выше предыдущего захвата, стараясь при этом подвести верхнюю часть своего правого плеча под грудь атакуемого. Продолжая подтягивать руки противника к своей груди, атакующий скручивающим движением влево (к голове про-

тивника) и усилием рук, ног и туловища переворачивает противника спиной к коврику. Освобождая свою левую руку от захвата правой руки противника, атакующий продвигается ногами и туловищем вправо и захватывает противника левой рукой за шею, удерживая его в опасном положении с захватом руки и шеи спереди.

Этот прием можно проводить, когда атакуемый лежит на животе. Атакующий располагается слева от противника и захватывает его правой рукой за правое плечо и туловище сверху, а левой — спереди за плечо правой руки. Упираясь грудью в противника, толчком ногами и скручивающим движением атакующий тянет левой рукой за захваченное плечо на себя, подтягивает его руку к себе, а голову отжимает плечом левой руки в сторону от себя. Не останавливаясь, атакующий переносит правую руку для захвата правой руки противника снизу и заканчивает переворот захватом рук так же, как в предыдущем примере (рис. 4.51.).



Рис. 4.51. Откат набегая с захватом дальней руки снизу

Тактическая подготовка. Захватив шею из-под дальнего плеча, атакующий вынуждает противника защищаться и с этой целью прижать голову к руке. В этот момент атакующий захватывает разноименную руку выше локтя и, послав одноименную руку под туловище, захватывает противника за плечо.

Защиты. 1. Во время осуществления атакующим захвата атакуемый опускает грудь к коврику и разводит руки в стороны.

2. Если руки захвачены, атакуемый выставляет правую ногу на ступню вперед в сторону переворота, поворачивается грудью к атакующему и, не задерживаясь в этом положении, рывком левой руки освобождается от захвата и встает в стойку.

3. Если атакуемый после захвата рук оказывается на животе и у него нет возможности провести вторую защиту, то он поворачивается спиной к атакующему и выставляет правую ногу вперед к голове, стараясь за счет дальнейшего передвижения вперед выставленной ноги, поворота спиной к противнику и разведения рук в стороны освободить правую руку, отведя ее в сторону от себя.

Контрприемы. 1. Переворот за себя с захватом одноименного плеча.

Контрприем аналогичен контрприему от переворота рычагом. Заканчивая контрприем, контратакующий ложится на живот и, продолжая держать правой рукой противника за правую руку, а левой — за туловище сверху, старается положить его на лопатки.

2. Переворот за себя с захватом разноименной руки под плечо.

Контрприем аналогичен контрприему от переворота рычагом.

Откаты забеганием

Откат забеганием с захватом руки на ключ

Одним из способов атакующий захватывает левой рукой одноименную руку атакуемого на ключ, а правой — удерживает его за туловище сверху. Правая нога плотно прижата к тазу атакуемого и расположена между его ногами, а левая — стоит на ступне. Чтобы перевернуть противника спиной к коврику, его необходимо сбить на живот (если противник не был сбит во время захвата руки на ключ). Рассмотрим некоторые способы сбивания противника на живот.

1. Атакующий, удерживая левую руку атакуемого на ключе, а правой рукой — туловище сверху, подтягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор. Затем атакующий толчком ногами (особенно правой) и рывком руками вперед-влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок.

2. Из исходного положения, как и в предыдущем способе сбивания, атакующий, переводя левую ногу со ступни на ко-

лено, перекрывает одноименное колено атакуемого и рывковым движением руками влево-вперед сбивает его на живот.

Когда атакуемый оказался сбитым на ковер, атакующий быстро садится на правое бедро и, продвигаясь вперед-вправо, отключает левое плечо противника на себя-вверх, а грудью вклинивается между его плечом и левым боком. Этими действиями он поднимает плечо и левый бок атакуемого вверх. В момент продвижения вперед атакующий снимает с захвата туловища правую руку и переносит ее на правое плечо противника, не давая ему оторвать его от ковра.

Если после сбивания правая рука атакуемого окажется в упоре ладонью (предплечьем) в ковер, то перевернуть его из такого положения довольно трудно, поэтому атакующий при помощи толчка ногами вперед-вправо и веса тела продвигает атакуемого вперед, сталкивая его на правый бок.

В результате этих действий правая рука атакуемого оказывается прижатой к его правому боку, и тогда атакующий переносит правую руку с туловища на плечо, не давая противнику вывести ее вперед (эти действия при перевороте ключом приходится иногда повторять).

Продолжая плотно удерживать захваченную руку на ключе, атакующий, нажимая грудью на левое плечо атакуемого и забегая вокруг его головы, полностью выводит левую руку к его голове (в направлении дальнего уха противника). Правая рука атакующего в это время плотно удерживает одноименное плечо атакуемого, прижимая его к ковра.

В результате этих согласованных действий атакующий переворачивает противника спиной к ковра. Как только завершается переворот, он, ложась на живот, переносит правую руку с захвата плеча на захват шеи (туловища) сверху и дожимает противника захватом руки и шеи (туловища) спереди (рис. 4.52.).

Вариантом приведенного приема может быть переворот ключом и предплечьем на шее. Действия атакующего здесь аналогичны предыдущим за исключением того, что после сбивания атакуемого он накладывает правую руку ему не на плечо, а на шею.

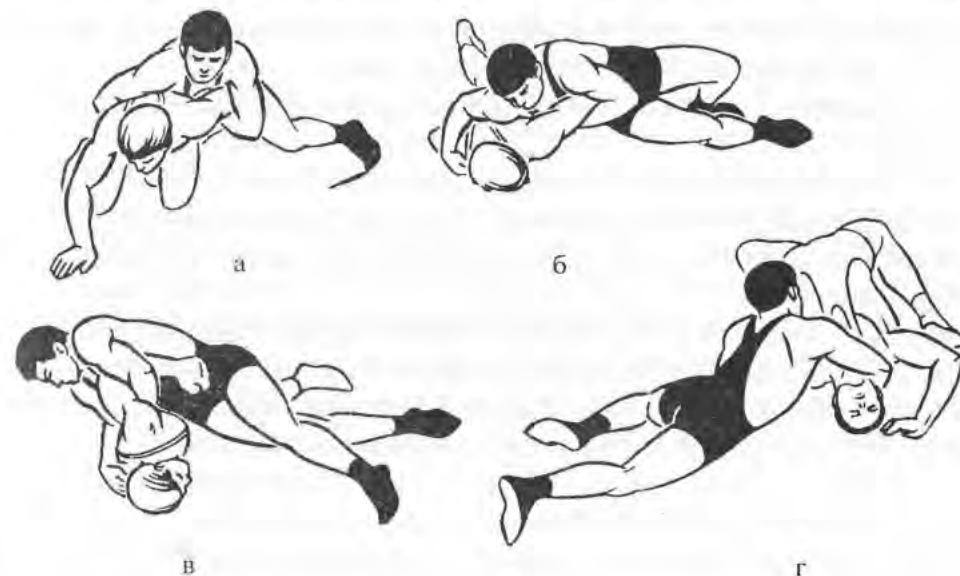


Рис. 4.52. Откат забеганием с захватом руки на ключ

Переворот ключом и предплечьем на шее можно выполнять и не переводя атакуемого на живот. В этом случае атакующий, захватив левую руку атакуемого на ключ, накладывает правую руку предплечьем ему на шею и, быстро переставляя правую ногу на колено сбоку от противника, усилием правой руки и туловища прижимает его голову к ковра. Надавливая грудью на левое плечо атакуемого и быстро забегая ногами вокруг его головы, атакующий переворачивает противника на спину и заканчивает прием так же, как при сбивании на живот.

В ходе сложных ситуаций схватки часто бывает выгодно переворачивать противника не ключом с забеганием, а перешагиванием ногой через захваченное плечо (со стороны головы). Это действие намного быстрее забегания. Переворачивать противника перешагиванием выгодно, когда атакуемый лежит на правом боку и захваченная ключом рука отведена в сторону и поднята вверх или если атакуемый в момент начала переворота забеганием подтягивает туловище к своим ногам,

то есть пытается перейти в партер (в это время сопротивление руки, захваченной на ключ, ослабляется).

Защиты. 1. Атакующий не дает атакующему захватить руку на ключ.

2. Если атакующий захватил руку атакуемого на ключ, то, не давая отвести захваченное плечо, тот выводит его вперед к своей голове, при этом руку разворачивает ладонью кверху, а туловище подает на противника.

Если же этих действий для защиты недостаточно, атакуемый распрямляет левую ногу между ногами атакующего. Этими действиями атакуемый не дает отвести захваченную на ключ руку к своей спине и сбить себя на живот.

3. Если атакующему удалось сбить атакуемого на живот, то тот ложится на левый бок спиной к противнику, захваченную левую (правую) руку крепко прижимает к себе, а левую (правую) ногу выставляет вправо до упора в ковер. Из этого положения атакуемый отодвигает туловище к своим ногам, распрямляет руку, захваченную на ключ, и, двигаясь ногами вправо, переходит в партер (стойку).

4. Не давая себя перевернуть, атакуемый упирается свободной рукой в ковер, подает туловище на противника, одновременно отводит плечо захваченной руки вперед и, отходя от атакующего, встает в партер.

Контрприемы.

1. Выход наверх выседом рывком за плечо.

Этот контрприем выгодно делать из высокого партера. Когда атакующий захватывает левую руку противника на ключ, но захват еще неплотный, контратакующий, опираясь на свободную правую руку, приподнимается, одновременно выбрасывает левую ногу (находящуюся между ногами атакующего), вперед голенью внутрь. Коснувшись ковра голенью (ступней), контратакующий делает мах правой ногой вперед-влево. Одновременно с этим он захватывает атакующего за левое одноименное плечо и тянет его вниз-на себя (при этих действиях контратакующему не следует высоко приподнимать туловище). Продолжая поворачиваться в левую сторону, контратакующий отталкивается от ковра правой ногой и, перенося ее через левую,

поворачивается грудью к атакующему, правой рукой захватывает его за туловище сверху и заканчивает выход наверх.

2. Бросок через спину с захватом руки через плечо.

Этот контрприем выгодно проводить, когда атакующий начинает сбивать атакуемого на живот. Контратакующий переставляет левое колено вперед-вправо и, немного приподнимаясь, выводит таз влево. Одновременно с этими действиями он левой рукой захватывает противника за одноименное плечо. Затем рывком левой рукой вперед-вниз-под себя и подбивом тазом вверх (за счет выпрямления правой ноги) контратакующий бросает противника спиной к ковра. Ложась на живот, он удерживает атакующего на мосту, выполняя захват шеи с плечом спереди.

3. Сбивание с захватом руки через плечо. Этот контрприем можно применить, когда атакуемый не сбит на живот и его левая рука не полностью отведена ключом к его спине. Как только атакующий окажется с левой стороны от атакуемого, последний зажимает его левое плечо между своим плечом и предплечьем и, поворачиваясь направо с рывком за левую руку и толчком левым бедром, сбивает атакующего спиной к ковра. Ложась на живот и удерживая левую руку противника, контратакующий захватывает правой рукой его шею.

Откат забеганием с захватом запястья и головы (или плеча)

Атакующий, находясь сзади атакуемого, ставит правую ногу на колено между его ногами, а левую — на ступню сбоку-слева. Захватив противника правой рукой за туловище сверху, а левой — за запястье одноименной руки и упираясь в нее головой (в области подмышки), атакующий с помощью толчка ногами и подтягивания левой руки на себя сбивает атакуемого на живот и в это время правую руку переносит с захвата туловища на захват головы.

Не останавливаясь, атакующий, подтягивая правой рукой голову противника к себе, сильно прижимает захваченную руку к своей груди, забегает вокруг головы противника и переворачивает его спиной к ковра (рис. 4.53.). Заканчивая прием, он

ложится грудью на левую руку, а затем захватывает противника спереди за шею с левым плечом и дожимает его. Провести прием можно и с захватом одноименного плеча атакуемого правой рукой (рис. 4.54.). Переворот делается так же, как в первом случае.



Рис. 4.53. Откат забеганием с захватом запястья и головы

Рис. 4.54. Вариант захвата для отката забеганием

Тактическая подготовка. Встав сзади-сбоку и захватив атакуемого за туловище сверху и запястье одноименной руки, атакующий рывком в сторону выводит партнера из равновесия и сбивает его на живот, после чего выполняет переворот.

Защиты. 1. Атакуемый не дает отключить левую руку, сгибает ее в локте, подается на атакующего и, прижимая руку к себе, старается отойти от него.

2. Если атакуемый сбит на живот, то он упирается свободной рукой в ковер, подается на атакующего, сгибает левую руку в жиле и, продвигаясь вперед, переходит в партер.

Откат забеганием с ключом и захватом предплечья другой руки изнутри

Атакующий одним из способов захватывает левую руку противника на ключ, а правой рукой — за туловище сверху. Его правая нога расположена между ногами атакуемого, а левая выставлена вперед-в сторону до упора на ступню. Толчком ногами и рывком правой рукой за туловище вперед-влево атакующий сбивает атакуемого на живот. В момент падения партнера на живот атакующий переносит правую руку с захвата туловища на захват одноименного предплечья изнутри. В случае, если

не удалось захватить предплечье атакуемого в момент его падения, это можно сделать при отведении левой руки ключом вверх и дополнительного толчка ногами в направлении головы противника. В результате этих действий правая рука атакуемого приблизится к его туловищу и атакующий будет иметь возможность захватить ее за предплечье (это действие повторяется до осуществления захвата). Осуществив полностью захват и оказавшись слева от противника, атакующий, продвигаясь ногами и туловищем вперед-вправо, вклинивается грудью и правым боком между левым плечом и левым боком атакуемого, левую руку тянет ключом на себя-вверх, а правую — плотно удерживает за предплечье у ковра. Забегая вокруг головы атакуемого, атакующий переворачивает его спиной к коврику и, ложась на левую руку, удерживает правое предплечье или при окончании переворота отпускает правое предплечье и захватывает противника освободившейся рукой за туловище сверху (рис. 4.55.).

Тактическая подготовка. 1. После захвата руки на ключ атакующий прижимает захваченную руку атакуемого к его спине и сдвигается вправо, создавая этим угрозу переворота переходом. Из этого положения атакующий захватывает правой рукой противника за одноименное предплечье изнутри, а затем, не задерживаясь, сбивает атакуемого на живот и выполняет переворот забеганием.

Защиты. 1. Не давая захватить правую руку за предплечье, атакуемый в момент сбивания на живот выставляет ее вперед-вправо и затем старается подняться в высокий партер.



Рис. 4.55. Откат забеганием с ключом и захватом другой руки изнутри

2. Если атакующий, осуществив захват, собьет атакуемого на живот, то он, не давая себя перевернуть, ложится на левый бок спиной к атакующему и прижимает предплечье левой руки к своей груди, а правой ногой упирается в ковер. Поднимая правое плечо и голову вверх, атакуемый стремится освободить захваченное предплечье, стараясь повернуть его наружу. Отходя от противника вправо, атакуемый переходит в высокий партер.

Контрприемы. 1. Бросок через спину с захватом руки под плечо.

Когда атакующий, захватив на ключ руку и туловище атакуемого, начинает сбивать его на живот, тот выставляет правое колено вперед-под себя, выводит таз в сторону и, захватив под плечо правой руки одноименную руку атакуемого, бросает его, опираясь на правый локоть, а левой рукой захватывает за туловище сверху.

2. Переворот через себя выседом с захватом руки под плечо.

Когда атакующий, переворачивая атакуемого, делает забегание до момента переноса ноги через его голову, контратакующий прижимает левой рукой плечо одноименной руки противника и, опираясь на локоть или левое плечо, подводит левую ногу под правую (делает высед). Затем дополнительным махом правой рукой вправо-за себя он переворачивает атакующего спиной к ковра.

Откат забеганием с захватом шеи из-под плеч (от себя и к себе)

Атакующий находится сзади атакуемого, его правая нога на колене между ногами противника, левая — на ступне сбоку. Захватывая атакуемого за шею из-под дальнего плеча, атакующий плотно прижимается к противнику и отводит захваченное правое плечо в сторону-на себя, угрожая перевернуть атакуемого этим захватом. Атакуемый с целью защиты упирается левой рукой в ковер. Используя эту защиту, атакующий, удерживая правой рукой атакуемого за одноименное плечо и шею, переносит левую руку под его левое плечо и соединяет пальцы рук в крючок, то есть захватывает шею из-под плеч (эти же действия можно выполнять и в том случае, когда атакуемый лежит на животе).

Если после захвата атакуемый находится в высоком партере, то атакующий, используя толчок ногами и вес тела, сбивает противника на живот в сторону от себя. Если этим способом сбить атакуемого на живот не удастся, следует применить переворот в сторону за себя. Для этого атакующий приближается грудью к левому боку противника и, отрывая его от ковра с последующим поворотом на правом колене в правую сторону, переворачивает за себя до положения лежа на животе.

Переведя атакуемого на живот, атакующий продвигает левую руку глубже под его одноименное плечо и прижимает это плечо к голове противника, забегая при этом вокруг его головы. Перевернув атакуемого спиной к ковра, атакующий переносит правую руку на захват шеи сверху и дожимает противника захватом шеи с плечом спереди (рис. 4.56.).



Рис. 4.56. Откат забеганием с захватом шеи из под плеч

Тактическая подготовка. 1. Встав на левую ступню и правое колено сзади атакуемого, атакующий захватывает его шею из-под плеча и угрожает его перевернуть, применив забегание. Защищаясь, атакуемый поворачивается к атакующему спиной и упирается правой рукой в ковер, создавая удобный момент для захвата шеи из-под плеч.

2. Находясь сзади атакуемого на левой ступне и правом колене, атакующий захватывает левой рукой шею из-под плеча, а правой старается захватить одноименное предплечье изнутри. Защищаясь, атакуемый подводит свободную руку в сторону и создает удобное положение для захвата шеи из-под плеч.

Защиты. 1. Не давая захватить себя за шею, атакуемый поднимает голову и прижимает к себе соответствующее плечо.

2. Если атакующему удалось осуществить полный захват, то атакуемый, быстро ложась вперед на живот и отводя голову назад, рывком прижимает руки противника к себе и разрывает захват.

3. Если в положении лежа на животе атакуемому не удастся освободиться от захвата шеи из-под плеч, то он поворачивается спиной к атакующему, прижимает его руки к себе и поднимает голову вверх, стараясь подняться в партер.

Контрпиемы. 1. Бросок через спину с захватом руки под плечо.

Контрпием выполняется в основном так же, как и контрпием от переворота забеганием с захватом шеи из-под плеча.

2. Переворот через себя выседом с захватом руки под плечо.

Контрпием аналогичен контрпиему от переворота забеганием с захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри.

Откаты переходом

Откат переходом с захватом разноименного запястья сзади-сбоку

Встав на правое колено между ногами атакуемого и поставив левую ногу на ступню в сторону от него, атакующий накладывает правую руку на одноименное плечо, а левую пропускает под его грудью и соединяет свои руки на его плече. Усилением рук атакующий прижимает правую руку атакуемого к его груди и захватывает левой рукой разноименное запястье. Осуществив плотный захват разноименной руки, атакующий переставляет правую ногу на колено снаружи правой ноги атакуемого и перемещается вправо от него, а правую руку накладывает ему на верхнюю часть его правого плеча (не дает атакуемому поднять туловище для освобождения захваченной руки). Подтягивая атакуемого левой рукой за правую руку к себе, а правой рукой отжимая его от себя вниз, атакующий сваливает противника на правый бок. Сняв правую руку с плеча атакуемого и упираясь ее предплечьем в ковер, атакующий, про-

должая подтягивать к себе захваченную руку противника, переворачивает его на спину (рис. 4.57.)



Рис. 4.57. Откат переходом с захватом разноименного запястья сзади-сбоку

Тактическая подготовка. Встав сзади-сбоку на левую ступню и правое колено, атакующий захватывает правой рукой туловище противника, а левой пытается захватить его левую руку на ключ. Если противник, защищаясь, прижимает свою левую руку к туловищу, то атакующий захватывает правой рукой запястье его левой руки.

Защиты. 1. Атакуемый не дает себя захватить, выставив захватываемую руку вперед.

2. Атакуемый освобождает захваченную руку предплечьем свободной руки.

3. Атакуемый, не давая себя перевернуть, ложится на левый бок грудью к атакующему, подтягивает свою правую руку к груди, а левой упирается предплечьем в ковер и старается отдалиться от него.

Контрпием. Бросок через спину с захватом разноименного запястья.

Как только атакующий захватит правую руку атакуемого и прижмет ее к туловищу, последний переставляет левую ногу на колено вперед-под себя, захватывает правой рукой предплечье (плечо) разноименной руки противника и, резко рванув за захваченную руку одновременно с поворотом направо, выполняет бросок через спину, опираясь при этом на свой левый локоть и захватывая левой рукой левую руку противника. Крепко удерживая

живая двумя руками левую руку атакующего, контратакующий, поворачиваясь вправо, дожимает его.

Откат переходом с захватом шеи из-под дальнего плеча

Наиболее удобное положение для захвата шеи из-под дальнего плеча; атакуемый находится в высоком партере, и его руки расставлены в стороны. Атакующий располагается сзади атакуемого, колено левой ноги ставит между ногами или снаружи одноименной ноги атакуемого, а правую ногу, согнутую в колене, выносит на ступню в сторону. Положив предплечье левой руки на шею атакуемого и подведя правую руку под его одноименное плечо, атакующий соединяет руки в крючок, то есть захватывает шею из-под плеча. Отталкиваясь правой ногой от ковра, атакующий переносит тяжесть своего тела влево, а правой рукой отводит захваченное правое плечо вверх-на себя и сбивает партнера на левый бок. Продолжая давить правой рукой на плечо и шею, атакующий окончательно переходит за атакуемого, ложится на захваченную руку и прижимает его спиной к коврику (4.58.).

Тактическая подготовка. 1. Атакующий делает ложный захват шеи из-под плеча и в момент защиты атакуемого захватывает его шею из-под дальнего плеча.

2. В момент защиты атакуемого от ложного захвата шеи из-под дальнего плеча атакующий захватывает шею из-под плеча и переходит на сторону, разноименную захвату.

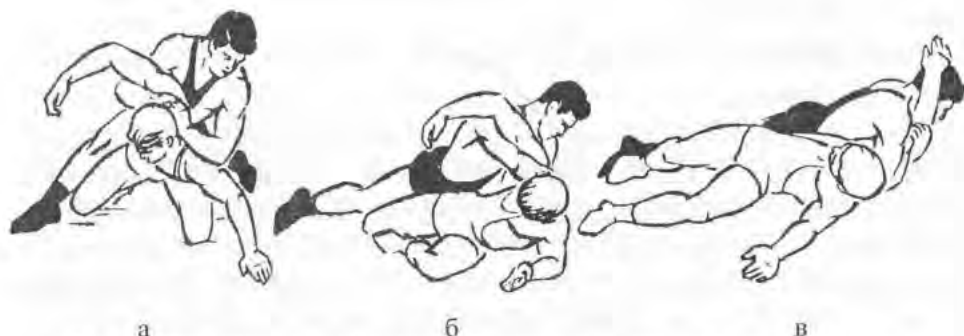


Рис. 4.58. Откат переходом с захватом шеи из под ближнего плеча

3. Став сзади атакуемого на колено и ступню, атакующий, рванув его за плечи на себя, выводит из равновесия и тут же захватывает его шею из-под дальнего плеча.

4. Если атакуемый лежит на животе, то нужно можно попытаться захватить его предплечья изнутри, а при защите — шею из-под плеча.

Защиты. 1. Когда атакующий начинает подводить руку под плечо атакуемого для осуществления захвата шеи из-под плеча, атакуемый, мешая выполнить захват, прижимает голову к захватываемой руке и подает туловище в ту же сторону или прижимает руку к своему туловищу.

2. Если атакуемый неплотно прижат противником, он выносит ногу в сторону захвата, поворачивается лицом к атакующему и освобождается от захвата.

3. Не давая отключить захваченное плечо, атакуемый прижимает руку к туловищу и упирается ногой в сторону переворота.

Контрприемы. 1. Бросок через спину с захватом руки под плечо.

Как только атакующий осуществил захват шеи из-под плеча, атакуемый, сопротивляясь, приподнимает туловище вверх, захватывает правой рукой одноименное плечо атакующего, упираясь при этом левой рукой в ковер. Выставляя одновременно правую ногу вперед-под себя и не отпуская правой руки атакующего, он распрямлением левой ноги, подбивом тазом вверх и резким рывком за захваченную руку вниз-под себя бросает противника через спину, опираясь при этом на свой правый локоть. Продолжая поворачиваться налево, контратакующий захватывает левой рукой атакующего за туловище сверху и, плотно удерживая его правую руку, поворачивается налево, ложится на живот и прижимает противника спиной к коврику.

2. Выход наверх.

Когда атакующий захватил шею из-под плеча и начинает перемещаться влево от атакуемого, последний, опуская голову и плечи вниз, отходит от противника, придерживая правой рукой захваченную одноименную руку. Продолжая поворачиваться налево, атакуемый убирает левую руку и голову из-под

противника и тут же захватывает его левой рукой за туловище сверху, заходит левой ногой за него сзади и выходит наверх.

3. Выход наверх выседом.

Если атакующий, захватив противника, начинает выполнять переворот, атакуемый приподнимается вверх, упирается в ковер левой рукой, левую ногу резко выбрасывает вперед перед собой до положения выседа и, поворачиваясь направо, отталкиваясь левой рукой и ногой от ковра, выходит наверх, наваливаясь грудью на противника.

4. Переворот перекатом с захватом предплечья изнутри и туловища снизу.

Начало этого контрприема аналогично контрприему выход наверх выседом. Когда атакуемый убирает из-под атакующего свою левую руку и голову, он подводит левую руку под туловище снизу, захватив противника правой рукой за правое предплечье изнутри. Плотнo удерживая захват предплечья и туловища снизу, атакуемый переворачивает атакующего через голову на спину.

5. Сбивание захватом туловища. Если при выполнении атакуемым контрприема выход наверх выседом атакующий сумел освободить свою захваченную правую руку и развернулся грудью к контратакующему, то последний, используя создавшееся положение, захватывает его руками за туловище и при активном действии ногами и туловищем сбивает на спину.

Откат переходом с ключом и захватом подбородка

Находясь сзади атакуемого на правом колене и левой ступне, атакующий одним из способов захватывает левую руку противника на ключ, а другой рукой захватывает его туловище сверху. Если после этого атакуемый окажется в высоком партере, то атакующий должен перевести его на живот. Для этого он, упираясь носками в ковер и крепко удерживая противника, наваливается на него и, толкая вперед и в сторону руки, захваченной на ключ, перекрывая левой ногой его левую ногу, переводит атакуемого на живот, а сам ложится на него. Не давая атакуемому встать в партер, атакующий, сняв правую руку с его туловища и захватив его за правое плечо, переходит

через него на другую сторону. Переходя на правую сторону и плотно прижимая атакуемого к ковра, атакующий усилием левой руки и туловища посылает левую руку противника плечом к голове и поворачивает его на правый бок только атакуемый окажется на правом боку, атакующий опускает свой левый локоть вниз, отключая этим руку атакуемого, захватывает его за подбородок правой рукой сверху и, продолжая отодвигаться к голове противника, усилием рук переводит его на спину. Если атакуемый в конце переворота встанет на мост, то атакующий захватывает его правой рукой за шею, соединяет свои руки в крючок, а затем, подтаскивая к себе противника за плечо и шею, грудью надавливает на него и вынуждает лечь на спину.

Если удалось захватить левую руку атакуемого на ключ, когда он лежит на животе, то атакующий может сразу перейти через него и закончить выполнение приема так, как было указано выше (рис. 4.59.).

Тактическая подготовка. Атакующий сбивает атакуемого на живот, ложится на него, сковывая ключом и весом своего тела, и не дает поднять таз.

При переходе на другую сторону через атакуемого необходимо прижать плечом к его голове захваченную на ключ левую руку, находясь верхом на партнере и упираясь носками ног в ковер. Это действие атакующего отвлекает внимание атакуемого от последующего переворота его спиной к ковра.

Защиты. 1. Не давая перевести себя на живот, атакуемый отставляет ногу, находящуюся между ногами атакующего, назад-в сторону, а свободной правой рукой упирается в ковер.



Рис. 4.59. Откат переходом с ключом и захватом подбородка

При этом атакуемый не дает захваченную на ключ левую руку отводить назад, держит ее напряженной, поворачивает ладонью вверх и зажимает ею плечо атакующего между своим плечом и предплечьем.

2. Если атакующему удалось перевести атакуемого на живот, тот должен быстро лечь на левый бок, прижав к себе левую руку атакующего, и упереться правой рукой и правой ногой в ковер, не давая противнику перейти через себя.

Контприемы. 1. Бросок через спину с захватом руки через плечо.

Когда атакующий, переведя атакуемого на живот, начинает переходить через него, он крепко зажимает левой рукой атакующего за левое плечо и, не дав ему полностью перейти на правую сторону, усилием своей левой руки (поворачивая ее ладонью вверх), упираясь в ковер правой рукой и пропуская левую ногу под правую, перебрасывает противника через себя. Вслед за этим проводящий контприем ложится на живот, захватывает правой рукой атакующего за шею и дожимает его.

2. Выход наверх выседом.

Когда атакующий, выполняя прием, завершает переход на правую сторону от атакуемого, тот упирается правым предплечьем в ковер, приподнимает туловище и, быстро послав правую ногу вперед, а левую назад, отталкивается правой рукой от ковра, поворачивается на ягодицах налево и, наваливаясь на атакующего, держит его левую руку на ключе, а правой рукой захватывает его туловище сверху.

3. Переворот махом ноги, прижимая захваченную руку к голове.

Этот контприем атакуемый выполняет, когда атакующий уже перешел через него на правую сторону. Почти лежа на правом боку, контратакующий крепко зажимает левой рукой атакующего за левое плечо и, выполняя рывок за руку по направлению к своей голове и взмах левой ногой вперед или забегание от противника, переворачивает его на левый бок и наваливается сверху.

Подкаты — перевороты противника в сторону своего исходного положения

Подкаты прогибаясь

Подкат прогибаясь ключом и с захватом подбородка (плеча)

Находясь сзади атакуемого на правом колене и левой ступне, атакующий одним из способов захватывает его левую руку на ключ, а правой рукой — туловище сверху. Быстро переставив правую ногу на колено вплотную к левому боку атакуемого, а левую ногу — на ступню подальше вперед, атакующий, удерживая левую руку в ключе, правой рукой захватывает атакуемого за подбородок (или правое плечо). Убирая под себя правую ногу и садясь на правое бедро, атакующий резким рывком правой рукой за подбородок (плечо), поворачиваясь направо, опрокидывает противника за себя спиной к ковра, ложится на живот, захватывает противника правой рукой за шею сверху и дожимает на лопатки, применяя захват руки и шеи спереди (рис. 4.60.).



Рис. 4.60. Подкат прогибаясь с захватом подбородка и руки ключом

Тактическая подготовка. 1. Захватив руку на ключ и нажимая предплечьем другой руки на шею, атакующий угрожает перевернуть противника (лежащего на животе или стоящего в партере) забеганием, в ответ на что тот, защищаясь, будет упираться в ковер и поднимать голову вверх. В этот момент необходимо захватить его за подбородок (плечо) и перевернуть за себя.

2. Захватив руку на ключ, атакующий угрожает захватить другое предплечье изнутри или перейти через атакуемого, зах-

ватывая плечо его другой руки. В ответ на защиту атакующий выполняет захват подбородка.

Защита. Как только атакующий, осуществив захват, начинает переходить к левому боку атакуемого, последний отставляет левую ногу (ближнюю к атакующему) назад-в сторону, опускает голову и туловище ниже к коврику, а руку, захваченную на ключ, выпрямляет и отходит от атакующего.

Контрприем. Накрывание отставлением ноги назад с захватом запястья.

Когда атакующий, захватив атакуемого за подбородок (плечо), начинает переворот, атакуемый захватывает атакующего правой рукой за одноименное запястье и, отбрасывая левую ногу назад, ложится на живот, крепко удерживая правую руку на шее.

Подкаты вращаясь (бывшие накаты)

Подкаты вращаясь проводятся с различными захватами, но наиболее распространены накат с захватом туловища, накат с захватом туловища с рукой, с захватом предплечья изнутри и туловища сверху, накат ключом и с захватом туловища сверху.

Подкат вращаясь с захватом туловища

Наиболее благоприятные условия для выполнения этого приема следующие:

1. Атакуемый находится в высоком или низком партере и не успевает в момент захвата лечь на живот и расставить руки в стороны с целью защиты.

2. Атакуемый находится в положении лежа на животе и упирается локтями в ковер или его руки находятся в упоре, но недостаточно широко расставлены в стороны (особенно рука со стороны проведения наката).

3. После перевода в партер или срыва в результате неудачного проведения приема атакуемый не успел выполнить соответствующие защитные действия.

Рассмотрим переворот накатом с захватом туловища из положения, когда атакующий находится сзади, его правое ко-

лено — между ногами атакуемого, левая нога — в упоре на ступне сбоку.

Атакующий быстро захватывает противника за туловище на уровне пояса, соединяя руки в крючок. Более плотный захват можно осуществить путем захвата своих рук за предплечья.

Атакуемый, как правило, в целях защиты в момент захвата успевает лечь на живот, и поэтому исходным перед началом переворота является положение лежа на животе.

Сильно прижав к себе туловище противника, а правую руку пропустив глубоко вниз для захвата туловища, атакующий плотно прижимает голову к спине атакуемого. Поставив левую ногу на колено перед коленом левой ноги атакуемого, атакующий переводит правую ногу с колена в упор на ступню и, не ослабляя плотного захвата, прижимает туловище противника к себе, выводя его из устойчивого положения. Выпрямляя правую ногу и скручивая атакуемого руками вниз-влево, атакующий продолжает подтягивать его на себя. Левая нога, ранее подведенная под противника, согнутая в колене, переходит в упор ступней в ковер (если же она выпрямлена, то в дальнейшем атакующему при накате трудно будет встать в положение мост и сделать необходимый толчок животом). Правая нога атакующего, до этого находившаяся между ногами атакуемого, переносится вправо до упора ступней в ковер и ставится около левой ноги на расстоянии, равном приблизительно ширине плеч.

С помощью описанных выше действий атакующий отрывает ноги и таз противника от ковра и выводит его из устойчивого положения, то есть лишает его прочной опоры о ковер правой рукой.

В этот момент туловище атакуемого полностью выведено из равновесия и находится на груди атакующего. При помощи разгибания ног атакующий подбивает атакуемого животом снизу вверх, сочетая это действие с рывком руками за себя-вправо, откидывает голову назад и затем, сильно прогнувшись, становится на мост, касаясь головой ковра около левого плеча противника. Затем, переворачивая его через себя, наваливается на него сверху, готовясь повторить прием (рис. 4.61.).

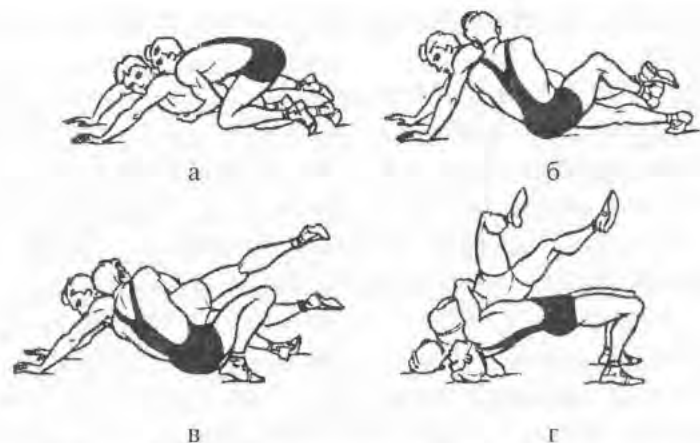


Рис. 4.61. Подкат вращаясь с захватом туловища

Приведенный прием можно выполнять и другими способами.

1. Осуществив захват, атакующий упирается головой в спину атакуемого, распрямляет ноги, поднимает таз вверх, сильно прижимает атакуемого к себе, с помощью выпрямления ног отрывает его таз от ковра и завершает переворот, как описано выше.

При этом способе выполнения наката, благодаря отрыву атакуемого от ковра, можно более рационально применить силу ног и инерцию тела. Особое внимание следует обратить на сильный и правильный захват руками противника за туловище, в противном случае атакующий может легко попасть на контрприем.

2. Атакующий осуществляет неплотный захват противника за туловище в области груди, полусогнутые ноги расположены по сторонам с опорой на носки, вес туловища распределен равномерно над противником. Учитывая возможность использования защитных действий, атакующий определяет, в какую сторону наиболее выгодно выполнить накат. Приняв решение, атакующий толчком ног впереди, одновременно резко сжимая туловище, прижимает голову подбородком к ближней лопатке атакуемого, левую ногу, согнутую в колене, подводит под его левую ногу, а правую переводит ступней в упор на

ковер. Атакуемый в это время полностью выведен из устойчивого положения и находится на груди атакующего. В дальнейшем действия атакующего аналогичны первому варианту проведения приема.

При выполнении наката этим способом атакующий должен уметь хорошо использовать инерцию движения своего тела, созданную при толчке ногами вперед-в сторону с одновременным резким сжатием туловища.

Тактическая подготовка. 1. Атакующий занимает удобное положение для выполнения наката в левую сторону. Затем он пропускает как можно дальше левую руку под левое плечо противника, создавая удобный момент для проведения атакуемым контрприема — броска через спину с захватом руки под плечо. Используя начальное движение противника вниз, атакующий выполняет накат с захватом туловища.

2. Если атакуемый находится в высоком или низком партере, атакующий выполняет рывок за туловище в противоположную от предполагаемого наката сторону и выводит противника из равновесия. Стараясь сохранить устойчивое положение, атакуемый в большинстве случаев распрямляет ногу и руку и переносит тяжесть тела в сторону, противоположную рывку, создавая этим благоприятные условия для осуществления захвата туловища и наката.

3. Если противник лежит на животе, то, захватив его руками за туловище и упираясь ему в спину головой, а ногами — в ковер, атакующий выпрямляет ноги и, сделав несколько обманных рывков руками вправо и влево, переворачивает противника.

4. Захватив атакуемого, стоящего в высоком партере или лежащего на животе, за туловище, атакующий пытается оторвать его от ковра. В ответ на это атакуемый в целях защиты выполняет рывок вперед. Используя эту защиту, атакующий ставит ногу на колено впереди одноименной ноги противника и выполняет накат.

5. Находясь сзади атакуемого, атакующий выполняет рывок за плечи на себя и, когда противник подается вперед, захватывает его за туловище и выполняет накат.

6. Захватив атакуемого за туловище сзади, атакующий дает ему возможность начать делать высед и, опережая его, выполняет накат.

Защиты. 1. Не давая осуществить захват, атакуемый плотно прижимает туловище к бедрам («складывается»), а руки, согнутые в локтях, — к туловищу. Если есть возможность, он захватывает кисти (кисть) рук, не давая атакующему соединить их на туловище, или с этой же целью быстро продвигается вперед до положения лежа.

2. Если атакующий захватил атакуемого за туловище, тот ложится на живот, плотно прижимается тазом к коврику (прогнувшись в пояснице), грудь и голову поднимает вверх и упирается в ковер широко расставленными руками. В момент, когда атакующий пытается подвести левую ногу под туловище атакуемого, тот отставляет полусогнутую ногу в сторону выполнения наката, плотно прижав ее к коврику. Кроме того, он слегка разворачивает грудь и голову к атакующему и поднимает плечи вверх.

Этими действиями атакуемый не дает противнику вывести себя из устойчивого положения.

Контрприемы. 1. Бросок через спину с захватом запястьи и шеи.

В момент осуществления атакующим захвата за туловище контратакующий захватывает его правой рукой за запястье одноименной руки и, переставляя правое колено вперед-под себя, тянет за захваченную руку на себя-влево, выводит таз вправо и упирается правым локтем (плечом) в ковер (при этом туловище повернуто налево). Продолжая поворачиваться налево, контратакующий удерживает захваченную руку, тянет ее на себя, а левой рукой выполняет захват противника за шею. Не прекращая движения влево и отталкиваясь правой рукой от ковра, контратакующий делает высед на левое бедро, перебрасывает противника через себя и ставит его на мост, а правую ногу, согнутую в колене, отставляет назад и упирается ступней в ковер.

Для дожима контратакующий отпускает захваченное правое запястье, поворачивается налево и, удерживая левой рукой противника за шею, правой рукой захватывает его за туловище сверху.

2. Выход наверх выседом.

Как только атакующий соединит руки для захвата противника за туловище, атакуемый делает быстрое движение туловищем вперед, перенося тяжесть тела вперед на руки, и этим выводит атакующего из устойчивого положения (не дает сжать и подтянуть себя к груди). Не останавливая движения вперед, контратакующий делает высед вперед-вправо на левое бедро и, отталкиваясь от ковра левой рукой и распрямляя левую ногу, резким движением поворачивается направо, посылая правую руку под правую подмышку атакующего. Если захват в это время разорван, то контратакующий, продолжая движение вправо на противника, переходит в положение атакующего. Если же туловище остается захваченным, то требуется дополнительное усилие для разрыва захвата. Контратакующий распрямляет туловище, поднимает таз вверх за счет распрямления левой ноги и нажима правой рукой в подмышку или плечо партнера и разрывает захват. В дальнейшем, отталкиваясь левой ногой, он переходит наверх.

3. Накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Защищаясь, контратакующий, продолжая сопротивление, отодвигается от атакующего в противоположную от наката сторону. В тот момент, когда атакующий пытается подтянуть противника на себя, контратакующий слегка разворачивается к нему грудью и, оттолкнувшись от ковра правой рукой и ногой, резким движением отбрасывает ноги за атакующего, накрывает его, удерживая спиной к коврику при помощи захвата руки и шеи или руки и туловища.

Накаты — перевороты противника в сторону его головы (рис. 4.62., — 4.63.).

Накат сгибаясь рычагом (скручиванием плечевого пояса противника)

Наиболее удобное положение для проведения приема: атакуемый находится в высоком партере, а его руки расставлены на ширину плеч или шире.

Атакующий становится сзади-слева от противника на правое колено, а левую ногу ставит на ступню вперед-в сторону. Затем накладывает левую руку предплечьем на шею атакуемо-

го, продвигается вперед-влево, выносит правую ногу снаружи левого колена противника, а левую — дальше вперед к его голове. Одновременно атакующий пропускает правую руку под левое плечо атакуемого и захватывает предплечье своей руки. Подтягивая к своей груди противника за плечо и шею, атакующий вслед за согласованным усилием ног, туловища и скручивающим движением рук вперед-влево переворачивает атакуемого через голову, прижимая грудью его захваченное плечо (рис. 4.62).

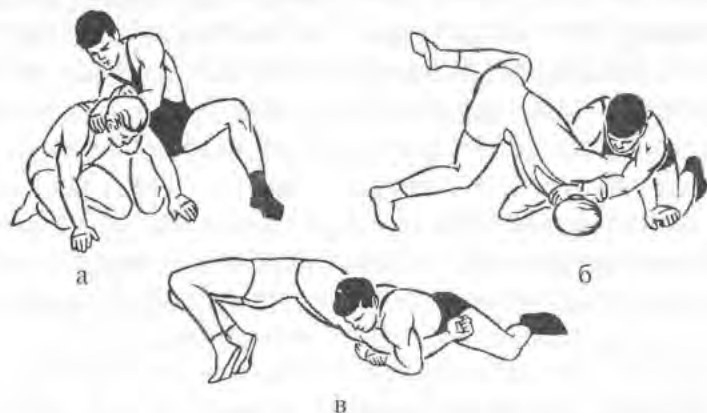


Рис. 4.62. Накат рычагом из — под ближнего плеча

Если противник становится на мост, то атакующий во время переворота освобождает правую руку от захвата своего предплечья и, захватив его спереди за шею с плечом, старается дожать на лопатки. Для этого он подтягивает атакуемого к себе за плечо и шею, а грудью надавливает на его грудь.

Тактическая подготовка. 1. Пытаясь захватить шею из-под дальнего плеча, атакующий вынуждает противника с целью защиты прижать голову к руке и в этот момент захватывает его на рычаг.

2. Пытаясь захватить руку на ключ двумя руками, атакующий вынуждает противника защищаться и послать прямую руку вперед. В этот момент атакующий захватывает противника на рычаг.

3. Пытаясь захватить противника за руки сбоку, атакующий вынуждает его отвести одну руку в сторону и в этот момент захватывает его на рычаг.

Защиты. 1. Как только атакующий начинает пропускать руку под разноименное плечо атакуемого для захвата своего предплечья, атакуемый плотно прижимает свое плечо к туловищу, не давая атакующему выполнить захват на рычаг.

2. Как только атакующему удалось выполнить захват, атакуемый выставляет правую ногу на ступню вперед-в сторону, правой рукой снимает руку противника с шеи и, повернувшись к нему грудью, встает в стойку.

3. Защищаясь от угрозы переворота, атакуемый плотно прижимает левой рукой правую руку атакующего к туловищу, ложится на левый бок и упирается правой рукой в ковер. При этом правую ногу он также выносит вправо, поднимает голову и, продвигаясь к противнику, создает движение в противовес рычагу.

Контрприемы. 1. Переворот за себя с захватом разноименной руки под плечо.

Как только атакующий осуществил захват рычагом, контратакующий выставляет правую ногу на ступню вперед-вправо и, приближаясь туловищем к противнику, левой рукой плотно захватывает его за правое плечо. Убирая левую голень под себя, поворачиваясь на колене, отталкиваясь правой ногой от ковра, атакуемый садится на левое бедро. Одновременно рывком за захваченную руку вниз-влево-за себя и махом правой руки он поворачивается к атакующему, ложится на живот и дожимает противника.

2. Сбивание захватом туловища.

После осуществления атакующим захвата атакуемый ставит для защиты правую ногу вперед-в сторону на ступню и, поворачиваясь грудью к противнику влево-вверх, разрывает захват, захватывает атакующего руками за туловище и, одновременно отталкиваясь носками от ковра, резко сваливает противника перед собой.

3. Сбивание захватом одноименного плеча.

Когда атакующий начинает переворот рычагом, атакуемый выставляет вперед-в сторону правую ногу на ступню и, упираясь правой рукой в ковер, не дает себя перевернуть. Одновременно левой рукой он захватывает противника за одноименное плечо (предплечье). Резким толчком ногами, тулови-

щем и рывком левой рукой атакуемый сбивает атакующего вперед-в сторону, поворачивается налево на живот, захватывает противника правой рукой за шею и удерживает на мосту захватом шеи с плечом спереди.

4. Переворот выседом с захватом руки под плечо.

К этому контрприему прибегают, когда атакующий прибризил голову атакуемого к коврику. Используя движение атакующего, атакуемый упирается правым предплечьем в коврик (а иногда и головой) около колена противника, резко подводит голову под него (по ходу переворота), одновременно прижимает к себе левой рукой его правую руку и делает высед на правое бедро. Затем атакуемый отталкивается от коврика правым локтем, продолжая вращательное движение туловищем влево, и ставит противника в опасное положение, удерживая левой рукой его правую руку.

5. Переворот за себя с захватом одноименного плеча.

Данный контрприем аналогичен первому. Разница лишь в том, что атакуемый захватывает противника за одноименную правую руку выше локтевого сустава, а левой рукой (во время выседа) делает маховое движение за себя под левое плечо противника.

Накат вращаясь захватом шеи и туловища снизу

Противник находится в высоком партере. Встав слева от него на левое колено и правую ступню и повернувшись грудью к его туловищу, атакующий захватывает его левой рукой за шею сверху, а правой — за туловище снизу ближе к ногам.

Подтягивая левой рукой голову атакуемого к себе-вниз, а правой поднимая его туловище вверх, атакующий, упираясь правой ногой в коврик и нажимая грудью в левый бок противника, переворачивает его через голову лопатками к ковру, а сам ложится животом на его левую руку и дожимает атакуемого на лопатки (рис. 4.63.).

Тактическая подготовка. 1. Находясь слева от атакуемого и осуществляя обратный захват туловища, атакующий вынуждает его принять защиту — отклониться от проводящего прием и повернуться к нему грудью. В этот момент атакующий захва-



Рис. 4.63. Накат вращаясь с захватом шеи и туловища снизу

тывает его левой рукой за шею сверху, а правой — за туловище снизу и выполняет переворот.

2. Находясь слева от атакуемого и захватывая его руки сбоку, атакующий вынуждает противника отвести правую руку в сторону и в этот момент захватывает его правой рукой за туловище снизу, а левой — за шею сверху.

Защиты. 1. Упираясь руками в коврик и поднимая голову вверх, атакуемый, отставляя ноги назад и прижимаясь тазом к ковру, не дает себя перевернуть.

2. Выставив правую ногу на ступню вперед-в сторону и поворачиваясь грудью к противнику, атакуемый старается снять правой рукой его левую руку с шеи и встать в стойку.

Контрприемы. 1. Переворот за себя с захватом одноименного плеча.

Выставив вперед-в сторону правую ногу на ступню, атакуемый захватывает атакующего правой рукой за правое плечо, а левой — за туловище. Выпрямляясь и пропуская свою левую голень вперед, контратакующий поворачивается к нему грудью и переворачивает его назад-за себя, а сам, не распуская захвата, ложится на живот и дожимает противника.

2. Накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Приняв первую защиту и приостановив этим выполнение приема, атакуемый неожиданно уступает атаке противника, и, когда тот начинает поднимать правой рукой его туловище, он,

не опуская головы и упираясь руками в ковер, перебрасывает левую ногу за атакующего, отталкиваясь при этом правой ногой от ковра. Перебросив и правую ногу за проводящего прием, контратакующий, оттолкнувшись руками от ковра, наваливается на противника грудью и старается прижать его лопатками к ковра.

Завалы — перевороты противника в сторону его ног.

Завалы прогибаясь

Встав с левой стороны от атакуемого (лежащего на животе или стоящего в партере) на правое колено и левую ступню, атакующий захватывает его левой рукой за одноименное предплечье изнутри, правую руку пропускает через шею с правой стороны и захватывает свое левое предплечье. Осуществив захват шеи с рычагом ближней руки, атакующий плотно прижимает его к себе руками и, поворачиваясь на правом колене в правую сторону, пропуская под себя правую голень, переворачивает его назад-за себя. Затем, не распуская захвата, ложится на живот и дожимает противника (рис. 4.64.).

Тактическая подготовка. Встав с левой стороны от атакуемого правым боком к нему и захватив его за шею с левым плечом, атакующий отрывает его от ковра. Сопrotивляясь, атакуемый старается прижаться к ковра. Воспользовавшись этим, атакующий, разъединив свои пальцы, захватывает его шею с рычагом ближней руки.

Защиты. 1. Не давая захватить левую руку на рычаг, атакуемый выставляет ее вперед.

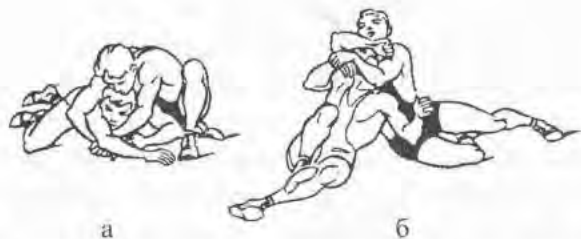


Рис. 4.64. Переворот завалом с захватом шеи с рычагом дальней руки

2. Не давая себя перевернуть, атакуемый ложится на живот и прижимает к себе левую руку.

3. Если атакующий, оторвав атакуемого от ковра, начинает переворачивать его за себя, тот отставляет левую ногу назад-за него.

Контрприем. Бросок через спину с захватом одноименного плеча.

Переставляя правую ногу на колено вперед-под себя, контратакующий поворачивается грудью к атакующему и, захватив его правой рукой за одноименное плечо у себя на шее, бросает через спину в правую сторону.

Завал прогибаясь с захватом шеи с плечом сбоку

Этот прием легче выполнять, когда противник находится в высоком партере. Встав справа от атакуемого на левое колено и правую ступню, атакующий подводит левую руку под грудь атакуемого, а правую накладывает ему на шею и соединяет пальцы в крючок.

Захватив атакуемого за шею с правым плечом, атакующий, отклоняясь назад, быстро делает рывок руками снизу вверх за плечо и шею и, выбрасывая вперед левую ногу (или ставя ее вперед к правой ноге на ступню), сильно прогибается, отрывает руки противника от ковра и переворачивает его спиной к ковра. Падая назад с противником, атакующий может повернуться в сторону от него и лечь на живот через мост или лечь, не касаясь головой ковра. Заканчивая переворот, атакующий, не распуская захвата, ложится на живот (рис. 4.65.).

Если атакуемый занял положение мост, то атакующий быстро разъединяет пальцы своих рук и захватывает противника левой рукой за правую руку, а правой — за его туловище сверху, стараясь после этого перевести его на спину.

Атакующий может выполнить прием и в том случае, если атакуемый лежит на животе. Для этого атакующий становится спереди атакуемого и, наклонившись над ним, захватывает его сверху за шею с правым плечом, соединяя пальцы в крючок. Осуществив захват, атакующий, выпрямляясь, резким движением рук отрывает атакуемого от ковра и, быстро поворачива-

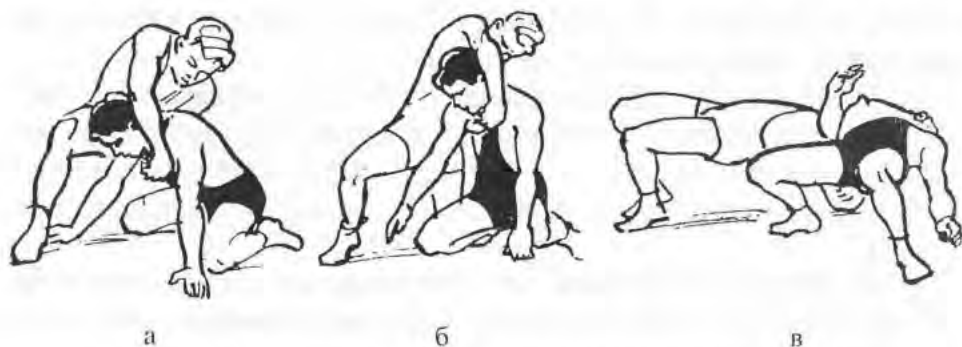


Рис. 4.65. Переворот завалом с захватом шеи с плечом сбоку

ясь к нему на левой ступне левым боком и отклоняясь назад, отставляет правую ногу назад к левой ноге. Продолжая прогибаться и падать назад вместе с противником, атакующий одним из приведенных выше способов поворачивается направо и ложится на живот. Затем атакующий выполняет то же, что и в предыдущем случае.

Тактическая подготовка. Захватив атакуемого спереди, как указано выше, атакующий угрожает ему броском прогибом, на что противник отвечает защитой — прижимается к коврику. В этот момент атакующий переворачивает атакуемого.

Защиты. 1. Не давая захватить себя, атакуемый прижимает к себе правую руку или голову к левой руке.

2. Если атакующему удалось захватить противника за шею с правым плечом и сделать рывок руками за шею с плечом снизу вверх, то атакуемый, не давая перевернуть себя, отставляет правую ногу назад.

Контрприем. Накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо.

Когда атакующий, выполнив рывок руками за шею, например, с левым плечом и прогибаясь назад, выбросит (или выставит) правую ногу вперед, контратакующий быстро отталкивается правой рукой от коврика и одновременно отбрасывает ноги назад. Ложась рядом с атакующим, он прижимает к себе левой рукой его правую руку и вынуждает лечь на спину.

Общая защита при расположении атакующего сбоку — лицом к голове нижнего

Поскольку защита в партере возможна в момент проведения захвата верхним борцом, они организуются аналогично защите, описанной в разделе перебрасываний, проводимых в этом взаимном положении.

Контрприемы. Сбрасывания и выходы наверх (варианты захвата могут быть различными, но структура приема единая) (рис. 4.66. — 4.69.).

Атакующий сбоку, лицом к ногам.

Накаты прогибаясь

Накат прогибаясь с захватом туловища спереди

Этот прием лучше выполнять, когда атакуемый находится в высоком партере. Встав впереди атакуемого на правое колено и левую ступню (касаясь правым бедром правого плеча про-

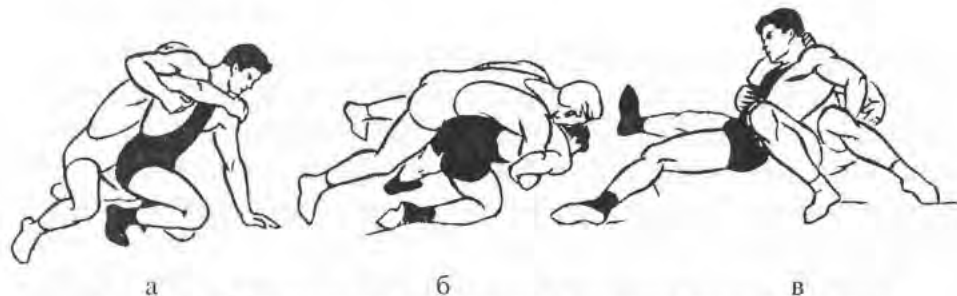


Рис. 4.66. Сбрасывание подворотом с захватом руки под плечо



Рис. 4.67. Сбрасывание подворотом с захватом руки через плечо

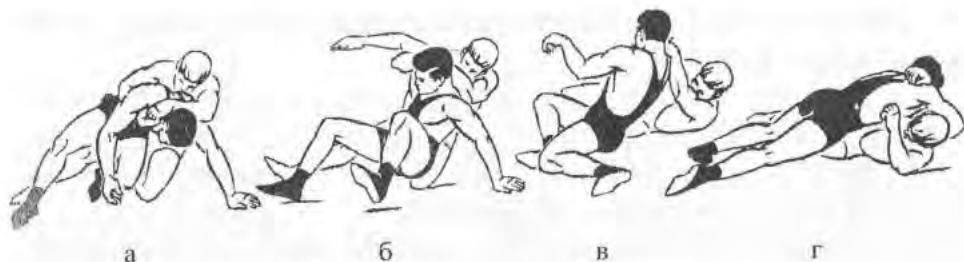


Рис. 4.68. Сбрасывание выседом

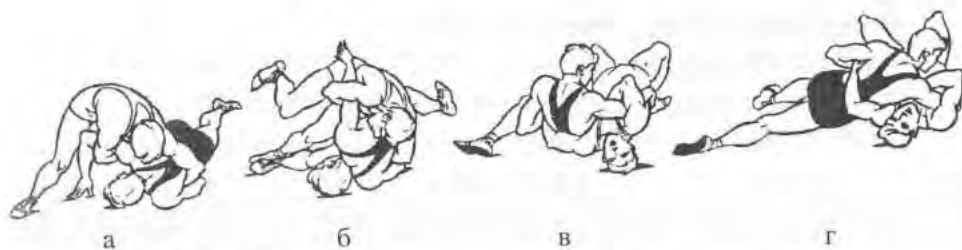


Рис. 4.69. Сбрасывание вращаясь захватом руки под плечо

тивника), атакующий захватывает его туловище сверху ближе к бедрам, соединяя пальцы рук в крючок. Упираясь левой ногой в ковер и отклоняясь назад, рывком руками на себя атакующий отрывает ноги атакуемого от ковра и, поворачиваясь на правом колене в правую сторону, переворачивает его через голову за себя.

Как только ноги атакуемого перейдут через его голову, атакующий, отпуская туловище противника, захватывает его левой рукой за правую руку и ложится на живот, а правой рукой захватывает его за туловище и прижимает лопатками к коверу (рис. 4.70.).

Тактическая подготовка. 1. Стоя спереди-сбоку от атакуемого, атакующий захватывает его двумя руками за правую руку и старается оторвать от ковра, а затем принимает основное исходное положение и осуществляет захват туловища сверху.

2. Захватив спереди-сверху атакуемого за шею с правым плечом, атакующий поднимает противника и на его защиту распускает захват, становится в нужное исходное положение и захватывает туловище сверху.



Рис. 4.70. Накат прогибаясь обратным захватом туловища

Защита. Не давая себя перевернуть, атакуемый, упиравшись руками в ковер и поднимая голову, прижимается тазом к коверу и оттягивается назад.

Контрприемы. 1. Переворот прогибом с захватом запястий.

Когда атакующий захватит атакуемого за туловище, тот выставляет вперед левую ногу на ступню, захватывает атакующего за разноименные запястья и, упираясь левой ногой в ковер, отклоняется назад, отрывает атакующего от ковра, и переворачивает его через себя, вынуждая встать на мост. Сидя спиной к атакующему и широко расставив ноги, проводящий контрприем подтягивает его руками к себе, спиной нажимает на грудь противника и старается перевести его на лопатки.

2. Переворот скручиванием с захватом запястья.

Атакуемый, захватив левой рукой атакующего за правое запястье, переставляет вперед левую ногу на колено и, поворачиваясь к атакующему грудью, с помощью рывка за правую руку и выседа на левом бедре переворачивает его через себя, опираясь при этом на свой левый локоть и помогая себе правой рукой.

Удерживая правую руку атакующего, проводящий контрприем захватывает его правой рукой за туловище сверху и, поворачиваясь грудью, прижимает лопатками к коверу.

Завита в положении нижнего при «обратном захвате туловища».

Контрпиемы.

Сбрасывания и выходы наверх.

Сбрасывание вращаясь с захватом разноименного запястья

Как только атакующий выполнил обратный захват туловища, контратакующий принимает защиту. Затем он правой рукой захватывает атакующего за запястье разноименной руки и, продвигаясь вперед-влево, за счет переставления правой ноги на колено подводит свое левое плечо под грудь противника. Поворачиваясь налево, контратакующий продолжает сильно тянуть левую руку атакующего к своему животу и, опираясь на правый локоть левой рукой, переворачивает через себя противника спиной к коврику (4.71.).

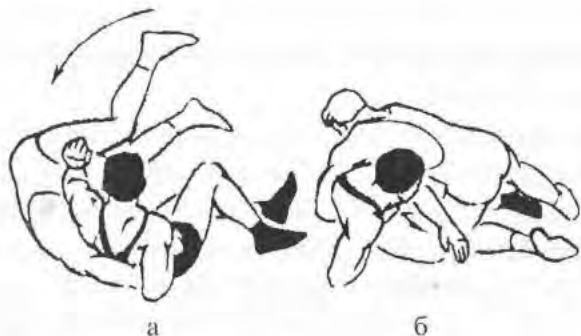


Рис. 4.71. Сбрасывание вращаясь с захватом разноименного запястья

Сбрасывание может проводиться и с другими захватами (рис. 4.72.).

Кроме контрпиемов с перемещением туловища атакующего, могут успешно проводиться выходы наверх (рис. 4.73., 4.74.).



Рис. 4.72. Сбрасывание прогибом с захватом за запястья

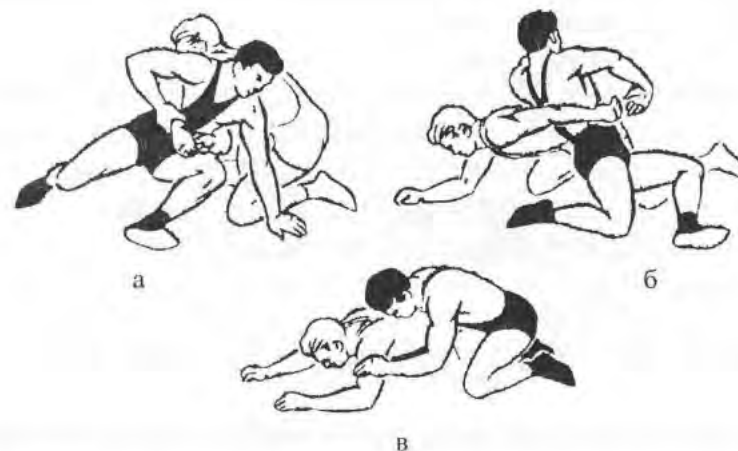


Рис. 4.73. Выход наверх выседом с захватом разноименного запястья

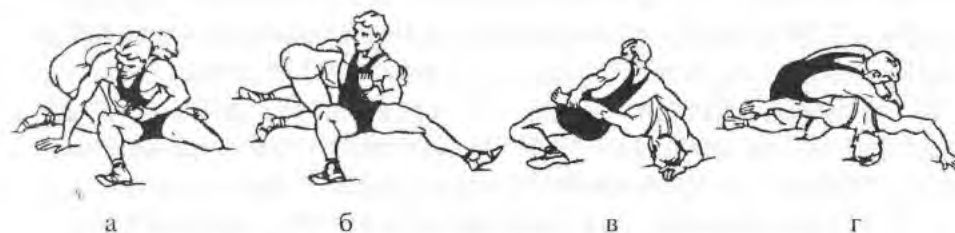


Рис. 4.74. Выход наверх выседом с обратным захватом разноименного запястья

Атакующий со стороны головы и плеча

Откаты подворотом

Откат подворотом с захватом спереди одной руки за плечо, другой — под плечо

Встав впереди атакуемого на левое колено и правую ступню, атакующий захватывает левой рукой сверху плечо его правой руки, а правой рукой — его левую руку под плечо. Подтягивая к себе атакуемого так, чтобы голова его оказалась под плечом левой руки (или правой), атакующий, нажимая левой рукой на плечо правой руки вниз, а правой поднимая левую руку противника вверх и упираясь правой ногой в ковер, плотно прижимает противника к себе руками.



Рис. 4.75. Откат подворотом рычагом из — под руки и захватом другой руки

Поворачиваясь на колене левой ноги в левую сторону, атакующий усилием рук, правой ноги и туловища переворачивает атакуемого на спину, а сам ложится рядом с ним (рис.4.75.).

Тактическая подготовка. Захватив шею с правым плечом спереди-сверху, атакующий угрожает оторвать атакуемого от ковра, и, когда тот, защищаясь, опускается вниз, атакующий осуществляет основной захват и выполняет переворот.

Защиты. 1. Когда атакующий начинает подводить правую руку под разноименное плечо атакуемого, тот прижимает к себе эту руку, не давая захватить ее снизу.

2. После захвата рук атакующим (в начале переворота) атакуемый быстро выставляет ногу в сторону переворота (в сторону захваченной руки сверху) и переносит тяжесть тела в сто-

рону, противоположную выставленной ноге, не давая себя перевернуть.

Контрприемы. 1. Переворот скручиванием с захватом разноименной руки под плечо.

Как только атакующий начинает переворот, контратакующий, приближаясь к нему, захватывает его правой рукой за предплечье разноименной руки (под мышку), а левой — за плечо правой руки. В это время голова контратакующего должна находиться со стороны правого бока атакующего. Посылая правую ногу под себя до выседа на бедре, контратакующий крепко удерживает руки атакующего и скручивающим движением вправо-назад переворачивает его на спину.

2. Сбивание захватом туловища с рукой.

В начале захвата рук атакующим атакуемый несколько отходит от него, одновременно отставляет правую ногу на ступню назад-вправо, захватывает атакующего за туловище с правой рукой в области поясицы и сбивает на спину.

3. Накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

В момент начала атакующим переворота контратакующий несколько отходит от него, выставляет правую ногу на ступню в сторону переворота, переносит голову к правому боку атакуемого, упирается ногами в ковер и, поворачиваясь направо, ложится на атакующего, захватывая его туловище руками.

Заваливание прогибаясь

При захвате левого плеча и шеи со стороны головы, начиная переход ногами к ногам противника, перехватить левой рукой ближнюю руку противника из-под плеча. Выйдя слева от атакуемого, находящегося в высоком партере, на правое колено и левую ступню, и захватив левой рукой его левую руку на ключ, а правой — за туловище сверху, атакующий быстро посылает правую руку с туловища под плечо его правой руки. Выполнив рывок руками вверх-на себя и отклонив туловище и голову назад, атакующий выставляет вперед правую ногу и ставит ее на ступню на линию левой ноги. Затем, наваливаясь туловищем на поясицу атакуемого, он переворачивает его назад спиной к ковра. Коснувшись ковра левым боком сзади левой ступни ата-



Рис. 4.76. Завал прогибаясь с ключом и захватом другой руки снизу

куемого, атакующий быстро поворачивается налево и, не отпуская захваченных рук, ложится на живот (рис. 4.76.).

Если атакуемый выполнит мост, то атакующий, подтаскивая его руки к себе, правым боком нажимает от себя на его левый бок и вынуждает лечь на лопатки.

Тактическая подготовка. 1. Находясь сбоку-сзади атакуемого, стоящего в высоком партере, и захватив его руку на ключ и туловище сверху, атакующий угрожает сбить его на живот, на что атакуемый отвечает защитой — упирается свободной правой рукой в ковер. Воспользовавшись защитой, атакующий переносит руку с туловища под правую руку атакуемого и, захватив ее, выполняет переворот прогибом с ключом и захватом другой руки снизу.

2. Захватив левую руку на ключ и наложив предплечье правой руки на шею атакуемого, атакующий старается прижать его голову к коврику. Воспользовавшись сопротивлением партнера, атакующий захватывает его правой рукой за одноименную руку снизу и выполняет переворот прогибом.

3. Захватив левую руку атакуемого на ключ, атакующий пытается захватить его правой рукой за предплечье свободной руки изнутри, и когда атакуемый начнет отводить эту руку вперед или в сторону, атакующий захватывает ее под плечо снизу и выполняет переворот прогибом.

Защита. Не давая себя перевернуть, атакуемый отставляет назад на носок левую ногу, находящуюся ближе к атакующему, и выставляет вперед захватываемую снизу руку.

Контрпириемы. 1. Бросок через спину с захватом запястья.

Выполняется в основном так же, как и контрпирием от захвата руки на ключ.

2. Накрывание выседом с захватом запястья и туловища.

Как только атакующий сделает рывок руками за руки атакуемого снизу-вверх, выставит правую ногу вперед и поставит ее на ступню, проводящий контрпирием быстро посылает левую ногу вперед до выседа на бедро, прижимая к себе правой рукой атакующего за правую руку, а левой захватывая его за туловище. Не распуская захвата, контратакующий, упиравшись правой ногой в ковер, поворачивается к атакующему и дожимает его.

Контрпириемы в положении нижнего при положении верхнего со стороны головы

Выход наверх выседом

В момент захвата атакующим левой руки снизу контратакующий, упиравшись правой рукой в ковер, переводит левую ногу на ступню и приподнимает туловище вверх. Затем он быстро посылает правую ногу под себя до выседа на бедро, а правую руку и голову — под правое плечо атакующего и, поворачиваясь налево, захватывает его левой рукой за правое плечо. Продолжая поворачиваться в левую сторону, контратакующий выходит наверх (рис. 4.77.).

Сбрасывание набегая (рис. 4.78.)

Когда атакующий, осуществив захват, начинает скручивать атакуемого влево, последний выставляет правую ногу на ступню в сторону поворота, несколько отходит от атакующего



Рис. 4.77. Выход наверх выседом



Рис. 4.78.
Сбрасывание набегая



Рис. 4.79.
Сбрасывание подворотом

и сопротивляется ему. Затем контратакующий быстро захватывает правой рукой противника за туловище и, не давая полностью отключить свою захваченную левую руку, толчком ногами и туловищем сбивает его перед собой и дожимает, применив захват шеи и туловища.

Сбрасывание подворотом (рис. 4.79.)

Атакующий сзади — сбоку

Откаты

Откат переходом с захватом шеи из под плеча

Наиболее удобное положение для захвата шеи из-под дальнего плеча: атакуемый находится в высоком партере, и его руки расставлены в стороны. Атакующий располагается сзади атакуемого, колено левой ноги ставит между ногами или снаружи одноименной ноги атакуемого, а правую ногу, согнутую в колене, выносит на ступню в сторону. Положив предплечье левой руки на шею атакуемого и подведя правую руку под его одноименное плечо, атакующий соединяет руки в крючок, то есть захватывает шею из-под плеча. Отталкиваясь правой ногой от ковра, атакующий переносит тяжесть своего тела влево, а правой рукой отводит захваченное правое плечо вверх-на себя и сбивает партнера на левый бок. Продолжая давить правой рукой на плечо и шею, атакующий окончательно переходит за атакуемого, ложится на захваченную руку и прижимает его спиной к ковра (рис. 4.80.).



Рис. 4.80. Откат переходом с захватом шеи из-под плеча

Тактическая подготовка. 1. Атакующий делает ложный захват шеи из-под плеча и в момент защиты атакуемого захватывает его шею из-под дальнего плеча.

2. В момент защиты атакуемого от ложного захвата шеи из-под дальнего плеча атакующий захватывает шею из-под плеча и переходит на сторону, разноименную захвату.

3. Встав сзади атакуемого на колено и ступню, атакующий, рванув его за плечи на себя, выводит из равновесия и тут же захватывает его шею из-под дальнего плеча.

4. Если атакуемый лежит на животе, то нужно ложно попытаться захватить его предплечья изнутри, а при защите — шею из-под плеча.

Защиты. 1. Когда атакующий начинает подводить руку под плечо атакуемого для осуществления захвата шеи из-под плеча, атакуемый, мешая выполнить захват, прижимает голову к захватываемой руке и подает туловище в ту же сторону или прижимает руку к своему туловищу.

2. Если атакуемый неплотно прижат противником, он выносит ногу в сторону захвата, поворачивается лицом к атакующему и освобождается от захвата.

3. Не давая отключить захваченное плечо, атакуемый прижимает руку к туловищу и упирается ногой в сторону переворота.

Контрприемы. 1. Бросок через спину с захватом руки под плечо.

Как только атакующий осуществил захват шеи из-под плеча, атакуемый, сопротивляясь, приподнимает туловище вверх,

захватывает правой рукой одноименное плечо атакующего, упираясь при этом левой рукой в ковер. Выставляя одновременно правую ногу вперед-под себя и не отпуская правой руки атакующего, он распрямлением левой ноги, подбивом тазом вверх и резким рывком за захваченную руку вниз-под себя бросает противника через спину, опираясь при этом на свой правый локоть. Продолжая поворачиваться налево, контратакующий захватывает левой рукой атакующего за туловище сверху и, плотно удерживая его правую руку, поворачивается налево, ложится на живот и прижимает противника спиной к коврику.

2. Выход наверх.

Когда атакующий захватывает шею из-под плеча и начинает перемещаться влево от атакуемого, последний, опуская голову и плечи вниз, отходит от противника, придерживая правой рукой захваченную одноименную руку. Продолжая поворачиваться налево, атакуемый убирает левую руку и голову из-под противника и тут же захватывает его левой рукой за туловище сверху, заходит левой ногой за него сзади и выходит наверх.

3. Выход наверх выседом.

Если атакующий, захватив противника, начинает выполнять переворот, атакуемый приподнимается вверх, упирается в ковер левой рукой, левую ногу резко выбрасывает вперед перед собой до положения выседа и, поворачиваясь направо, отталкиваясь левой рукой и ногой от ковра, выходит наверх, наваливаясь грудью на противника.

4. Переворот перекатом с захватом предплечья изнутри и туловища снизу.

Начало этого контрприема аналогично контрприему выход наверх выседом. Когда атакуемый уберет из-под атакующего свою левую руку и голову, он подводит левую руку под туловище снизу, захватив противника правой рукой за правое предплечье изнутри. Плотно удерживая захват предплечья и туловища снизу, атакуемый переворачивает атакующего через голову на спину.

5. Сбивание с захватом туловища. Если при выполнении атакуемым контрприема выход наверх выседом атакующий су-

мел освободить свою захваченную правую руку и развернулся грудью к контратакующему, то последний, используя сошедшее положение, захватывает его руками за туловище и при активном действии ногами и туловищем сбивает на спину.

Завалы прогибом

Завалы прогибом с захватом на рычаг из под плеча

Встав слева-сзади атакуемого на правое колено между его ногами и левую ступню, атакующий захватывает его на рычаг одним из способов, указанных при описании переворота рычагом. Затем, переставляя правую ногу на колено около левой ноги атакуемого и надавливая на его шею вниз, атакующий, пользуясь сопротивлением атакуемого, делает сильный рывок руками снизу вверх за захваченную руку и шею противника, отклоняясь при этом назад. Быстро поставив правую ногу вперед на ступню параллельно с левой примерно на ширину плеч и не выпрямляя ног, атакующий посылает таз вперед-вверх, предельно прогибается назад, увлекая за собой атакуемого, и становится на мост рядом с его левой голенью. Уходя с моста в сторону от атакуемого, атакующий ложится на живот и, удерживая противника правой рукой за левую руку, а левой быстро захватывая его за туловище сверху, старается прижать лопатками к коврику (рис.4.81.).



Рис. 4.81. Завалы прогибом с захватом на рычаг из под плеча

Этот прием атакующий может выполнить и другим способом. Захватив атакуемого на рычаг, он переставляет правую ногу на колено слева от атакуемого и, воспользовавшись его сопротивлением, делает резкий рывок за руку и шею. Отклоняясь назад, атакующий выбрасывает правую ногу вперед (а не ставит ее вперед на ступню, как в первом случае) и, заняв положение мост, тут же уходит с моста в сторону от партнера, сделав мах правой ногой.

Повернуться грудью к коврику атакующий может не только через мост, но и через полумост, а также не касаясь головой ковра. Выполнить переворот прогибом с поворотом через полумост, не касаясь головой ковра, атакующий может так же, как и при перевороте через мост (выставляя и не выставляя правую ногу на ступню).

Выполняя переворот прогибом через полумост, атакующий делает то же, что и при перевороте прогибом через мост, но касается ковра не лбом, а левой частью головы и левым плечом.

При перевороте прогибом с захватом на рычаг с поворотом, не касаясь головой ковра (выставляя и не выставляя вперед правую ногу на ступню), атакующий, прогнувшись назад, быстро поворачивает туловище налево от атакуемого и, не выпуская захвата, ложится животом на ковер.

Защиты. 1. Не давая захватить себя за шею, атакуемый прижимает к себе левую руку.

2. Если атакующий захватил атакуемого и, встав сбоку от него, сделал рывок руками снизу вверх за шею и руку, атакуемый, не давая себя перевернуть, быстро отставляет назад левую ногу, находящуюся ближе к атакующему, и опускает таз.

Контрприем. Накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.

Когда атакующий, произведя захват, начинает прогибаться назад, атакуемый быстро отталкивается свободной правой рукой от ковра и одновременно отставляет левую ногу (или отбрасывает обе ноги) назад. Ложась рядом с атакующим, он захватывает его левой рукой за правую руку под свое плечо.

Выходы наверх и контрприемы те же, что и при положении противника сверху сбоку, лицом к голове нижнего.

4.4. Борьба лежа

Техника приемов греко-римской борьбы в разделе борьбы лежа в состоит из дожимов и перекатов снизу.

Дожимы являются простейшими силовыми приемами, имеющими целью положить стоящего на мосту противника на лопатки и удерживать его в положении на спине установленное правилами время.

Дожимы проводятся за счет разгибания в тазобедренном и позвоночном суставах при расположении атакующего сверху противника, спиной к нему; сгибанием в позвоночнике при положении атакующего сверху, лицом к противнику.

Дожимы могут проводиться из нескольких взаимных поз в положении удержания противника на мосту.

4.4.1. Удержания для дожимов

Удержание сбоку (рис. 4.82., 4.83.)



Рис. 4.82. Дожим при удержании сбоку с захватом шеи и руки



Рис. 4.83. Дожим при удержании сбоку с захватом туловища и руки

Перекаты снизу против удержания сбоку (рис. 4.84. 4.85.) проводятся борцом, находящимся в положении моста против находящегося сверху противника в следующих положениях:

Перека́т снизу обратным вращением



Рис. 4.84. Перека́т снизу обратным вращением с захватом руки двумя (то же можно провести и при захвате шеи с плечом)

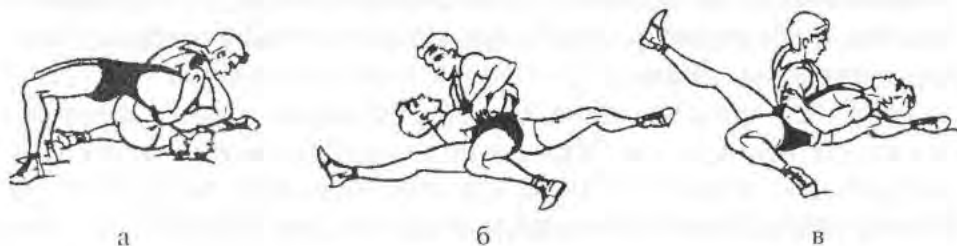


Рис. 4.85. Перека́т снизу накрыванием через высед

Удержание с головы проводится с различными захватами и положением относительно противника (рис. 4.86 а, б, в.).

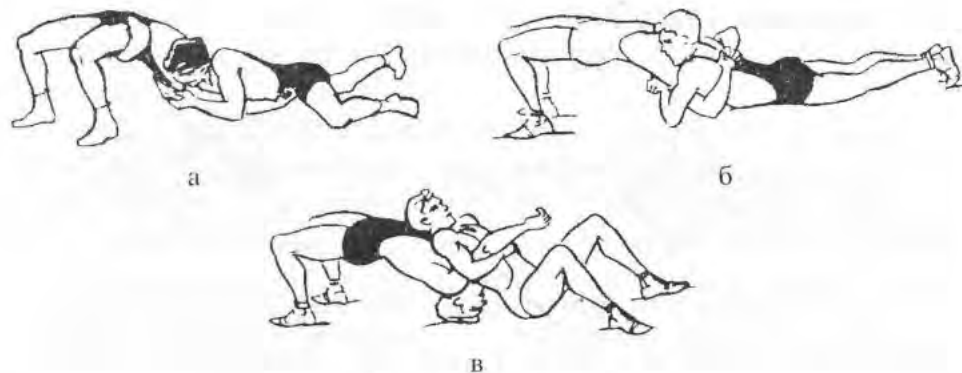


Рис. 4.86. Удержания с головы

Защита против удержания с головы
Перека́ты снизу вращаясь

Удержание поперек



Рис. 4. 87.
Удержание поперек

Рис. 4.88.
Обратное удержание поперек

Уходы от удержаний поперек



Рис. 4.89. Перека́т снизу или уход обратным вращением

Рис. 4.90. Перека́т снизу накрыванием с переворотом через мост

Контрольные вопросы:

1. Пространственная характеристика бросков проворотом.
2. Пространственная характеристика бросков наклоном.
3. Пространственная характеристика бросков прогибом, класса прогибаясь.
4. Пространственная характеристика бросков прогибом, класса разворачиваясь.
5. Пространственная характеристика бросков прогибом, класса разгибаясь.
6. Пространственная характеристика бросков прогибом, класса вращаясь.
7. Пространственная характеристика бросков запрокидываясь.
8. Пространственная характеристика сбиваний сдерживанием.
9. Пространственная характеристика сбиваний зависанием.
10. Пространственная характеристика переворотов откатом, класса набеганием.
11. Пространственная характеристика переворотов откатом, класса забеганием.
12. Пространственная характеристика переворотов откатом, класса переходом.
13. Пространственная характеристика переворотов подкатом, класса вращаясь.
14. Пространственная характеристика переворотов подкатом, класса прогибаясь.
15. Пространственная характеристика переворотов накатом, класса сгибаясь.
16. Пространственная характеристика переворотов накатом, класса вращаясь.
17. Пространственная характеристика переворотов накатом, класса прогибаясь.
18. Пространственная характеристика переворотов завалом, класса набегая.
19. Пространственная характеристика переворотов завалом, класса прогибаясь.

ГЛАВА 5.

ТАКТИКА В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Спортивные достижения в циклических видах спорта возможны за счет использования качества опорно-двигательного аппарата и обеспечивающих систем организма. Эти системы в процессе спортивной тренировки подвергаются определенному обучению и воспитанию.

В программных видах спорта на первый план выступают координационные задатки и качество обучения сложным движениям.

В ситуационных видах спорта (игры, единоборства) ко всему перечисленному прибавляются особые требования к скорости переработки информации, поступающей извне, к способности оценивать постоянно меняющиеся события, принимать адекватные решения и быстро их реализовывать. Все это требует высоких интеллектуальных способностей, хорошей обученности и высокой помехоустойчивости всех систем организма.

Вопросы целесообразного использования арсенала технических действий на основе физических и психических возможностей составляют понятие тактики.

Тактика выступления, встречи, боя имеет место во всех видах спорта. Чем больше неопределенности в предстоящих действиях, тем больше роль тактики в положительном исходе встречи, поэтому важнее значение имеет предварительная обученность тактическим действиям в различных ситуациях боя (встречи).

Многообразие ситуации в единоборствах продляет время «выдачи» решения (увеличивает латентный период реакции спортсмена), тогда как скоротечность ситуации требует его уменьшения. Кроме того, конфликтность поединка может приводить к искажениям в оценке ситуации.

«Чтобы уменьшить время на решение задач и повысить помехоустойчивость действий борца, необходимо заранее моделировать и отрабатывать наиболее вероятные тактико-технические ситуации и варианты их решения.

Чем больше технических действий содержит вид спорта, тем большая роль отводится тактике их использования и тем меньше нужно нагружать обеспечивающие системы организма.

Поскольку любая наука и практика основывается, как правило, на предыдущем опыте и, таким образом, эволюционирует, в педагогике тем более революции быть не должно.

Поэтому в настоящей главе материал по тактике вначале будет изложен в соответствии с содержанием учебника «Спортивная борьба» (1978) — последнего официального учебника для институтов физической культуры, затем будет представлен систематизированный материал, необходимый для планирования тактической подготовки.

Тактика — это использование сил и средств для достижения желаемого результата в конфликтной ситуации.

Тактика спортивной борьбы непрерывно развивается и обогащается, благодаря творческой деятельности спортсменов и тренеров. Она неизбежно обновляется, если в правила соревнований вносятся какие-либо изменения. При этом одни тактические действия теряют свое значение, другие, наоборот, приобретают его. Возникают также новые тактические варианты борьбы.

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и волевой подготовленностью. Основным необходимым условием для решения тактических задач является техническая подготовленность. Чем выше и разнообразнее техническое мастерство борца, чем из большего числа различных исходных положений он способен выполнять свои излюбленные приемы, тем легче ему выбрать благоприятный момент для атаки и тем шире его творческие возможности, богаче и разнообразнее тактика.

Тактические возможности борца во многом определяются его физическими способностями. Высокоразвитые быстрота, сила, ловкость, выносливость позволяют атлету избирать наиболее выгодные пути для достижения победы. Тот, у кого хорошо развиты ловкость и быстрота, может постоянно обострять борьбу, атаковать противника спуртами, состоящими из серии технических и тактических действий, широко пользоваться преследованием и т. д.

Тактические возможности борца во многом зависят от его психологической подготовленности. Смелого и инициативного борца отличают оригинальность тактических замыслов, способность навязать противнику свои условия ведения схватки. Хладнокровие, выдержка, настойчивость, самообладание и другие волевые качества делают борца способным избрать выгодные тактические маневры и добиться их выполнения.

Чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся обстановке схватки, быстро принимать правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, борец должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический маневр.

Важнейшей особенностью тактического мышления является предвидение. Предвидеть — значит мысленно заглянуть вперед, представить картину предстоящих событий, уловить в них главное, решающее, от чего в значительной мере будет зависеть результат схватки и соревнования в целом. В основе мыслительной деятельности, позволяющей борцу предвидеть вероятное развитие схватки и соревнований в целом, лежат прежде всего глубокие знания спортивной борьбы. Нужно учитывать особенности мастерства противника и складывающейся обстановки, уметь поставить себя на место противника и предугадать возможные его действия.

Тактика не терпит шаблона. Применение каждый раз одного и того же тактического маневра мешает достижению лучшего результата, так как соперники получают возможность подготовить контрдействия.

5.1. Тактика использования удобных статических и динамических ситуаций для проведения основного технического действия

Тактика проведения технических действий заключается в умелом использовании благоприятных условий, возникающих в ходе схватки, в умении создавать эти условия, пользуясь различными способами тактической подготовки. Она также зак-

лючается в наиболее целесообразном применении борцом своей излюбленной техники, исходя из конкретно сложившейся обстановки в схватке.

Во время схватки постоянно меняются положения (позы) борцов, их расположение по отношению друг к другу, степень и направление их усилий. Эти факторы, в основном характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию в каждый моменты схватки.

Благоприятные условия для проведения технических действий, возникающие в ходе схватки

Если попытаться условно разложить схватку борцов на основные составляющие ее компоненты, то ими окажутся атакующие и контратакующие действия, защиты, а также различного рода подготовительные действия, которые, в основном, сводятся к маневрированию (всевозможным передвижениям, перемещениям, захватам) и как бы заполняют паузы между атаками, контратаками и защитами («межприемье»).

При осуществлении противником любого из вышеуказанных действий создаются моменты, удобные для проведения приема (контрприема). Помимо этого, благоприятные условия для проведения технических действий возникают в результате ошибок, допускаемых соперником в ходе схватки.

Наиболее простым тактическим действием борца является использование динамических усилий противника, который нападает, тянет или заходит в сторону.

Другим тактическим действием, не требующим собственных усилий и проведения каких-то маневров, является использование неправильного распределения веса тела противника на опорах.

Третьим выгодным условием для проведения приема является попытка противника приобрести захват с нарушением собственной устойчивости.

Благоприятные условия, возникающие в схватке, когда противник защищается

Почти любая защита от какого-либо приема (контрприема) или захвата, принимаемая противником, одновременно в какой-то степени способствует проведению других техниче-

ских действий и захватов. Например, в классической борьбе защита от броска подворотом с захватом руки и туловища (выпрямление и отклонение туловища назад) способствует выполнению сбивания с тем же захватом. В вольной борьбе, если атакующий проводит переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра или дальнего бедра с голенью и атакуемый, защищаясь, выставляет руки вперед в упор и опускает ближнюю ногу вниз, создаются благоприятные условия для переворота переходом ножницами.

Благоприятные условия, возникающие при атакующих (контратакующих) действиях противника

Противник во время проведения атакующего (контратакующего) действия обычно сосредоточивается на его выполнении, занимает неустойчивое положение, раскрывает себя. Это является удобным моментом для проведения встречного контрприема. Благоприятные условия, возникающие во время атаки противника, можно использовать полноценнее, если проводить контрприем в направлении его усилий.

В схватке неоднократно возникают такие ситуации, когда противник после неудачной попытки выполнить прием возвращается в исходное положение. В этот момент он так же, как и в предыдущем случае, занимает неустойчивое положение, раскрывается. Значительное физическое напряжение и психическая мобилизация противника при атаке сменяются его некоторым расслаблением. У него могут возникнуть и психические переживания, связанные с неудавшейся попыткой атаковать. Это удобный момент для осуществления ответного контрприема.

В процессе схватки противник может допустить различные технические и тактические ошибки, что создает благоприятные условия для того или иного приема. Борец не должен упускать возможности с выгодой использовать любую оплошность соперника.

Отличная техническая и тактическая подготовленность, богатый опыт позволяют быстро распознать даже малейшую ошибку противника и своевременно среагировать на нее, выполнив соответствующее действие.

5.2. Тактика создания выгодных статических и динамических ситуаций для проведения основного технического действия

Заставить противника ошибиться (например, расслабиться в неподходящий момент) можно с помощью таких способов тактической подготовки, как «повторная атака», «обратный вызов», «выжидание», «двойной обман».

Способы тактической подготовки благоприятных условий для проведения технических приемов.

Способы тактической подготовки — целенаправленные действия борца, в результате осуществления которых он вызывает ответную реакцию противника, способствующую проведению технических действий.

Одна из отличительных особенностей спортивной борьбы состоит в том, что действия и поведение каждого из борцов в схватке в большинстве своем представляют ответную реакцию на поведение и действия соперника.

Способы, посредством которых создаются условия, благоприятные для проведения технических действий, подразделяются следующим образом: способы, благодаря которым борец добивается необходимой ему защитной реакции противника («угроза», «сковывание»); способ, обеспечивающий выгодную для борца активную реакцию со стороны противника («вызов»); способы, в результате использования которых борец подводит противника к тому, что он либо не реагирует на определенные действия борца, либо реагирует ослабленной защитой, расслаблением («повторная атака», «обратный вызов», «двойной обман» и «выжидание»).

Угроза — это способ тактической подготовки, в результате осуществления которого борец, создавая видимую угрозу в осуществлении активных действий (приемов, контрприемов и захватов), вынуждает противника прибегать к защите, способствующей проведению приемов, контрприемов и их элементов.

Характерная особенность и огромное преимущество способа тактической подготовки «угроза» заключается в том, что чем глубже противник уходит в защиту от ложного подготови-

тельного действия, чем больше он увлекается этой защитой (исключая лишь защиту, выраженную захватом), тем более благоприятные условия создаются в этом случае для проведения атакующим последующего действия.

Сковывание — способ тактической подготовки, направленный на то, чтобы лишить противника свободы действий и тем самым добиться от него защитной реакции, способствующей проведению приемов и их элементов.

Для подготовки благоприятных условий используются различного рода захваты, ограничивающие действия противника, а также ложные приемы и положения по отношению к краю ковра.

Сосредоточив внимание на освобождении от такого захвата и не контролируя другие свои действия, противник, как правило, раскрывает себя, и атакующий получает возможность успешно провести атаку.

Вызов — способ тактической подготовки, благодаря которому борец вызывает противника на активные действия, способствующие выполнению намеченных им (борцом) контрприемов, приемов и элементов. При переходе к активным действиям противник раскрывается и тем самым создает борцу условия для осуществления встречных или ответных контратак.

Среди прочих способов тактической подготовки вызов в настоящее время занимает одно из ведущих мест, особенно в единоборстве с противником, который, боясь соперника, уклоняется от активных действий и уходит в глухую защиту.

В качестве средства для осуществления этого способа тактической подготовки используются: ложные позы (положения тела, частей тела), приемы, передвижения и демонстрация усталости.

Вызовом в большинстве случаев подготавливаются благоприятные ситуации для выполнения контрприемов. Осуществление этого способа тактической подготовки требует от борца не только большого искусства в маскировке истинных намерений, владения отточенной техникой применяемых контрприемов, но и высокоразвитого качества быстроты, умения хорошо ориентироваться в сложной обстановке. Уловив нуж-

ный момент в атаке противника, борец должен неожиданно опередить действия атакующего излюбленным контрприемом. Малейшая задержка в действиях, промах здесь недопустимы, так как этим может с успехом воспользоваться противник.

Повторная атака. Этот способ тактической подготовки заключается в том, что борец дважды (или большее число раз) проводит один и тот же прием. Причем первая попытка и все другие, кроме последней, — ложные. Атакующий проводит их с небольшими усилиями и не столь резко, стремясь дезориентировать атакуемого противника. Последний, отразив такую атаку без большого напряжения сил, противопоставляет повторной попытке атакующего такое же количество усилий, как и первой. Но во второй, истинной, атаке борец действует быстрее и прилагает значительно большие усилия, в результате защита противника оказывается разрушенной. Немалую роль в успехе такой атаки играет неожиданность действий.

Многие российские и зарубежные борцы часто прибегают к применению этого способа подготовки условий для выполнения своих приемов.

Двойной обман — способ тактической подготовки, заключающийся в том, что борец выдает намеченный к проведению действительный прием за ложный и тем самым снижает мобилизационную готовность противника к защите от данного приема.

Чаще всего борец умышленно демонстрирует перед противником переход от одного приема к другому, и применяется этот способ после того, как захват на прием уже осуществлен.

Противник, убежденный в том, что попытка атакующего провести прием является ложной, либо совсем не реагирует на него, либо реагирует не в полную силу, тем самым создавая благоприятные условия для завершения атаки данным приемом. Этот способ подготовки проходит более успешно, если ему предшествовало проведение приема, подготовленного угрозой, где в качестве ложного действия был тот прием, который теперь борец намерен выполнять, пользуясь двойным обманом.

Обратный вызов — способ тактической подготовки, заключающийся в том, что борец на какой-то момент умыш-

ленно прекращает активно воздействовать на противника и в результате получает такую же реакцию с его стороны (противник расслабляется). Используя эту ситуацию, борец неожиданно резко атакует.

Обратным вызовом борец может подготовить удобную ситуацию для проведения какого-либо определенного приема и создать общий благоприятный тактический фон для выполнения целого ряда технических действий. Борцу необходимо быть готовым в любое мгновение применить защиту или выполнить контрприем в том случае, если противник, вопреки замыслу борца, не расслабится, а перейдет к активным действиям.

Знание благоприятных условий, возникающих в ходе схватки, и умение создать их, пользуясь различными способами лишь одна из частей тактики проведения технических действий. Другую ее часть составляет своевременное выполнение таких технических действий и в таких вариантах, которые наиболее полно отвечают создавшимся условиям (особенности конкретного противника и складывающейся каждый раз ситуации в ходе схватки).

5.3. Классификация тактики в спортивной борьбе

Однако представленный выше материал, который использовался в предыдущих учебниках, не в полной мере детализирует состав тактических действий в спортивной борьбе. В связи с этим предлагается классификационный комплекс технико-тактического, тактико-технического, тактического и стратегического использования начальных, основных и вспомогательных технических действий во взаимосвязи с функциональными возможностями в целях достижения победы в спортивной борьбе. Освоение предлагаемого классификационного комплекса необходимо для более системного усвоения принципов тактики, использования и создания условий, удобных для проведения необходимых для победы технических действий.

Классификация тактики борьбы представлена в виде блоков деятельности, характерной для различных уровней решения соревновательных задач, которые состоят из:

- классификации удобных ситуаций для проведения атакующего действия (схема 5.1.);
- классификации защитных технико-тактических действий (схемы 5.3, 5.3.);
- классификации атакующих технико-тактических действий (схемы 5.4, 5.5.);
- классификации методов воздействия на противника (схема 5.6.);
- классификации стилей ведения борьбы (схема 5.7.);
- классификации тактики схватки (схема 5.8.);
- классификации стратегии подготовки к соревнованиям (схема 5.9.).

Ниже, вслед за каждым представленным классификационным блоком, будет приводиться краткая расшифровка действий в данных условиях, что позволит использовать эти данные для составления учебных планов по темам технико-тактической подготовки.

5.3.1. Использование удобных статических и динамических ситуаций для проведения оцениваемого приема

Схема 5.1.

Классификация положений, удобных для проведения основного технического действия

Передвижение противника относительно борца	Занятие противником неустойчивой позы	Попытка противника приобрести захват с нарушением равновесия
--	---------------------------------------	--

1. Противник может передвигаться по отношению к борцу: на него, от него и за него. В этом случае борец может проводить прием, направленный в сторону его передвижения

с меньшими усилиями и в большей уверенности, что с этим приемом может быть проведена успешная защита.

2. Если противник отставил ногу и вывел этим проекцию общего центра тяжести за площадь своей опоры, его можно успешно бросить в эту сторону. Если он при этом опирается на вас, сохраняя этим свое равновесие, его можно свалить, лишив такой опоры.

3. Те же действия можно использовать при необдуманной попытке противника приобрести захват. Как правило, при этом противник напирал или перешагивает, находясь какое-то мгновение на одной опоре.

Защита против активных действий противника

Схема 5.2.

Классификация защитных технико-тактических действий в спортивной борьбе по Ю.А. Шулике

Защитные действия	При выходе противника на «старт» приема
Статическая	Динамическая
Упоры руками, ногой, туловищем в руку, туловище, ногу противника	Зацепами рук, ног противника
Упоры руками, ногами в ковер	Отходами, заходами
Противоположно направленной тягой	Перешагиванием
Оседанием на ногу, руке атакующего	Переходами (в сторону, противоположную атаке)
На развитии атакующего приема	
Остановки рукой, ногой с другой стороны туловища	Забегания разнонаправленные и однонаправленные
Вставление ног между ног противника	Увертки однонаправленные и разнонаправленные

Нет нужды расшифровывать содержание данного блока, поскольку существует много вариантов сочетания перечисленных вспомогательных технических действий.

Следует иметь в виду тот факт, что, в отличие от борьбы самбо и дзюдо, где можно длительное время вести схватку с использованием одного захвата, в греко-римской борьбе захват является сигналом пусковой ситуации для проведения приема (В.Д. Миронов, 1975). Поэтому, если противник приобрел захват, защищающийся должен немедленно его нейтрализовать срывом самого захвата или изменением позы таким образом, чтобы переместить свой центр тяжести самым невыгодным образом для проведения приема.

Следовательно, первейшая защита должна будет заключаться в нейтрализации захватов противника, ограниченное число которых позволяет ее стандартизировать по перечню наиболее вероятных атакующих захватов. Над этой проблемой полезно поработать каждому борцу при определении для себя индивидуального технико-тактического арсенала.

Контрприемы против атакующих действий противника

Схема 5.3.

Классификация контратакующих действий (контрприемы) ответных приемов после удавшейся защиты

Ответные приемы после удавшейся защиты		
Однонаправленные		Разнонаправленные
Обгонные контрприемы на «выходе»		
Однонаправленные		Разнонаправленные
Обгонные контрприемы на «развитии»		
Однонаправленные		Разнонаправленные
Встречные	«По ходу»	

Несмотря на нецелесообразность одновременного изучения атаки и защиты против нее (О.Б. Соломахин, 2002), о чем будет сказано в разделе планирования учебной работы, в 4-й главе настоящего учебника, наряду с представлением техники атакующих действий, были приведены благоприятные условия подготовки, типовая защита и контрприемы. Вызвано это было необходимостью комплексного представления учебного

материала без искусственного отрыва от основного приема и избавления читателя от излишней работы по поиску нужного материала.

5.3.2. Создание удобных статических и динамических ситуаций для проведения оцениваемого приема

При рассмотрении вопроса о создании условий, удобных для проведения основного технического действия, следует различать:

— **подготовки** к приему, заключающиеся в проведении действий, заставляющих противника изменить свою позу, переместить центры масс звеньев своего тела, обеспечить себе занятие более удобного положения для осуществления эффективного основного воздействия на противника;

— **комбинации** приемов, заключающиеся в проведении второго приема только после неудавшегося первого приема в результате явного сопротивления противника.

В результате подготовки противник может и не среагировать на атаку, и атакующий может оказаться в невыгодном положении. В результате комбинации второй прием может проводиться только в том случае, если первый не удастся в результате явного сопротивления противника.

Схема 5.4.

Классификация атакующих технико-тактических действий в спортивной борьбе по Ю.А. Шулике (применительно к греко-римской борьбе) Подготовки к атакующим действиям

Предварительные (многоразовые)	
Разнонаправленные	
Задачи	Действия
Выпрямление — сгибание	Рывки, толчки, угрозы захвата туловища, головы

Расширение-сужение стойки	
Отставление ноги	
Вызов стабильной тяги — напора	Серии толчков, теснения, затягивания, отдавливание ноги
	Однонаправленные
Раскрывание противника	Попытка захватить голову, руку, тяга руки
Ослабление бдительности	Многочисленные угрозы выхода на старт броска
Закрепощение противника	Трепка, задерживание, повороты и наклоны туловища
Непосредственные (одноразовые)	
Однонаправленные	
Маскировка выхода на старт приема	Забегания вокруг противника, смена стойки, захвата
Усиление силового воздействия	Дополнительные захваты с толчками в направлении приема
Прорыв сковывающего захвата	Срывы захватов, смена стойки при выходе на старт приема
Провоцирование передвижения	Собственные передвижения по фронту и в глубину
Разнонаправленные	
Провоцирование противодействия противника	Рывки, толчки, заведения, перехваты, выходы на старт противонаправленного приема

Комбинации из атакующих приемов

Схема 5.5.

Классификация комбинаций атакующих действий (в основном для борьбы стоя)

Разнонаправленные			
Односторонние		Разносторонние	
На собственные разгибания	На собственные сгибания	Диагональные	
		«Проворотовые»	«Прогибовые»
		Фронтальные	

	Вперед	Назад
Однонаправленные		
Усиленные броски (перевороты)	Многоразовая однонаправленная атака	
Связанные с использованием одновременной смены стойки и захвата, что не дает возможности противнику сопротивляться первому движению и превращает их в сложную подготовку		

В настоящем учебнике типовые технико-тактические действия (кроме комбинаций из приемов) приведены в главе 4. Однако в связи с тем, что их число превышает 22 тысячи (Ю.А. Воронин и др. 1963), целесообразно использовать общую систему их образования.

5.4. Тактика использования техники и функциональных возможностей для достижения желаемого результата

Поскольку любое техническое действие в любом тактическом варианте выполняется за счет работы мышц, а их деятельность управляется нервной системой (от коры головного мозга до моторных нервных волокон), большое значение в достижении высоких спортивных результатов играет функциональная подготовленность борца. Поэтому в соревновательной деятельности борец должен комплексировать использование своей техники со своими функциональными возможностями, что и составляет раздел непосредственной тактики, в отличие от технико-тактических действий.

Это комплексирование отражено в классификации методов воздействия на противника (схема 5.6.), которую можно использовать в качестве матрицы при формировании индивидуального стиля ведения борьбы (схема 5.7.).

Резюмируя вышесказанное, в соответствии с законами дидактики, можно представить порядок изучения тактики использования усвоенной техники борьбы.

Схема 5.6.

Классификация методов воздействия на противника



Схема 5.7.

Классификация наиболее вероятных стилей борьбы

Программированный				Ситуационный			
Прямолинейный		Комбинированный		Активный		Пассивный	
Позиционный	Темповой	Угрожающий	Маневрирующий	Навязывающий	Провоцирующий	Открытый	Сдерживающий
Силовой	Силовой	Темповик	Передвижениями	Встречный темповик	Передвижениями	Встречный	Встречный
Скоростно-силовой	Скоростной	Спуртовик	Перехватами	Встречный спуртовик	Захватами	Обгонный	Обгонный

После прохождения базового этапа обучения технико-тактическим действиям (использование и создание удобной статической и динамической ситуации), тактико-техническим действиям (варьирование технико-тактических действий в меняющихся статических ситуациях), тактическим действиям (методы воздействия на противника и стили борьбы) целесообразно обучить борцов самостоятельно вести подготовку к участию в схватке, в соревновании. Однако в этом перечне не учтены вопросы долговременной стратегии подготовки с позиции тактики и классификации тактических действий в схватке.

5.5. Классификация тактики схватки

Рассматривая схватку с военных позиций, на первом уровне решения задач боец должен наметить стратегию конкретной схватки, т.е. общий фон действий, генеральное направление, обеспечивающее выполнение частных задач и всего плана в целом.

На втором уровне решается вопрос о создании преимущественного исходного положения (кинематической ситуации), т.е. навязывание борьбы в нужном разделе техники и завоевание превосходства в заданном исходном положении (поза, стойка, захват).

Третий уровень решения тактических задач схватки — выбор направления проведения приема (выжидание удобной динамической ситуации или ее создание).

Вместе с этим решаются вопросы защиты от возможных атак противника.

5.5.1. Стратегический фон схватки

В результате предварительной и текущей разведки уточняется функциональная и технико-тактическая модель конкретного противника.

Сопоставление физических, психических качеств и технико-тактического арсенала противника со своими данными является оценкой обстановки (схема 5.8.).

Схема 5.8.

Уровни решения тактических задач схватки

Силы борцов	Маневр силами, средствами	Средства борцов
Антропометрические данные	I. Стратегический фон схватки	Начальные технические действия:
Физические качества	Разведка сил и средств противника	— стойки (позы); — захваты; — передвижения
Сенсомоторные качества	Учет своих сил и средств Оценка обстановки. Принятие решения	Основные технические действия: — броски и сбивания, контрброски; — полуброски; — броски и сбивания снизу; — перебрасывания; — перевороты; — выходы наверх; — сбрасывания; — дожимы; — перекаты снизу
Интеллектуальные качества	1. В каких разделах техники бороться, каких избегать	Вспомогательные технические действия: — подготовки; — защитные действия; — связки в комбинациях
Нервно-типологические особенности	2. Какие силы и средства противника нейтрализовать и какими методами	
Психические качества	3. Какие собственные силы и средства реализовать и какими методами	
	4. Темп борьбы	
	5. Методы психологического воздействия (подавление, активация)	
	6. Методы маскировки своих сил и средств	
	7. Использование косвенных факторов	

II. Обеспечение преимущественного исходного положения

- занятие выгодной позы
- приобретение выгодного захвата, позволяющего свободно проводить прием, сдерживать противника, сковывать противника, направлять его действия в заданное русло.

Методы приобретения:

- подавлением, маневром, ловушкой, приспособлением

III. Каких положений противника не допустить и каким образом.

IV. Тактика создания (использования) динамической ситуации:

- прямолинейными атаками и однонаправленными подготовками
- угрозами и разнонаправленными подготовками
- маневрированием встречной борьбы
- направлением действий противника в заданное русло
- выжиданием удобной динамической ситуации

V. Тактика нейтрализации атак противника:

- статическая защита на «выходе»
- динамическая защита на «развитии».

Принимая во внимание, с одной стороны, многообразие и порой бессистемность перечней качеств, необходимых для деятельности спортсмена, которые приводятся в литературе по отбору в ситуационных видах спорта, а с другой стороны — требования к специфической деятельности борцов и необходимость некоторого упрощения понятий, к «силам» целесообразно отнести следующие качества.

1. Антропометрические данные:

— рост, длина частей тела, распределение центров масс в частях тела, расположение общего центра тяжести (эти особенности требуют внесения корректив в биомеханическую структуру приемов);

— гибкость обеспечивает большую амплитуду движений, что позволяет увеличить биомеханические параметры атакующих действий и свести на нет атакующие действия противника.

2. Физические качества:

— сила, основа осуществления любого действия по перемещению себя и противника (зависит от физиологического поперечника мышц, от способности к одновременному вклю-

чению большего числа мышечных волокон, от способности нейтрализовать мышцы-антагонисты);

— быстрота обеспечивает возможность опередить противника в простых движениях, не дать ему реально среагировать на атакующее действие (зависит от силы, от исключения в работе антагонистов, качества нервных проводящих путей, а в многосуставном движении — от согласованности включения мышечных волокон и групп);

— выносливость обеспечивает способность полноценно реализовать технические умения в любом темпе, в течение всей схватки, всего соревнования зависит от силы, толщины гликогенной (жировой) прослойки в мышцах, адаптивных качеств сердечно-сосудистой системы, адаптивных способностей вегетативной и эндокринной систем, качества хемообмена, умения экономить энергию.

3. Сенсомоторные качества:

Вышеперечисленных качеств для обеспечения оптимальных результатов недостаточно. В борьбе необходимо определить (почувствовать), когда можно проводить прием, среагировать на атакующее или контратакующее действие противника. Эта деятельность обеспечивается более сложными механизмами управления — сенсомоторными. Использование этих механизмов в приеме и переработке внешней и внутренней информации, организация наиболее рационального ответного движения обеспечивают борцу ловкость. Другими словами, ловкость — это способность быстро организовывать движения адекватно меняющейся ситуации. В борьбе ловкость зависит:

— от способности сохранять устойчивость статически или динамически (от этого зависит целесообразность применения однонаправленных или разнонаправленных подготовок и комбинаций);

- от уровня сенсорных порогов;
- от скорости простой реакции;
- от скорости сложной реакции (способности быстро выбрать нужное действие и осуществлять его);
- от способности моделировать движения в незнакомых ситуациях;

— от способности «чувствовать» предстоящие действия (рецептивная антиципация).

4. Интеллектуальные качества:

Необходимость осмысленного маневра, прогнозирования возможных действий противника, маскировки предстоящих действий требует в бою находчивости (способности быстро находить решения в сложных ситуациях).

Находчивость зависит:

- от скорости мышления;
- от прочности памяти;
- от логичности мышления;
- от способности предвидеть (экстраполировать);
- от способности к творчеству.

5. Нервно-типологические и психические качества:

Вышеназванные качества в конфликтных, стрессовых ситуациях реализуются по-разному в зависимости от типа нервной системы:

- силы нервных процессов (сильный, слабый);
- подвижности нервных процессов (подвижный, инертный);
- способности длительное время находиться в состоянии возбуждения.

Психические качества, которые совместно с определенной подготовкой формируют такие волевые способности, как:

- выдержка;
- смелость;
- решительность;
- настойчивость и т.д.

При разведке сил противника тренер и спортсмен имеют возможность пользоваться только такими косвенными показателями, как поведение противника на соревнованиях вообще, манера контактирования с будущими противниками и т.д. Такие показатели сходны с анкетными методами тестирования в психологии, но необходимо дальнейшее развитие визуальных методов тестирования всех перечисленных качеств противника.

Свои силы борец и тренер могут установить, более глубоко отдифференцировав природные задатки от приобретенных

качеств, что очень важно в планировании долгосрочной подготовки.

При разведке технического арсенала противника и учете своих технических возможностей следует определять:

— склонность бороться в стойке, на четвереньках или лежа, способность использовать ситуации в положениях полустоя и полулежа;

— при борьбе стоя — излюбленную стойку в проекции на горизонтальную плоскость и на вертикальную, излюбленные захваты, манеры передвижения и темп борьбы, способность проводить при одноименной и разноименной взаимных стойках броски в четырех направлениях (вперед-влево, вправо и назад-влево, вправо);

— при борьбе полустоя — способность результативно бороться против стоящего на коленях и способность с колен атаковать стоящего противника;

— при борьбе полулежа — способность преследовать упавшего противника и, в случае собственного падения, способность затянуть его в борьбу лежа и отыграться;

— при борьбе на четвереньках (в партере) — способность проводить основные технические действия в различные стороны и способность выходить из положения нижнего;

— при борьбе лежа — способность удерживать противника в основных позах этого раздела, проводить болевые приемы или удушения, если это борьба в одежде, выходить из положения нижнего.

Арсеналы защит и контрприемов определяются во всех перечисленных исходных положениях.

Устанавливаются характеры подготовительных действий к проведению основных приемов, возможности комбинаций приемов.

В оценку обстановки должны включаться и такие разделы, как характеристика судей и их заинтересованность, отношение зрителей и другие сбивающие и способствующие факторы.

Принятие решения включает в себя ряд вопросов:

— где и как проявить свои силы и средства;

— где и как лишить их противника;

— в каких разделах техники бороться и каких избегать;

— какими методами достичь преимущества (нейтрализовать и подавить, нейтрализовать и обыграть, активизировать и подавить, активизировать и обыграть);

— какими способами реализовать эти методы;

— темп борьбы (непрерывные атаки, спурты, эпизодические атаки, ответные атаки и контратаки);

— методы психологического воздействия.

5.5.2. Оперативный (кинематический) или тактико-технический фон схватки

При соблюдении стратегического фона определяющими являются действия по приобретению выгодного исходного положения и лишению его противника.

К ним относятся:

1. Навязывание выгодного и привычного взаимного исходного положения (позы).

2. Приобретение запланированных захватов, которые по стратегическому фону схватки решали бы задачи оптимизации действий борца и ограничивали бы действия противника. С этой целью используются следующие захваты:

— открытые (позволяющие беспрепятственно атаковать);

— сдерживающие (снижающие скорость движений противника);

— контролирующие (позволяющие вовремя нейтрализовать атакующего противника);

— блокирующие (сужающие фронт нападения противника);

— сковывающие (лишающие противника возможности маневрировать).

Они могут приобретаться различными методами:

— отдавливанием (навязывание путем силового воздействия);

— маневрированием (навязывание путем серии перехватов);

— ловушками;

— приспособлением (соглашение на захват противника с попутным контролированием его усилий).

3. Передвижения по ковру и относительно противника с целью:

— вывести себя на выгодную позицию относительно противника;

— не дать противнику стабильных кинематических условий.

5.5.3. Динамический уровень решения тактических задач

Выбор или создание динамической ситуации, удобной для проведения основного технического действия:

— прямыми, непрерывными или опережающими силовыми (скоростными) атаками, атаками с однонаправленными короткими или длительными подготовками;

— угрозами захватом, трепкой, путем проведения разнонаправленных коротких или длительных подготовок;

— путем маневрирования позами, захватами по ковру относительно противника;

— навязыванием встречной борьбы путем выхода на комбинации приемов или борьбы на ближней дистанции и вплотную;

— вызовом на действия в заранее запланированном русле путем принятия ложных поз, применения ложных атак, использования ложных передвижений, блокирующих захватов (вынуждающих противника атаковать в известном направлении), сковывающих захватов (вынуждающих противника вырываться и этим создавать удобную динамическую ситуацию);

— выжиданием удобных динамических ситуаций, в числе которых могут быть напор — тяга противника, восстановление положения после неудавшейся атаки противника; не правильного выхода противника на атаку; выхода на атаку при сниженной скорости; проведения атаки без достаточного силового воздействия; в случае ослабления его бдительности.

Вместе с атакующими действиями боец в ходе схватки обязан принимать меры для защиты от основных атак противника.

5.6. Стратегия спортсмена-борца в многолетней подготовке

Не вдаваясь в детали, целесообразно классифицировать во времени мероприятия, относящиеся к стратегии подготовки в олимпийском цикле, спортивном году, в определенном соревновании.

Какие данные о себе и о противнике должны интересовать борца и тренера? Это силы и средства, которые могут тот и другой боец реализовать в условиях соревновательного поединка.

Основополагающим звеном, определяющим круг всех стратегических, оперативных и тактических задач в борьбе, является формализованная модель тактики схватки.

На ее принципах строится план выступления на определенных соревнованиях, стратегия спортивного года, олимпийского цикла, при этом необходимо учитывать вопросы долговременной технической, функциональной подготовки, маскировки своих сил и средств и т.д.

На основе данных о физических и психических качествах, о техническом арсенале борца и его возможных противников составляются их интегральные модели с учетом возможных изменений к заключительному году олимпийского цикла (схема 5.9.).

В соответствии с ними борцу ставятся задачи по развитию или поддержанию определенных физических качеств, по обогащению арсенала основных технических действий или по аранжировке имеющихся приемов различными начальными и вспомогательными техническими действиями. Все эти мероприятия должны обеспечить оптимальное проявление спортсменом своих физических данных, технического арсенала и до минимума свести проявление их противником.

Схема 5.9.

**Мероприятия по тактическому обеспечению выступлений
в олимпийском цикле, году, соревновании, схватке**



При выработке задач на спортивный год и к конкретному соревнованию соблюдается та же схема, что и при подготовке к схватке. Только при этом возможен более широкий маневр.

В процессе долговременной подготовки к участию в основных соревнованиях, наряду с обеспечением всех перечисленных видов подготовки, проводятся мероприятия по их маскировке.

Контрольные вопросы:

1. Общие и частные понятия о тактике в спортивной борьбе.
2. Составные части понятия о силах в тактике спортивной борьбы.
3. Составные части понятия о средствах в тактике спортивной борьбы.
4. Уровни решения задач в схватке и их составляющие части.
5. Тактика проведения атакующего приема.
6. Тактика проведения контратакующего приема.
7. Тактика приобретения преимущественного исходного положения.
8. Методы нейтрализации противника.
9. Методы активизации противника.
10. Методы изматывания противника.
11. Методы подавления противника.
12. Методы обыгрывания противника.
13. Тактика защиты.
14. Возможные стили ведения поединка и их зависимость от индивидуальных функциональных возможностей обоих борцов.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. **МЕТОДОЛОГИЯ ОВЛАДЕНИЯ** **ТЕХНИКОЙ И ТАКТИКОЙ** **ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ**

ГЛАВА 6. **МОДЕЛЬ ПРОСТРАНСТВЕННО-СМЫСЛОВОЙ** **ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ** **И ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ** **ПОДГОТОВКИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

По вопросам моделирования в спорте ведущее место занимают работы Б.М. Шустина (1975; 1979; 1995).

Так, например, в его работе от 1979 года в общих чертах, насколько это позволяют сделать 2 страницы, приводится о перечень модельных характеристик в единоборствах и спортивных играх: эффективность, активность, объем и разнообразие атаки и защиты.

Кроме того, в описании о соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов практически нет упоминаний об их связи с модельными характеристиками для начинающих, а если этого нет, то в логику будут вмешиваться

артефакты физических кондиций, компенсирующих «грязную» технику и тактику и т.д. Тем не менее, само по себе начало использования моделирования в спорте уже является положительным фактором.

Впервые вопросами моделирования в спортивной борьбе начали заниматься во ВНИИФК, в лаборатории единоборств (А.И. Исаев и др., 1981; А.А. Новиков, 1976; А.И. Колесов и др., 1977; А.А. Новиков и др., 1981). В этих работах затронуты вопросы о перечне технико-тактических, биофизических, биомеханических, биохимических и психологических характеристик, присущих борцам высокой квалификации, однако все эти характеристики до сих пор не получили конкретных количественных параметров для каждой весовой категории и поэтому не могут служить эталонными моделями.

Модели технико-тактических параметров пока базируются только на основе количественных показателей соревновательной деятельности борцов без учета смысловой структуры (например, тактические направления проводимых бросков, переворотов) (В.А. Демин и др., 1979; А.В. Еганов и др., 1982; В.М. Игуменов и др., 1986; В.Е. Рублевский, 1989).

Не совсем обоснованными, на наш взгляд, являются модельные рекомендации например, по поводу числа и состава приемов при борьбе стоя (броски или переводы из трех классификационных групп, по А.П. Купцову). Не понятно, почему авторы выделяют именно 3 приема? Почему по классификации А.П. Купцова, а не по классификации 1959 года?

Поскольку в большей части работ о моделях основное место занимает не педагогический, а биологический компонент, то модель потеряла основной смысл целесообразной, специфической для данного вида спорта, деятельности. Просто надо теперь отбирать «детей природы», и они будут демонстрировать свои физические и психические качества без учета специфического для определенного вида спорта деятельности состава упражнений. Этим частично страдают и модели в спортивных играх.

В видах гимнастики труднее не соблюсти модельных требований к специфической деятельности, поскольку каждый раз-

рядный норматив наполнен конкретным двигательным содержанием с конкретной оценкой качества его выполнения. Именно на это качество моделей в разных видах гимнастики и должны обратить свое внимание представители спортивной борьбы.

Когда моделирование в единоборствах будет начинаться с пространственно смысловой специфической деятельности через требование «минимумом технических действий выигрывать в максимуме возможных в бою ситуаций» (Ю.А. Шулика, 1988), тогда можно будет надеяться на создание полноценных трехмерных моделей единоборца высокой квалификации, в которых будут сочетаться требования к содержательной технико-тактической деятельности, к оценкам соревновательной деятельности, к функциональным качествам, обеспечивающим их реализацию.

Согласно концепции Ю.А. Шулики (1988; 1994), интегральная модель борца состоит из трех блоков: технико-тактической деятельности (деятельностной), результирующих характеристик и блока функциональных качеств (схема 6.1.).

Схема 6.1.

**Блок-схема интегральной модели профессионала
в любом виде деятельности**

Функциональная модель	Результирующая модель (качество исполнения)	Деятельностная модель (содержание деятельности)
--------------------------	---	--

Практическое использование этой трехкомпонентной модели должно начинаться с формирования блока пространственно-смысловой технико-тактической деятельности.

В процесс овладения техникой приемов борьбы и тактикой их использования постепенно включаются компоненты функционального модельного блока (физические и психологические качества), что более подробно будет расшифровано в главе 10, и с нарастающим объемом — компоненты педагогического контроля в соответствии с результирующей моделью борца — в главе 9.

6.1. Модель пространственно-смысловой технико-тактической деятельности в греко-римской борьбе

В переложении на правила соревнований по греко-римской борьбе, интегральный блок пространственно-смысловой деятельности состоит из четырех разделов (вместо пяти для других видов спортивной борьбы), в котором дан перечень всех возможных в схватке взаимоположений борцов греко-римского стиля (схема 6.2.), без учета взаимозахватов, которые имеют место в дифференцированных моделях.

В каждом разделе представлен перечень основных взаимных поз и направление проведения кинематически предопределенных технических действий. В каждом таком подразделе (например, положение атакующего в партере сверху, лицом к голове противника) имеется дифференцированная модель технических действий, характерных для особенностей приобретенного захвата как средства обеспечения кинематической связи.

На основе этой интегральной и дифференцированных моделей деятельности может быть составлена добротная, всеобъемлющая программа многолетней технико-тактической подготовки

К сожалению, в настоящее время педагогический контроль в спортивной борьбе еще не ориентирован на контроль степени усвоения программного учебного материала, как это принято в видах гимнастики.

На основе использования данной модели может быть организован и соответствующий педагогический контроль, стимулирующий тренера и учащегося к овладению вначале всем материалом, а в дальнейшем — к овладению оптимальным технико-тактическим арсеналом.

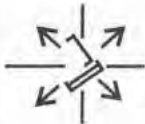
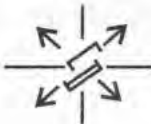
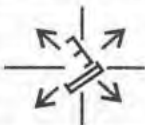
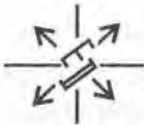


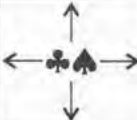
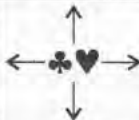
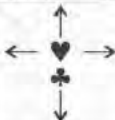
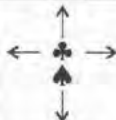
В соответствии с педагогическими канонами, овладение техникой и тактикой должно осуществляться по принципам:

- от простого — к сложному;
- от легкого — к трудному.

Факт тот, что в возрасте 10-11 лет еще не полностью или не у всех созрели функции произвольного внимания, согласо-

Схема 6.2.

Модель пространственно-смысловой технико-тактической
деятельности в спортивной борьбе
(по Ю.А. Шулике, 1988)

НТД начальные технические действия	Основные технические действия (ОТД)		ВТД вспомогательные технические действия		
	Борьба стоя (оба стоят прямо)				
Захваты рук, ног, одежды. Обхваты рук, ног, туловища. Маневрирование относительно противника			Динамические подготовки к приемам. Связки в комби- нациях. Защита от при- емов, проводимых влево и вправо от борца.		
	Борьба стоя (противник согнут)				
					
То же	Борьба полустоя		То же		
					
Атакующий стоит, противник на коленях, и наоборот					
То же	Борьба в партере *				То же
					
	атакующий лицом к го- лове против- ника	атакующий лицом к но- гам против- ника	атакующий с головы	атакующий сзади- сбоку	

То же	Борьба лежа (атакующий сверху и снизу)					То же
						
<div><div><div>↓</div><div>→</div><div>←</div><div>↑</div></div><div>направления бросков, перебрасываний и переворотов</div></div>						

ванности мышечных усилий, стабильнографической устойчивости (Н.И. Александрова, 1989; А.А. Гужаловский, 1979; Б.Б. Коссов, 1989; В.И. Лях, 1990 и др.) и, главное, волевых проявлений (В. Дойль, 1973; Н.С. Лейтес, 1978), приводит к заключению о том, что этап начальной подготовки целесообразно именовать этапом базовой технической подготовки с задачей обучения основным типам, классам и группам приемов борьбы с целью ознакомления со срединными структурами приемов (А.П. Купцов, 1980) таким образом, чтобы на дальнейших этапах подготовки не обращаться к их изначальному изучению. Причем в течение первого года изучаются простейшие движения со структурой на уровне типа и класса приема, а на втором году — детализация приемов со структурой на классификационном уровне группы.

По прошествии этих двух лет на учебно-тренировочном этапе необходимо приступить к базовой технико-тактической подготовке, содержание и методику которой (включая строгую последовательность задач) целесообразно дополнительно исследовать. Основной целью этого четырехлетнего этапа, на наш взгляд, должно стать умение применять изученные приемы в условиях сбивающих факторов внутренних и внешних динамических помех (Д.Д. Донской, 1977). Однако необходимо определить строгую последовательность в усложнении внутренних и внешних динамических и кинематических ситуаций в соответствии с основными принципами дидактики (А.В. Запорожец, 1969; Л.П. Матвеев, 1991 и др.) (рис. 6.1.).

На этапе спортивного совершенствования целесообразно переходить к принципу индивидуально-групповой подготовки на предмет корректировки технических умений в соответствии

Автономная подготовка
 Индивидуально-групповая
 технико-тактическая подготовка
 Базовая тактическая подготовка
 Базовая тактико-техническая подготовка
 Базовая технико-тактическая подготовка — 2
 Базовая технико-тактическая подготовка — 1
 Базовая расширенная техническая подготовка
 Базовая фундаментальная техническая подготовка

Рис. 6.1. Этапы многолетней технико-тактической подготовки в спортивной борьбе

со сформировавшимися собственными пропорциями и длиной тела и их корректировки в условиях встречи с противниками, имеющими типовые особенности длины тела и его пропорций (Ю.А. Моргунов, 1974; 1980; Р.С. Потратий, 1976; Г.С. Туманян, Э.Г. Мартиросов, 1976).

В этом случае должно даваться задание для определенной части группы на активные действия и другой для части группы — на имитацию определенных действий. В ходе занятия «активный» сам решает, как он будет адаптировать свои технико-тактические действия в условиях создавшейся ситуации.

Постепенно в процессе обучения и тренировки преимущественная доля раздела технической подготовки будет перераспределяться в пользу тактической (рис. 6.2.).



Рис. 6.2. Тенденция состава технической и тактической подготовки в продвижении к спортивному мастерству

Опыт тренерской работы и результаты анализа данных опроса специалистов свидетельствуют о том, что целенаправленная технико-тактическая подготовка борцов ведется начиная с подготовки к участию в соревнованиях на первенство района. Поэтому, говоря о направлениях технико-тактической подготовки на разных ее этапах, мы имеем в виду официальную учебно-тренировочную программу, которую тренер должен выполнять. Однако при подготовке своего коллектива к соревнованиям, безусловно, он будет выделять определенное количество дней на индивидуальную подготовку в связи со встречами с наиболее вероятными противниками в различных весовых категориях. Этот факт будет иметь смысл в отличие от бытующего до сих пор функционального натаскивания за счет беспредметных общефизических массированных нагрузок.

Говоря о переходе на этапе высшего спортивного мастерства к автономной подготовке с расчетом на разведку сил и средств противника, на адаптацию своих сил и средств для достижения победы над вероятным противником, мы имеем в виду, что на данном этапе исключается программное прохождение технико-тактического материала вообще и подготовка в этом случае, кроме подготовки к конкретным противникам, должна, на наш взгляд, вестись с ориентировкой на содержание интегральной и дифференцированных моделей пространственно-смысловой деятельности в греко-римской борьбе. В этом случае может быть обеспечена достаточная система надежности по принципу учета «что должно быть, что может быть, чего не может быть...» (В.А. Лефевр, Г.Л. Смолян, 1966; Ю.А. Урманцев, 1972).

Исходя из вышеизложенного, можно считать, что многолетний процесс технической, тактической, общей физической, специальной физической и психологической подготовки осуществляется параллельно, по мере роста и созревания учащихся до достижения ими полной функциональной обеспеченности (схема 3.4.).

Таким образом, результаты в спортивной борьбе складываются из координационного обеспечения специфической двигательной деятельности в определенных правилами взаимных

положениях противоборцев и от качества энергетического обеспечения этих движений, включающих в себя кондиционные и психические компоненты.

В связи с этим процесс многолетней подготовки в спортивной борьбе должен строиться по принципу постепенного нарастания координационных, кондиционных и психических нагрузок до уровня высшего спортивного мастерства, после чего наступает период их стабилизации (схема 6.3.).

Схема 6.3.

Схема организации комплексной многолетней подготовки в спортивной борьбе

Год	Технико-тактическая подготовка		Физическая подготовка	Психологическая подготовка
1-й	НП-1-Базовая технич. под-ка	Специальная	ОРП *	МЭП *
2-й	НП-2-Базовая технич. под-ка		ОРП	МЭП
3-й	НП-3-Базовая технич. под-ка		ОРП +ОФП *	МЭП+ Волев.П
4-й	УТ-1-Базов. тех-так. под-ка		ОФП	МЭП+ВП
5-й	УТ-1-Базов. тех-так. под-ка		ОФП	МЭП+ Эмоц.П
6-й	УТ-3-Базов. так-тех. под-ка	физическая подготовка (СФП)	ОФП	МЭП+ЭП
7-й	УТ-4-Базов. тактич. под-ка		ОФП	МЭП+ЭП
8-й	СС-1-Инд.-груп тех-так.п-ка		ОФП	МЭП+ЭП
9-й	СС-2-Инд.-груп.так-тех.п-ка		ОФП	МЭП+ЭП
10й	СС-3-Инд.-груп.такт.п-ка		ОФП	МЭП+ЭП
11й	ВСМ-1- Автономная ТТ п-ка		ОФП	МЭП+ЭП
12й	ВСМ-2-Автономная ТТ п-ка		ОФП	МЭП+ЭП
13й	ВСМ-3-Автономная ТТ п-ка		ОФП	МЭП+ЭП

Организационно-методические мероприятия

Планирование, учет и отчетность. Мотивирование образовательной деятельности.	Организация соревновательного процесса. Материальное обеспечение	Формирование ответственности в работе подразделений	Дозирование физических нормативов. Критерии оценок	Мероприятия по мотивированию спортивной деятельности
--	--	---	--	--

* — ОРП — общеразвивающая двигательная подготовка как мера восполнения программы средней школы;

— ОФП — общая физическая подготовка борца;

— МЭП — морально-этическая подготовка;

— ВП — волевая подготовка.

Контрольные вопросы:

1. Дидактические принципы овладения техникой и тактикой борьбы.
2. Какие используются модели в спортивной борьбе.
3. Модель пространственно- смысловой технико-тактической деятельности в спортивной борьбе.
4. Модель результирующих показателей в спортивной борьбе.
5. Матрица модели функциональных показателей в спортивной борьбе.
6. Целевая пирамида многолетней технико-тактической подготовки в спортивной борьбе.
7. Задачи этапов официальной программы подготовки борца.
8. Задачи фундаментальной базовой технической подготовки борца.
9. Задачи расширенной базовой технической подготовки борца.
10. Задачи базовой технико-тактической подготовки борца.
11. Задачи базовой технико-тактической подготовки борца.
12. Задачи базовой тактико-технической подготовки борца.
13. Задачи базовой тактической подготовки борца.
14. Задачи индивидуально-групповой технико-тактической подготовки борца.
15. Задачи индивидуально-групповой тактико-технической подготовки борца.
16. Задачи индивидуально-групповой тактической подготовки борца.
17. Задачи автономной технико-тактической подготовки борца.

ГЛАВА 7. ПЛАНИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

7.1. Общие основы методики обучения спортивной борьбе (Основу параграфа составляет материал учебника «Спортивная борьба», 1978)

Если рассматривать обучение не только с точки зрения овладения техникой какого-либо движения, но и с позиций обучения всей системы организма обеспечению этих движений энергетикой, то следует обратиться к первоосновам обучающего и воспитывающего физиологического эффекта в развитии живого организма вообще и в физическом воспитании в частности.

Выполнение физических упражнений активизирует деятельность различных систем и функций организма и тем самым оставляет свой «след» (эффект) в организме человека. В процессе многократного повторения действий «следовые» двигательные эффекты, согласно теории адаптации, накапливаются и способствуют процессу морфологического, функционального развития организма и социально-психологического развития личности занимающихся. Ж. Б. Ламарк сформулировал закон упражнений так: работа строит орган в меру его употребления. Однако воздействие движения на организм не ограничивается развитием его телесных и духовных способностей.

В той мере, в какой движение воздействует на организм и личность человека, сам организм посредством упражнений строит свои движения. Эту вторую сторону закона упражнения — «организация определяет и строит функцию по мере ее выполнения» — впервые сформулировал Д. Дидро. Научно ее обосновал Н. А. Бернштейн, еще в 1947 г. показав, что с каждым новым уровнем нейрофизиологической организации, воз-

никшей в связи с изменением условий жизни, появляется возможность реализации не существующих ранее форм двигательных действий.

При этом организм строит свои движения не только, как утверждал Ж. Б. Ламарк, в порядке простого повторения и накопления эффекта упражнения, а путем модифицированного повторения и отбора наиболее рациональных способов решения возникших двигательных задач.

Выделяют разные виды эффектов, возникающих в организме и психике человека в результате применения физических упражнений:

1) в зависимости от решаемых задач различают образовательный, оздоровительный, воспитательный, функционально-развивающий, рекреационный, реабилитационный эффекты;

2) в зависимости от характера применяемых упражнений он может быть специфическим и неспецифическим (общим);

3) в зависимости от преимущественной направленности на развитие и совершенствование какой-либо способности (функции) существуют силовой, скоростной, скоростно-силовой, аэробный, анаэробный и другие виды эффектов;

4) в зависимости от достигнутых результатов эффект может быть положительным, отрицательным или нейтральным;

5) в зависимости от времени, в рамках которого осуществляются адаптационные (приспособительные) изменения в организме, эффект может подразделяться на срочный, который возникает после выполнения одного упражнения или их серии в одном занятии; отставленный (текущий) появляющийся после нескольких занятий, кумулятивный (суммарный), который проявляется после длительного этапа периода занятий.

Одновременно физические упражнения рассматриваются и как метод обучения и воспитания.

Важнейший признак физических упражнений как метода — повторяемость их применения, что позволяет педагогу оказывать необходимое воздействие на занимающихся.

При организации учебно-тренировочного процесса в любом виде спорта необходимо обобщенно представлять себе физиологический механизм формирования двигательного уме-

ния. Он представляет собой замкнутый процесс, начинающийся с сигнала от нервных окончаний рецепторов к ассоциативным полям коры головного мозга. После анализа поступившей информации в коре головного мозга формируется «модель потребного будущего» (Н.А. Бернштейн, 1991) и посылается в исполнительные нейроны. Сформированное и реализованное действие по той же схеме вновь воспринимается и подвергается корректировке в «механизме сенсорных коррекций».

Если в программированных видах спорта, где коррекция необходима и в начале изучения действия, и в дальнейшем только для компенсации усилий уставших мышц, то в спортивной борьбе каждое последующее однотипное движение проводится в несколько меняющейся обстановке за счет изменения взаимных поз и возмущающих движений противоборца.

Каждый преподаватель-тренер стремится воспитать спортсмена высокой квалификации. В основе формирования высокого спортивного мастерства лежит правильное изучение техники и тактики. Тактическое мастерство в значительной степени зависит от уровня владения техникой борьбы, от правильности и прочности усвоения навыков выполнения технических действий.

На учебных занятиях процесс обучения организуется и осуществляется преподавателем. Помимо основных установок, даваемых официальными учебными программами, преподаватели спортивной борьбы используют в учебном процессе свои собственные знания и опыт. Огромный объем и разнообразие учебного материала предоставляют тренеру по борьбе неограниченные возможности для творчества. Учебно-тренировочную и воспитательную работу тренер по борьбе осуществляет в контакте с семьей, школой и общественными организациями.

Тренер старается создать в коллективе обстановку доверия, взаимопомощи. Он заботится о создании дееспособности актива, который в интересах всего коллектива регулирует взаимоотношения занимающихся.

ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ БОРЦА

В отличие от видов спорта с измеряемым результатом, где спортсмен действует со снарядами, на беговой дорожке и т. д., в борьбе необходима добиваться спортивного результата в самом тесном взаимодействии с партнером. Участие во взаимодействии не сводится только к преодолению сопротивления партнера, а обязательно включает в себя активную организацию и осуществление собственных действий с использованием усилий партнера. В зависимости от того, кто из борцов предпринимает попытку развить активные действия, борцы делятся на — атакующих и атакуемых. Атакующему в ходе организации атаки часто приходится принимать различные положения как по отношению к коврику, так и по отношению к атакуемому. Преподаватель объясняет, почему то или иное положение является наиболее правильным, как нужно выполнять упражнения с наибольшей пользой, какой выигрыш в силе дает данный захват или прием в целом.

Полученные знания путем личного многократного опробования (включая выполнение приема в усложняющихся условиях, на несопротивляющемся противнике или тренировочном манекене) дополняются соответствующими умениями. Умения являются способностью правильно, неавтоматизированно, концентрируя внимание на деталях, выполнить новое действие.

По мере многократного применения изучаемого приема в схватках различного характера умения, закрепившиеся до автоматизма, становятся навыками, что дает ученикам возможность ослабить направленное внимание к деталям приема.

При организации учебно-спортивной работы преподаватель рассчитывает на активность и творчество занимающихся, специально организует и направляет их инициативу. Нередко наиболее успевающие спортсмены начинают разучивать и применять технику, которую не изучали на тренировках. Такой вид самостоятельного обучения следует поощрять.

Проявление инициативы и заинтересованности на занятиях следует рассматривать как результат хорошо поставленной работы.

В борьбе большое значение имеет проприоцептивная (или двигательная) чувствительность. Ведя схватку, борец ориентируется на определенной площади ковра. Поединок часто проходит в плотном захвате. Поэтому для борцов важна и тактильная чувствительность.

Преподаватель борьбы всегда может рассчитывать на то, что самое общее представление о борьбе новички имеют еще до прихода в секцию. Однако это представление различно. Оно зависит от отношения к спорту занимающихся, обстановки, в которой развивается юноша. Преподаватель должен внимательно относиться к своим первым объяснениям ученику сущности борьбы как физического упражнения.

При первом организованном знакомстве с борьбой преподаватель, как правило, знакомит учащихся с основами техники (основными положениями и упражнениями борца).

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ В БОРЬБЕ

Навыки в борьбе всегда приобретаются в процессе выполнения упражнений, т. е. при целенаправленном повторении действий. Важно, чтобы каждое последующее выполнение было качественно лучше предыдущего.

Улучшение навыка не всегда происходит равномерно. Обычно вначале усвоение того или иного движения бывает успешным, затем качество выполнения элементов приема остается постоянным или даже ухудшается. Задержки в развитии навыка объясняются различными причинами (нарушение последовательности обучения, неправильный подбор партнера или манекена, неуверенность или излишняя самоуверенность спортсмена, плохое самочувствие и т. п.).

Бывает, что вначале занимающийся медленно овладевает действием, а в дальнейшем этот процесс ускоряется, что в значительной степени зависит от методики обучения, индивидуальных особенностей занимающихся и в меньшей степени связано с особенностями самой техники.

Четыре стадии процесса формирования навыка (генерализации, концентрации тормозно-возбудительных процессов, стабилизации и автоматизации) при обучении борьбе имеют свои особенности.

Стадия генерализации. При разучивании техники борьбы занимающийся получает «конкретное представление о приеме или образе движения в виде суммы ощущений, представленных в определенных сочетаниях». На этой стадии он зачастую реагирует не только на существенные особенности приема, но и на множество других деталей, замеченных при показе приема преподавателем. Данные о новом движении охватывают значительную часть коры головного мозга, происходит так называемый процесс иррадиации. Внешне это проявляется в скованности и напряжении многих мышц, не участвующих в выполнении приема. При этом снижается амплитуда движения, ухудшается координация и т. п. Причиной скованности может послужить также застенчивость занимающегося, неудачное выполнение им предыдущего приема и пр.

Наличие у занимающихся мышечной скованности — серьезный сигнал для преподавателя. В этом случае следует приостановить усвоение техники борьбы. Подводящие упражнения и повторение более простых, иногда даже далеких от изучаемого, приемов способствуют ослаблению скованности.

Новички обычно не умеют выделить главное из того, что им нужно освоить. Поэтому преподаватель должен избирательно сосредоточивать их внимание на том или ином элементе приема, на скорости его выполнения и т. п. На стадии генерализации тренер должен охранять занимающихся от избытка информации.

Стадия концентрации. По мере повторения приемов иррадиация возбудительных процессов сменяется их концентрацией. Занимающиеся усваивают основные части приема. Устраняются ненужные движения. Вначале основное движение, а затем и прием в целом становятся более доступными для выполнения. Трудности, испытываемые от сил тяжести, инерции и действия мышц-антагонистов, постепенно не только

преодолеваются, но и используются для выработки наиболее рационального способа выполнения действия.

На этой стадии занимающиеся еще допускают ошибки в движениях, но уже приближаются к наилучшему их выполнению, сличая собственные действия с образцовым показом тренера и руководствуясь его указаниями.

Управление движением, основанное на необходимости занимающегося последовательно выполнить определенные части двигательного акта, сменяется управлением, основанным на возможности занимающихся воспринять и осознать все данные о движении.

Важным моментом работы преподавателя на этой стадии является активное содействие концентрации возбуждения. Преподаватель должен умело использовать явление дифференцированного торможения. Ему следует быстро выявлять ошибки, тщательно отсеивать неправильные действия, давая им отрицательную оценку. В то же время нужно стремиться к тому, чтобы все положительное закреплялось при последующем выполнении приема.

В практике работы с учебной группой тренеры следят за тем, чтобы спортсмены, неверно выполняющие то или иное движение, усваивали правильную структуру приема. В это время остальным предоставляется возможность дальше отрабатывать технику. И только при необходимости тренеры останавливают всю группу и еще раз объясняют всем занимающимся, как нужно правильно действовать.

Напряженная работа преподавателя по контролю за выполнением движений на стадии концентрации оправдана, так как легче задержать образование неправильного навыка, чем исправлять его, когда он сложился и тем более закрепился.

Стадия стабилизации. На этой стадии ошибки в выполнении приема исключаются и появляется способность корректировать технику исполнения приема при появлении некоторых отклонений в статической (мера устойчивости), кинематической (условия связи с противником) или динамической ситуации (перемещение противника или собственное передвижение). Занимающиеся имеют возможность менее тщательно

контролировать отдельные части движения при высоком качестве выполнения приема в целом.

Стадия автоматизации. На этой стадии формируется способность улавливать момент «пусковой ситуации» в условиях большого числа сбивающих факторов.

По мере образования динамических стереотипов и автоматизации выполнения основных групп приемов создается возможность легко переходить от одного приема к другому. Это умение исключительно ценно в борьбе, так как тактико-технические построения в современной борьбе основаны на применении не отдельных приемов, а их комбинации, где один прием подготавливает проведение другого, завершающего. Способность мысленно опережать ход целой серии движений называется антиципацией. Борцам приходится выполнять приемы в таких сочетаниях, в которых они ими никогда не разучивались. Такая способность нервной системы называется экстраполяцией.

ВЛИЯНИЕ ИМЕЮЩИХСЯ НАВЫКОВ НА ОБУЧЕНИЕ

При обучении борьбе наглядно проявляется взаимодействие навыков. Мастер спорта, прошедший хорошую школу последовательного обучения, легко усваивает новые приемы. По-видимому, в таких случаях стадии генерализации и концентрации возбуждения также имеют место, однако проходят они более легко и быстро, не вызывая заметных затруднений в освоении новых действий. Наличие двигательных навыков может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на процесс овладения новыми приемами, может облегчать формирование нового навыка и, наоборот, затруднять этот процесс. Такое влияние образовавшихся навыков на вновь приобретаемые называется переносом навыка.

Положительный перенос может быть двусторонним, ограниченным и обобщенным.

Двусторонний перенос осуществляется при разучивании упражнений и приемов в правую и левую сторону, с правым и левым захватом руки или ноги и т. д.

Если к разучиванию приемов в противоположную сторону приступают, когда навык сформировался, но степень автоматизации его еще не велика, то перенос осуществляется сравнительно легко. Значительные, иногда и непреодолимые трудности двустороннего переноса встречаются, когда навык прочно усвоен и, главное, получил психологическое закрепление (успешно применялся в соревнованиях), а вновь разучиваемое движение, напротив, не было подкреплено практикой.

Образование навыка затруднено в том случае, если способы решения сходной двигательной задачи различны. Такой перенос называется ограниченным.

Сходство двигательной задачи (изменение тела партнера по отношению к ковру) и способов ее решения наблюдается при разучивании приемов техники по классификационным группам, представляющим собой объединения приемов, сходных по способу выполнения (наклоном, прогибом, вращением, скручиванием и т. п.).

В связи с этим преподаватель должен избирательно подходить к планированию разучивания приемов, представляющих различные группы классификации. Так, общеизвестно, что структура броска прогибом оказывает положительное влияние на освоение большинства приемов, выполняемых назад по отношению к атакующему (броски и переводы вращением, некоторые варианты бросков поворотом, большинство контр-приемов в стойке), а броски подворотом (бедро) способствуют освоению большинства приемов, выполняемых вперед по отношению к атакующему (броски наклоном с различным действием ног, подхваты, передние подножки и пр.).

Наиболее часто встречается обобщенный перенос, когда освоенный навык оказывает положительное влияние на формирование нового, не имея с ним сходства в структуре.

По мере усвоения большого количества групп приемов возможности изучения новых приемов повышаются. Так, группы переворотов забеганием, переходом и разгибанием и группы

бросков наклоном, поворотом, подворотом и скручиванием в практике соседствуют, и изучение их в указанной последовательности не вызывает у тренеров методических трудностей. Ничего нельзя сказать о заметном положительном влиянии на образование навыков выполнения приемов таких групп, как броски вращением и броски скручиванием; перевороты скручиванием и перевороты накатом; переводы нырком и переводы выседом и т. д. Усвоение их облегчается, если занимающиеся имеют определенную базу двигательных навыков. При этом важно учитывать умение борца сосредоточивать свои усилия на определенных частях движения и в определенном направлении, умение изменять величину амплитуды и скорость выполнения приема и т. д.

В практике учебно-тренировочной работы бывают случаи, когда имеющиеся навыки тормозят образование новых. Такое явление называется отрицательным переносом и чаще всего наблюдается при переучивании неправильно усвоенных движений. Это, как правило, основные движения атакующего борца: прогиб, наклон, вращение и др. Тренерам необходимо иметь в виду, что способы выполнения приемов, их частей, захватов и вариантов исключительно многообразны и каждый из них в определенных условиях в зависимости от многих причин может оказаться рациональной индивидуальной особенностью техники. Поэтому не все следует рассматривать с позиции правильного и неправильного усвоения, а иногда следует проследить возможность достижения конкретного спортивного результата необычным способом.

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Принципы сознательности, активности, наглядности, систематичности, доступности и прочности являются общими дидактическими принципами физического воспитания. Занимающиеся овладевают двигательными навыками на учебных занятиях, во время тренировок. Поэтому применение этих принципов при организации учебной, тренировочной или даже соревновательной деятельности является обязательным.

Принцип сознательности и активности

Обязательным условием организации плодотворных учебных занятий является интерес занимающихся к спортивной борьбе. Преподаватель так строит учебный процесс, чтобы участие в нем каждого из занимающихся было осознанным и активным. Занятия, построенные только на эмоциях, приводят к тому, что ученики во время тренировок стараются избегать трудностей, не работают систематически над овладением навыками.

По мере участия в учебной работе у занимающихся появляются новые интересы и цели. Хорошо, если тренер так организует дело, что сами ученики поставят вопрос о том, что им необходимо сдать программные нормативы физической подготовленности или получить спортивный разряд. Естественным проявлением активности занимающихся может быть их желание стать призером или чемпионом тех или иных (пусть даже небольших) соревнований.

Для реализации принципа сознательности и активности преподаватель должен:

1. Четко поставить задачу и объяснить, в чем важность ее решения.
2. Указать основные пути решения задачи.
3. Указать, каковы закономерности выполнения данного движения и как правильно его оценить.
4. Указать средства решения задачи (подбор партнера, мягкие маты, вес манекена, специальные упражнения и т. п.).

В зависимости от конкретной педагогической задачи преподаватель может указать только конечную цель и предоставить занимающимся самим определить пути и подобрать средства достижения этой цели.

Для реализации принципа сознательности и активности следует давать занимающимся различные задания, требующие от них самостоятельности, целеустремленности и специальных знаний (составление характеристик мастерства отдельных борцов, тактического плана схватки с конкретным противником, плана повышения тренировочной нагрузки, прогноза результатов соревнований и т. п.).

Внешним проявлением успешного применения принципа сознательности и активности является такое положение, при котором преподавателю не приходится принимать строгие меры для поддержания порядка в тренировочном зале. При повторении учебного материала занимающиеся помнят, что изучали на прошедших уроках, задают вопросы, направленные на расширение и углубление их знаний.

Преподаватель должен помнить, что на определенном этапе обучения правильное применение принципа сознательности и активности предполагает строгое ограничение объема знаний, необходимых для решения задачи данного урока. Избыток сведений об изучаемом практическом материале может не только не помочь, но и повредить обучению.

Принцип наглядности

Создать у занимающихся представление о приеме можно различными способами: показать кинограмму или киноколовку, показать, как это выполняется другими спортсменами; объяснить словесно, дать письменное описание движения; провести прием на самом занимающемся, предоставить ему возможность самому провести прием и т. д. Некоторые данные, сообщаемые каждым из этих способов, повторяются, но от этого представление становится богаче. Принцип наглядности осуществляется тем полнее, чем больше органов чувств занимающихся участвует в восприятии изучаемого предмета.

В зависимости от конкретной педагогической задачи средства наглядности применяются в отдельности, последовательно и во взаимодействии. Так, при разучивании отдельных приемов преподаватель может дать только словесное объяснение последовательности выполнения приема. Занимающиеся, руководствуясь этим, должны выполнить прием. Однако если недостаточно одного объяснения, преподаватель может облегчить задачу частичным показом приема или другими средствами наглядности. Чтобы изучаемый материал был наиболее наглядным, имеющиеся средства применяют в комплексе. В числе средств, дополняющих наглядное представление, иногда используют ориентиры, помогающие правильно выполнить основную

структуру движения. Например, чтобы повысить амплитуду броска прогибом, преподаватель просит занимающихся делать прием так, как будто их задача заключается в том, чтобы тренировочное чучело во время броска воткнуть «головой» в потолок. Начало выполнения броска с таким намерением значительно повышает его амплитуду. Другим пространственным ориентиром при бросках подворотом является требование, чтобы бросок выполнялся в вертикальной плоскости в пределах ограниченной прямой полосы. Выполнение этого требования занимающимися оказывает положительное влияние на многие стороны техники выполнения броска подворотом. С целью своевременного начала приема используют звуковые сигналы: свисток или хлопок. Остановка схватки в нужный момент с фиксацией и анализом важного в методическом отношении положения также усиливает наглядность в обучении.

Используя ориентиры, занимающиеся получают возможность развивать усилия в нужном направлении, контролировать их в ходе выполнения и сверять правильность по конечному результату. Для создания представления о нарастании или снижении мышечных усилий, о темпе и ритме выполнения сложных действий в борьбе чаще всего пользуются показом непосредственно на занимающемся.

Для осуществления принципа наглядности в обучении и воспитании необходимо:

1. Определить, в какой мере средства наглядности могут способствовать решению общей педагогической задачи с учетом общей подготовленности и возрастных особенностей занимающихся.

2. Методически правильно избрать средства наглядности (последовательность их применения, сочетания и т. п.).

3. Способствовать всестороннему восприятию изучаемого предмета в такой мере, в какой это необходимо на данном этапе обучения.

Принцип систематичности

Учебные и тренировочные нагрузки спортсменов с каждым годом становятся все больше. Совмещение занятий спортом

с производственным трудом или учебой предполагает исключительную организацию и дисциплину занимающихся. В связи с этим спортивные занятия должны быть хорошо продуманными. Важно четко поставить перед занимающимися задачу, правильно выбрать средства и методы ее решения, запланировать конкретные результаты обучения, воспитания и тренировки.

Осуществлять принцип систематичности в спорте — значит, прежде всего, организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия на высоком научно-методическом уровне, соблюдать рациональную последовательность в применении средств и методов физического воспитания.

Принцип систематичности предполагает постепенность нарастания трудности. Новый учебный материал должен основываться на хорошо усвоенном пройденном материале и способствовать его закреплению и совершенствованию. Ход учебно-тренировочного процесса при достаточной однородности учебной группы необходимо регулировать, ориентируясь на тех, кто не успевает осваивать новое, постоянно поддерживая интерес к занятиям со стороны успевающих спортсменов путем разучивания дополнительных вариантов и деталей изучаемого в данный момент приема. С отстающими тренер должен проводить индивидуальные занятия, направленные на развитие определенных физических качеств, разучиванию специальных упражнений и др.

В случае, если постоянно отстают одни и те же ученики, их следует перевести в другую учебную группу, более соответствующую их подготовленности. Но делать это нужно корректно, стараясь использовать общую реорганизацию учебных групп.

Систематичность в учебно-тренировочной работе предусматривает многократное рациональное повторение изучаемых движений. Число повторений и интервалов между ними должно соответствовать возможностям занимающихся, педагогическим задачам и требованиям, предъявляемым к спортсменам.

Внешним проявлением успешного осуществления принципа систематичности является хорошая успеваемость занимающихся, их желание разучивать новый учебный материал.

Для успешного осуществления принципа систематичности необходимо:

1. Дать занимающимся комплексное представление о знаниях, умениях и навыках по периодам обучения.
2. Весь учебный материал объединить в систему, легко разделяемую на части.
3. Планировать изучение данной системы в соответствии с особенностями занимающихся, условиями их учебы, работы, чередуя периоды напряженной деятельности по усвоению учебного материала с периодами его закрепления (повторения), участия в соревнованиях.
4. Следить за тем, чтобы каждая конкретная педагогическая задача была составной частью серии педагогических задач на определенный период обучения.
5. Учитывать результаты учебной работы.
6. Обеспечивать регулярность занятий.

Принцип доступности

Основное назначение принципа доступности — помочь своевременно усвоить предусмотренный программой материал. В тех случаях, когда учебный материал легко разделяется на части (как при изучении основ техники), его распределение по принципу «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному» обеспечивает доступность в обучении.

При изучении основ техники согласно классификации принцип доступности используется в основном по отношению к занимающимся, не усваивающим программу, приемлемую для большинства. В практике такие временные неудачи встречаются. Для некоторых занимающихся трудным оказывается такой учебный материал, который легко усваивают другие. Поэтому успевающие в данный момент могут оказаться отстающими при последующем обучении. Причиной такого явления может быть недостаточная физическая подготовленность, слабая координация движений, нарушение последовательности в обучении и др.

В ходе изучения основ техники многие занимающиеся испытывают трудности при переходе от одного раздела техни-

ки к другому, не имеющему элементов положительного переноса навыков (как при переходе от бросков подворотом к броскам прогибом). Трудности такого рода известны заранее. Поэтому, например, по мере приближения к занятиям по изучению бросков прогибом необходимо уделять больше внимания выполнению различных упражнений для моста. Возникновение трудностей в обучении в этих случаях следует рассматривать как методическую ошибку тренера.

Несколько по-другому принцип доступности осуществляется при изучении таких разделов борьбы, для усвоения которых необходимо предварительно усвоить определенный комплекс специальных навыков, обеспечивающий окончательный успех в изучении данного раздела в целом (при изучении тактики и сложных разделов техники). Преодолеть такого рода трудности можно при помощи тщательной отработки элементов, составляющих сложное движение, выполнения подводящих упражнений и моделирования определенных условий. Тренерам необходимо помнить, что упражнения чрезмерной трудности часто бывают основной причиной серьезных травм.

Если занимающиеся слишком легко усваивают новый материал, то это не способствует организации плодотворного учебного процесса. Ученики проявляют невнимательность, небрежно выполняют приемы и т. д. Как чрезмерно трудное, так и слишком легкое задание может снизить активность и целеустремленность спортсменов. Нужно так распределить материал, чтобы он был доступен для данной группы и при этом занимающиеся проявляли высокую активность.

Для успешного осуществления принципа доступности необходимо:

1. Подбирать учебный материал в соответствии с учебными программами и нормативными требованиями.
2. Учитывать индивидуальные особенности занимающихся и специфику усвоения нового материала данной учебной группой.
3. Правила принципа доступности «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному» соблюдать таким образом, чтобы не снижать инициативы занимающихся и их интереса к занятиям.

Принцип прочности

Способность занимающихся закреплять усвоенные знания, умения и навыки положена в основу дидактического принципа прочности. Каждый учебный материал должен быть усвоен и закреплён, иначе в дальнейшем его нельзя будет расширить и усовершенствовать.

Поэтапное закрепление двигательных навыков особенно важно при усвоении основных движений борца (прогибом, подворотом, вращением). Новичок и мастер спорта выполняют эти движения по-разному. Это зависит от запаса сил, выносливости, уверенности, умения многократно приблизительно одинаково повторить движение. Поэтому принцип прочности предполагает поэтапное закрепление материала в ходе учебного процесса.

Искусство тренера заключается в умении подобрать комплекс по возможности разнообразных упражнений, способствующих закреплению усвоенного навыка. Недостаточно закреплённый навык может расстроиться при переходе к изучению более сложных движений. Необычная обстановка, взаимодействие с незнакомыми партнёрами различной подготовленности и различного веса — все это факторы, разрушающие навыки и в то же время специфическое средство их закрепления.

Особой формой сбивающих факторов являются защитные или контратакующие действия партнёра. Поэтому наиболее действенным средством закрепления навыков являются учебные, учебно-тренировочные и тренировочные схватки и соревнования.

К факторам, не способствующим закреплению навыков, следует отнести отсутствие последовательности в обучении, утомление занимающихся, отсутствие у них интереса к данному учебному материалу и др. Успех осуществления принципа прочности зависит от соблюдения всех дидактических принципов.

Тренеру необходимо помнить, что принцип прочности, основанный на способности занимающихся закреплять приобретённые навыки, одинаково распространяется и на закрепление неправильно усвоенных навыков. Поэтому важно прежде, чем приступать к упражнениям, способствующим закреплению

навыков, убедиться, что эти навыки являются необходимыми, целесообразными и правильными.

Для успешного осуществления принципа прочности необходимо:

1. Переходить к изучению нового материала только тогда, когда хорошо усвоен предыдущий.
2. Уметь разнообразить занятия на этапе усвоения данного учебного материала, с тем чтобы закрепление его не сводилось к простому повторению.
3. Использовать ранее изученные навыки с положительным переносом на изучаемые в сочетаниях с подводящими упражнениями т. д.
4. Постепенно усложнять условия выполнения упражнений (трудность, длительность, интенсивность и т. п.).

Умелое комплексное применение дидактических принципов в обучении — это главное в профессиональном мастерстве тренера по борьбе. Приступая к обучению, преподаватель должен основательно убедиться, что данный учебный материал будет своевременным и посильным для группы занимающихся.

Как правило, обучение борьбе (и тем более начальное) проводится с группой 12—15 человек. Занимающиеся не должны испытывать на себе усиленное воздействие какого-либо дидактического принципа. Но бывают случаи, когда преподаватель должен избирательно усилить действие того или иного принципа при решении педагогической задачи. Положительный результат действия дидактических принципов всегда проявляется в их единстве. Если занимающиеся успешно овладевают техникой, значит, они сознательно и достаточно активно изучают материал, а их тренер наглядно, в определённой системе и доступно преподаёт его.

Выполняя традиционную программу занятий и применяя необходимые методы обучения с соблюдением соответствующих дидактических принципов, тренер может предусмотреть любые трудности в усвоении материала и своевременно помочь своим воспитанникам. Так, на первом году обучения занимающиеся бывают недостаточно дисциплинированными и

внимательными, поэтому следует уделять больше внимания показу и объяснению.

Те или иные дидактические принципы в различные периоды обучения применяются в большей или меньшей мере. На отдельных занятиях первого и второго годов обучения основное внимание приходится уделять соблюдению принципов сознательности и активности занимающихся. Иногда при начальном обучении значительная часть урока отводится осуществлению принципа доступности (конечно, во взаимодействии с принципом систематичности). Принцип прочности фактически обеспечивается всем ходом правильно организованного педагогического процесса.

Если тренер сознательно избрал для изучения материал повышенной трудности, то он, прежде всего, должен быть уверен, что этот материал доступен. Трудность учебного материала можно значительно снизить, если уделить больше внимания принципу наглядности и применению специальных подводящих упражнений. Если в ходе учебно-тренировочного процесса тренер заметил, что изучаемый материал усваивается с трудом, он должен проявить больше заботы о соблюдении принципа доступности.

Параллельно с обучением преподаватель постоянно занимается воспитательной работой. Поэтому не всегда непосредственная задача педагога сводится к максимальному облегчению учебного процесса. В ходе обучения технике преподаватель имеет возможность развивать такие качества, как любознательность, сообразительность, целеустремленность, трудолюбие и настойчивость. Применять дидактические принципы следует по возможности равномерно к каждому из занимающихся. Выделение кого-либо из учеников должно быть исключением.

Средства и методы, основанные на использовании дидактических принципов, характеризуют нормальный учебный процесс, а степень и своевременность применения этих принципов говорят о методическом уровне этого процесса. Внешним проявлением правильной организации взаимодействия всех дидактических принципов является хорошая посещаемость занятий, высокая организованность и дисциплина занимающихся, хорошие результаты в учебно-спортивной работе.

7.2. Средства и методы подготовки в спортивной борьбе

На сегодняшний день в теории и методике физического воспитания нет четкого разграничения таких часто используемых понятий, как **средство** и **методы**.

Под **средствами** понимают физические упражнения, а под **методами** — способы использования этих упражнений. Однако такой подход удовлетворяет тренеров по тем видам спорта, в которых результат фиксируется по времени, в килограммах, по расстоянию или в баллах с четко определенной программой предстоящих действий (виды гимнастики). В видах спорта, связанных с изменением ситуаций и высокой вариативностью действий, возникают некоторые затруднения в трактовке этих понятий.

Если обратиться к словарю С.И. Ожегова (1972), то эти и сопутствующие им термины определяются следующим образом:

— **метод** — это способ практического осуществления или теоретического исследования чего-либо;

— **методика** — совокупность методов обучения (исследования);

— **методология** — учение о научном методе познания, совокупность методов, применяемых в науке;

— **прием** — способ осуществления чего-либо;

— **средство** — прием, способ действия для достижения чего-либо, орудие (приспособление) для осуществления какой-либо деятельности;

— **упражнение** — занятие для усвоения, совершенствования каких-либо умений (навыков), проводимое, как правило, в режиме повторения.

Таким образом, для того чтобы говорить на одном языке, хотя бы в ситуационных видах спорта, необходимы некоторые уточнения (добавления) в терминах, и, в связи с этим, целесообразно считать:

— **приемами** — специфические действия, приводящие к выигрышу в спортивном состязании;

— **средствами подготовки** — упражнения, с помощью которых усваиваются эти приемы;

— **техническими средствами подготовки** — приборы, использование которых позволяет более успешно применять упражнения;

— **природными средствами подготовки (реабилитации)** — природные факторы, позволяющие создавать физиотерапевтический эффект;

— **методами** — способы (вариации) использования упражнений (внешних или внутренних воздействий) в ходе обучения, тренировки или восстановления.

В процессе обучения технике и тактике приемов борьбы, развития функциональных способностей вообще и, в частности, физических качеств, формирования способности к соревновательной деятельности в спортивной борьбе используются различные по содержанию и функциональной направленности упражнения.

Упражнения (средства) обеспечивают усвоение приемов борьбы, способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата спортсмена, развитию всей вегетативной (питательной) сферы организма и облегчают усвоение тактико-технических построений в борьбе.

Как правило, совокупность физических упражнений разделяют по их конкретной принадлежности к специфической, спортивной деятельности и делят на общеразвивающие (вспомогательные), специальные и основные (соревновательные) (табл. 7.1.).

Более подробно методы использования средств физической подготовки для всех видов упражнений описаны в литературе по теории и методике физической культуры (Л.П. Матвеев, 1991; Теория и методика физического воспитания, 2003).

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

При решении педагогических задач в обучении большое значение имеет взаимодействие преподавателя и занимающихся. Пути, по которым идет преподаватель, добываясь решения задач обучения, называют методами обучения.

Таблица 7.1.

Упражнения используемые, как средство подготовки борцов

Общеразвивающие		Специальные		Основные	
				Тренировочные с партнером	Соревновательные схватки
Простые	Спортивные	Подводящие	Имитационные	в строю по элементам	учебные
строевые	гимнастические	без партнера	без снарядов	в строю в целом	учебно-тренировочные
со снарядами	спортивные игры	с партнером	со снарядами	вне строя попеременно	тренировочные
на снарядах	плавание	на обучающих машинах	на тренажерах	вне строя с условным сопротивлением	вольные
	легкоатлетические			вне строя с ролевыми заданиями	
	гребля		на тренажерах		
	туризм и др.				

Вышеперечисленные упражнения (средства) на различных этапах подготовки используются различными методами (табл. 7.2, 7.3, 7.4.).

Таблица 7.2.

Методы использования различных упражнений в процессе обучения борцов

Методы обучения приемам (действиям)		
технике	тактике	разносторонней координированности
рассказ-показ	рассказ-показ	рассказ-показ
расчлененное изучение	расчлененное изучение	расчлененное изучение

Продолжение таблицы 7.2.

Методы обучения приемам (действиям)		
технике	тактике	разносторонней координированности
целостное изучение	целостное изучение	целостное изучение
с условным статическим сопротивлением	в условно-контактном режиме	повторный
с условным динамическим сопротивлением	с встречными ролевыми действиями по заданию	круговой
идеомоторный	идеомоторный	идеомоторный
с дозированным сопротивлением	игровой	игровой
с полным сопротивлением, без контрприемов	круговой	соревновательный
соревновательный (на демонстрацию)	соревновательный (на демонстрацию)	

Таблица 7.3.

**Методы использования различных физических упражнений
в процессе подготовки борцов
(Теория и методика физического воспитания, 2003)**

Методы повышения физических качеств:			
силы	быстроты	выносливости	гибкости (активной и пассивной)
равномерный	равномерный	равномерный	равномерный
переменный	переменный	переменный	переменный
непрерывный	непрерывный	непрерывный	непрерывный
интервальный	интервальный	интервальный	интервальный
повторный	повторный	повторный	повторный
игровой	игровой	игровой	игровой
круговой	круговой	круговой	круговой
соревновательный	соревновательный	соревновательный	соревновательный
Могут быть сочетания методов. Например, стандартно-непрерывный, стандартно-прерывный, вариативно-непрерывный, вариативно-прерывный и т.д.			

Таблица 7.4.

**Методы использования различных упражнений
в процессе технико-тактического
совершенствования борцов**

Методы совершенствования приемов (действий)		
техники	тактики	специальной ловкости (как?)
целостное изучение	идеомоторный	целостное изучение
идеомоторный	игровой	повторный
с условным статическим сопротивлением	в условно-контактном режиме (круговой)	идеомоторный
с условным динамическим сопротивлением		круговой
с дозированным сопротивлением		игровой
с полным сопротивлением, без контрприемов		соревновательный
соревновательный (схватки по заданию для обоих борцов)	соревновательный — с встречными ролевыми действиями по заданию (круговой)	
соревновательный (схватки по заданию для противника)	соревновательный — с ролевыми заданиями для противника (круговой)	
соревновательный (вольные схватки)	соревновательный (вольные схватки)	
соревновательный (смена противников) (круговой)	соревновательный (смена противников) (круговой)	

Действия педагога, направленные на оказание помощи занимающимся при выполнении движений и способствующие достижению окончательного результата, называют методическими приемами.

В организации учебного процесса преподаватель применяет методы слова, показа, упражнений, игровой. Каждый из методов не является универсальным, а поэтому они применяются в сочетании друг с другом.

Выбор методов определяется содержанием учебного материала, педагогической задачей, подготовленностью занимающихся, условиями занятий. Научно-методическая и техническая подготовленность самого преподавателя оказывает существенное влияние на выбор методов обучения.

Устные средства передачи знаний

Объяснение, рассказ и беседа являются основными методами устной передачи знаний в обучении борьбе.

Объяснение. При знакомстве с новым упражнением или приемом необходимо получить представление о закономерностях и правилах его выполнения. Главная функция объяснения заключается в том, что с его помощью тренер доказывает необходимость и эффективность применения данного приема или способа его выполнения. Объяснение должно быть кратким и понятным.

Ценность объяснения как метода заключается в том, что действие его легко дозируется. Так, в начальный период обучения педагог объясняет только самое основное, что необходимо для решения педагогической задачи данного урока. В других случаях он объясняет дополнительные или параллельно существующие варианты выполнения того или иного приема.

Преподаватель часто прибегает к объяснению (техники, тактики), при анализе выступлений на соревнованиях, при выявлении и устранении ошибок, разработке домашних заданий и т. д.

Объяснение — основной метод, помогающий применить дидактические принципы обучения в комплексе. Объяснение легко комбинируется с таким методом, как показ.

Рассказ. При необходимости создать у занимающихся представление о логически связанных фактах и последовательном

развитии событий или явлений используется рассказ. В практике учебно-тренировочной работы время от времени необходимо прибегать к образному изложению подробностей спортивной борьбы, раскрытию технических и тактических действий ее конкретных участников.

Беседа. Иногда в ходе объяснения или рассказа преподаватель предлагает ученикам задавать вопросы. Постепенно это перерастает в форму вопросов и ответов. Такая форма передачи знаний называется беседой.

По педагогической направленности беседы могут быть различными. Тренер может объяснять задачу урока, где необходимо повысить активность занимающихся; сообщать новые данные, если необходимо связать изучаемый учебный материал с имеющимися знаниями занимающихся; проверять усвоение знаний занимающимися и уровень их сознательности.

Демонстрационные средства передачи знаний

В практике показ часто сопровождается объяснением. Показ может осуществляться как преподавателем, так и занимающимся.

Особой формой показа, специфичной для борьбы, является показ на занимающемся. В одних случаях это делается для того, чтобы продемонстрировать группе, как надо проводить прием, а в других — чтобы дать возможность самому занимающемуся прочувствовать детали изучаемого приема. Для этого преподаватель иногда дает возможность занимающемуся провести прием на себе.

Методическая ценность показа должна обеспечиваться хорошей организацией занятий в целом. Необходимо, чтобы занимающиеся во время показа занимали одно и то же место в зале. В этом случае преподавателю легче ориентироваться при показе необходимых деталей изучаемого действия. Иногда ему приходится выполнять прием несколько раз, сознательно демонстрируя его с разных сторон.

Показ должен быть технически совершенным. Если преподаватель по каким-либо причинам сам не может осуществить такой показ, он должен поручить это одному из наиболее успевающих учеников. При анализе и изучении особенностей индивидуальной техники борцов высокой квалификации лучше всего приглашать самих спортсменов, технику которых необходимо изучать, или спортсменов, хорошо овладевших ею.

После создания у занимающихся целостного представления о приеме можно переходить к различным способам изучения и совершенствования его в целом или по частям. При изучении техники и тактики борьбы очень важно уметь показывать части приема, которые могут быть разучены отдельно. Связки и переходы приема целесообразно показывать в замедленном темпе. С этой же целью тренер часто останавливает показ в тот момент, который является наиболее важным для усвоения данного приема.

Если при разучивании приема встретятся типичные ошибки, преподаватель может обратить на них внимание занимающихся, демонстрируя тот или иной прием заведомо неправильно, утрированно. Для показа приемов борьбы целесообразно использовать схемы, кинограммы, кинофильмы, кинокольцовки и пр.

Практические средства усвоения знаний (упражнение)

Обучение невозможно проводить без многократного повторения изучаемого материала.

В процессе учебной работы упражнения применяют с целью выработать двигательные умения и навыки, развить специальные физические качества.

Подбор упражнений, а также условия их выполнения и количество повторений определяются в зависимости от стоящей перед тренером педагогической задачи.

При освоении нового приема преподаватель направляет свое внимание на то, чтобы каждое выполнение было по воз-

можности безошибочным. При упражнениях с целью формирования навыка преподаватель следит за правильным направлением и своевременностью движений борца в ходе выполнения всего приема.

Особый смысл упражнения приобретают при исправлении ошибок. Каждое неправильное выполнение упражнения закрепляет ошибку. Задача преподавателя в этом случае заключается в том, чтобы подвести занимающегося к правильному выполнению того или иного движения, применяя специальные подводящие упражнения. Устранение ошибок осуществляется в индивидуальном порядке.

Успех применения метода упражнений зависит от правильной организации учебной работы, предусматривающей следующее:

1. Упражнения могут применяться в виде системы, направленной на решение определенной педагогической задачи. Каждое из последовательно применяемых упражнений должно способствовать прогрессу в обучении, учитывать двигательный опыт занимающихся и эффект, полученный ими от использования предыдущих упражнений. Так, разучивание различных вариантов приемов одной классификационной группы редко вызывает затруднения в обучении. Тем не менее, в ходе этой работы методом упражнений преподаватель все же подготавливает и осуществляет переход к изучению других групп приемов, по возможности используя сходство структур и наличие элементов положительного переноса навыка.

2. Целенаправленная система упражнений способствует своевременному выявлению недостаточности специальной физической и двигательной подготовленности занимающихся, необходимой для освоения данного учебного материала. Применением упражнений, которые направлены на совершенствование двигательных навыков, решается важная задача обеспечения единства физической и технической подготовленности борцов.

3. Целенаправленная система упражнений применяется при активном внимании занимающихся. Им должны быть ясны цель применения всей системы упражнений и особен-

ности их выполнения. Это способствует успешному усвоению материала. Высокая дисциплинированность занимающихся, их сознательность и целеустремленность должны быть гарантией того, что все указания преподавателя будут выполнены.

4. Очень важно, чтобы в ходе выполнения упражнений занимающиеся могли сами контролировать его правильность (пространственные, временные, звуковые ориентиры). Преподаватель должен давать указания по ходу действия, останавливать учеников, если они неправильно выполняют упражнения, своевременно исправлять ошибки или применять другое упражнение, предупреждающее их появление.

В обучении борьбе в качестве средств оценки собственных действий могут использоваться ощущения кожных и двигательных анализаторов.

С целью облегчения контроля усвоения структуры движения, в начальный период, упражнения выполняют с малой или средней интенсивностью. Достаточно большие временные интервалы между отдельными выполнениями позволяют оценить структуру движений в целом и способствуют лучшей оценке выполнения.

Поэтому основанием для перехода к упражнениям с большей скоростью и интенсивностью является наличие целого ряда стабильных безошибочных выполнений основной части приема. Вся эта тренировочная работа требует проявления большой физической силы и поэтому является прекрасным средством развития необходимых физических качеств. Скорость выполнения и интенсивность отдельных упражнений необходимо дозировать, так как в таких условиях применения они становятся специальными упражнениями. Такой методический прием, обеспечивающий совершенствование физических качеств и технической подготовленности, называется методом сопряженного воздействия.

Особое место среди упражнений занимает игровой метод

Обучение в борьбе не ограничивается приобретением знаний, умений и навыков. Оно обязательно предполагает ис-

пользование их непосредственно в схватке с противниками в различных условиях.

Решению этой сложной задачи обучения способствует применение игрового метода. При этом простейшие приемы борьбы, захваты и передвижения в сочетании с достижением необходимой цели, поставленной условиями игры, постепенно входят в арсенал технических и тактических средств занимающихся.

Так, борьба за предмет (набивной мяч, гимнастическую палку, канат) обязывает занимающихся своевременно сосредоточить свои усилия на определенном захвате и при необходимости изменить его.

Применение игр с использованием элементов борьбы (таких, как регби) способствует тому, что занимающиеся периодически вступают в единоборство, не думая о конечном результате.

Для борца полезны упражнения с ограниченным результатом борьбы, такие, как захваты и освобождения рук, ног; отрывы от ковра; сбивание на живот в партере и др.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

Сложность процесса борьбы, риск получения травм при нарушении правил учебного процесса требуют применения различных методических приемов: подсчета, методических указаний, приказаний и команд.

Четкий своевременный подсчет оживляет учебный процесс. Проведение подсчета в подготовительной части урока делает ее воздействием одинаковым для всех занимающихся. Подсчет нецелесообразно проводить при выполнении специальных упражнений, таких, как упражнения для моста и др. Преподаватель должен найти такой (средний) темп подсчета, который устраивает большинство занимающихся.

Методические указания направлены на решение общей задачи урока. В ходе учебного процесса бывает необходимо предусмотреть особенности перестроения, вероятность появ-

ления ошибки, профилактику получения травм и др. В целях сохранения целостности учебного процесса это делается с помощью методических указаний.

Одна из особенностей занятий спортом состоит в том, что спортсмены готовы выполнить любые указания тренера. Поэтому совершенно уместны такие формы, как приказания и команды. Их чаще всего употребляют в начале урока с целью повысить внимание занимающихся, их сосредоточенность и дисциплину.

Посредством приказаний и команд преподаватель оказывает немедленное организующее воздействие на занимающихся. Методическая ценность приказаний и команд заключается в том, что преподаватель с их помощью имеет возможность быстро и четко руководить действиями учебной группы.

Особая форма приказаний и команд, обеспечивающая их беспрекословное выполнение в условиях учебно-спортивной работы, считается естественной и характеризует взаимодействие занимающихся и преподавателя.

СТРУКТУРА ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ

При обучении борьбе решаются определенные педагогические задачи. Поэтому процесс обучения условно можно разделить на несколько этапов.

Ознакомление с приемом.

Этот этап освоения борьбы может иметь различные формы. Ознакомиться с изучаемым приемом можно при помощи специальной литературы, наглядных пособий, наблюдений за соревнованиями и т. д. Результат ознакомления с приемом выражается в самом общем представлении о нем и является важной характеристикой способности занимающихся фиксировать основные детали в сложном действии.

Задачей ознакомления является создание у занимающихся зрительного образа упражнения или приема, передача новичкам знаний техники его выполнения, обогащение их двигательного опыта. Одной из причин ошибочных действий но-

вичков в период ознакомления является то, что они не осознают места и значения изучаемого приема в общей системе техники и тактики борьбы.

Преподаватель имеет возможность связывать структуру нового приема непосредственно с положениями и изменениями позы занимающихся (бросок прогибом, перевод вращением, переворот забеганием и т. д.). Основная форма ознакомления с приемом или начального его изучения — это занятия по борьбе. С показом и опробованием приема в целом занимающиеся могут встретиться при общении со спортсменами из других коллективов или в самостоятельной работе. Это нежелательно, так как преподаватель придерживается своей избранной последовательности в изучении приемов. Поэтому в ходе учебного процесса ему постоянно приходится следить за тем, чтобы все занимающиеся успевали усваивать новый учебный материал и чтобы никто из них не применял приемов, изучение которых намечено на последующие уроки. Вместе с тем интерес и активность занимающихся не следует ограничивать только организованными занятиями в секции.

Детальное разучивание

Приемы борьбы разучивают в условиях специализированных занятий. При этом занимающиеся осваивают составные части приема, степень приложения усилий в разных фазах проведения приема, его амплитуду, скорость. Новый материал изучают в целом или по частям.

Изучение приемов в целом. Двигательная задача при таком изучении решается целостным движением, основные части и элементы приема воспринимаются в общем виде.

Общепринятым считается применение целостного метода для изучения простых приемов. В борьбе к целостному обучению обращаются, когда даже достаточно сложное действие трудно или нецелесообразно разделять на части, например, броски прогибом, подворотом, вращением. Хотя овладение захватом, подготовка к непосредственному выполнению этих

приемов могут разучиваться отдельно, тем не менее, основное действие атакующего следует усваивать в целом.

Это связано с тем, что для выполнения указанных приемов атакующий должен вывести свое тело из состояния устойчивого равновесия. Поэтому все, что выполняется до момента выхода атакующего из равновесия, может быть разделено на составные части, а то, что выполняется после этого момента, разделять нельзя.

Только в исключительных случаях, применяя необходимые средства страховки, можно расчленив и эту часть приема. При обучении целостным методом необходимо:

1. Детально ознакомить занимающихся с приемом. Использовать систему упражнений, подводящих к выполнению основного действия в данном приеме. Применять, постепенно усложняя, все имеющиеся формы упрощенного целостного выполнения приема. Выполнять имитации приема.

2. Сосредоточить внимание занимающихся на выполнении основной части приема.

3. Создать облегченные условия для первых выполнений приема (подбор партнера соответствующего роста, веса и опыта, проведение приема на мягких матах и т. д.).

4. Оказать помощь в выполнении приема путем создания определенных ограничений для действий, ведущих к ошибкам.

Изучение приема по частям. Есть приемы, которые состоят из разнородных по характеру частей, объединенных только общей тактико-технической задачей, например, переворот за бегаем с захватом руки на ключ. Захват руки на ключ — это особая часть приема, с помощью которого можно выполнять различные перевороты и даже броски. Сбивание противника на живот, удержание его в этом положении и забегание — все это отдельные части приема, раздельное изучение которых сказывается положительно на проведении приема в целом.

Только целостное изучение приемов борьбы или изучение их только по частям встречается редко. Обычно при целостном обучении всегда можно выделить детали приема, которые можно и нужно разучивать отдельно. При изучении действий по частям преподаватель постоянно стремится соединить от-

дельные части приема в одно целое и при каждой появившейся возможности разучивать их вместе.

Изучение действий по частям обладает большим методическим преимуществом. Оно позволяет направленно вести индивидуальное обучение, делать доступным и интересным урок и т. д. Однако нельзя забывать о необходимости своевременно переходить к целостному выполнению приемов.

Закрепление и совершенствование навыков

Задача третьего этапа обучения — сделать усвоенные приемы доступными для занимающихся в условиях соревнований. Навыки закрепляются в учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схватках (см. схему).

Схема изучения приема



Данное деление структуры процесса обучения соответствует действительным этапам формирования знаний, умений и навыков в борьбе. Однако это не означает, что спортивное мастерство каждого из борцов складывается строго в соответствии с данной схемой.

Этапы обучения в каждом конкретном случае бывают неодинаковы по своему значению. Иногда отдельные приемы борьбы усваиваются в общении с другими спортсменами и совершенствуются на соревнованиях. В таких случаях борцы проходят одновременно все этапы обучения, но они не так четко выражены.

Борцы знают множество приемов, но в соревнованиях и даже тренировках применяют только очень небольшую их часть. Следовательно, этапы ознакомления и разучивания данных приемов ими пройдены основательно, но этап закрепления и совершенствования всей техники пройден поверхностно.

Разделение на этапы позволяет изменить последовательность протекания процесса обучения. Так, во время изучения приемов целостным методом некоторые слабоуспевающие усваивают приемы по частям. Еще чаще приходится возвращаться к совершенствованию приема и даже разучиванию дополнительных вариантов после того, как прием уже опробован в соревнованиях.

Для решения задач каждого этапа обучения в зависимости от содержания учебного материала отводится различное количество занятий.

Успех процесса обучения на всех этапах зависит от умения преподавателя своевременно выявлять и устранять ошибки занимающихся (табл. 7.8.).

Для определения причин неправильного выполнения приема борьбы следует определить, в какой стадии его проведения происходит ошибка (подход, отрыв, основное действие атакующего, разворот, завершение, удержание). Так, если занимающийся ошибается в последовательности применения действий или забывает некоторые из них, значит, он неправильно представляет общую структуру приема. Устранить такую причину можно с помощью повторного объяснения и

Таблица 7.8.

**Схема взаимодействия преподавателя
с занимающимися при обучении приемам**

Действия преподавателя	Действия занимающихся
При ознакомлении с приемом	
Размещает группу для лучшего восприятия показа	Размещаются согласно указаниям преподавателя
Правильно называет и показывает прием	Слушают объяснение, следят за показом
Показывает прием в целом и по частям	Партнер, на котором преподаватель показывает прием, способствует его выполнению
При детальном разучивании	
Подбирает пары борцов в соответствии с задачей урока	Меняют партнеров по указанию преподавателя
Размещает пары спортсменов на ковре и указывает направление проведения приема	Выполняют указания преподавателя, мысленно продумывая ход выполнения приема, ориентируются на ковре
Разучивание приема по частям	
Указывает на последовательность действий занимающихся при выполнении изучаемой части приема	Продумывают последовательность выполнения действий
Дает указание выполнять изучаемую часть приема, наблюдает за правильностью выполнения	Выполняют изучаемую часть приема, соблюдая все указания преподавателя. Партнеры способствуют выполнению приема
Указывает на ошибки и дает задание, обеспечивающее правильное выполнение	Выполняют задание
Напоминает последовательность выполнения всех частей приема	Продумывают ход выполнения приема в целом
Дает указание выполнять упражнения, имитирующие прием в целом, обращая особое внимание на основное действие атакующего	Выполняют имитации приема в целом
Дает указания по выполнению приема в целом	Выполняют прием, оценивая свои действия после каждого выполнения. Партнеры способствуют выполнению приема

Продолжение таблицы 7.8.

Оценивает выполнение приема в целом исходя из качества выполнения основного действия атакующим	Сверяют свою оценку с оценкой преподавателя
После первых выполнений приема каждым из занимающихся преподаватель спрашивает, какие имеются вопросы	Задают вопросы
Отвечает на вопросы занимающихся, уточняет основное действие атакующего и наиболее важные детали приема. Дает указание к повторному выполнению приема в целом	Повторяют прием, стараясь правильно выполнить основное действие атакующего и добиваясь правильного выполнения приема в целом. Партнеры усиливают сопротивление, однако способствуют тому, чтобы прием получался
Усложняет условия выполнения приема (подбор партнеров, выполнение на Месте, в движении)	Повторяют прием
<i>Разучивание приема в целом</i>	
Указывает на общую последовательность действий занимающихся при выполнении приема в целом	Продумывают последовательность действий при выполнении приема в целом
Дает указание делать подводящие упражнения в парах, что повышает возможности занимающихся выполнить основное действие атакующего	Выполняют упражнения
Напоминает последовательность действий занимающихся, выполняющих роль атакующего и атакуемого	Каждый продумывает последовательность своих действий
Дает указание выполнять упражнения, имитирующие основу структуры изучаемого приема	Выполняют имитации (действий атакующего и движений атакуемого отдельно)
Дает указание выполнить прием в целом	Выполняют прием, стараясь соблюдать общую последовательность действий. Партнеры способствуют выполнению приема
После первых выполнений, представляющих собой целостный прием,	Выполняют прием, оценивая свои действия после каждого выполнения.

Продолжение таблицы 7.8.

преподаватель сосредоточивает внимание занимающихся на основном движении атакующего и дает указание продолжать выполнение приема	Партнеры способствуют выполнению приема
Оценивает выполнение приема в целом исходя из качества выполнения основного действия атакующего	Сравнивают оценку преподавателя со своей оценкой
После первых выполнений каждым из занимающихся преподаватель спрашивает, какие имеются вопросы	Задают вопросы
Отвечает на вопросы, уточняет основное движение атакующего и наиболее важные детали приема. Дает указание продолжать выполнение приема в целом	Продолжают выполнять прием, соблюдая последние указания преподавателя. Партнеры способствуют выполнению приема
Усложняет условия выполнения приема (подбор партнера, выполнение на месте, в движении)	Повторяют выполнение приема с учетом усложнения условия его проведения. Партнеры усиливают сопротивление, однако способствуют тому, чтобы прием получился
При закреплении и совершенствовании навыков	
Ставит задачу «выполнять прием с определенным захватом	Выполняют задание. Партнеры не знают содержания задания
Ставит задачу преодолеть сопротивление партнера при выполнении определенной части приема. (захвата, отрыва от ковра и т. п.)	Выполняют задание. Партнеры оказывают нарастающее сопротивление при выполнении отдельных частей приема
Ставит задачу выполнить прием в комбинации с другими приемами	Выполняют задачу
Ставит задачу выполнить прием при различной активности партнера	Выполняют задачу. Партнер, согласно указаниям тренера, наступает, отступает или ведет пассивную борьбу

показа приема. Однако могут быть случаи, когда занимающиеся имеют полное представление о структуре и последовательности выполнения частей приема, но при выполнении допускают ошибку, связанную с неумением действовать в определенную сторону (вправо или влево).

Одной из причин появления ошибки при проведении приема является недостаточная физическая подготовленность занимающихся, плохая координация движений. Бывает, что одна ошибка вызвана несколькими причинами или одна причина лежит в основе нескольких ошибок. Поэтому тренеры всегда стремятся найти главную причину, устранив которую можно серьезно улучшить выполнение приема в целом.

Специалисты по борьбе в большинстве случаев формируют навык выполнения приема вокруг основного действия атакующего борца. К этому есть серьезные методические основания. Если занимающийся все действия, кроме основного, выполняет хорошо, значит преподаватель поспешил перейти к выполнению приема в целом (будь то при обучении по частям или целостным методом). Если занимающийся выполняет основное действие хорошо, но делает ошибки при выполнении других частей и деталей приема, то устранять ошибки целесообразнее всего в ходе выполнения приема.

В случаях, когда многие занимающиеся повторяют одну и ту же ошибку, лучше всего прервать занятия по отработке приема и показать правильное его выполнение.

Если ошибаются отдельные занимающиеся, то преподаватель вначале уделяет внимание тем ошибкам, которые могут привести к травмам, затем переходит к исправлению ошибок в выполнении основного действия. Все прочие ошибки устраняются в ходе выполнения приемов без остановки отработки.

Боязнь, неуверенность и скованность занимающихся, желание избежать трудности в обучении при выполнении приемов часто являются причинами недостатков не только в технике, но и в общей и специальной физической подготовленности.

Первопричиной всех ошибок можно считать несоблюдение преподавателем дидактических принципов обучения. По-

этому лучшее средство предупреждения многих ошибок в обучении — целенаправленная деятельность преподавателя.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКЕ

В обучении спортивной борьбе трудно отделить технику от тактики. Сведения о приеме с самого начала дополняются данными о том, как и когда лучше его применять. Поэтому все основные теоретические положения обучения, изложенные на примерах техники борьбы, касаются также и тактики.

Обучение тактике — это составная часть педагогического процесса, направленного на формирование спортивного мастерства в борьбе. Обучение тактике имеет целью дать занимающимся необходимые знания, выработать у них умения и навыки рационального построения и осуществления плана собственных действий в ходе спортивного поединка.

Все разделы тактики (тактика проведения технических действий, тактика ведения схватки и тактика участия в соревнованиях) являются предметом не только обучения, но и воспитания занимающихся. Преподаватель постоянно следит за тем, чтобы тактика борьбы занимающихся складывалась на основе высоких спортивно-этических норм, присущих российским спортсменам. При обучении тактике борьбы важно стремиться к тому, чтобы занимающиеся думали о достижении высот спортивного мастерства, а не стремились только к результатам.

Тактика проведения технических действий

Целенаправленная учебная работа по обучению тактике проведения технических действий проводится не всеми преподавателями. Причиной тому является, с одной стороны, недостаточно разработанная методика обучения, с другой — неверие спортсменов и тренеров в силу направленного обучения тактике. До сих пор приемы тактики очень часто зарождаются у борцов стихийно, в ходе многократных и разнообразных по-

вторений приемов техники. Сложившиеся в таких условиях тактические приемы, как правило, становятся «коронными» для данных спортсменов и способствуют высоким спортивным результатам. Однако условия образования механизма эффективности данного приема теряются в памяти спортсменов и тренеров и крайне редко могут быть воспроизведены с целью обучения этому приему других.

В теории и практике спортивной борьбы разработана методика обучения тактике проведения технических действий, и ее использование, несомненно, даст положительный результат в учебно-спортивной работе. Создание условий, в которых у спортсменов могут складываться приемы тактики, наиболее соответствующие их данным, — составная заключительная часть общей методики обучения тактике.

Сущность тактики проведения технических действий в борьбе заключается в подготовке условий для проведения приема. Большая часть действий атакующего борца по подготовке таких условий направлена на снижение устойчивости позы атакуемого в определенном направлении. К таким тактическим приемам относятся сковывание, угроза, вызов, повторная атака и др. Кроме того, снижение устойчивости позы или ослабление внимания к ее сохранению наблюдаются в скоротечных ситуациях борьбы при переходах от одного приема к другому. Специалисты по борьбе в настоящее время уделяют большое внимание разработке так называемых тактико-технических комплексов, где возможность провести прием создана выполнением предшествующего приема.

Такие серии приемов могут быть закончены на одном из звеньев общей цепи. В этом случае последний прием следует считать завершающим, а все предшествующие приемы данной серии — подготавливающими.

Особой частью тактики проведения технических действий следует считать «кустовой метод», когда из положения одного захвата имеется возможность провести разные приемы в различных направлениях (конечно, могут быть случаи комбинированного применения тактико-технических комплексов и кустового метода).

При применении подготавливающего приема снижается устойчивость позы атакуемого борца. Это обеспечивает результативность приема независимо от того, знает атакуемый весь тактический замысел атакующего или нет. Однако необходимо помнить, что период снижения устойчивости атакуемого кратковременен и неодинаков во всех направлениях.

Усвоение сложных тактико-технических действий (СТТД) предполагает приобретение атакующим возможности выполнять два различных действия, соответствующих подготавливающему и завершающему приемам, с необходимыми временными интервалами.

Методика обучения тактике проведения технических действий, возможных в результате снижения устойчивости позы атакуемого, сводится к следующему:

1. Эффективность выполнения СТТД достигается в ходе взаимодействия атакующего и атакуемого борцов. Завершающий прием проводится благодаря снижению устойчивости позы атакуемого в ответ на подготавливающий прием атакующего.

2. Учебно-тренировочной работе по изучению СТТД должна предшествовать работа по выработке у занимающихся скоростных и координационных качеств, необходимых для выполнения двух движений с различными временными интервалами между ними.

3. Изучение СТТД в целом можно начинать только тогда, когда отдельные приемы, составляющие его, хорошо усвоены.

4. Для усвоения ритма СТТД желательно, чтобы занимающиеся могли выполнять имитационные упражнения, выдерживая временные интервалы, свойственные для основных групп СТТД: малые (0,1—0,15 сек.), средние (0,15—0,4 сек.), большие (0,4—0,3 сек.).

5. Непременный этап работы по овладению СТТД — выполнение подготавливающего приема так, чтобы вызвать определенное защитное действие атакуемого. Вызов атакующим такой защиты следует считать удачным проведением подготавливающего приема.

6. При достижении умения вызвать определенную защиту атакуемого подготавливающим приемом можно переходить к

обучению выполнению завершающего приема, предварительно определив временной интервал между ними.

7. В СТТД со средними и большими интервалами при переходе к разучиванию завершающего приема следует воспользоваться помощью умело действующего партнера (атакуемого): на подготавливающий прием партнер отвечает защитой, намеренно создавая благоприятные условия для проведения завершающего приема.

8. Когда СТТД получается в условиях учебной схватки, необходимо переходить к отработке таких действий, в которых участие атакуемого в создании благоприятных условий исключается. Последующим этапом учебно-тренировочной работы является постепенное нарастание сопротивления атакуемого.

9. В случаях, когда занимающийся в результате подготавливающего действия вызывает определенную защиту, но запаздывает с выполнением завершающего приема, преподаватель может предложить ему при больших интервалах между приемами пользоваться простой реакцией, при средних — двоянным способом выполнения приемов.

10. В ходе усвоения СТТД могут быть использованы дополнительный показ, отработка в паре с более опытным спортсменом, наблюдение за выполнением изучаемого приема другими спортсменами, анализ кинограмм и т. д. В целях усвоения указанных ритмов проведения приема могут быть также использованы световые, звуковые и другие тренажерные устройства, дающие сигнал для своевременного начала завершающего действия.

Методика обучения тактико-техническим комплексам основывается на отработке отдельно всех приемов данной серии, после чего эти приемы отрабатываются по два, по три и т. д. Цель отработки каждого соединения между приемами заключается в том, чтобы атакуемый применял защиту, создающую удобную ситуацию для применения одного из приемов данной серии. Переход от одного приема к другому может быть как без смены, так и со сменой захвата. Каждый следующий прием тактико-технических комплексов должен

выполняться в определенный момент защитного действия атакуемого. Поэтому в ходе обучения и отработки занимающиеся в роли атакующих и атакуемых борцов должны взаимно способствовать тому, чтобы выполнение двух или серии приемов было удачным.

Особый смысл кустового метода построения комбинаций в том, что завершающим приемом может быть любой из применяемых приемов. Роль подготавливающего приема в основном возлагается на какой-то один прием. Однако большая вариативность использования с этой целью других приемов также оказывает влияние на дезориентацию атакуемого борца.

Тактика ведения схватки

С самого начала занятий борьбой каждый занимающийся убеждается в том, что только знания приемов и хорошего развития физических качеств недостаточно. Очень важно, чтобы сила, выносливость и другие качества, а также умение выполнять приемы техники были направлены на достижение определенной цели в спортивном поединке.

Когда элементы техники целенаправленно применяются в схватке, то они становятся элементами тактики, а умение применять их в схватке характеризует тактико-техническую подготовленность спортсмена. Поэтому обучение тактике ведения схватки начинается одновременно с обучением самым простым техническим приемам. Тренер может предоставить занимающимся самим избирать тактику выполнения задачи и, судя по конечному результату, внести необходимые поправки, сохраняя и закрепляя ценные индивидуальные особенности выполнения, которые могут проявиться в таких случаях.

В дальнейшем тактические задачи могут усложняться (провести определенный прием в указанное время после начала схватки в определенной части ковра и т. д.). Причем все эти действия можно выполнять тогда, когда атакуемый не знает тактического плана, и даже тогда, когда он знает этот план.

Разнообразие средств тактической подготовки дает преподавателю возможность постоянно, по мере изучения техники, совершенствовать тактику.

Бывает, что спортсмен во время схватки точно выполняет намеченный совместно с тренером план. Однако в большинстве случаев ему приходится вносить коррективы в план схватки в зависимости от складывающейся обстановки. Способность настойчиво добиваться выполнения намеченного плана схватки и умение при необходимости изменить его и действовать в соответствии со сложившимися условиями — обязательное требование к тактико-технической подготовленности спортсмена.

В процессе обучения тактике тренер должен поощрять инициативу и изобретательность занимающихся. Подбором партнеров и постановкой задач на каждую схватку тренер создает условия для развития и закрепления этих качеств.

Обучение тактике ведения схватки — важный раздел тренерской работы. Запаздывание с изучением ее приводит к тому, что изученная техника не находит применения в схватках, у занимающихся снижается интерес к занятиям. Вместе с тем такое обучение тактике ведения схватки, которое опережает обучение технике, приводит, как правило, к тому, что обедняется техническая подготовленность занимающихся.

Тактика участия в соревнованиях

С методической, точки зрения спортивные соревнования можно рассматривать как неотъемлемую и наиболее эффективную часть учебно-воспитательной работы.

В ходе участия в соревнованиях занимающиеся должны уметь использовать свои возможности для достижения победы. Поэтому одной из задач обучения тактике является формирование умений и навыков рационально распределять свои силы в ходе соревнований.

В тактике участия в соревнованиях проявляются все способности, умения, навыки и опыт спортсменов.

Этот раздел тактики борьбы учитывает программу предстоящих соревнований. На основе ее строятся недельные тре-

нировочные циклы на последнем этапе подготовки; учитываются особенности подготовки противников, и в связи с этим расставляются силы в команде и т. д.

Знание жеребьевки позволяет составить приблизительное представление о характере предстоящих трудностей для каждого участника и для команды в целом, а также разработать тактический план своих действий.

Обучение тактике участия в соревнованиях охватывает большой круг вопросов спортивной деятельности, теоретическую подготовку занимающихся, их умение соблюдать режим, личную гигиену и т. д.

(Более системно содержание тактических уровней схватки изложены в 5-й главе).

7.3. Планирование многолетней технико-тактической подготовки

Результаты в спортивной борьбе складываются из координационного обеспечения специфической двигательной деятельности в определенных правилами взаимных положениях противоборцов, из качества энергетического обеспечения этих движений, включающих в себя кондиционные функции и психической надежности управляющего компонента.

Естественно, что обучение и функциональная подготовка спортсменов ведется слитно, но в сложно-координационных видах спорта и, в особенности, в видах спорта, где непрерывно меняются статические, кинематические и динамические ситуации, многолетняя подготовка должна условно дифференцироваться на техническую, тактическую, физическую и психологическую. На каждом этапе планирование в видах подготовки ведется параллельно.

В связи с обозначившейся в спорте тенденцией к ранней специализации необходимо иметь в виду, что детский организм не только не готов чисто физически переносить нагрузки, зачастую механически переносимые тренерами с взрослых на детей. Он не готов к функциональным проявлениям нервно-психического порядка.

По данным общей теории физической культуры и спорта (В.К. Бальсевич, 1988; 1996; А.А. Гужаловский, 1979; Б.Б. Косов, 1989; В.И. Лях, 1975; 1990; Б.А. Никитюк, 1995; Л. И. Лубышева, 1997; 2001), детский организм не только растет в тотальных размерах, но и его произвольное внимание (т.е. способность к обучению), координационные возможности, психические функции созревают постепенно, и подгонять их развитие просто преступно по отношению к здоровью детей и глупо по отношению к самому себе, поскольку функционально перегруженный, да еще и в раннем возрасте, организм не сможет обеспечить стабильных спортивных результатов.

В связи с этим процесс многолетней подготовки в спортивной борьбе должен строиться по принципу постепенного нарастания координационных, кондиционных и психических нагрузок до уровня высшего спортивного мастерства, после чего наступает период их стабилизации (схема 6.3.).

В процессе многолетней подготовки по спортивной борьбе должны решаться задачи в следующей последовательности:

1. Обучение начальным техническим действиям и основным техническим действиям со срединными координационными структурами (А.П. Купцов, 1980). В это время нецелесообразно включать какие-либо помехи статического или динамического характера, оказывающие сенсомоторные нагрузки, тем более, если занятия ведутся с детьми младше 12 лет. Стимулирование детей к учебной деятельности возможно только за счет включения соревнований на красоту выполнения приемов так, как это делается в видах гимнастики.

2. Обучение сенсомоторным умениям в условиях пассивного динамического состава. Это означает, что изученные атакующие приемы должны использоваться адекватно изменению динамической ситуации в ответ на передвижение противника (вперед-назад-в стороны), а квалифицированная защита — в ответ на попытку противника атаковать.

3. Обучение сенсомоторным умениям активного динамического состава. Это означает, что изученные атакующие приемы должны использоваться в комплексе с предварительной

динамической подготовкой (толчки, рывки, заведения, угроза основным техническим действием). Далее, в развитии квалифицированной защиты изучаются контрприемы, и в развитии динамических подготовок к основному техническому действию — комбинации из приемов.

4. Обучение сенсомоторным умениям применительно к условиям стато-кинематического состава. Это означает, что изученные атакующие приемы в комплексе с динамическими подготовками и квалифицированная защита изучаются при смене взаимных стоек в комплексе с взаимными захватами, которые значительно изменяют кинематическую ситуацию, а также ограничивают и предопределяют состав и тактику использования основных технических действий, комбинаций и защиту.

5. Обучение сенсомоторным умениям в функциональном аспекте. Это означает, что полученные умения и навыки в условиях вегетативного (энергетическое обеспечение организма) и психологического (тактика управления движениями) стресса, возникающего в условиях противоборства, необходимо использовать в соответствии со своими функциональными возможностями. На этом этапе изучаются методы воздействия на противника и стили борьбы, напрямую связанные с функциональными возможностями (энергетика, физические и психологические качества).

6. Обучение сенсомоторным умениям в индивидуализированных динамических условиях.

Ко времени наступления данного этапа подготовки у учащихся, как правило, формируются пропорции тела, определяются центры его масс, длина конечностей, что позволяет приступить к биомеханически обоснованному поиску коронных приемов. На этом этапе каждый учащийся отрабатывает удобную для себя технику по программе, составленной на основе учета взаимных стоек в проекции на горизонтальную и сагиттальную плоскости. На индивидуальных и групповых занятиях даются вводные по изменению единого для всех условия с последующей отработкой каждым собственных действий.

7. Обучение сенсомоторным умениям в меняющихся условиях статико-кинематического состава в режиме индивидуального решения задач. На индивидуально-групповых занятиях даются вводные по изменению общего для всех противников захвата. Атакующий должен индивидуально решить проблему адаптации к данным условиям.

8. Обучение сенсомоторным индивидуализированным умениям функционального состава. На индивидуально-групповых занятиях даются вводные по изменению общего для всех противников стиля ведения схватки. Атакующий должен индивидуально решить проблему адаптации к данным условиям.

9. Формирование способности равноценно бороться во всех классификационных разделах борьбы. Это качество, как правило, приобретается за счет введения круговых технико-тактических тренировок (И.И. Иванов, 2002), на которых определяются учебные места по отработке действий в условиях определенной позы противника, использования им определенных захватов, определенных атакующих или оборонительных действий (в зависимости от поставленной стратегической задачи подготовки к встречам с конкретными противниками).

В условиях ранней специализации не следует изучать атакующие действия в разделе борьбы стоя в связи с недостаточно развитой координацией обучаемых. Если в спортивной гимнастике, проводится жесточайший отбор детей, в первую очередь по координационным способностям, каждого ученика тренер, осуществляя непрерывную страховку, «проводит» по каждому снаряду, направляя его движения (лидирование) в заданное координационное русло, упражнения проводятся на гимнастическом снаряде с неизменными статическими и кинематическими координатами, то в условиях спортивной борьбы упражнение проводится на живом противнике, пусть с незаметно, но изменяющимися статическими, кинематическими и динамическими параметрами. Это условие с необходимой групповой формой занятий не позволяет тренеру работать непрерывно с одним и тем же обучаемым, что значительно усложняет осуществление травмобезопасности. Для исключения травматизма на занятиях с детьми целесообразно вначале изучать преимуще-

ственно приемы борьбы лежа и в партере, затем переходить к изучению приемов в разделе борьбы полустоя.

По такому же принципу целесообразно организовывать и схватки, постепенно «вставая» в положение борьбы стоя.

7.4. Содержание и методика обучения на этапе начальной (базовой) технической подготовки

7.4.1. Общие основы планирования базовой технической подготовки

Согласно программе для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ (Классическая борьба, 1977), техника новых приемов изучается на всех этапах подготовки. Эта тенденция закреплена и в более поздних работах (А.М. Дякин, Ш.Т. Невретдинов, 1980). В то же время, против атакующих действий изучалась защита и контрприемы. На каждый год начального обучения было запланировано изучение 4 приемов борьбы стоя, 5 приемов борьбы в партере и значительно большее число приемов защиты, даже — контрприемы. Это не соответствует основным принципам педагогики и создает условия для разрушения только что усвоенного умения. На основании исследований, проведенных А.С. Кузнецовым (2002) и О.Б. Соломахиным (2002), установлено, что базовая техника должна изучаться без привнесения динамических помех, что обеспечивает формирование прочных срединных координационных структур приемов (А.П. Купцов, 1980).

С другой стороны, изучение новых атакующих действий в процессе всего периода многолетней подготовки не приносит успеха, поскольку вероятность включения приемов, изучаемых на поздних этапах подготовки, низка. Весь объем базовой техники должен быть изучен на этапе базовой технической подготовки. Благодаря такому походу, освободившееся время можно использовать для изучения большего объема техники борьбы с тем, чтобы в дальнейшем посвятить время отработке этой техники в различных тактических вариациях. И самое

главное, отсутствие помех на ранних этапах подготовки обеспечивает прочное усвоение атакующих приемов.

7.4.2. Формирование содержания и распределение учебного материала

Как правило, учебный материал по борьбе распределяется параллельно для разделов борьбы в положении стоя и в положении партера (с учетом отнесения борьбы полустоя — к разделу борьбы полустоя, а борьбы лежа — к разделу борьбы в партере).

Для раздела борьбы в партере циклически должно планироваться изучение приемов при положении атакующего лицом к голове, лицом к ногам, со стороны головы и со стороны ног противника. При этом должно предусматриваться изучение перебрасываний и переворотов в передне — заднем и боковых направлениях (рис. 7.1.).



* — символ — ♣ означает противника в партере,
— символ — ♠ — расположение атакующего справа от противника, лицом в сторону его головы.

Рис. 7.1. Тактические направления типов переворотов по Единой классификации технических действий (Ю.А. Шулика, 1988)

Для раздела борьбы стоя должно предусматриваться изучение бросков в четырех диагональных направлениях и сбиваний (переводов) — в двух направлениях вперед в условиях одноименной (рис. 7.2.) и разноименной взаимной стойки.

Бросок (сваливание) налоном, через плечи		Сваливание сбиванием, запрокидываясь, через плечи
Бросок (сваливание) налоном		Сваливание сбиванием, запрокидываясь
Бросок (сваливание) проворотом, классом выхода		Сбивание (перевод) рывком
Бросок (сваливание) проворотом, классом ухода		Сбивание (перевод) нырком
Бросок (сваливание) проворотом, скрестным классом		Сбивание (перевод) вращением
Бросок проворотом, через плечи		Бросок прогибом (разгибаясь)
Бросок прогибом		Бросок прогибом (вращаясь)

Рис. 7.2. Принцип концентрического планирования для изучения бросков и сбиваний при борьбе стоя на этапе базовой технической подготовки в греко-римской борьбе для условий, когда атакующий и его противник расположены в правосторонней стойке (взаимная одноименная стойка).

Следует иметь в виду, что такой же комплекс должен быть предусмотрен и для взаимной разноименной стойки, когда атакующий расположен в правосторонней стойке, а его противник в левосторонней стойке.

Причем на первом году обучения техника приемов изучается из правосторонней и левосторонней собственных стоек в условиях одноименной и разноименной взаимных стоек.

На втором году обучения, когда выяснится предрасположенность каждого обучаемого к правосторонней или левосторонней стойкам, целесообразно распределять учебный материал в интересах «атакующего» (отрабатывающий прием не меняет своей привычной стойки, а его противник, независимо от собственных предпочтений, занимает запланированную стойку).

Эти рекомендации связаны с наличием феномена двигательной асимметрии (Е.К. Аганянц, Г.Б. Горская, 2003; В.Н. Лебедев, 1975; К.Д. Чермит, 1992), который проявляется тем сильнее, чем выше психострессорность ситуации. Поэтому в интересах физической культуры целесообразно организовывать симметричные движения, а в интересах спортивных достижений следует не противоречить природе и стараться с максимальным эффектом приспособить возможности каждого спортсмена к меняющимся кинематическим условиям.

Такой же принцип планирования должен соблюдаться и при обучении технике борьбы в партере и лежа. Атакующий должен уметь действовать, располагаясь как слева, так и справа от противника (см. ниже).

Причем четырехнаправленный принцип четырехнедельного цикла должен соблюдаться независимо от наличия в арсенале нового приема в каком-либо направлении. При отсутствии такового продолжается повторение ранее изученного приема с тем, чтобы на действия во всех направлениях было отведено равное количество учебного времени.

В этот период целесообразно не проводить соревнования на противоборство. Соревнования должны быть организованы в виде конкурсной демонстрации программных приемов, поскольку термин «техника приема» обозначает принцип «как делать?».

Противоборство же целесообразно устраивать тогда, когда учащийся усвоил хотя бы первый уровень принципов тактики «когда и, что делать?».

Если учащиеся настойчиво требуют соревнований, то можно их организовать, но только с борьбой в партере и лежа.

7.4.3. Методика использования терминологии и двигательных ориентиров

Мнение ряда авторов (А.П. Купцов, 1980; Г.Г. Ратишвили, Г.Л. Кокичашвили, 1983; К.Г. Томилин, 1978; Д.И. Узнадзе, 1966; Ю.А. Шулика, 1988) свидетельствует о том, что формирование правильной двигательной установки зависит от того, насколько точно термин отображает структуру заданного действия. В связи с этим постулатом следует учесть, что в настоящее время тренеры по спортивной борьбе используют термины, соответствующие трем классификациям (Спортивная борьба, 1968; 1978; Ю.А. Шулика, 1988).

Данные результатов исследований, проведенных в области методики греко-римской борьбы (А.С. Кузнецов, 1995; 2002), свидетельствуют о необходимости перехода на терминологию, основанную на классификации техники спортивной борьбы по биомеханическим признакам (Ю.А. Шулика, 1988).

В связи с этим необходимо вновь обратиться к главе 3 настоящего учебника и усвоить связь между классификационными

признаками приемов и образностью их терминов, способствующих формированию оптимальной двигательной установки (особенно это просматривается в терминологии переворотов).

7.4.4. Методика использования классификационных признаков в качестве двигательных ориентиров техники приемов организации «лигирования»

В соответствии с положениями Единой классификации технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам первым и основным модельным признаком броска или переворота является его направление относительно самого себя и относительно противника (куда стремится тело атакующего, в какую сторону перемещается противник, за счет какого движения туловища происходит перемещение тела противника). Например, бросок проворотом состоит из предварительного проворачивания атакующего спиной или боком к противнику, падения противника вперед, перед атакующим за счет продолжения проворачивания атакующего. Бросок наклоном состоит из продвижения атакующего вперед и падения противника за счет наклона туловища атакующего путем сгибания или разгибания в позвоночнике (последнее — выполняется при удлиненном продвижении вперед).

Следующим модельным уровнем является модель класса броска (переворота). В бросках типа «проворотом» классом является способ выхода из исходного положения на старт броска. Таких способов существует четыре:

- выходом (проходя мимо противника, в сторону направления броска);
 - входом (подходом спиной к противнику под его ОЦТ);
 - уходом (отходя в сторону противоположную направлению броска);
 - скрестно (вращением вокруг собственной продольной оси).
- В бросках типа «прогибом» классами являются:
- прогиб (туловища атакующего начинается прогибанием назад);

— разворот (совместно с прогибом производится заход вокруг противника с разворотом в сторону);

— вращение (после наклона туловища атакующего, без выпрямления, проводится бросок за счет вращения вокруг продольной оси атакующей);

— разгиб (после наклона проводится подъем противника за счет разгибания и сбрасывания противника перед собой без последующего прогиба).

В бросках типа «наклоном» основным признаком является наклон позвоночника. Причем он может проводиться как за счет сгибания, так и за счет разгибания. Главное, чтобы результирующая линия опускалась к коврику. При сгибании позвоночника атакующий стремится бросить противника к своим ногам, а при разгибании — дальше от своих ног.

В бросках типа «запрокидыванием» для греко-римского стиля классами являются действия по выходу атакующего на старт:

— заходом (заход атакующего сзади противника с поворотом к нему грудью);

— выходом (заход атакующего сбоку противника с поворотом к нему спиной).

Для каждой взаимной исходной стойки предпочтительными являются определенные классы выхода на старт броска.

В переворотах моделью класса является принцип передвижения туловища атакующего. Например, «откаты» могут проводиться:

— за счет сгибания туловища атакующего (сгибаясь);

— за счет его разгибания туловища (набегая);

— за счет продвижения мимо головы противника (забегая);

— за счет продвижения мимо ног противника (переходом).

«Подкаты» при положении атакующего сбоку противника и лицом в сторону его головы могут проводиться:

— за счет прогибания;

— за счет вращения в сторону собственного расположения;

— за счет сгибания туловища атакующего, обеспечивающего воздействие на плечевой пояс противника.

«Накаты» при положении лицом к голове противника могут проводиться путем воздействия рук на шею и плечо противника за счет собственного сгибания.

Используя данные таких моделей, можно будет обеспечивать усвоение приемов путем использования двигательных ориентиров (особенно это будет эффективно при занятии в двухшереножном строю по разделениям и по команде).

При неспособности обучаемого усвоить словесный инструктаж и правильно среагировать на указанный ориентир возможно использование лидирования путем «насилованного» проведения учащегося по модельной структуре, соответствующей типу или классу приема.

На нижележащих модельных уровнях такое лидирование уже не потребуется.

Только после правильного усвоения перечисленных модельных структур можно переходить к исправлению ошибок динамического уровня (признак группы приема) путем словесного инструктажа по корректировке направления подъема противника, сваливания, выбивания (подбива).

Необходимо отдельно остановиться на методике изучения бросков типа «прогибом», подкласса «прогибаясь».

Вначале целесообразно изучать броски подкласса, «разворачиваясь» с предварительным падением атакующего. При этом элемент вращения вдоль своей продольной оси с одновременным движением туловища вниз позволяет сформировать падение противника с большой траекторией, но с приземлением его спины по диагонали, что исключает жесткое падение и травмоопасное выставление рук.

После овладения этими приемами следует перейти к изучению бросков подкласса «разгибаясь». При этом, не следует вначале выполнять броски с падением совместно с противником. Основная цель при овладении этим классом приемов — выпрямление после сгибания таким образом, чтобы обеспечить наименьшую нагрузку на позвоночник. Для этого необходимо при сгибании своего туловища так расставить свои ноги под противником, чтобы отрыв противника осуществлялся преимущественно за счет разгибания в ко-

ленном и тазобедренном суставах, а не за счет разгибания позвоночника.

Изучение бросков подкласса «**вращаясь**» завершает подготовку к изучению бросков подкласса «**прогибаясь**».

Прежде чем приступить к обучению броскам подкласса «**прогибаясь**», следует научить занимающихся различным упражнениям для укрепления моста, развить у них необходимую силу мышц спины и разгибателей ног. Такие упражнения следует давать с самого начала обучения борьбе. До изучения бросков прогибом занимающиеся должны научиться уверенно становиться на мост, что исключит боязнь получить повреждение при падении назад. При достаточной физической подготовленности к изучению бросков прогибом можно перейти после 3—4 месяцев занятий.

Обучать броску прогибом с захватом туловища с рукой следует без применения моста. Изучив прием с этим захватом, занимающиеся в дальнейшем легче осваивают броски прогибом с другими захватами.

Следует изучать броски прогибом как с разворотом налево, так и с разворотом направо. Вначале занимающиеся выполняют прием с разворотом в удобную для них сторону. Чтобы определить, в какую сторону удобнее выполнить разворот, применяют следующий методический прием. Борцам дается задание: из исходного положения, падая спиной к коврику, развернуться и прийти на полусогнутые руки. При этом не указывается, в какую сторону делается разворот. Как правило, занимающиеся выполняют разворот в удобную для них сторону.

Для усвоения структуры приема применяют следующие подводящие упражнения:

Для усвоения элементов подбива занимающийся после подставления ноги выпрямляет ноги и делает рывок руками вверх-назад. Затем элементы он выполняет с чучелом или партнером.

Возможные ошибки: атакующий неплотно прижимает туловище партнера к себе, вследствие чего грудь партнера после захвата находится ниже груди атакующего.

Для усвоения имитации подбива с помощью партнера занимающийся соединяет свои руки в крючок. Партнер, стоя

сбоку, захватывает его ближнее (одноименное) предплечье снизу, другой рукой поддерживает под спину. Занимающийся подставляет ногу и начинает падать назад. С началом падения занимающийся выполняет подбив, а партнер поддерживает его и не дает упасть на ковер.

Для усвоения разворота грудью к коврику занимающийся из положения на мосту несколько опускает таз. Затем он резко поднимает таз вверх и одновременно с этим, отталкиваясь ногой, противоположной стороне разворота, переносит ее через другую ногу как можно дальше. В конечном положении занимающийся лежит грудью на коврике, широко расставив ноги в стороны.

Ниже приведены шаблоны для составления программы обучения на этапе базовой технической подготовки («начальная подготовка» — НП-1, НП-2, НП-3 по общепринятой терминологии) (табл. 7.7., 7.8.).

7.5. Вспомогательные упражнения, используемые в спортивной борьбе

(Основу параграфа составляет материал из учебного пособия В.М. Игуменова, Б.А. Подливаева, (1993)

Трудно провести четкую грань между общеразвивающими и специальными упражнениями. Обычно те упражнения, которые применяются с целью овладеть навыками борьбы или усовершенствовать эти навыки, считаются специальными, а упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, спортивных игр, тяжелой атлетики, плавания и др.) относятся к общеразвивающим. Тем не менее бег или спортивные игры можно применять для развития специальной выносливости, а плавание — с целью расслабить мышцы, что бывает необходимо для усвоения определенной техники. Следовательно, разделение упражнений на общеразвивающие и специальные в значительной степени зависит от педагогической направленности их применения.

Видимо, в начальный период обучения и тренировки борцов упражнения в легкой атлетике, гимнастике и спортивных

Таблица 7.7.

**Программа обучения для 1-го года начальной
(базовой технической) подготовки в греко-римской борьбе**

№ нед	Стойка	Захват атакующего	Прием	Исходная позиция в партере (лежа)	Прием
1.	История и содержание спортивной борьбы				
2.	Левая, одноименная	За шею и разноименное предплечье	Проворот под плечо, сядись, выходом	А – справа, сбоку, лицом к голове П	Накат скручиванием рычагом из-под — плеча
3.			Наклон сваливанием		Откат рывком дальней руки
4.			Сдергивание рывком влево от себя		Заваливание прогибаясь
5.			Запрокидывание, сваливая толчком		Подкат вращаясь
6.	Повторение пройденного материала				
7.	Правая, одноим	То же, зеркально	То же, что в № 2	То же, зеркально	То же, что в № 2
8.			То же, что в № 3		То же, что в № 3
9.			То же, что в № 4		То же, что в № 4
10.			То же, что в № 5		То же, что в № 5

Продолжение таблицы 7.7.

№ нед	Стойка	Захват атакующего	Прием	Исходная позиция в партере (лежа)	Прием
11. Повторение пройденного материала					
12.	Левая, разноименная	За шею и разноименное предплечье	Подворот садясь, входом	А – справа, сбоку, лицом к ногам П	Накат прогибом
13.			Наклон, сваливая толчком		Подкат вращаясь
14.			Прогиб разворотом, садясь		Откат переходом, захв. дальней руки снизу
15.			Запрокидывание, садясь (влево)		Откат, забеганием, захватом дальней руки снизу
16. Повторение пройденного материала					
17.	Правая, разноим.	То же, зеркально	То же, что в № 12	То же, зеркально	То же, что в № 12
18.			То же, что в № 13		То же, что в № 13
19.			То же, что в № 14		То же, что в № 14
20.			То же, что в № 15		То же, что в № 15

Продолжение таблицы 7.7.

№ нед	Стойка	Захват атакующего	Прием	Исходная позиция в партере (лежа)	Прием
21. Повторение пройденного материала					
22.	Левая, одноименная	За одноименное плечо и разноименное	Отворот захватом руки на плечо, садясь, скрестно	А – с головы П, захв. шеи предплечье и предплечья (слева от П)	Откат забеганием (вправо от себя)
23.			Наклон, садясь под плечо		Подкат, вращаясь (влево от себя)
24.			Зависание, вращаясь (влево от себя)		Заваливание набеганием
25.			Запрокидывание, толчком, влево от себя		Откат переходом (влево от себя)
26. Повторение пройденного материала					
27.	Правая, зеркально	То же, зеркально	То же, что в № 22	То же, зеркально	То же, что в № 22
28.			То же, что в № 23		То же, что в № 23
29.			То же, что в № 24		То же, что в № 44
30.			То же, что в № 25		То же, что в № 25

Продолжение таблицы 7.7.

№ нед	Стойка	Захват атакующего	Прием	Исходная позиция в партере (лежа)	Прием
21. Повторение пройденного материала					
22.	Левая, одноименная	За одноименное плечо и разноименное	Отворот захватом руки на плечо, садясь, скрестно	А – с головы П, захв. шеи предплечье и предплечья (слева от П)	Откат забеганием (вправо от себя)
23.			Наклон, садясь под плечо		Подкат, вращаясь (влево от себя)
24.			Зависание, вращаясь (влево от себя)		Заваливание набеганием
25.			Запрокидывание, толчком, влево от себя		Откат переходом (влево от себя)
26. Повторение пройденного материала					
27.	Правая, зеркально	То же, зеркально	То же, что в № 22	То же, зеркально	То же, что в № 22
28.			То же, что в № 23		То же, что в № 23
29.			То же, что в № 24		То же, что в № 44
30.			То же, что в № 25		То же, что в № 25

Продолжение таблицы 7.7.

№ нед	Стойка	Захват атакующего	Прием	Исходная позиция в партере (лежа)	Прием
31.	Повторение пройденного материала				
32.	Левая, разноименно	Захват одноименного предплечья и голов	Запрокидывание, сваливанием (влево)	Удержание сбоку	Дожимы при неквалифицированном сопротивлении П
33.			Вращение	Удерж с головы	То же
34.			Проворот обратным захватом руки под плечо, выходом	Удерж поперек	То же
35.			Наклон набеганием	Удерж поперек спиной	То же
36.	Повторение пройденного материала				
37.	Правая, зеркально	То же, зеркально	То же, что в № 32	Удержание сбоку	Перекаты снизу
38.			То же, что в № 33	Удерж с головы	Перекаты снизу

Продолжение таблицы 7.7.

№ нед	Стойка	Захват атакующего	Прием	Исходная позиция в партере (лежа)	Прием
39.			То же, что в № 34	Удерж поперек	Перекагы снизу
40.			То же, что в № 35	Удерж поперек спиной	Перекагы снизу
41.	Повторение пройденного материала				
42.	Соревнования на демонстрацию изученного материала				
* — первоочередное изучение приемов из левосторонней стойки связано с необходимостью нейтрализовать общепринятую привязанность к правосторонней стойке и дать возможность «скрытым» левостоечникам закрепить умения в удобных условиях.					

Таблица 7.8.

Программа обучения для 2-го года начальной
(базовой технической) подготовки в греко-римской борьбе

№ недели	Стойка	Захват атакующего	Прием	Исходная позиция в партере (лежа)	Приемы с вариантами захватов, простейшая защита
1.	Повторение проворотов и откатов				
2.	Повторение наклонов, сдергиваний и подкатов				
3.	Повторение разворотов и накатов				
4.	Повторение запрокидываний, зависаний и заваливаний				
5.	Одноименная	Обхват туловища с ближней рукой	Прогиб в сторону прижатой руки	Пр-к низко, А – сбоку, лицом к голове П	Откат забеганием, защиты
6.			Наклон сваливанием		Подкат вращаясь, защиты
7.			Разгиб		Откат переходом, защиты
8.			Запрокидывание		Перебрасывание подворотом, защиты

Продолжение таблицы 7.8.

№ недели	Стойка	Захват атакующего	Прием	Исходная позиция в партере (лежа)	Приемы с вариантами захватов, простейшая защита
9.	Повторение пройденного материала				
10.	Разноименная	За туловище из-под плеча и разноименную руку	Подворот входом	Пр-к низко, А – сбоку, лицом к ногам П	Перебрасывание прогибом, защиты
11.			Прогиб (отрывом)		Перебрасывание вращаясь, защиты
12.			Запрокидывание		Перебрасывание прогибом, защиты
13.			Сдергивание нырком		Перебрасывание вращаясь, защиты
14.	Повторение пройденного материала				
15.	Одноименная	За ближнее плечо обеими руками	Отворот через плечо	Пр-к низко, А – с головы и сбоку	Откаты забеганием, защиты
16.			Прогиб через плечи		Подкаты вращаясь, защиты
17.			Наклон через плечи		Откаты переходом, защиты

Продолжение таблицы 7.9.

№ недели	Стойка	Захват атакующего	Прием	Исходная позиция в партере (лежа)	Приемы с вариантами захватов, простейшая защита
18.			Вращение через плечи		Откаты переходом, защиты
19.	Повторение пройденного материала				
20.	Разноименная	Узел плеча сверху с захватом разноименной руки	Отворот выходом	Пр-к высоко, А – сбоку, лицом к голове	Перебрасывание подворотом, защиты
21.			Прогиб разворотом		Перебрасывание прогибом, защиты
22.			Наклон зашагиванием		Откат, набегая
23.			Прогиб, вращаясь		Откат, сгибаясь, рывком дальней руки
24.	Повторение пройденного материала				
25.	Одноименная	Обхват шеи и плеча снизу (узел)	Подворот скрестно	А – низко, П – сбоку, лицом к голове А	Сбрасывание подворотом
26.			Наклон сваливанием		Сбрасывание вращаясь

Продолжение таблицы 7.8.

№ недели	Стойка	Захват атакующего	Прием	Исходная позиция в партере (лежа)	Приемы с вариантами захватов, простейшая защита
27.			Подворот выходом		Сбрасывание сгибаясь
28.			Подворот обратным выходом		Сбрасывание выседом
29.	Повторение пройденного материала				
30.	Разноименная	Узел из-под плеча с захватом головы	Прогиб разворотом	А – низко, П – сбоку, лицом к ногам А	Выходы наверх выседом
31.			Подворот выходом		Выходы наверх забеганием
32.			Бросок вращаясь		Сбрасывание вращаясь
33.			Наклон со сменой стойки		Сбрасывание выседом
34.	Повторение пройденного материала				
35.	Одноименная	За шею сверху и разноименную руку	Прогиб в сторону обхвата шеи	А – на мосту, П – сбоку	Дожимы, перекаты снизу, вращаясь
36.			Вращение в сторону захваченной руки		Дожимы, перекаты снизу, сгибаясь

№ неде- ли	Стойка	Захват атакующего	Прием	Исходная позиция в партере (лежа)	Приемы с вариантами захватов, простейшая защита
37.			Сдергивание, отпрыгивая	А – на мосту, П – поперек	Дожимы, перекаты снизу забеганием
38.			Наклон, надавливая плечом на одноименное плечо		Дожимы, перекаты снизу, вращаясь
39.	Повторение пройденного материала				
40.	Разноименная	За одноименную руку и голову	Запрокидывание	А – на мосту, П – с головы	Дожимы, перекаты снизу, вращаясь
41.			Прогиб разворотом		Дожимы, перекаты снизу, забеганием
42.			Прогиб, вращаясь	А – на мосту, П – поперек, спиной к А	Дожимы, перекаты снизу, вращаясь
43.			Сдергивание		Дожимы, перекаты снизу, забеганием
44.	Повторение пройденного материала				
* – на 2-м году обучения учащиеся изучают приемы из избранной стойки в условиях смены стоек их противниками.					

играх, как и упражнения непосредственно на ковре и сама борьба, имеют в основном общеразвивающую направленность.

Постепенно, по мере укрепления костного и мышечно-связочного аппарата занимающихся и развития организма в целом, общеразвивающая направленность упражнений уступает место специальной направленности. Это выражается в применении особой дозировки, изменении обычных форм упражнений, в целенаправленном сочетании их с другими упражнениями и самой борьбой.

Борьба состоит не только из приемов борьбы. Взаимодействия борцов осуществляются в ходе выполнения различных захватов, перемещений, сопротивления, опережения и т. п.

В борьбе все стороны подготовленности проявляются во взаимосвязи. Поэтому трудно бывает подобрать упражнение, устраняющее то или иное отставание. Если, например, один борец добился преимущества перед другим, применив целую серию приемов, то тренеру необходимо определить, в чем конкретно уступил атакуемый. Как правило, атакующий применил хороший захват, своевременно начал действия, наиболее целесообразные в данный момент.

Ценность упражнения как средства физического воспитания заключается в его повторяемости, в использовании их в определенных объемах и с различной интенсивностью. Методическая ценность упражнений, кроме этого, состоит в их организующем значении, ибо они могут определять форму проведения занятий по борьбе. Так что упражнения — это не только средство, но и метод учебно-спортивной работы.

Традиционно в начале каждого занятия, особенно с детьми, применяются строевые и порядковые упражнения. Некоторые тренеры пренебрегают ими и стараются не тратить на них время. Эта тенденция неверна, поскольку строевые и порядковые упражнения имеют задачу вырабатывать способность к произвольному вниманию, в начале занятия настроить учащихся на соблюдение порядка и на подчинение командам. Тренер, не использующий такие упражнения в начале занятия, рискует потерять в дальнейшем управляемость своих учеников и, может быть, их самих.

Подводящие упражнения направлены преимущественно на совершенствование **координации** при усвоении различных движений (по учебному пособию В.М. Игуменова, Б.А. Подливаева, 1992).

К ним относятся упражнения в самостраховке при падениях, страховка и оказание помощи партнеру при проведении технических действий, акробатические упражнения, упражнения с партнером, манекеном, имитационные.

Развивающие упражнения направлены преимущественно на **развитие** и совершенствование **физических качеств**, специфических для борьбы.

Эти упражнения подразделяются на собственно силовые; скоростно-силовые; упражнения, направленные на преимущественное развитие силовой и скоростно-силовой выносливости, гибкости; аэробные (продолжительностью более 5—8 минут, выполняемые на ЧСС 130—150 уд/мин); аэробно-анаэробные (продолжительностью 2—5 минут, выполняемые на ЧСС 150—180 уд/мин); анаэробные лактатные (продолжительностью 30—120 с на предельной ЧСС свыше 180 уд/мин) и анаэробные алактатные (продолжительностью до 30 с с максимальной интенсивностью).

Сопряженные упражнения направлены на решение одновременно двух задач: а) совершенствование технико-тактического мастерства; б) повышение функциональных возможностей организма.

В качестве сопряженных упражнений обычно используются различные технико-тактические действия или схватки (тренировочные или учебно-тренировочные), повторяемые многократно в специально выбранном режиме, обеспечивающем развитие необходимого качества или механизма энергообеспечения.

В зависимости от характера воздействия сопряженные специально-подготовительные упражнения делятся на упражнения, повышающие мощность выполнения отдельных ТТД; комплексы упражнений, игры разной продолжительности и интенсивности, схватки, совершенствующие различные механизмы энергообеспечения.

Подводящие упражнения

Упражнения в страховке и самостраховке при падениях

Навыки самостраховки и страховки партнера играют огромную роль как при занятиях борьбой, так и для профилактики бытового травматизма и травматизма в реальных боевых ситуациях. Особенно важно освоение упражнений самостраховки на начальном этапе занятий борьбой, так как без прочного усвоения навыков падения нельзя приступать к изучению таких базовых разделов технических действий, как броски.

При обучении упражнениям страховки и самостраховки важно воспитывать у занимающихся уважение к партнеру-противнику во время тренировки.

Навыки падения без ушибов, переломов, сотрясений и других повреждений) приобретаются посредством многократного выполнения упражнений, изучаемых в определенной последовательности и используемых в каждой тренировке.

Упражнения с партнером

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Партнер держит ноги, стоя со стороны спины. Туловище должно оставаться прямым, слегка прогнутым в пояснице. Партнер, удерживая ноги выполняющего упражнение, слегка прогибается в пояснице, стараясь не наклоняться вперед.

2. Передвижение в упоре лежа на прямых руках.

3. Передвижение в упоре лежа на согнутых руках.

4. Передвижение прыжками в упоре лежа.

5. Передвижение на четвереньках с партнером на спине.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре спиной к коврику.

7. Передвижение в упоре спиной к коврику.

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с партнером, сидящим на спине.

9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на прямые руки партнера, лежащего на спине.

10. Сгибание и разгибание рук лежа на спине, упираясь руками в спину партнера.

11. Один из партнеров садится спиной к другому, находящемуся в стойке, выпрямляет руки вверх и упирается ладонями в ладони верхнего. Попеременное или одновременное сгибание и разгибание рук.

12. Сгибание и разгибание рук в стойке. Партнер держит ноги.

13. Попеременное сгибание и разгибание в обоюдном упоре.

14. Партнеры стоят друг против друга, упираясь ладонями выпрямленных рук. Не сгибая рук, отходят друг от друга как можно дальше. Наклоны вперед до касания друг друга грудью.

Координационные способности борца

К числу основных координационных способностей относятся:

способность к дифференцированию временных, пространственных, силовых параметров движения;

способность к ориентации в пространстве;

способность к перестраиванию движений;

способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задач;

способность предугадывать ход изменения ситуации;

способность сохранять и поддерживать равновесие.

Значение функции равновесия в борьбе трудно переоценить. Поэтому значительное внимание в подготовке борцов принадлежит упражнениям, направленным на развитие и совершенствование этого спортивно важного качества.

Средства развития равновесия

Поскольку сохранение равновесия тела человека зависит от функционирования многих анализаторов, а именно: вестибулярного, двигательного, зрительного и тактильного, — то и система средств развития равновесия должна предусматривать оптимальное совершенствование всех анализаторных систем, обеспечивающих равновесие тела.

Направленное развитие функции равновесия обеспечивается системой средств, состоящей из общеразвивающих гимнастических упражнений с частичным изменением структуры и методики их применения, игр и эстафет, дополнительных

видов спорта, специально-подготовительных упражнений и основных технических действий.

Общеразвивающие гимнастические упражнения

В данную группу включены общеразвивающие гимнастические упражнения с частичным изменением структуры и методики их использования. На занятиях целесообразно использовать их таким образом, чтобы, решая задачи общей физической подготовки, они способствовали бы во многом развитию функций вестибулярного анализатора, повышая тем самым уровень равновесия.

Ниже приводится группа общеразвивающих упражнений, выполняемых в движении и на месте. Наиболее целесообразно использование их в подготовительной части занятия. Дозировка выполнения каждого упражнения выбирается в зависимости от уровня подготовленности занимающихся: она может колебаться от 15—20 с. до 30—40 с. Выполнение упражнений в движении сочетается с резкой остановкой и сохранением равновесия, стоя на одной или двух ногах, соединив стопы ног вместе, с открытыми и закрытыми глазами.

1. Ходьба с активными наклонами головы вперед, назад, вправо и влево. На каждый шаг выполнить два движения головой.

2. Ходьба с круговыми движениями головой. Темп — два движения в одну секунду.

3. Ходьба с поворотами на каждый шаг в сторону впереди-стоящей ноги с фиксацией взгляда на партнере, идущем сзади.

4. Бег с поворотами на 360° вправо и влево.

5. Продвижение прыжками на двух ногах с поворотами на 360°.

6. Продвижение прыжками на одной ноге с поворотами на 360°.

7. Продвижение прыжками в низком приседе с поворотами на 360°.

8. Исходное положение (и.п.) — ноги врозь, руки на поясе. Попеременные наклоны: 1-2 — вперед-назад; 3-4 — вправо-влево. Темп — два движения в одну секунду. После не-

скольких повторений рекомендуется выполнить упражнение с закрытыми глазами.

9. И.п. — стойка ноги врозь, руки вперед — в стороны. 1—2 — маховое движение правой ногой к левой руке; 3-4 — то же левой ногой. Поворот на 360°. После махового движения нога возвращается строго в исходное положение.

10. И.п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-4 — круговое движение туловища вправо; 5-8 — то же влево. Темп — одно движение в секунду.

11. И.п. — основная стойка (о.с.). 1-4 — упор присев, голову наклонить вперед; 2 — упор лежа, голову наклонить назад; 3 — упор присев, поворот на 360°; 4 — о.с.

12. И.п. — стойка ноги врозь, наклон вперед, руки вверх. 1-4 — вращательное движение туловищем по восьмерке влево. 5-8 — то же вправо. Темп — одно движение в секунду.

13. И.п. — стойка ноги врозь, руки за голову. 1 — поворот туловища вправо, присед на левой ноге; 2 — и.п.; поворот туловища влево, присед на правой; 4 — и.п. Темп — одно движение в секунду.

14. И.п. — руки на поясе. 1-4 — в положении наклона вперед четыре поворота на 360°. Темп — один поворот в секунду. После выполнения задания сохранить устойчивое равновесие, ноги вместе (стоя на одной ноге), то же с закрытыми глазами.

15. И.п. — руки на поясе. 1-4 — четыре поворота на 360° с наклоном головы вперед; 5-8 — четыре поворота на 360° с наклоном головы назад. Задание то же (п.14).

16. И.п. — о.с. 1 — прыжок с поворотом кругом, в упор присев; 2 — прыжок с поворотом в и.п. 3-4 — то же в другую сторону.

17. И.п. — о.с. 1 — прыжок на месте, руки к плечам; 2 — прыжок с поворотом вправо на 360°, руки вверх; 3 — прыжок на месте, руки к плечам; 4 — прыжок с поворотом влево на 360°, руки вниз.

18. И.п. — ноги врозь. 1 — правая нога и руки в стороны; 2 — опуская руки вниз, скрестным шагом правой ногой перед левой — поворот кругом; 3-4 — то же в другую сторону.

19. И.п. — наклон вперед, руки на коленях. 1-4 — поворот переступанием на 360°. Упражнение выполнить по 5 раз в каждую сторону с закрытыми глазами. После остановки открыть глаза, принять положение о.с., удерживать равновесие 3-5 с.

20. И.п. — о.с. Прыжками выполнить 5 поворотов на 360 — два кувырка вперед — поворот кругом и шагом вернуться в и.п. Всю комбинацию упражнений выполнять с закрытыми глазами.

21. И.п. — наклон вперед, руки на коленях. Выполнить переступанием 5 поворотов на 360° 10 подскоков на одной ноге с закрытыми глазами о.с., открыть глаза. Удерживать равновесие 35 с.

22. И.п. — ноги врозь. Выполнить 5 круговых движений туловищем — 5 глубоких приседаний с выпрыгиванием вверх — о.с., удерживать равновесие 3-5 с.

23. И.п. — о.с. Правую ногу назад, руки вперед, равновесие на левой ноге. То же на правой ног. Равновесие удерживать 10—15 с.

24. И.п. — стойка ноги врозь на носках, руки вперед. 1-4-4 поворота головы вправо и влево, удерживать равновесие 8-10 с.

25. И.п. — стойка, левая нога впереди на носке, руки вперед. Удерживать равновесие в и.п. с закрытыми глазами 10—15 с.

26. И.п. — равновесие на одной ноге с закрытыми глазами. 1-2 — согнуть маховую ногу к груди, руками взяться за колено; 3-4 — опустить ногу и отвести ее, согнутую в колене, назад.

27. И.п. — равновесие, стоя на носке (пятка высоко от опоры), другая нога согнута под прямым углом вперед, руки в стороны. Удерживать равновесие в и.п. 7—10 с. То же с закрытыми глазами.

28. И.п. — стоя, ноги врозь, на одной линии, пятка левой касается носка правой (то же с другой ноги), руки вперед в стороны. Удержание равновесия в и.п. с поворотами головы вправо-влево. Темп — два движения в секунду. То же с закрытыми глазами.

29. И.п. — то же самое. Удержание равновесия в и.п. с одновременным наклоном головы вправо-влево. Темп — два движения в секунду. То же с закрытыми глазами.

Игры и эстафеты

Использование упражнений, направленных на совершенствование функции равновесия в процессе игр, эстафет, игровых заданий, способствует улучшению регуляторных механизмов нервных процессов центральной нервной системы, увеличивая их силу и подвижность, а также возрастанию точности дифференцировок и пластичности функциональной деятельности.

Кроме того, использование соревновательного метода предполагает появление у занимающихся эмоционального подъема и повышает их активность.

1. Стоя лицом друг к другу на одной ноге, руки сзади за туловищем. Задание — толчком плеча вывести партнера из устойчивого состояния, заставив встать на две ноги.

2. Водящий и все играющие передвигаются, выполняя различные кувырки, перекаты, перевороты. Задача — запятнать друг друга.

3. И.п. — первые номера садятся на плечи вторых. Пары сходятся, верхние стремятся свалить друг друга вниз. После падения (или по команде) партнеры меняются местами.

4. И.п. — участвующие стоят лицом друг к другу, руки на плечах партнера (тоже без опоры руками). Задание — носком ноги запятнать ногу партнера.

5. И.п. — все играющие образуют круг, взявшись за руки. В центре ставится предмет (мяч, булава, стул и т.д.). Начинается движение по кругу вправо или влево, и каждый старается заставить партнера сбить предмет. Игрок, сбивший предмет, выбывает из игры.

6. Первый номер стоит на четвереньках, второй сидит сверху, ноги в стороны. Нижний старается сбросить сидящего на спине.

7. Первые номера садятся на плечи вторых. Верхние передают мяч друг другу. Нижние, передвигаясь в разных направлениях, этому препятствуют. Игроки меняются местами при падении мяча на ковер.

8. Регби на коленях (в положении приседа).

9. Разбиться на команды. Цель — забить мяч в ворота другой команды. Разрешается касаться катящегося мяча только руками. Захватывать мяч запрещается.

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки. Среди них выделяются:

— перекаты — вращательные движения, напоминающие раскачивания на качелях, с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову (например, перекаты на спине в группировке);

— кувырки — вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись из разных и.п. в различные конечные положения;

— перевороты без фазы полета — движения тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову (переворот в сторону — «колесо»);

— перевороты с фазой полета — прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот с места и с разбега, рондат, фляк и др.)

Акробатические упражнения применяются в различных частях занятия в зависимости от поставленных задач. Чаще всего используются в разминке, так как способствуют подготовке суставов к выполнению сложных ТТД. При разучивании сложных кувырков и переворотов необходимо использовать дополнительные маты, обязательную помощь и страховку.

Развивающие упражнения

Применяя упражнения данной группы, следует иметь в виду, что для развития и совершенствования физических качеств можно использовать самые разнообразные упражнения из различных видов спорта. Но их направленность и конечный эффект воздействия определяются главным образом методикой их применения.

Развитие силы

Наиболее существенными для борьбы являются скоростно-силовые способности, а точнее их разновидность — «взрывная сила» — способность проявлять большую силу в наименьшее время.

При развитии силовых способностей борцы в основном пользуются упражнениями с повышенным сопротивлением, куда входят:

- упражнения с внешним сопротивлением (штангой, гантелями, гириями, на тренажерах, с партнером);

- упражнения с преодолением веса собственного тела (сгибания-разгибания рук в упоре лежа, на брусьях и в висе, лазанье по канату, поднимание ног к перекладине, прыжки и др.).

Изометрический режим работы мышц (удерживающий) без изменения длины мышц и соответственно изометрические упражнения способствуют одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц.

Выполняемые обычно при задержке дыхания, они приучают организм к работе в очень трудных бескислородных условиях. Эти упражнения полезны при отработке приемов в борьбе лежа — удержаний и способов уходов с удержаний.

Направленное развитие силовых способностей происходит, когда осуществляются максимальные мышечные напряжения. Существует несколько эффективных способов создания максимальных напряжений.

Метод максимальных усилий

Данный метод обеспечивает повышение максимальной динамической силы без существенного увеличения мышечной массы, что очень важно для дзюдоистов, обязанных сохранять относительное постоянство веса в пределах своей весовой категории.

Каждое упражнение выполняется в несколько подходов. Количество повторений в одном подходе при преодолении предельных и сверхмаксимальных сопротивлений (когда вес равен 100% и более от максимального для данного спортсмена) может составлять максимум 3 раза. Число подходов 2—3, паузы отдыха между повторениями 3—4 минуты, а между подходами — от 2 до 5 минут.

При выполнении упражнений с околопредельными сопротивлениями (вес отягощения 90—95% от максимального) число возможных повторений в одном подходе 5—6, количество подходов — 2—5. Интервалы отдыха между повторениями упражнений в каждом подходе 4—6 минут, интервалы между подходами — 2—5 минут.

Метод применяется не чаще 2—3 раз в неделю. Вес больший, чем предельный, используется один раз в 7—14 дней и выполняется в уступающем режиме при помощи и страховке партнеров.

В возрасте до 16 лет применять этот метод не рекомендуется.

Метод повторных непредельных усилий

Этот метод предусматривает многократное преодоление не предельного внешнего сопротивления до значительного утомления или «до отказа».

В каждом подходе упражнение выполняется без пауз отдыха. В одном подходе может быть от 4 до 15—20 и более повторений упражнения. За одно занятие выполняется от 2 до 6 серий. В серии 2—4 подхода. Отдых между подходами 2—8 минут, между сериями 3—5 минут. Величина внешних сопротивлений обычно находится в пределах 40—80% от максимальной в данном упражнении. Скорость движения невысокая.

Надо учитывать, что при большом отягощении и незначительном количестве повторений будет развиваться преимущественно максимальная сила или одновременно происходит рост силы и увеличение мышечной массы. В случае значительного числа повторений при незначительных отягощениях будет возрастать силовая выносливость.

Метод динамических усилий

Метод применяется для развития скоростно-силовых способностей (взрывной силы). Предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений (до 30% от максимума) с максимальной скоростью.

Количество повторений упражнения в одном подходе 15—25 раз. Упражнения выполняются по 3—6 серий, с отдыхом между сериями по 5—8 минут.

Развитие и совершенствование выносливости

В процессе любой продолжительной физической деятельности рано или поздно человек начинает испытывать утомление, усталость. Способность противостоять утомлению, сохраняя соответствующий уровень работоспособности, и есть выносливость — физическое качество, необходимое борцу.

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость необходима в любом виде спорта. Она является фундаментом, на котором строится специальная выносливость, отражающая специфику соревновательной деятельности спортсмена.

Тренировочные нагрузки для развития общей выносливости характеризуются умеренной интенсивностью и значительными объемами. Можно использовать кроссовый бег — до 60 минут. Рандори — 30—40 минут. В интервалах отдыха рекомендуется менять вид двигательной деятельности и применять упражнения малой интенсивности.

Для развития общей выносливости могут использоваться и спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол), где бег является основным компонентом деятельности. Организация этого процесса в целом требует крайне внимательного отношения со стороны тренеров. Это связано с тем, что дзюдоисты в силу специфики своего вида спорта достаточно жестко действуют в контактных видах спорта, что приводит к повышенному травматизму.

На подготовительном этапе годичного цикла тренировки, когда закладывается база общей выносливости, спортивные игры могут включаться в план тренировки. На этапе непосредственной подготовки к соревнованиям спортивные игры должны быть категорически исключены.

Общая выносливость может повышаться и специфическими средствами: подвижными играми на ковре с использованием элементов борьбы, различные эстафеты, командными играми типа регби (на коленях), схватками малой интенсивности.

В борьбе основными факторами, определяющими направленность работы над развитием и совершенствованием специальной выносливости, являются следующие:

временные:

- продолжительность соревновательной схватки;
- максимально возможное количество схваток в течение соревнований;

и физиологические:

- силовое противоборство с максимальным напряжением попеременно включаемых практически всех мышечных групп.

В соответствии с различиями в характере энергетического обеспечения мышечной деятельности принято выделять аэробные (с участием функции внешнего дыхания) и анаэробные (с участием химических реакций без участия кислорода) компоненты выносливости.

Анаэробные механизмы наибольшее значение имеют на начальных этапах работы (от нескольких секунд до 2-х минут), а также в кратковременных усилиях высокой мощности. Усиление анаэробных процессов происходит также при всяких изменениях мощности в ходе выполнения упражнения, при нарушении кровоснабжения работающих мышц (натуживание, задержка дыха-

ния, статические напряжения). Аэробные механизмы играют главную роль при продолжительной работе (разворачиваются лишь к 3—5-й минуте), а также в ходе восстановления после нагрузки.

Первостепенным фактором специальной выносливости является анаэробная производительность, обеспечивающая мышечную деятельность в самом ее начале, в первые секунды. Не вдаваясь в подробности биохимических и физиологических механизмов этого сложного и до конца не изученного процесса, рассмотрим тренировочные средства, направленные на решение этих задач.

Совершенствование алактатного механизма специальной выносливости

Сюда относятся броски манекена, партнера и тренировочные схватки. Возможный режим тренировочной схватки: борьба в максимальном темпе 15 с., затем 1,5—2 мин. в невысоком темпе — 6 таких серий. Тот же режим можно использовать при набрасывании манекена или партнера. В периоды активности ЧСС должна превышать 180 ударов в минуту, в остальное время 150–160 ударов в минуту. Это обеспечит необходимый тренировочный эффект.

После занятий данной направленности следует увеличить в рационе долю продуктов, богатых креатинфосфатом (мясных и молочных продуктов), принимать метионин, витамин В₁₅.

Совершенствование лактатного механизма специальной выносливости

Требует проявления значительных волевых усилий. В качестве основных средств используются тренировочные схватки (либо серии специальных упражнений). Рекомендуются два режима работы:

1. Преимущественная направленность на повышение емкости гликолиза. Продолжительность упражнений 1,5—2 минуты, количество повторений в серии — 3.

Интенсивность работы близка к максимальной. Интервал отдыха после первого повторения — 2 минуты, после второго — 1 минута. Интервалы отдыха между сериями 15—20 минут в зависимости от весовой категории борца. С ростом веса время должно увеличиваться. Кроме того, в последних повторениях серий можно использовать затруднение дыхания (специальные маски) вплоть до его задержки.

2. Преимущественная направленность на повышение мощности гликолиза. Время одного повторения 30—50 секунд, количество повторений в серии — 3, время отдыха между повторениями — 1,5—2 минуты. Число серий — не более 4-х. Интервалы отдыха между сериями 15—20 минут, в зависимости от весовой категории борца. С ростом веса время должно увеличиваться.

В обоих случаях ЧСС достигает максимума, в интервалах отдыха применяются спокойная ходьба и дыхательные упражнения.

Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости

Средствами также являются тренировочные схватки, но с интенсивностью 70—80% (ЧСС при этом должна быть на уровне 170—180 ударов в минуту). Продолжительность упражнения — 1,5 минуты. Количество повторений — 8—9 (для тяжеловесов 5—8). Интервалы отдыха определяются по ЧСС (как правило, это 1,5—2 минуты). К началу следующего повторения ЧСС не должна быть ниже 130—140 ударов в минуту. При проведении тренировочной нагрузки в две серии пауза между ними должна быть 15—20 минут.

Скоростные способности

Наиболее распространенным способом совершенствования быстроты реагирования является повторный метод, предусматривающий многократное выполнение упражнений на

внезапно появляющийся сигнал. Этот метод содействует улучшению сенсорной и моторной фазы реакции. В дальнейшем при его применении быстрота реакции стабилизируется, и последующее ее улучшение происходит с большим трудом.

В противовес этому можно использовать игровой метод, который предполагает выполнение заданий в условиях постоянного и случайного изменения ситуаций, противодействия и взаимодействия партнеров. В качестве упражнений в этом случае могут применяться эстафеты, подвижные и спортивные игры, включающие элементы быстрого реагирования на внезапные сигналы.

Общий принцип подбора упражнений — разнообразие условий, постепенное их усложнение, приближение к специфике соревновательной деятельности борцов.

Сенсорный метод основан на тесной связи между быстротой реакции и способностью различать очень небольшие интервалы времени (десятые и сотые доли секунды). Лица, хорошо воспринимающие микроинтервалы времени, отличаются, как правило, высокой быстротой реакции.

В сложных реакциях выделяют реакции на движущийся объект и реакции выбора. Основная доля времени реагирования на движущийся объект (более 80%) уходит на зрительное восприятие. Эта способность тренируема. Для этого используются упражнения с реакцией на движущийся объект. При их выполнении следует:

- постепенно увеличивать скорость движения объекта;
- сокращать дистанцию между объектом и занимающимися;
- уменьшать размеры объекта.

Реакция выбора связана с выбором нужного двигательного ответа из ряда возможных в соответствии с изменением поведения партнера, противника или окружающей обстановки. Это гораздо более сложный тип реакции. Здесь время реакции во многом зависит от запаса тактических действий и технических приемов, от умения мгновенно выбирать из них наиболее выгодные.

Для совершенствования быстроты реакции с выбором следует:

— постепенно усложнять характер ответных действий и условия их выполнения;

— развивать способность предугадывать действия противника, опережать их начало, т. е. реагировать не столько на противника или партнера, сколько на малозаметные подготовительные движения и внешний вид (позу, мимику, эмоциональное состояние). Важной задачей при работе со скоростными способностями является предупреждение образования скоростного барьера, а в случае его возникновения — разрушение или ослабление.

В этом случае при работе с квалифицированными спортсменами рекомендуется уменьшать объем нагрузок в соревновательных упражнениях и увеличивать удельный вес скоростно-силовых и других общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.

Сопряженные упражнения

Упражнения, относящиеся к данной группе, связаны главным образом с повышением мощности выполнения различных технико-тактических действий и совершенствованием механизмов энергообеспечения организма занимающихся в процессе выполнения учебных, тренировочных и соревновательных схваток.

Схватки помогают овладевать техническими и тактическими умениями и навыками, закреплять и совершенствовать их, воспитывать необходимые физические и волевые качества, приобретать и поддерживать высокий уровень подготовленности.

Учебная схватка

Направлена на усвоение нового материала. Проводится по заданию. Партнер сопротивляется не в полную силу и в ходе схватки периодически создает упражняющемуся благоприятные (согласно заданию) условия для выполнения приема.

В задачу учебной схватки входит усвоение какого-либо одного приема (элемента) или сочетания двух-трех приемов.

Для контроля за своими действиями выбирается медленный или средний темп. Быстрота выполнения действий может быть различной (определяется заданием). Продолжительность зависит от задач тренировки. При отработке не должно наступать утомление, так как это будет мешать правильному усвоению техники.

В случае неточного выполнения задания схватку прерывают для исправления ошибок. В учебной схватке партнер должен помочь выполнить задание.

Учебно-тренировочные схватки

В основном решают задачу дальнейшего усвоения и совершенствования техники и тактики в значительно более легких условиях, чем условия реального поединка. Они проводятся с различными заданиями, направленными на дальнейшее усвоение и закрепление технических и тактических действий, на устранение недостатков, на развитие физических качеств и на выработку тех или иных способов ведения борьбы с конкретными противниками.

В учебно-тренировочной схватке занимающийся всесторонне отшлифовывает приемы, контрприемы и защиты. Он должен стремиться побывать в самых различных положениях, ситуациях и найти из них правильный выход.

Учебно-тренировочную схватку так же, как и учебную, в случае необходимости можно прерывать для указания на ошибки, но злоупотреблять этим не следует.

Время проведения учебно-тренировочных схваток зависит от разновидности занятия. Если занятие учебно-тренировочное, то схватку проводят в начале основной части; если же занятие тренировочное — в конце, после того как занимающиеся закончат тренировочную схватку и отдохнут.

Наиболее часто учебно-тренировочные схватки применяются в подготовительном периоде, на этапах предварительной и непосредственной подготовки в основном периоде тренировочного года.

Тренировочная схватка

В этих схватках совершенствуется техника, тактика, развиваются физические и волевые качества в условиях, приближенных к соревновательным. Выполнение всех действий проходит с повышенной ответственностью за их правильный исход.

Применение соревновательно-игрового метода в подготовке борцов

Под соревновательно-игровым методом в физическом воспитании подразумевается способ приобретения и совершенствования знаний, умений и навыков, развития двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры или соревнований.

Его комбинированное применение позволяет решать широкий круг задач в самых различных условиях. К характерным признакам метода можно отнести:

- присутствие соперничества и эмоциональность в двигательных действиях;
- непредсказуемую изменчивость как условий, так и действий самих участников;
- проявление максимальных физических усилий и психического воздействия;
- стремление занимающихся добиться победы при соблюдении оговоренных правил;
- применение разнообразных двигательных навыков, целесообразных в конкретных условиях игры или соревнований.

Использование этого метода способствует успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связях, которые вследствие координационной общности с изучаемым видом физической деятельности облегчают усвоение программного материала.

Соревновательно-игровые задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития, но и духовного воспитания.

Цель заданий — совершенствование как физических качеств, так и конкретных умений и навыков занимающихся.

Координационные специально-подготовительные упражнения

Упражнения в страховке и само страховке при падениях

Навыки само страховки и страховки партнера играют весьма большое значение как для занятий борьбой, так и для профилактики бытового травматизма. Особенно важно усвоение упражнений само страховки на начальном этапе занятий борьбой, так как без прочного усвоения навыков падения нельзя приступать к изучению таких базовых разделов технических действий греко-римской борьбы, как броски и сваливания.

При обучении упражнениям страховки и само страховки важно воспитывать у борцов уважение к партнеру и соперникам во время тренировки и соревнований. Борцы должны четко знать правила соревнований и список запрещенных действий, которые могут нанести травму сопернику.

Что же касается навыков падения на ковер, не получая при этом ушибов, переломов, сотрясений и других повреждений, то они приобретаются посредством многократного выполнения упражнений, изучаемых в определенной последовательности.

Упражнения для изучения группировки:

- Сесть на ковер, поджать ноги и обхватить их руками; подбородок прижать к груди. Согнув спину, сделать перекат назад до лопаток и обратно. Если группировка сделана правильно, то перека́т будет мягким, без ощущения толчков (рис. 7.3.).
- То же из положения приседа, обхватив ноги руками; стремиться сесть на ковер как можно ближе к пяткам (рис. 7.4.).
- Из о. с. (основная стойка) выполнить полный присед и, обхватив ноги, сделать перека́т назад до лопаток и обратно в положение сидя на ковре (рис. 7.5.).

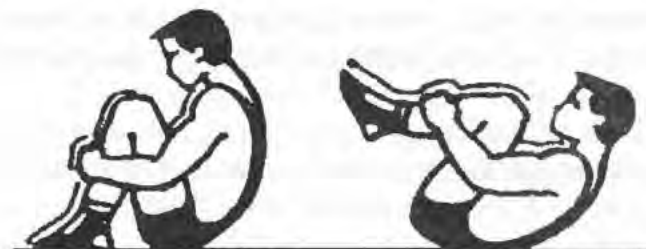


Рис. 7.3.



Рис. 7.4.

Рис. 7.5.

Упражнения для изучения навыков падения на спину:

- Изучение положения рук при падении на спину. Лечь на спину, подбородок прижать к груди, ноги согнуть в коленях, руки вытянуть вдоль туловища ладонями вниз. Поднять руки и сделать ими сильный удар по коврику. В момент удара руки должны быть напряжены и находиться по отношению к туловищу под углом 40—50° (рис. 7.6.).
 - Падение на спину из положения сидя (рис. 7.7.).
- Садясь на ковер, поджать ноги, прижать подбородок к груди и вытянуть руки вперед. Сделать перека́т назад в группировке на согнутой спине. В момент касания коврика лопатками, ударить по нему руками. В момент удара таз должен быть приподнят над ковриком (рис. 7.8).
- То же, вытягивая руки вперед-вверх.

• Падение на спину из положения приседа. Принять положение приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед (рис. 7.9).

• Сесть на ковер ближе к пяткам и, не останавливая движения, сделать перекат на спину, закончив его ударом руками о ковер.

То же, вытягивая руки вперед-вверх.

• Падение на спину из положения полуприседа (рис. 7.10).

• Падение на спину из положения о. с. Стать в о. с., подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед (рис. 7.11.).

• Плавно перейти в положение приседа и выполнить перека́т с ударом руками о ковер.

• То же, вытягивая руки вперед-вверх.

• Падение на спину через партнера, стоящего в партере (низком и высоком). Стать спиной вплотную к правому боку партнера, стоящего в партере (рис. 7.12. а).

• Приседая, прижать подбородок к груди, сделать перека́т назад по спине партнера и упасть на спину с одновременным ударом руками по коврику (рис. 7.12. б).

• Падение на спину через горизонтальный шест (рис. 7.12. а).

Вытянуть руки вперед, подбородок прижать к груди, согнуть туловище вперед и сесть на шест. Опустив ягодицы как можно ниже, упасть назад на спину с одновременным ударом руками по коврику. Удар выполняется ладонями. Первыми коврика должны коснуться руки, затем лопатки (рис. 7.12. а).

В последний момент партнеры слегка приподнимают шест. Борец, выполняющий упражнение, смягчает свое падение, цепляясь голенью за шест.

• Падение на спину прыжком. Стоя в о. с., принять положение приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед. Слегка подпрыгнув, подкинуть ноги вверх и быстро сделать сильный удар руками по коврику. Первыми коврика должны коснуться руки, потом лопатки. Затем мягкий перека́т на спине. Во время падения голова наклонена вперед, подбородок плотно прижат к груди, ноги вместе, колени согнуты.

Дальнейшее совершенствование падения на спину можно осуществлять, усложняя приведенные упражнения, например,

выполняя падение на спину прыжком из положения стоя на шведской стенке на разной высоте (рис. 7.13. а.), стоя на стуле (рис. 7.13. б.), после раскачивания и броска партнерами (рис. 7.13. в.).

В процессе выполнения этих упражнений учитель должен внимательно следить за учениками, страховать их и обучать правильной страховке.



Рис. 7.6



Рис. 7.7



Рис. 7.8



Рис. 7.9



Рис. 7.10



Рис. 7.11

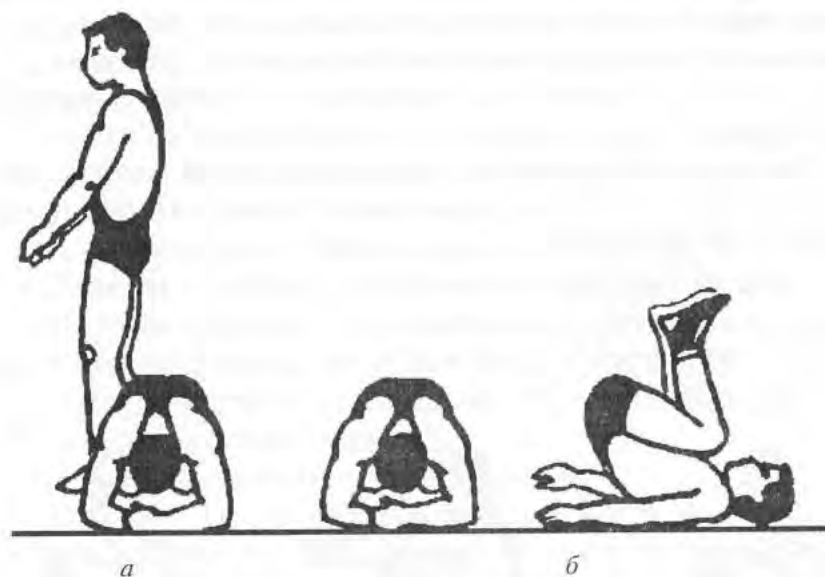


Рис. 7.12

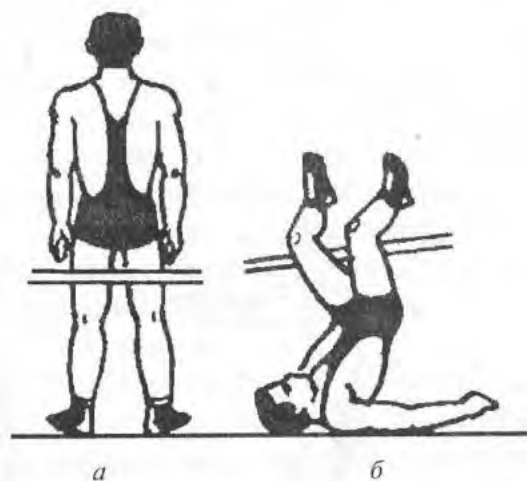


Рис. 7.12

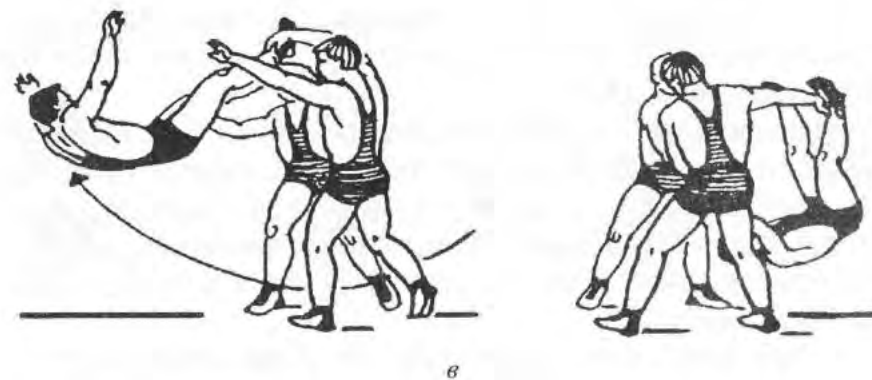
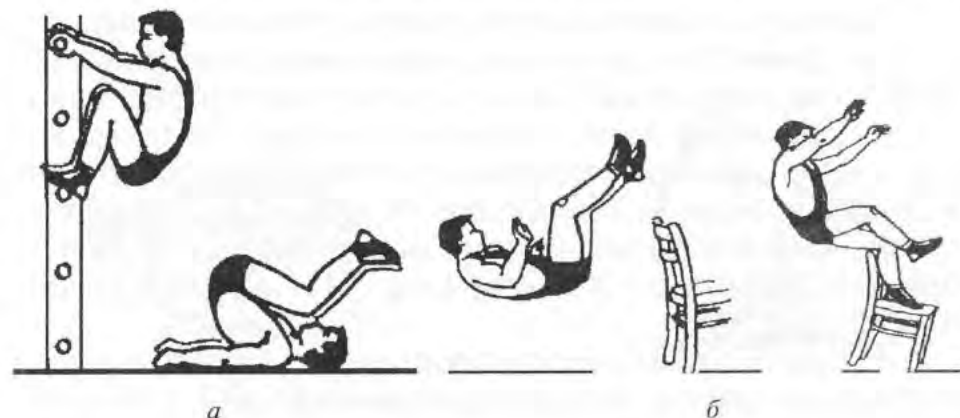


Рис. 7.13

Упражнения для изучения падения на бок:

• Изучение конечного положения при падении на бок. Лечь на правый бок, согнуть правую ногу и подтянуть ее к груди. Левую стопу поставить на ковер возле правой голени. Подбородок прижать к груди. Левую руку поднять вверх, правую положить на ковер ладонью вниз под углом $40-50^\circ$ по отношению к туловищу (рис. 7.14.).

То же на левом боку, обратив внимание на постановку на ковер правой подошвы и левой руки.

• Перекат на бок. Сесть на ковер, поджать ноги, подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед (рис. 7.15.).

Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок до касания ковра правой лопаткой и обратно в положение сидя. То же в другую сторону (рис. 7.16.).

- Падение на ковер из положения сидя. Сесть на ковер, как в п. 13. Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок. В момент касания ковра правой лопаткой сильно ударить вытянутой правой рукой и подошвой левой ноги по ковра (рис. 7.17.). То же в другую сторону.

- Падение на бок из положения приседа. Принять положение полного приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед (рис. 6). Сесть на ковер правой ягодицей возможно ближе к правой пятке и выполнить перекат на правый бок. Выполнять упражнение в обе стороны, обращая внимание на плавность перехода от седа к перекату и фиксацию конечного положения (рис. 7.18.).

- Падение на бок из положения о. с. (рис. 7.19.). Перейти в присед, подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед. Сесть на ковер правой ягодицей и, не прерывая движения, выполнить перекат, завершив его одновременным ударом по ковра правой рукой и левой подошвой. Выполнять упражнение в обе стороны.

- Перекат с одного бока на другой. Лечь в конечное положение для падения на правый бок. Сильно оттолкнуться от ковра правой рукой и ногами, перекатиться на спине в положение на левом боку. Убедившись в правильности принятого положения, перекатиться на правый бок. Повторять перекаты с ускорением темпа.

- Падение на бок через партнера, стоящего в партере. Стать спиной к правому боку партнера (рис. 7.20. а). Захватив левой рукой правое плечо партнера, поднять правую ногу и вытянуть правую руку вперед (рис. 7.20. б). Сгibasясь, выполнить падение назад. Во время падения правая рука должна обогнать туловище (рис. 7.20. в) и всей поверхностью с силой ударить по ковра. При ударе рука должна быть вытянута и повернута к ковра ладонью. Затем ковра касаются туловище и ноги.



Рис. 7.14



Рис. 7.15

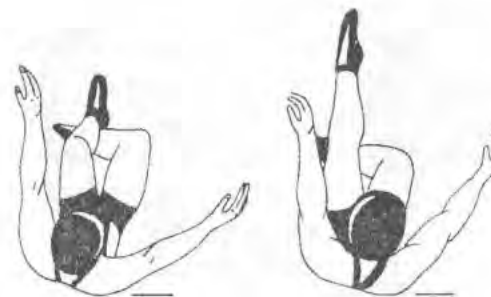


Рис. 7.16



Рис. 7.17



Рис. 7.18



Рис. 7.19

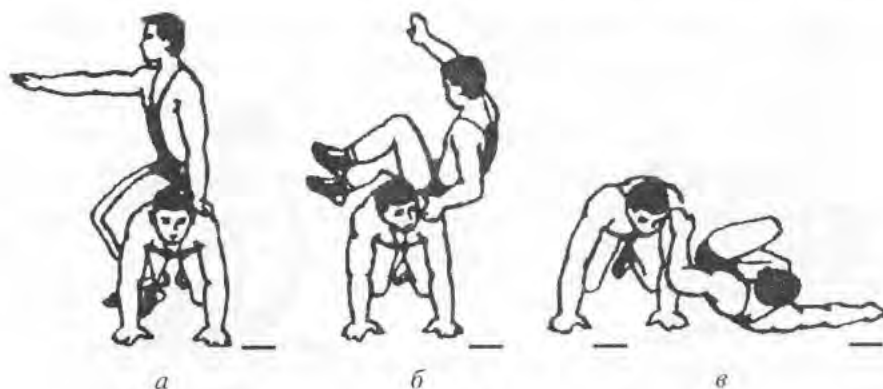


Рис. 7.20

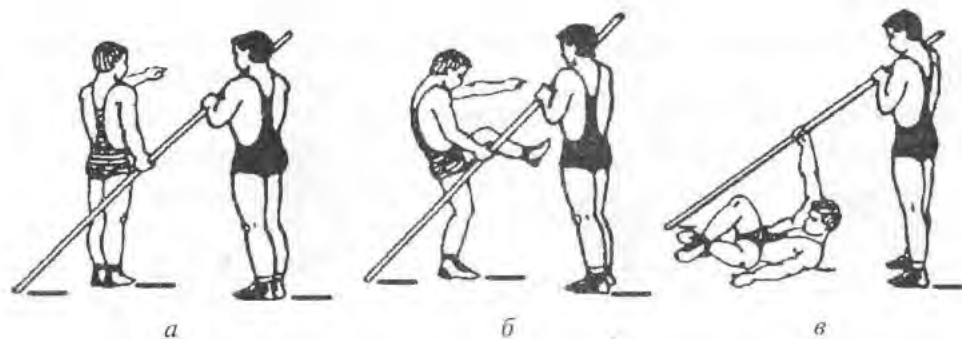


Рис. 7.21

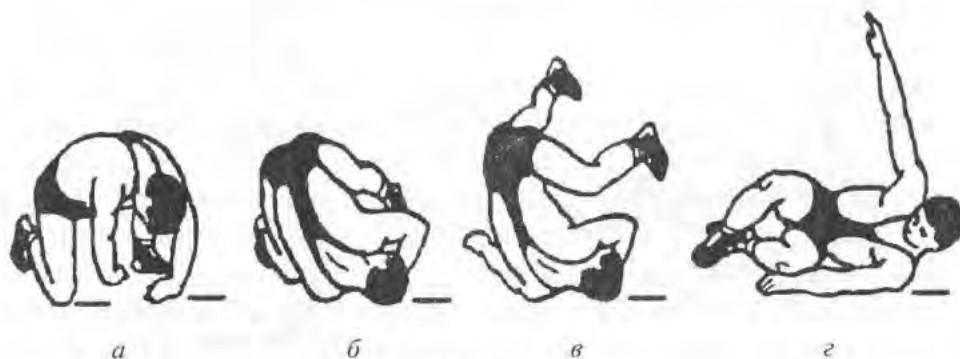


Рис. 7.22

То же в другую сторону, встав возле левого бока партнера и захватив правой рукой его левое плечо.

- Падение на бок через шест. Один конец палки упереть в ковер, второй — в руках партнера (рис. 7.21. а.). Во избежание травм необходимо следить, чтобы палка не касалась ключицы. Встать спиной к палке слева от партнера. Прислонить к палке правый подколенный сгиб, правой рукой захватить шест снизу возле левого бедра. Левую руку и левую ногу вытянуть вперед, подбородок прижать к груди (рис. 7.21. б). Сгибаясь и крепко держась рукой за шест, начать падение на левый бок так же, как в п. 18. В момент падения следует смягчить приземление, подтягиваясь рукой к шесту (рис. 7.21. в).

- Падение на бок через плечо из положения стойки на правом колене. Опуститься на левое колено, положить ладони на ковер пальцами внутрь, правую ближе к ногам (рис. 7.22. а). Скользя правой ладонью по коверу, пропустить ее между ног и опустить правое плечо на ковер. При этом голову отвести к левому плечу, прижав подбородок к груди (рис. 7.22. б). Оттолкнуться левой ногой и сделать перекат на спину с правого плеча в направлении правой ягодицы (рис. 7.22. в). Закончить кувырок сильным ударом правой руки о ковер и принять конечное положение при падении на правый бок (рис. 7.22. г). То же из стойки на правом колене.

- Падение на бок кувырком через плечо из положения стойки (рис. 7.23. а). Поставить правую ладонь на ковер возле левой ноги пальцами к правому носку (рис. 7.23. б). Сделать плавный перекат как в п. 20 с правого плеча на левую ягодицу и, приняв положение как при падении на левый бок (рис. 7.23. в), быстро вернуться в о. с.

То же из левой стойки с перекатом через левое плечо на правый бок.

- Падение на бок через шест. Партнер держит шест, как в п.18. Встать к шесту лицом справа от партнера, касаясь его нижней частью левого бедра. Захватить шест правой рукой сверху, несколько выше того места, которого касается бедро.

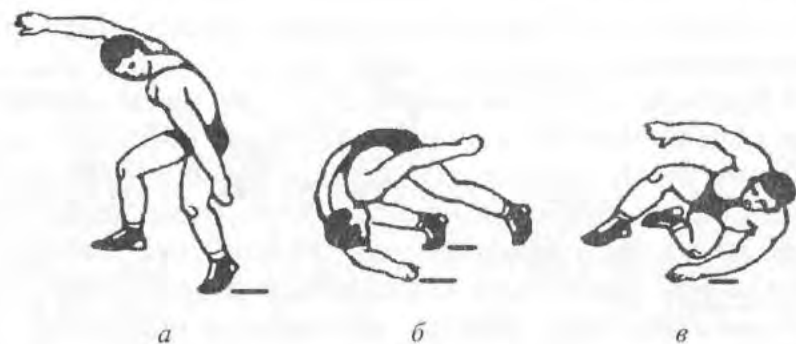


Рис. 7.23



Рис. 7.24

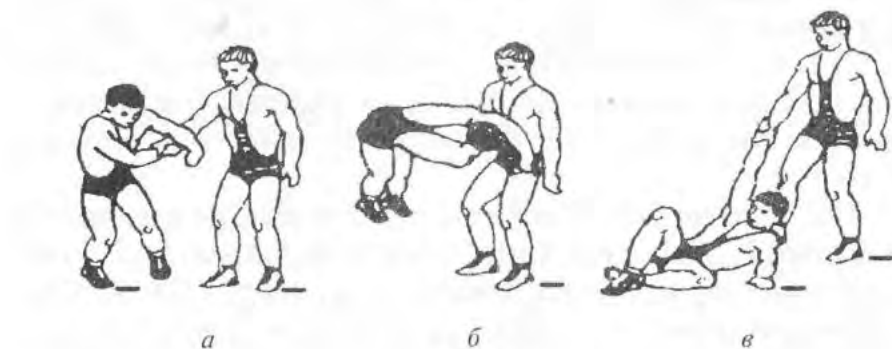


Рис. 7.25

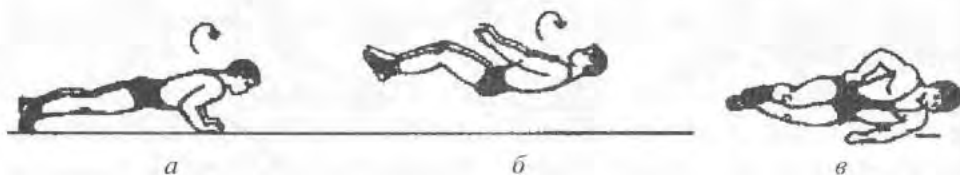


Рис. 7.26

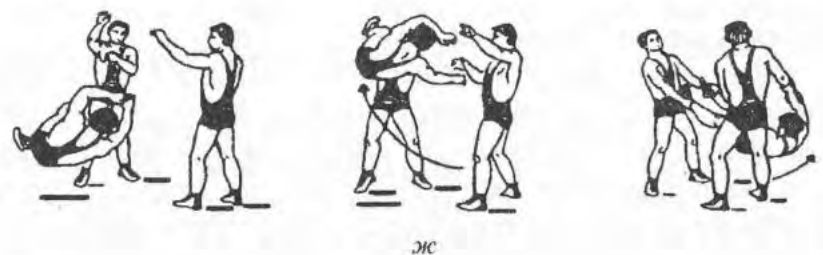
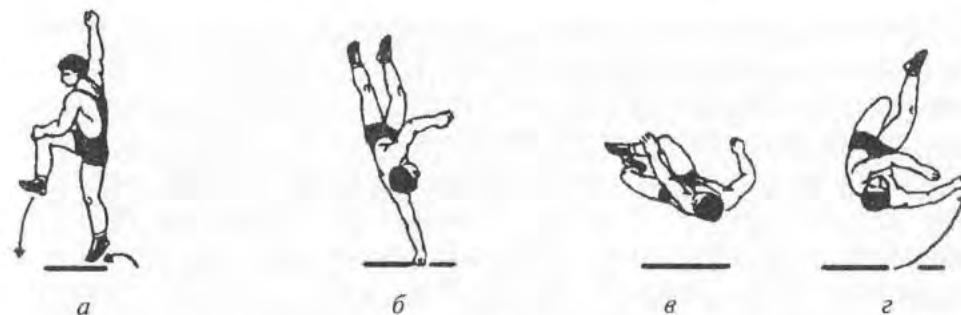


Рис. 7.27

Левую руку вытянуть вперед, подбородок прижать к груди. Сгибаясь и крепко держась за шест, оттолкнуться от ковра и выполнить кувырок через шест (рис. 7.24. б). В момент падения левая рука обгоняет туловище и с силой ударяет по коврику. Перед падением для смягчения удара следует подтянуться правой рукой к шесту. Падение завершается конечным положением на левый бок (рис. 7.24. в). То же в другую сторону с кувырком через шест на левый бок, встав с другой стороны палки и захватив ее правой рукой. То же через партнера, стоящего на четвереньках.

- Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. Встать левым боком к правому боку партнера и захватить правой рукой одноименную руку партнера за внутреннюю часть его запястья (рис. 25. а). Вытянуть левую руку вперед ладонью вниз, оттолкнуться от ковра, выполнить кувырок через правое плечо и приземлиться на правый бок. В момент падения партнер должен поддержать выполняющего кувырок борца за руку, чтобы смягчить его приземление (рис. 7.25. б, в).

- Падение на бок из упора лежа с поворотом на 270°. Принять положение упора лежа с опорой на носки ног и ладони рук (рис. 7.26 а). Оттолкнувшись одновременно руками и ногами, не сгибая ног и туловища, выполнить переворот вокруг продольной оси вправо (рис. 7.26. б) и приземлиться на левый бок, приняв соответствующее положение (рис. 7.26. в).

То же в другую сторону.

- Падение на бок кувырком через плечо из о. с. с прыжком (рис. 7.27). Оттолкнувшись ногами, выполнить прыжок вперед-вверх с одновременным махом правой рукой сверху-вниз по направлению к левой ноге. Повернувшись в воздухе на 90°, приземлиться на левый бок с опережающим движением и сильным ударом левой рукой. То же через стойку на руках (рис. 7.27. д), на одной руке (рис. 7.27. б), через партнера, стоящего на четвере (рис. 7.27. ж).

Упражнения для изучения падения вперед на руки:

При падениях, особенно при бросках прогибом, нельзя выставлять руки и опираться на кисти. Это может привести к серьезным травмам. Однако при падениях с поворотом грудью к коврику, чтобы не удариться лицом, нужно уметь смягчать падение руками.

- Падение вперед на кисти рук из положения стойки на коленях. Встать на колени, вытянуть руки вперед ладонями вниз (рис. 7.28. а). Не сгибая туловища, упасть лицом вперед. В момент касания ладонями ковра за счет упругого сгибания рук в локтевых суставах сначала замедлить, а потом приостановить падение (рис. 7.28 б) и лечь на ковер. То же из положения стоя на коленях, руки за спиной (рис. 7.29.).

- Падение вперед на кисти рук из положения о. с. Стоя в о. с., вытянуть руки вперед ладонями вниз. Не сгибая туловища, упасть вперед, амортизируя падение руками, как в п. 25 (рис. 7.30.).

То же с прыжком из положения стоя на широко расставленных ногах, стоя ноги вместе (рис. 7.30.).

- Падение назад на кисти рук из положения о. с. с поворотом на 180°. Из о. с., руки прижаты к туловищу, падать назад, не сгибая туловища. Как только тело окажется под углом 60° по отношению к коврику, сделать резкий поворот кругом налево (направо). Закончить упражнение в положении грудью вниз, амортизируя падение руками.

- Падение вперед на кисти рук из положения о. с. с прыжком. Принять о. с., вытянуть руки вперед ладонями вниз, слегка присесть, оттолкнуться и прыгнуть вперед, приземляясь на руки и грудь.

- Падение назад на кисти рук из положения о. с. с поворотом на 180° с прыжком (рис. 7.31). Из о. с. слегка присесть, оттолкнуться и прыгнуть назад-вверх. В полете развернуться грудью к коврику и приземлиться на руки и грудь (рис. 7.31.).

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки борцов. Среди них выделяют:

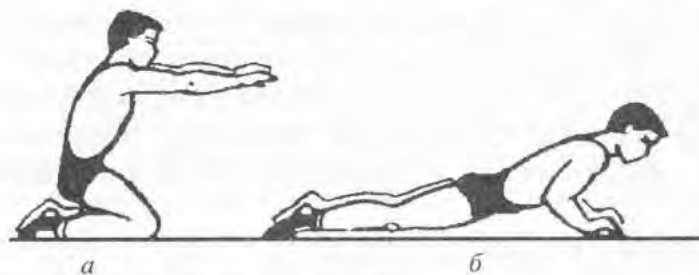


Рис. 7.28



Рис. 7.29

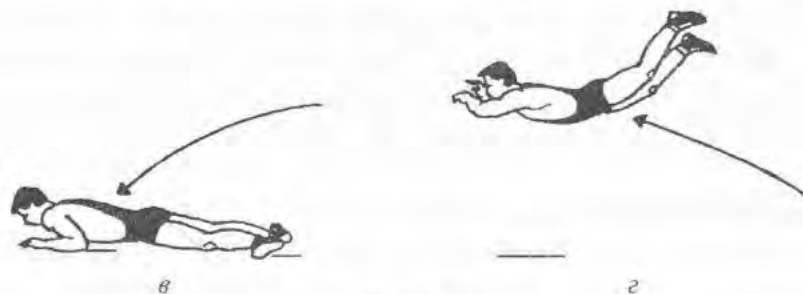
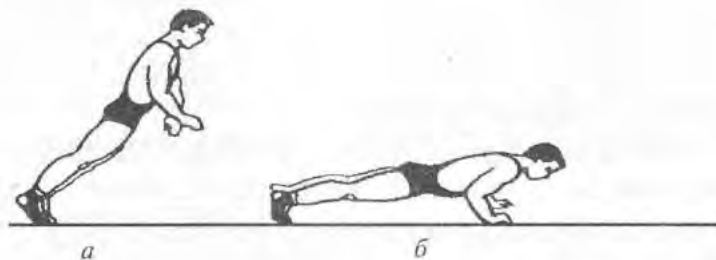


Рис. 7.30

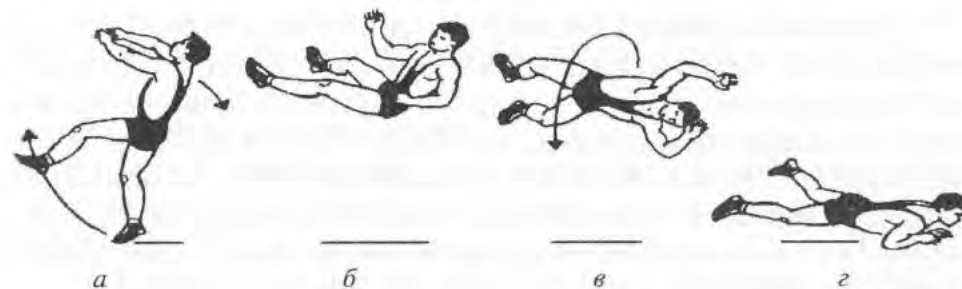


Рис. 7.31

— *перекаты* — вращательные движения (напоминающие раскачивания на качелях) с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову (например, перекаты на спине в группировке);

— *кувырки* — вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись, из разных и. п. в различные конечные положения;

— *перевороты без фазы полета* — движение тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову (переворот в сторону — колесо);

— *повороты с фазой полета* — прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот вперед с места и с разбега, рондат, фляк и др.).

Акробатические упражнения применяются в различных частях занятия в зависимости от поставленных задач. Но чаще всего они используются в разминке, так как способствуют хорошей подготовке суставов к выполнению сложных ТТД. При разучивании сложных кувырков и переворотов необходимо использовать дополнительные маты и обязательно страховать учащегося и помогать ему.

Подробное описание акробатических упражнений есть в учебных пособиях по гимнастике, поэтому ниже мы кратко рассмотрим технику и методику обучения наиболее широко применяемых в подготовке борцов упражнений.

Перекаты. Вначале осваивают простейшие перекаты — в группировке назад-вперед лежа на спине, из положения сидя, из упора присев. Затем переходят к изучению более сложного **переката вперед прогнувшись**, который является элементом некоторых ТТД борца. И. п. стоя на коленях, руки за спиной (их можно соединить). Прогибаясь, сделать перекат, последовательно касаясь опоры бедрами, животом, грудью. Голову повернуть в сторону.

При обучении страхующий, стоя сзади, удерживает выполняющего перекат за плечи, замедляя и смягчая движение до момента касания опоры животом.

Кувырки. Обучению кувырмам предшествует усвоение различных способов группировки в положении сидя, в приседе, лежа на спине. При изучении группировок следить за тем, чтобы колени были плотно подтянуты к груди, локти прижаты к туловищу, спина округлена, голова наклонена вперед, подбородок касался колен, стопы ног слегка разведены (рис. 7.32.).

Усвоение собственно кувырков начинают с простейшего **кувырка вперед из упора присев в группировке**. При обучении используют следующие подводящие упражнения:

- в положении лежа на спине — быстрая группировка с захватом голеней руками;
- из приседа — садясь, перекат назад в группировке до касания ковра лопатками, обратным движением — перекат в и. п.;



Рис. 7.32

— из упора присев — выпрямляя ноги и поднимая таз, перенести тяжесть тела на руки (до потери равновесия вперед).

Варианты кувырка вперед:

- Серия кувырков вперед в группировке, добиваясь слитного выполнения движений (без пауз между отдельными кувырками).
- Кувырок вперед из упора присев. Конечное положение — сидя, скрестив голени.
- Кувырок вперед в группировке с последующим прыжком со взмахом руками вверх и приземлением в присед и кувырком вперед и т. д.
- То же, но прыжок с поворотом на 180° и 360° .
- Кувырок вперед из о. с., не сгибая ног.
- Кувырок вперед из стойки с одной ногой впереди.
- Кувырок вперед из разных и. п. (упор присев, сед скрестив голени, о. с. и т. д.) с выходом на одну ногу.
- Кувырок вперед из стойки на голове (из стойки на руках).

Последовательность обучения кувырмам вперед из стойки на руках:

- из стойки на лопатках перекат вперед в сед с наклоном вперед;
- кувырок вперед в стойку ноги врозь;
- то же, но в стойку ноги вместе, с помощью партнера;
- из стойки на руках перекат вперед с прямыми руками всед с наклоном вперед;
- из стойки на руках перекат вперед в стойку ноги врозь с помощью партнера и самостоятельно;
- из стойки на руках перекатом вперед с прямыми руками в стойку с прямыми ногами с помощью и самостоятельно.

Длинный кувырок вперед. И. п.: полуприсед, руки отведены назад. Махом рук вперед и толчком ног выполнить кувырок в группировке. Стремиться делать упор руками как можно дальше от ног. Фаза полета в данном варианте отсутствует.

Более сложный вариант кувырка вперед — **кувырок прыжком**. И. п.: полуприсед, руки назад. Махом рук вперед и толчком ног выполнить прыжок вперед с приземлением на руки и последующим кувырком вперед в группировку.

При обучении следует обращать внимание на то, чтобы занимающиеся не ставили руки близко к ногам, выполняли плотную группировку, прижимая подбородок к груди.

После усвоения одного кувырка нужно научиться выполнять подряд несколько различных кувырков. Разучивать сложные кувырки следует на дополнительных мягких матах, которые кладут в несколько слоев. По мере усвоения упражнения дополнительные маты постепенно убирают. Страховка: преподаватель стоит сбоку от ученика в месте приземления на руки; одной рукой нужно поддерживать занимающегося под живот или бедра, а другая рука должна находиться сверху в области шеи с тем, чтобы при необходимости помочь принять группировку.

Варианты усложнения кувырка прыжком:

Кувырок через постепенно увеличивающееся пространство, определяемое соответствующими линиями (предметами).

- Кувырок прыжком в длину через невысокое препятствие (партнеры, манекены) (рис. 7.33.а).
- Кувырки прыжком в высоту через коня поперек, через козла разной высоты, через стул, через партнера, через нескольких партнеров и т. д. (рис. 7.33.б).

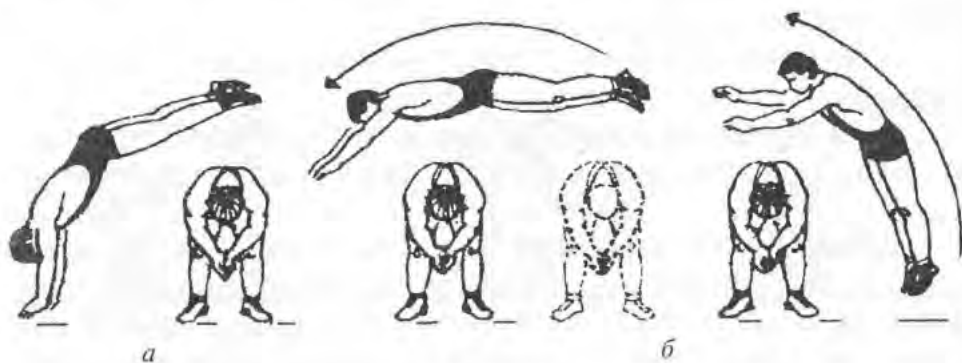


Рис. 7.33

Кувырки прыжком, помимо координационных способностей, хорошо развивают и волевые качества — смелость, решительность, упорство. Поэтому процесс обучения нужно строить таким образом, чтобы в каждое занятие были включены упражнения, несущие в себе новизну и постоянно возрастающую сложность. Например, кувырок через стул, стоящий спинкой от ученика, не так страшен, так как стул легко опрокидывается, если его задеть. В то же время, стул, стоящий спинкой к ученику, вызывает страх из-за ощущения возможности столкновения с ним. Преодолевая каждый раз возникающие новые и новые сложности, занимающиеся развивают в себе волю и характер.

Последовательность обучения кувыркам назад:

- Кувырок назад в группировке из упора присев. Основное внимание следует обращать на то, чтобы после переката назад на лопатки быстро подставить руки на уровне головы ладонями на ковер, пальцами к плечам и, опираясь на них, перевернуться через голову. В качестве подводящего упражнения для овладения навыком постановки рук на опору, можно рекомендовать следующее: стоя у стены и опираясь на нее лопатками, быстрым движением ставить руки ладонями на стену у головы.

- Кувырок назад через плечо из седа с прямыми ногами перекатом назад с последовательным сгибанием и разгибанием ног в тазобедренных суставах и отведением головы влево (вправо). Перекат выполняется прогнувшись через плечо до упора лежа на бедрах.

- Кувырки назад из разных и. п. (стойка ноги врозь, стоя согнувшись, стоя на коленях, о. с. и т. д.).

- Кувырки назад из разных и. п. с выходом в различное конечное положение (стойку на одном колене, стойку на руках, о. с. и т. д.).

Перевороты. Из группы переворотов обучение начинают с **переворота в сторону (колесо)** из стойки лицом по направлению движения, а затем из стойки боком по направлению движения.

Важным моментом в выполнении переворота является последовательное отталкивание по ходу движения ногами и руками по

схеме: толчок левой ногой при выходе в стойку на руках, толчок левой рукой при переходе с левой руки на правую, толчок правой рукой при перевороте со стойки на руках на правую ногу. Так же выполняется переворот вправо. Чтобы не было отклонений от оси движения при выполнении переворотов, можно обозначить линию движения мелом или веревкой (скакалкой).

Подводящие упражнения:

- стойка на руках ноги врозь с помощью партнера, стоящего со стороны спины и поддерживающего за пояс;
- стойка на руках с переходом на одну ногу в сторону;
- переворот в стойку на руках ноги врозь с остановкой и помощью партнера, поддерживающего за поясницу.

Курбет. И. п.: стойка на руках. Отводя плечи назад, прогнуться и согнуть ноги назад, голову чуть отклонить назад. Энергично разгибая ноги в коленных суставах и сгибая в тазобедренных суставах, активно толкнуться руками, поднимая плечи вверх, встать в о. с. (рис. 7.34.).

Для страховки преподаватель или партнер должны стоять сбоку и поддерживать под поясницу.

Подводящие упражнения:

- имитация позы для выполнения курбета;
- курбет из стойки на руках на повышенной опоре (из нескольких матов);
- курбет из стойки на руках.

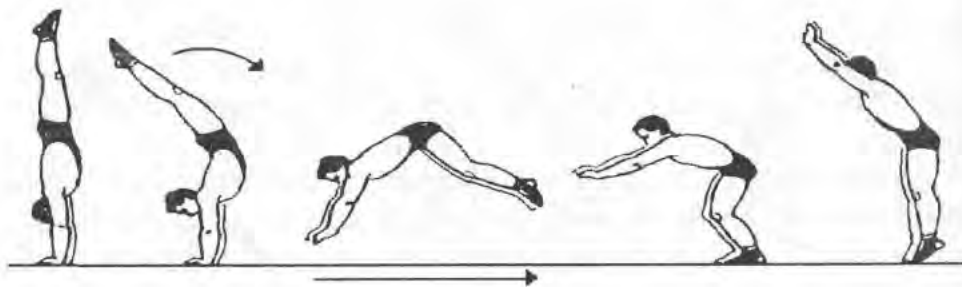


Рис. 7.34

Перевороты вперед начинают изучать с **медленного переворота вперед**. И. п.: стойка руки вверх. Шагом вперед махом одной и толчком другой ноги встать в стойку на руках. Из стойки на руках, наклоня голову назад, сильно прогнуться (центр тяжести вперед не смещать, так как в этом случае теряется равновесие). Отталкиваясь руками от опоры, направить тело вперед, ноги как можно ближе поставить к рукам. Почувствовав опору ногами, быстро выполнить перекат на всю стопу, разгибая ноги и подняв таз вперед, перейти в стойку (рис. 7.35.).

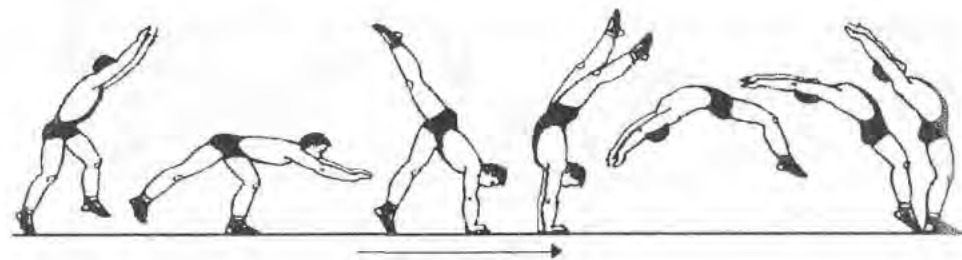


Рис. 7.35

Страховка и помощь: встать сбоку и поддерживать одной рукой под плечо, другой — под спину.

Подводящие упражнения:

- отжимание в гимнастический мост из положения лежа на спине;
- стоя на гимнастическом мосту, покачивания вперед-назад с переносом тяжести тела с ног на руки и обратно;
- в стойке на руках у стены с опорой ногами о стену прогибания тела с акцентом на движения в грудном отделе позвоночника («оттяжка»);
- вставание в стойку из положения гимнастического моста;
- из стойки на руках медленный переворот вперед с помощью.

Переворот вперед с опорой головой и руками («разгибом»). И. п.: полуприсед, руки вперед. Сгибая ноги, поставить руки как можно дальше от ног, толкнуться ногами вперед, упираться

головой как можно ближе к рукам. После перехода в положение стоя на голове согнувшись, подать спину вперед и, резко разгибаясь в тазобедренных суставах вверх-вперед, сильно толкнуться руками, завершая переворот (рис. 7.36.).

Этот переворот, выполняемый в сочетании с кувырками, является важным компонентом разминки борца.

Страховка и помощь: стоя сбоку от ученика, поддерживать его одной рукой под спину, а другой — под плечо.

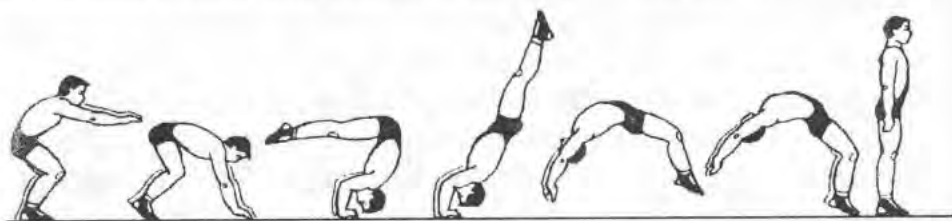


Рис. 7.36

Подводящие упражнения:

- усвоение основных поз (из стойки руки вверх, подавая таз вперед, опускаться на колени, смотреть при этом на руки);
- подъем разгибом из стойки на голове с помощью;
- переворот с головы с возвышения из 6—8 матов с помощью;
- то же, но постепенно убирая по одному мату;
- переворот с головы с помощью.

Переворот вперед. И. п.: стойка руки вверх. С небольшого разбега выполнить темповый подскок на одной ноге, затем сделать мах одной ногой и толчок другой. Руками потянуться вперед и поставить их как можно дальше. Ноги соединить вместе в момент прохождения положения стойки. Выполнив толчок руками, закончить переворот, приняв положение стойки, руки вперед (рис. 7.37.).

Страховка и помощь: та же, что и в предыдущем случае.

Подводящие упражнения:

- махом одной и толчком другой ногой стойка на руках у стены с опорой ногами о стену;

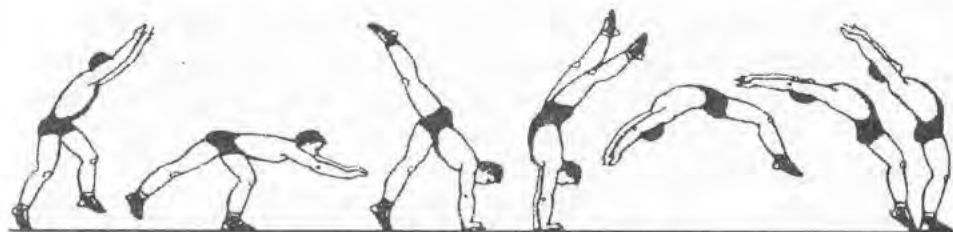


Рис. 7.37

— переворот вперед с места с помощью, стоя на возвышении;

— переворот вперед с 2—3 шагов разбега с возвышения с помощью и самостоятельно;

— переворот вперед с разбега с помощью.

Переворот назад (фляк). И. п.: полуприсед, руки назад. Быстро выпрямляя тело назад с одновременным взмахом прямыми руками вверх и назад, выполнить прыжок вверх-назад с одновременным сильным и энергичным разгибанием туловища и отведением головы назад. После прыжка приземлиться на прямые руки в положение, близкое к стойке на руках, оттолкнуться руками и выполнить курбет (рис. 7.38.).

Подводящие упражнения:

- усвоение различных поз (переход в гимнастический мост прыжком назад с полетом и приземлением на прямые руки; переход в стойку на руках; курбет из стойки на руках);



Рис. 7.38

- медленный переворот назад с помощью партнера;
- прыжок назад со взмахом руками с помощью партнера, стоящего сзади и удерживающего одной рукой за шею, другой — за спину. Особое внимание следует обращать на направление прыжка: вверх-назад;

- переворот назад с помощью партнеров, стоящих сбоку и в полушаге сзади. Партнеры стоят с двух сторон, держатся за руки и в момент прыжка оказывают поддержку-подкрутку в области поясницы. Таким образом борец, выполняющий упражнение, совершает переворот назад под сцепленными руками партнеров;

- переворот назад с использованием пояса для страховки. Двое партнеров, стоя сбоку и сзади, захватывают веревку одной рукой на расстоянии 20 см от пояса, не мешая движениям борца, и в момент прыжка поддерживают партнера, продвигаясь вместе с ним вперед по ходу выполнения переворота.

Упражнения на мосту

Упражнения для освоения моста:

- Вставание на мост из положения лежа. Из положения лежа на спине согнуть ноги в коленях и поставить их на ширину плеч. Ладонями опереться о ковер около ушей. Приподнимаясь и последовательно прогибаясь в поясничном, грудном и шейном отделах позвоночного столба, упереться лбом в ковер (рис. 7.39.).

- Упражнения в положении на мосту. Движения туловищем вперед и назад; когда туловище движется в сторону головы, коснуться ковра носом, а когда в сторону ног — затылком и лопатками.



Рис. 7.39

Сначала это упражнение проделывают с упором на руки, а по мере укрепления мышц шеи руки кладут на грудь или на ковер за голову. Затем при движении туловища поворачивают голову направо и налево, поворот головы выполняется и при движении туловища в сторону ног. Это упражнение проводится с помощью и без помощи рук (рис. 7.40.).

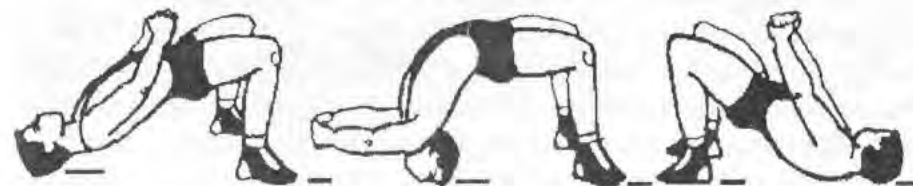


Рис. 7.40

- Вставание на мост из положения стоя. Борец, сильно прогнувшись назад, опускается и становится прямо на лоб. При этом надо, чтобы голова была сильно откинута назад, а мышцы напряжены. Начинать обучение вставанию на мост из положения стоя необходимо с помощью партнера, который поддерживает встающего на мост за руку. Партнер может также поддерживать упражняющегося за руку и поясницу (рис. 7.41. а). По мере овладения этим упражнением партнер оказывает борцу все меньшую помощь. Затем наступает время, когда борец встает на мост самостоятельно (рис. 7.41. б).

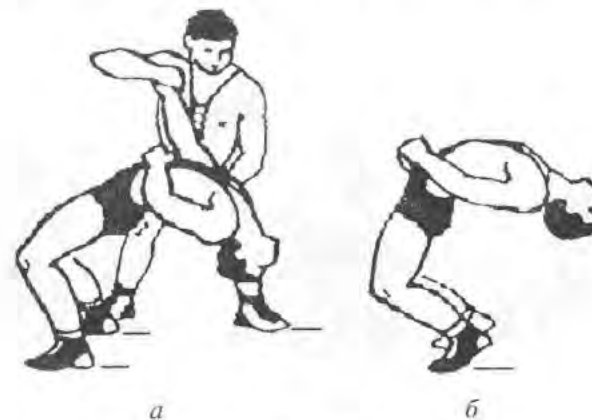


Рис. 7.41

Упражнение выполняется с упором руками и головой в ковер, а в дальнейшем — без помощи рук.

- Забегание вокруг головы. Из положения стоя на мосту положить руки за голову предплечьями на ковер. Выбрать в поле зрения какой-либо предмет и смотреть на него. Не поворачивая головы, сделать несколько шагов в одну сторону и повернуться грудью вниз, продолжая движение ногами в том же направлении, опять встать на мост. Таким образом, меняя положение, описать ногами вокруг головы полный круг (рис. 7.42.). При переходе из положения моста на грудь в последний момент происходит «перекручивание» позвоночного столба: из прогнутого он становится согнутым. При переходе на мост выполняется аналогичное движение, но в обратном направлении.

- Переворот с моста через голову. Захватить руками край ковра (ноги партнера, штангу, весовые гири, тренировочный мешок), сильно прогнуться, перенести тяжесть тела к голове, оттолкнуться ногами от ковра, перебросить ноги и туловище через голову и встать в положение ноги врозь с опорой на лоб (рис. 7.43.).

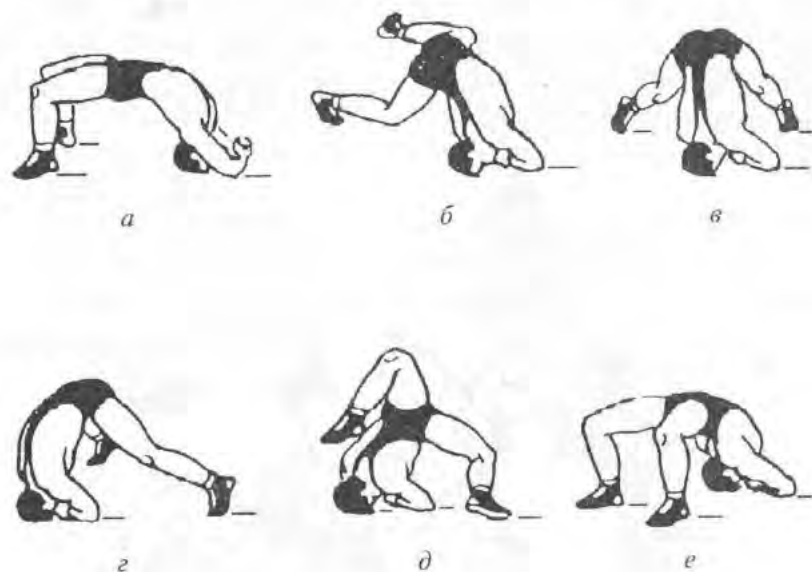


Рис. 7.42

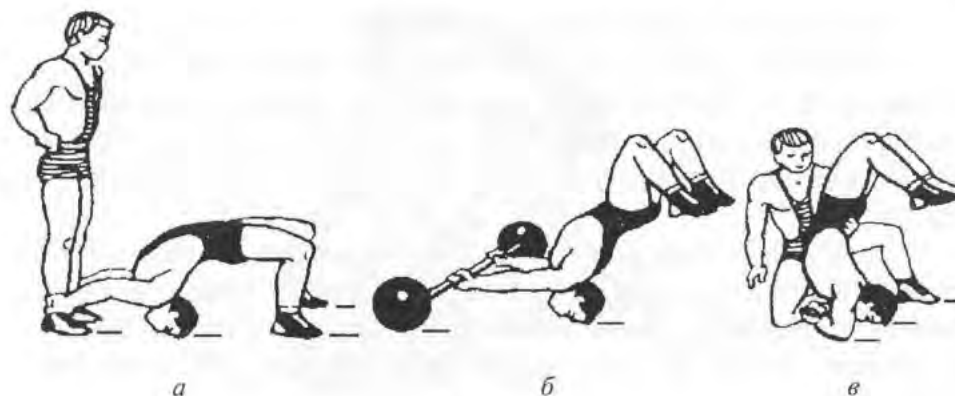


Рис. 7.43

- Переворот со стойки через мост. Прогнуться назад, согнуть колени и опуститься на мост. В момент касания головой ковра оттолкнуться ногами, перевернуться через голову и встать в положение ноги врозь с опорой на лоб, оттолкнуться руками и встать в стойку. Первое время упражнение выполняют с опорой руками (рис. 7.44.). Падение должно происходить круто на лобную часть.

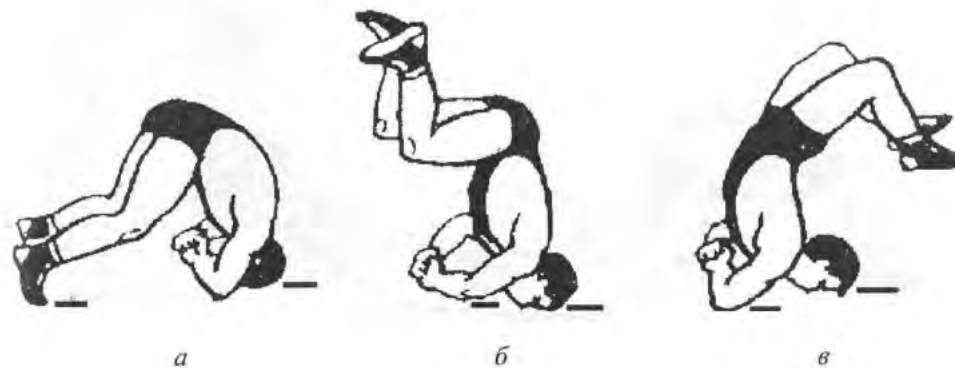


Рис. 7.44

Упражнения для укрепления моста:

- Наклон назад, стоя на коленях. Встать на колени на ширину плеч, прогнуться в пояснице и, сильно отклоняя голову назад, коснуться ковра верхней частью лба. Вначале упражнение выполнять с помощью партнера, а затем самостоятельно.

- Боковой перекал. Из положения лежа на спине, ноги и руки вытянуты, поворачиваться на живот, прогибаясь так, чтобы ни руки, ни ноги не коснулись ковра. Упражнение усложняют, держа руками и между ступнями набивные мячи (рис. 7.45.).

- Вставание из положения на мосту вперед. Стоя на мосту, сильно прогнуться, перенести тяжесть тела вперед и встать вперед на ступни. В случае необходимости упражнение выполнять с помощью партнера (рис. 7.46.).



Рис. 7.45



Рис. 7.46

- Отжимание на руках из положения на мосту на голове. Встать на мост, поставить обе руки у головы, отжаться до положения гимнастического моста (на руках) и опуститься в и. п. (рис. 7.47.).

- Попеременное поднятие ног из положения на мосту. Стоя на мосту, попеременно поднимать ноги вверх до предела (рис. 7.48.). Это упражнение особенно важно для проведения приемов в вольной борьбе.

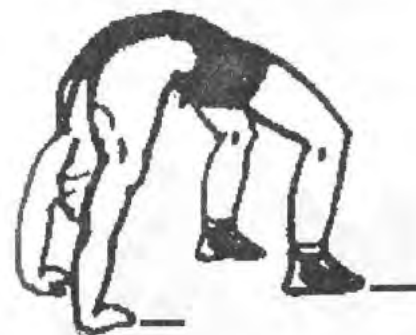


Рис. 7.47



Рис. 7.48

• Сгибание и разгибание шеи в упоре о ковер. Из положения стоя ноги врозь наклониться вперед и упереться лбом в ковер. Выполнять движения вперед, касаясь ковра затылком, и назад, касаясь ковра носом. Из этого же положения делать движения в стороны, попеременно касаясь ковра то правым, то левым ухом. Вначале упражнение выполняется с помощью рук (рис. 7.49.).



Рис. 7.49

Упражнения для укрепления моста с помощью снарядов:

В качестве снарядов применяют тренировочный манекен, штангу (лучше малогабаритную или шаровую), гири. В положении стоя на мосту положить на себя манекен, обхватить его руками и выполнять движения вперед, назад, в стороны (рис. 7.50.а). Эти упражнения можно проводить со штангой (рис. 7.50.б), гирями (рис. 7.50 в) и с партнером (рис. 7.50 г).

Упражнения с партнером и манекеном, имитационные упражнения применяются в основном как подводящие для усвоения и совершенствования различных элементов техники и тактики борьбы.

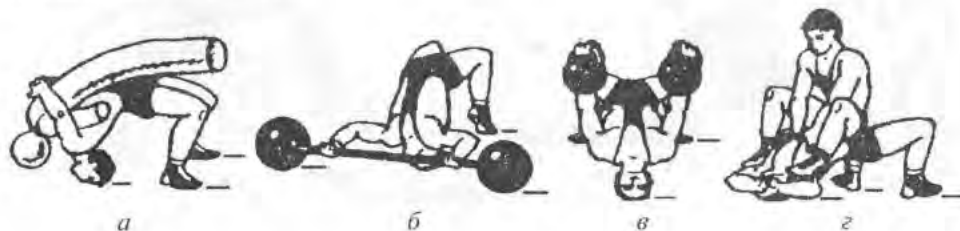


Рис. 7.50

Упражнения с партнером:

• Отжимание в упоре лежа. Партнер держит ноги на разной высоте (чем выше, тем больше нагрузка) (рис. 7.51.).

Туловище должно оставаться прямым, слегка прогнутым в пояснице. Партнер, удерживая ноги выполняющего отжимание, слегка прогибается в пояснице, стараясь не наклоняться вперед.

• Передвижение в упоре лежа на прямых руках (рис. 7.52.).

Нагрузку можно регулировать, изменяя расстояние между руками. Чем шире расставлены руки, тем нагрузка выше.

• Передвижение в упоре лежа на согнутых руках (рис. 7.53.).

• Передвижение прыжками в упоре лежа (рис. 7.54.).

• Передвижение на четвереньках с партнером (рис. 7.55.).

• Отжимание в упоре спиной к коврику (рис. 7.56.).

• Передвижение в упоре спиной к коврику (рис. 7.57.).



Рис. 7.51

Рис. 7.52



Рис. 7.53



Рис. 7.54



Рис. 7.55

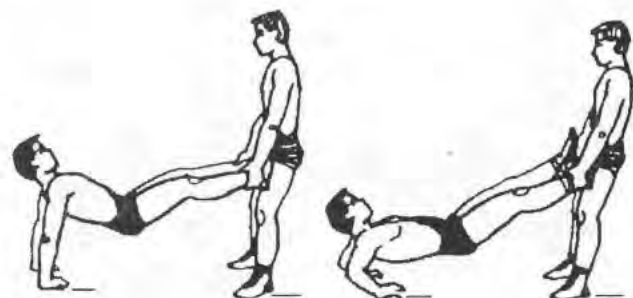


Рис. 7.56

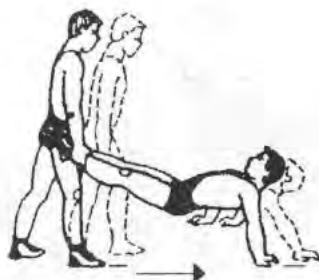


Рис. 7.57

- Отжимание в упоре лежа с партнером, сидящим на спине.
- Отжимание в упоре лежа на прямые руки партнера, лежащего на спине (рис. 7.59.).
- Сгибание и разгибание рук, лежа на спине, упираясь руками в спину партнера (рис. 7.60.).
- Один из партнеров садится спиной к другому, находящемуся в стойке, выпрямляет руки вверх и упирается ладонями в ладони верхнего. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание рук (рис. 7.61.).
- Отжимание в стойке на руках (рис. 7.62.).
- Поочередное сгибание и разгибание рук в обоюдном упоре (рис. 7.63.).
- Партнеры стоят друг против друга, упираясь ладонями прямых рук. Не сгибая рук, отойти друг от друга как можно дальше, упираясь в ковер носками ног. Наклоны вперед до касания друг друга грудью (рис. 7.64.).
- Борцы стоят лицом друг к другу в положении полуприседа, взявшись за руки скрестным захватом (рис. 7.65.).

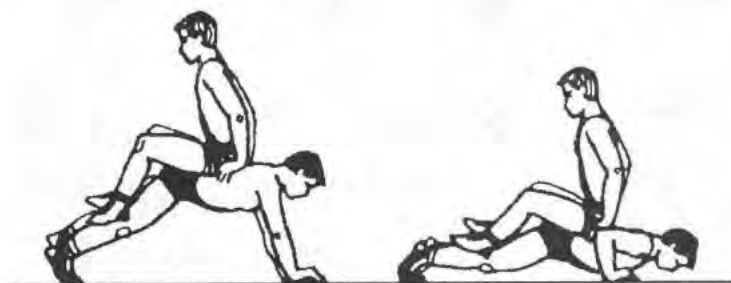


Рис. 7.58



Рис. 7.59



Рис. 7.60



Рис. 7.61

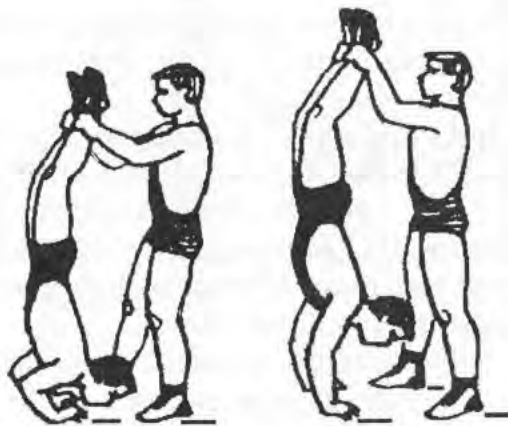


Рис. 7.62

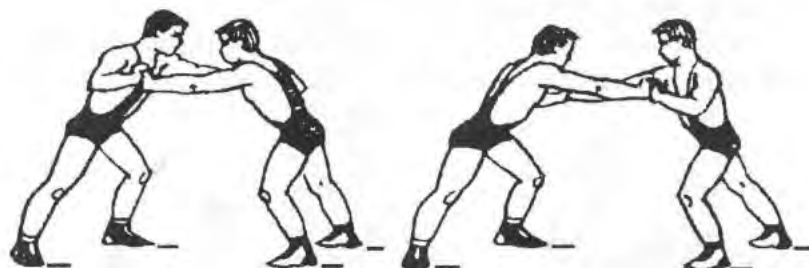


Рис. 7.63



Рис. 7.64



Рис. 7.65

Перетягивание друг друга до потери одним из борцов равновесия.

- Один из борцов становится спиной к партнеру, захватывает его за шею и принимает положение виса лежа спиной к коврику. Партнер слегка сгибает ноги в коленных суставах, упирается руками в свои бедра, прогибается в пояснице, отклоняя голову назад. Нижний выполняет подтягивания (рис. 7.66.).

- Один из борцов, стоя в полуприседе, берет за плечи лежащего на животе партнера и пытается его приподнять (рис. 7.67.).

- Один из партнеров, стоя в полуприседе, берет за руки сидящего на корточках партнера и пытается поднять его в стойку (рис. 7.68.). То же за одну руку (рис. 7.69.).



Рис. 7.66



Рис. 7.67



Рис. 7.68



Рис. 7.69

• Один из партнеров стоит, согнув руки в локтевых суставах. Второй пытается разогнуть его руки (рис. 7.70.)

То же, но партнер лежит на животе (рис. 7.71.).

• Один из борцов лежит на спине, вытянув руки вверх. Второй садится ему на бедра и пытается отвести его руки назад-вниз за голову (рис. 7.72.).

• В том же положении, но верхний пытается развести руки нижнего в стороны (рис. 7.73.).

• В том же положении, но верхний со стороны головы пытается опустить руки нижнего вниз (рис. 7.74.).

• Опускание и поднятие туловища в упоре на вытянутых руках (грудью и спиной к коврику) (рис. 7.75.).



Рис. 7.70



Рис. 7.71



Рис. 7.72



Рис. 7.73



Рис. 7.74

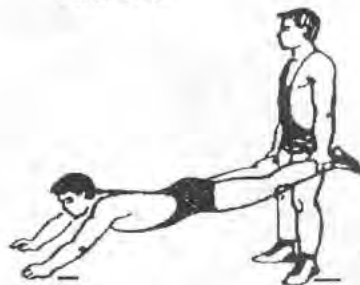


Рис. 7.75

• Один из партнеров в стойке на руках, второй держит его за ноги. Партнеры одновременно выполняют один отжимание, второй приседание (рис. 7.76.).

• Стоя лицом друг к другу различные движения руками (разведение и сведение, поднятие и опускание), преодолевая сопротивление партнера (рис. 7.77.).

• Одновременные движения вытянутыми руками (в стороны, вверх). Партнеры, взявшись за руки, отходят возможно дальше друг от друга. Упражнение выполнять с преодолением сопротивления партнера (рис. 7.78.).



Рис. 7.76

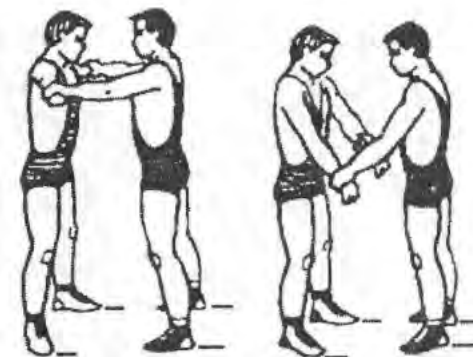


Рис. 7.77



Рис. 7.78

- Сведение рук, согнутых перед грудью, преодолевая сопротивление партнера (рис. 7.79.).

- То же, но согнутые руки партнера опущены локтями вниз (рис. 7.80.).

- То же, но локти согнутых рук разведены в стороны (рис. 7.81.).

- Один из борцов лежит на ковре лицом вниз с выпрямленными руками. Партнер садится ему на спину, захватив его руки за запястья. Нижний пытается выполнять движения руками (поднимание, опускание, разведение, сведение), преодолевая сопротивление верхнего (рис. 7.82.).



Рис. 7.79



Рис. 7.80



Рис. 7.81



Рис. 7.82

- Один из борцов садится на ковер, спиной к партнеру, находящемуся в положении стойки, и вытягивает руки вверх. Верхний старается отвести руки партнера назад, преодолевая его сопротивление (рис. 7.83).

- Борцы стоят спиной друг к другу, вытянув руки вверх. Одновременное опускание рук вперед, стараясь преодолеть сопротивление партнера (рис. 7.84.).

- То же, но руки опущены вниз (рис. 7.85.). Борцы стараются поднять руки вперед, преодолевая сопротивление партнера.

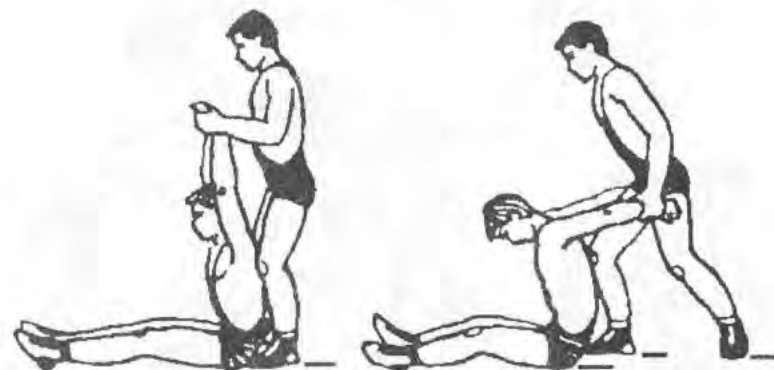


Рис. 7.83



Рис. 7.84



Рис. 7.85

• Борцы становятся лицом друг к другу, берутся за руки, образуя кольцо. Не разжимая рук, пролезть через кольцо, выполнить поворот на 360° (рис. 7.86.). То же, но в положении сидя (рис. 7.87.).

• Разгибание туловища в положении лежа на животе, руки за головой. Партнер удерживает за ноги (рис. 7.88.).

• Разгибание туловища в положение лежа на боку, руки за головой. Партнер фиксирует ноги (рис. 7.98.).

• Подъемы туловища, лежа на спине, руки за головой. Партнер фиксирует ноги (рис. 7.90.).

• Повороты туловища в стороны в положение сидя, туловище под углом 45° к коврику. Партнер фиксирует ноги (рис. 7.91.).

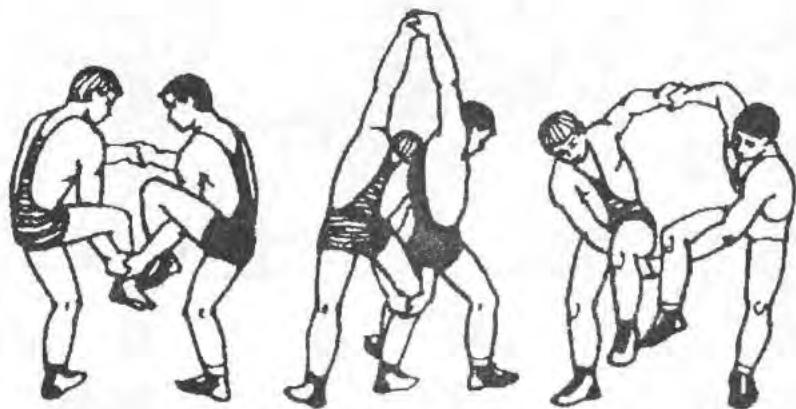


Рис. 7.86



Рис. 7.87



Рис. 7.88

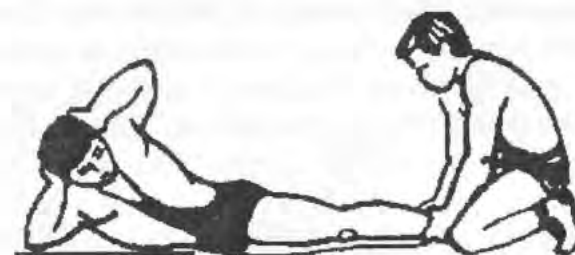


Рис. 7.89



Рис. 7.90



Рис. 7.91

• Повороты туловища в стороны в положении лежа на животе, руки за головой, максимально прогибаясь в пояснице. Партнер фиксирует скрещенные ноги (рис. 7.92.).

• Один из борцов лежит на спине, подняв ноги, руки за головой. Партнер, стоя сбоку, резким толчком пытается опустить ноги соперника, преодолевая его сопротивление (рис. 7.93.).

• Подъемы рук в стойке на коленях. Партнер плотно прижимает голени к коврику. Между голенищами и бедрами и бедрами и туловищем должен быть угол 90° (рис. 7.94.). Движения рук могут быть любыми, например, имитация движений при плавании кролем или брассом. Главное, чтобы не менялось и. п.

• Сгибание и разгибание туловища, стоя на коленях в том же положении, что и в п. 39. Партнер плотно удерживает за ноги (рис. 7.95.).

• Вытягивание туловища вперед из положения стоя на коленях, руки за головой. Партнер плотно прижимает стопы к коврику. Вытягиваясь вперед, нужно стараться не касаться коврика другими частями тела, кроме коленей и голеней (рис. 7.96.).



Рис. 7.92

Рис. 7.93



Рис. 7.94

Рис. 7.95

Рис. 7.96

• Сгибание и разгибание головы партнера, стоящего в высоком партере, преодолевая его сопротивление (рис. 7.97.).

• Сесть верхом на партнера, стоящего на четвереньках, спиной к голове, руки за головой. Носками ног зацепиться за бедра партнера. Наклоны назад, касаясь головой коврика (рис. 7.98.). Нижний старается не сгибать руки.

• Сесть на колени партнера, находящегося в упоре сидя согнутыми ногами, лицом к нему. Согнув руки за голову, выполнить наклон назад, касаясь головой коврика (рис. 7.99.).



Рис. 7.97



Рис. 7.98

Рис. 7.99



Рис. 7.100

• Сидя на партнере, стоящем на четвереньках, лицом к его ногам, руки за головой, зацепить носками ног его плечи изнутри. Выпрямиться вперед, прогибаясь в пояснице. Сгибание и разгибание туловища (рис. 7.100.). Нижний борец старается не отрывать ладони рук от ковра и не выпрямляться.

• Лечь спиной на партнера, лежащего на животе, обхватить его туловище. Нижний прижимает руки партнера к своему туловищу, захватив его запястья. Верхний поднимает ноги вверх под углом 45° и выполняет ими различные движения (попеременное касание ковра слева и справа двумя ногами, сведение и разведение ног, вращение двумя ногами и т. д.). Нижний плотно прижимается грудью к коврику, не допуская переворота на бок (рис. 7.101.).

• Борцы стоят спиной друг к другу, зацепившись сгибами локтей. Один из борцов делает наклоны вперед, второй лежит у него на спине (подняв ноги под углом 45° по отношению к своему туловищу) и выполняет различные движения ногами (сведение и разведение, круговые движения, сгибание и разгибание и др.) (рис. 7.102.).

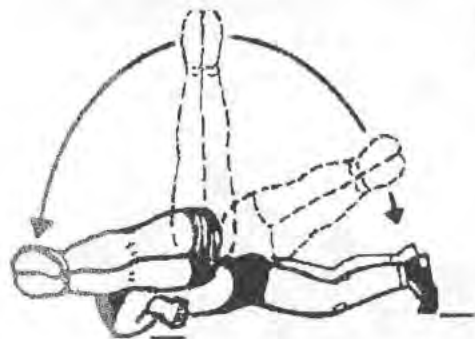


Рис. 7.101



Рис. 7.102

• Стоя спиной к партнеру, взяться обеими руками за его шею. Поднимание прямых ног вверх до прямого угла. Партнер слегка прогибается назад (рис. 7.103. а).

• В том же положении, поднять ноги до прямого угла. Выполнение различных движений ногами (сведение и разведение, сгибание и разгибание, круговые движения — вовнутрь и наружу, вправо и влево сведенными вместе ногами и др.) (рис. 7.103 б-д.).

• Повороты туловища в стороны с партнером, лежащим на плечах (рис. 7.104.).

Поднять партнера на плечи захватом руки и бедра изнутри (на «мельницу»).

• В том же положении, что и в 7.104, наклоны с партнером (рис. 7.105.). Наклоны можно сочетать с круговыми движениями туловища.

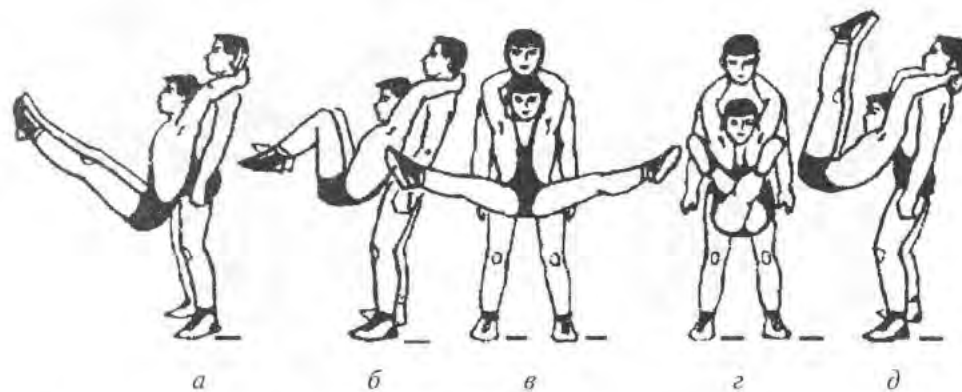


Рис. 7.103



Рис. 7.104

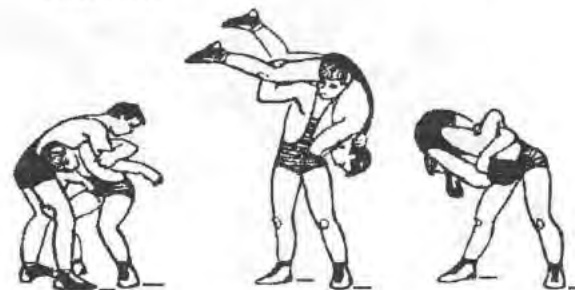


Рис. 7.105

• Борцы стоят лицом друг к другу. Один борец приседает, обхватывает другого за бедра, плотно прижимает к себе и поднимает. Второй цепляется ногами за туловище партнера, сгибает руки за голову и выполняет сгибание и разгибание туловища (рис. 7.106.).

• В том же положении, что и в 7.106, сочетание сгибания туловища с поворотами в стороны (рис. 7.107.).

• Один из борцов поднимает стоящего к нему спиной партнера захватом за бедра. Тот цепляет его ногами за туловище, прижимая сцепленные голени плотно к его спине, сгибает руки за головой. Сгибание и разгибание туловища (рис. 7.108).

• Один из борцов принимает положение упора, плотно обхватив ногами на уровне поясницы туловище партнера, стоящего к нему спиной. Тот захватывает ступни его ног, упираясь предплечьями в голени (рис. 7.109.). Нижний выполняет

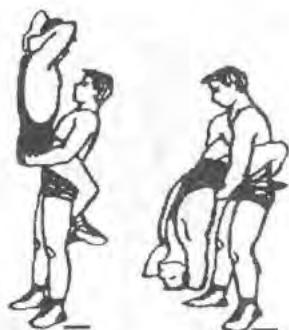


Рис. 7.106



Рис. 7.107

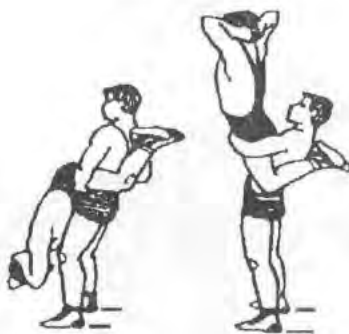


Рис. 7.108



Рис. 7.109

наклон назад, прогибаясь в пояснице и не сгибая рук, а его партнер помогает, упираясь в ступни ног и выпрямляя руки.

• Один из борцов садится на плечи к партнеру, обхватывает ногами туловище и сгибает руки за голову. Партнер захватывает его ноги за нижнюю часть голени и плотно прижимает их к своему туловищу. Верхний выполняет разгибание и сгибание туловища (рис. 7.110.).

• Борцы стоят лицом друг к другу. Один борец делает наклон вперед, просовывает свою голову между ног партнера, захватывает его бедра снаружи и, выпрямляясь, отрывает его от ковра. Верхний, находясь вниз головой, плотно прижав бедра к шее партнера и согнув руки за головой, выполняет разгибание туловища (рис. 7.111.).

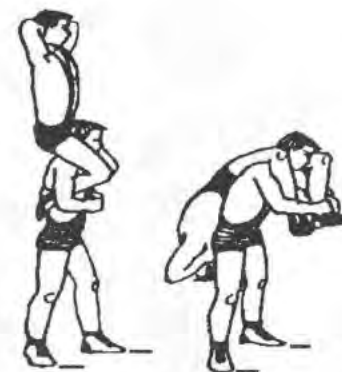


Рис. 7.110

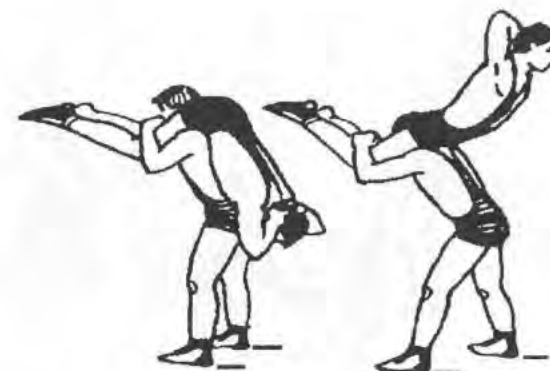


Рис. 7.111

• Один из борцов принимает положение стойки на руках, положив ноги на плечи партнера, стоящего к нему спиной. Тот захватывает его ноги за нижнюю часть голеней и делает наклон вперед. Один борец, резко сгибая туловище, встает на ноги, а другой, выполняя резкий мах ногами, переходит в стойку на руках (рис. 7.112.).

Поочередно меняя положение, борцы перемещаются по ковру.

• Подъем партнера из партера захватом туловища сзади (рис. 7.113.).

• Подъем партнера из партера обратным захватом туловища (рис. 7.114.). При опускании развернуть партнера вокруг продольной оси (рис. 7.114. в.).



Рис. 7.112

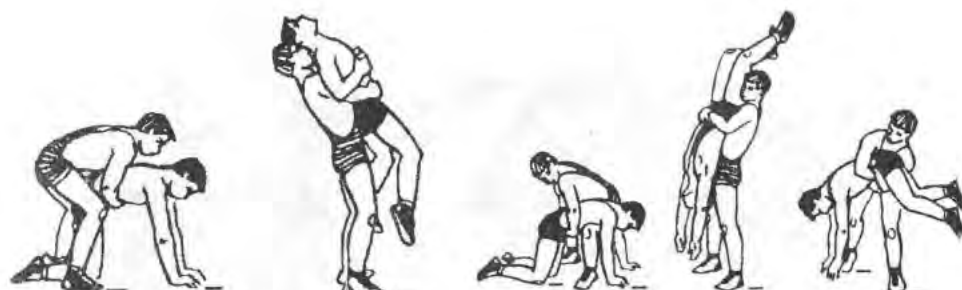


Рис. 7.113

Рис. 7.114

• Прижать партнера поперек к туловищу животом к пояснице захватом шеи и ног за подколенные сгибы (рис. 7.115.). Перехватывая захват, вращать партнера вокруг туловища.

• Положив партнера на плечо лицом вниз, меняя захваты, вращать его вокруг туловища (рис. 7.116.).

• Один из борцов делает наклон назад и обхватывает руками туловище партнера, стоящего к нему лицом. Тот наклоняется вперед, плотно прижимаясь грудью к его груди, и плотно захватывает его туловище. Верхний борец, выпрямляясь, поднимает другого вверх, а сам резко идет на мост. Тем самым оба борца меняют свое положение (рис. 7.117.). Повторяя упражнения, они перемещаются по ковру.

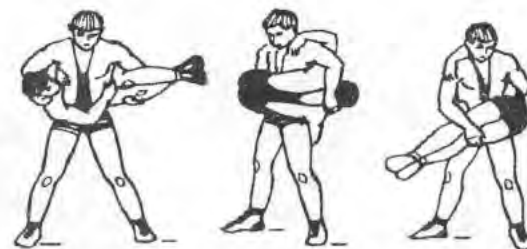


Рис. 7.115

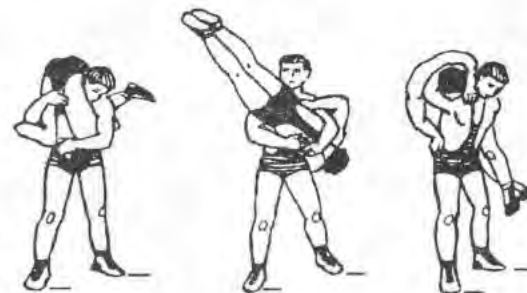


Рис. 7.116

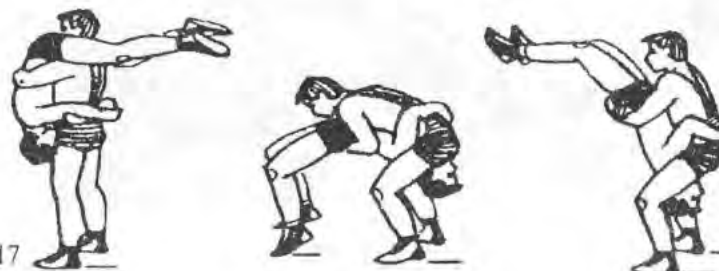


Рис. 7.117

• Борцы, стоя лицом друг к другу, делают наклон вправо и обхватывают друг друга за туловище. Затем один из них выпрямляется и переворачивает партнера (рис. 7.118.). После этого выпрямляется второй борец и т. д.

• Один из борцов ложится на спину, руки вдоль туловища. Второй берет его за шею двумя руками, поднимает до уровня пояса и, поворачивая голову в сторону, старается перевернуть. Тот, в свою очередь, старается держать туловище полностью выпрямленным (рис. 7.119. а.).

Это же упражнение можно выполнять, удерживая партнера за ноги. Тот, стоя на голове и прижав руки к туловищу, старается не сгибать голову и туловище (рис. 7.119. б, в.).

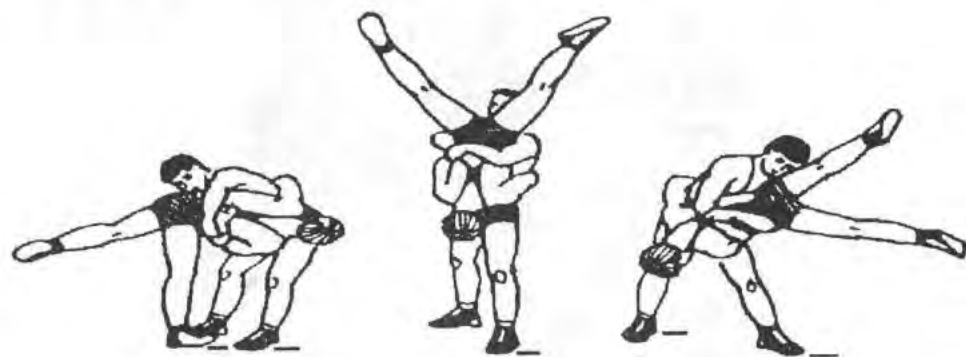


Рис. 7.118

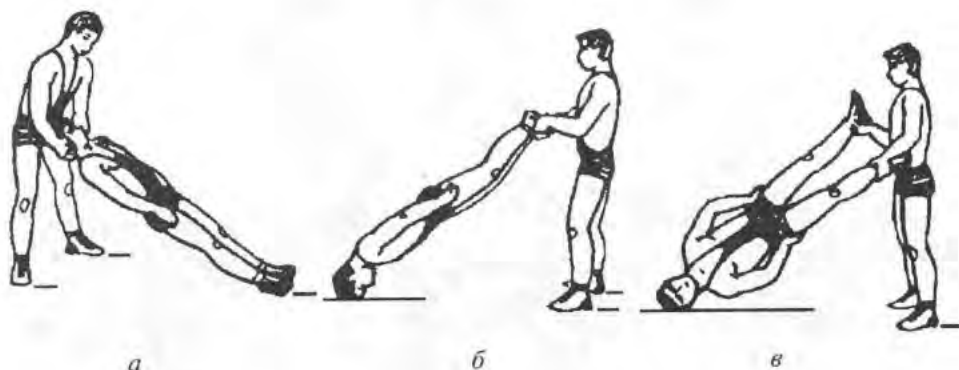


Рис. 7.119

• Борцы стоят лицом друг к другу. Один из них упирается ногой в бедро партнера и сгибает руки за голову. Второй плотно прижимает его ногу к своему бедру. Первый борец выполняет наклоны назад, стараясь встать на мост (рис. 7.120.).

• Движения тазом вверх-вниз в упоре лежа с сидящим на спине партнером (рис. 7.121.).

• В седе ноги врозь сгибание туловища вперед и в стороны с помощью партнера (рис. 7.122.).

• Пружинистые наклоны вперед в седе ноги врозь с лежащим на спине партнером (рис. 7.123.).



Рис. 7.120

Рис. 7.121

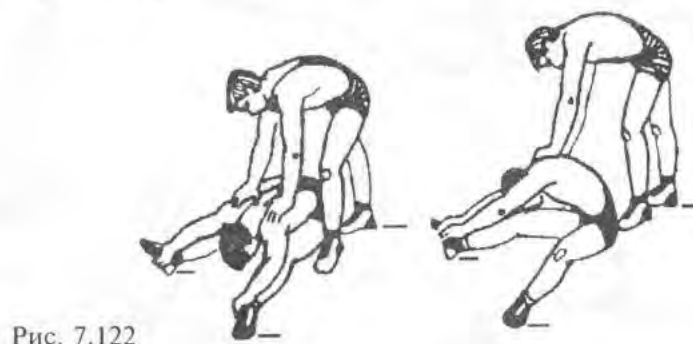


Рис. 7.122



Рис. 7.123

- Один из борцов упирается спиной на плечи партнера, находящегося в положении седа ноги врозь. Борцы берутся за руки, и нижний выполняет пружинистые наклоны вперед.

- Борцы сидят лицом друг к другу, широко расставив ноги, соединив подошвы и взявшись за руки. Поочередные сгибания и разгибания туловища, преодолевая сопротивление друг друга (рис. 7.124.).

- Стоя в наклоне лицом друг к другу, положить руки на плечи партнера. Пружинистые наклоны вперед, надавливая руками друг другу в плечи (рис. 7.125.).

- В том же положении взяться за руки, разведя их в стороны (рис. 7.126.). Вращение туловища в обе стороны.



Рис. 7.124

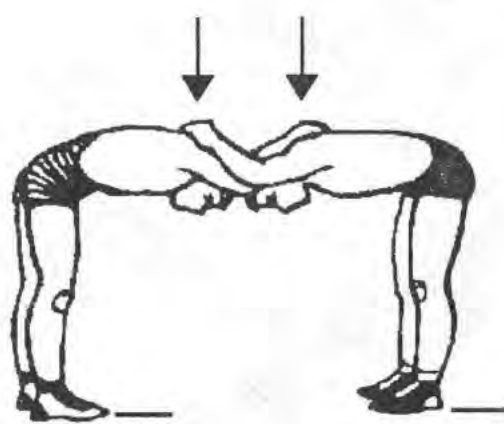


Рис. 7.125



Рис. 7.126

- Стоя плотно спиной друг к другу, взяться за руки, разведя их в стороны. Наклоны в стороны (рис. 7.127.).

- Стоя спиной друг к другу, соединить руки локтевыми сгибами. Попеременные наклоны вперед (рис. 7.128.).

- Стоя спиной друг к другу, соединить вытянутые вверх руки. Один из борцов делает наклон вперед. Второй, сгибая ноги, переворачивается через него (рис. 7.129.).

- Разгибание и сгибание голеней, преодолевая сопротивление партнера. Один из борцов лежит на животе, согнув ноги в коленных суставах под углом 90°. Партнер садится на него верхом и захватывает его ноги за нижнюю часть голеней (рис. 7.130.). Затем нижний пытается выпрямить ноги, а верхний ему препятствует.



Рис. 7.127

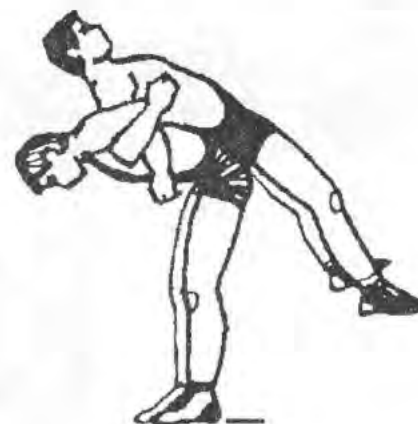


Рис. 7.128



Рис. 7.129



Рис. 7.130

• Один из борцов лежит на спине. Второй садится лицом к его ногам, упирается ногами в дальнюю ногу, а ближайшую захватывает руками за голень (рис. 7.131.). После этого он пытается подтянуть ногу к себе, а его партнер пытается свести ноги вместе.

• Один из борцов лежит на спине, подняв ноги вверх и разведя их в стороны. Второй стоит со стороны ног, захватывает их за голени и пытается развести в стороны, преодолевая сопротивление партнера (рис. 7.132.).

• В том же положении сведение ног партнера (рис. 7.133.).

• В том же положении попеременное сгибание одной и разгибание другой ноги (рис. 7.134.).

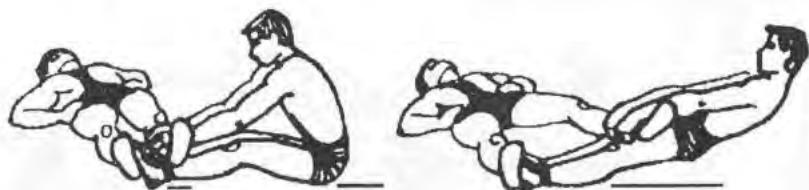


Рис. 7.131

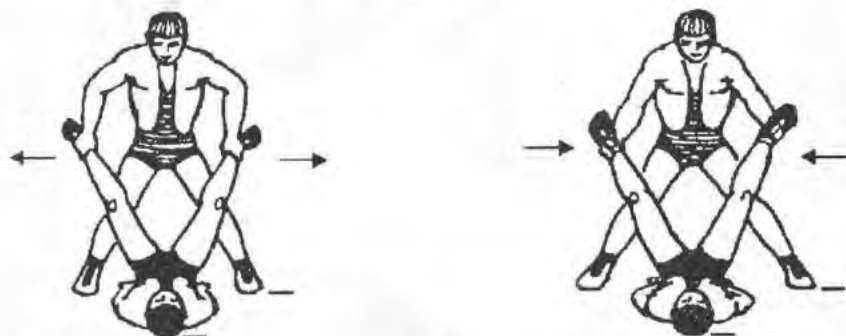


Рис. 7.132

Рис. 7.133



Рис. 7.134

• Борцы стоят лицом друг к другу. Один из них поднимает выпрямленную ногу и дает захватить ее партнеру, после чего выполняет прыжки на одной ноге (рис. 7.135.). Во время выполнения упражнения захваченная нога должна оставаться полностью выпрямленной.

• Один из борцов захватывает ногу партнера. Тот поворачивается к нему спиной и пытается вырваться, выполняя прыжки вперед (рис. 7.136.).

• Один из борцов, стоя сзади партнера и упираясь ему руками в спину, толкает его вперед, а тот всячески этому препятствует, упираясь ногами в ковер и прогибаясь в пояснице (рис. 7.137.).

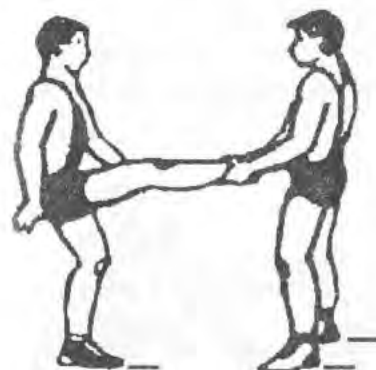


Рис. 7.135



Рис. 7.136



Рис. 7.137

• Один из борцов стоит на четвереньках. Второй сидит у него на спине, ближе к пояснице, зацепившись носками ног за подмышки. Нижний пытается выпрямить ноги и поднять таз, преодолевая сопротивление партнера (рис. 7.138.).

• Борцы стоят спиной друг к другу, руки согнуты на груди. Упираясь лопатками, стараются отойти как можно дальше друг от друга (рис. 7.139.).

В этом положении выполнить приседания.

• Приседание на одной ноге с помощью партнера (рис. 7.140.).

• Борцы стоят лицом друг к другу, захватив разноименную ногу партнера, а другой рукой — его руку (рис. 7.141.). Одновременное приседание на одной ноге.

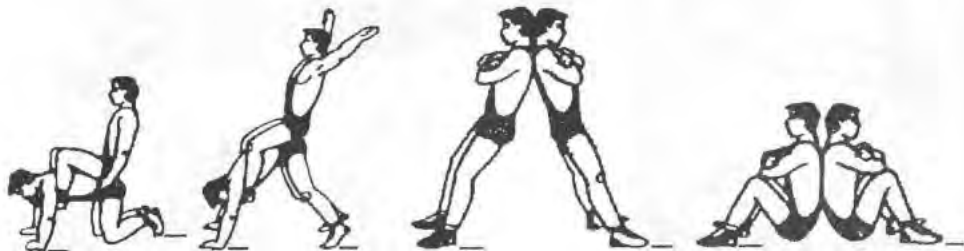


Рис. 7.138

Рис. 7.139



Рис. 7.140



Рис. 7.141

• В положении упора сидя, согнув ноги, опереться подошвами и выполнять попеременное сгибание и разгибание ног, преодолевая сопротивление партнера (рис. 7.142.).

• Присесть на одной ноге, взявшись за руки. Прыжки в разных направлениях (рис. 7.143.).

• Сгибание и разгибание ног, лежа на спине, упираясь ногами в грудь партнера (рис. 7.144.).

• Один из борцов ляжет на спину и сгибает ноги до положения группировки. Второй, стоя спиной к партнеру, садится ему на подошвы. Нижний, резко выпрямляя ноги, пытается сбросить партнера вверх-вперед (рис. 7.145.).

• Приседания в разных исходных положениях (стойка ноги врозь; разножка и др.) с партнером на плечах (рис. 7.146.).

• То же, но вставание на носки (рис. 7.147.).

• Ходьба и бег с партнером на плечах.

• То же с партнером на руках.



Рис. 7.142



Рис. 7.143



Рис. 7.144

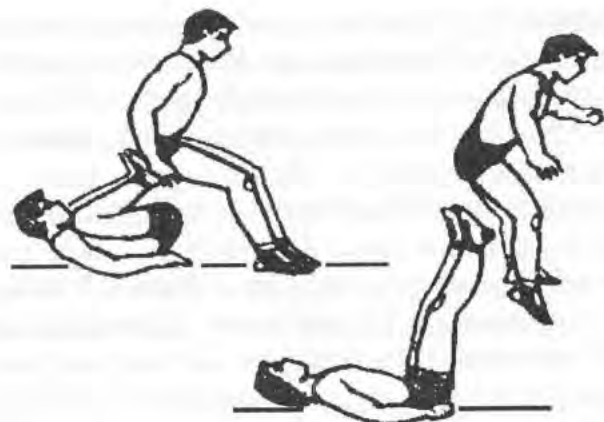


Рис. 7.145

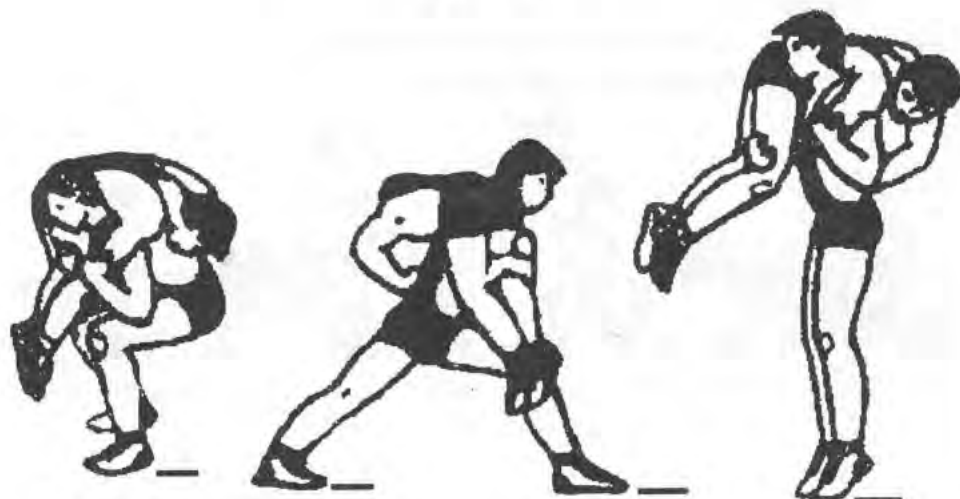


Рис. 7.146

Рис. 7.147

7.6. Игры борцов и использование элементов противоборства в массовых мероприятиях

(представлено по материалам учебного пособия Г.С. Туманяна, 1998)

Учитывая уровень развития произвольного внимания в период детства и мотивацию к двигательной деятельности в этом возрасте только в игровом режиме, в условиях ранней специализации при усвоении умений и навыков ведения единоборства предпочтительна игровая форма подачи учебного материала, который содержит тактические элементы поединка и строится на базе определенного комплекса технических действий.

В 80-х годах XX-столетия тренеры увлеклись идеей использования игр борца, как дополнительного средства расширения арсенала начальных и вспомогательных, специфических для спортивной борьбы двигательных действий на этапе начальной подготовки (Я.К. Коблев и др., 1985; И.А. Кондрацкий и др., 1984; С.Н. Курников, 1999). Это направление оказалось эффективным средством и для снятия монотонии в тех случаях, когда борцам высокой квалификации при ограниченном техническом арсенале приходится испытывать большие физические нагрузки (Я.К. Коблев, 1990). Кроме того, по данным опроса специалистов, игры борца оказались мощным сдерживающим фактором в сохранении контингента обучаемых за счет обеспечения высокого эмоционального фона, но без характерных для противоборств жестких конфликтных ситуаций (В.М. Игумнов, 1971).

Игры борца имеют большой диапазон двигательных действий, составляющих элементы действий борца из различных ее разделов (О.Б. Малков, 1999; А.А. Новиков, 1999 и др.).

Целью проведения игр борца является привитие прочных навыков использования начальных и подготовительных действий за счет высокого эмоционального возбуждения, характерного для игровых условий (формирование двигательного багажа и развитие специальных физических и координационных качеств).

Задачи использования игр борца.

1. Приобрести навык статического сохранения устойчивости в условиях противоборства.
2. Приобрести навык динамического сохранения устойчивости в условиях противоборства.
3. Выработать навык борьбы за приобретение захватов.
4. Приобрести навык сохранения захватов.
5. Приобрести навык освобождения от захватов.
6. Приобрести навык уклонения от захватов.
7. Овладение простейшими элементами тактики борьбы.
8. Воспитание волевых качеств.

На начальных этапах обучения возникает необходимость твердо усвоить как минимум следующие операции (их можно считать промежуточными): быстро и надежно осуществлять захват, быстро перемещаться, предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освободиться от него, вывести из равновесия, сковывать его действия и быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (в дальнейшем — возможной атаки); вынуждать отступать соперника теснением по ковру в захвате; готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (возможно, в худших условиях для одного из борющихся и т. п.).

Предлагаемый учебный материал содержит тренировочные задания строгой направленности в форме игр, способствующих развитию необходимых и специализированных качеств. В сокращенной форме игры-задания представлены следующими группами:

1. Касания — проигрываются всевозможные варианты маневрирования на минимальном участке площади и траектории входов в атакующие захваты.
2. «Блокирующие захваты» — проигрываются освобождения от блокирующих захватов и упоров, являющихся одной из основных помех для проведения приема.
3. «Атакующие захваты» — проигрываются все основные виды взаимоисключающих захватов, формируются умения навязать желаемый захват и предупредить выполнение опреде-

ленного захвата со стороны соперника. Эти игры сопровождаются значительными мышечными напряжениями, что позволяет использовать их в качестве средства скоростно-силовой подготовки.

4. «Теснение» — эти игры воспитывают чувство «площади ковра» и в сочетании с другими играми составляют основу специальной силовой подготовки.

5. «Дебюты» — эти игры воспитывают смелость, решительность, умение ориентироваться в сложных ситуациях, т. е. формируют мышление борца при выборе способов действия в случаях необычного начала поединка (когда схватка прерывается и возобновляется).

Творческое использование игрового материала позволяет охватить процесс начального, постепенного овладения школой борьбы, начиная с ее элементов и кончая поединком со всеми его особенностями, присущими реальной схватке. Образованная на этой основе программа освоения промежуточных операций с помощью игр позволяет быстрее и эффективнее формировать навыки ведения единоборства. Являясь благоприятным фоном освоения приемов, она развивает качества, необходимые борцу, содействует выявлению способных подростков, делает учебный процесс более плодотворным и эмоциональным. Игровые комплексы позволяют обходиться минимальным оборудованием мест занятий и не предъявляют жестких требований к спортивной специализации учителя физкультуры.

Игры и игровые комплексы построены из элементов простейших видов единоборства. Несмотря на кажущуюся простоту, каждая игра имеет строго определенную целевую установку, которая помогает формировать умения и навыки ведения спортивной борьбы. В этих играх мальчишки впервые знакомятся с требованиями правил ведения схватки, приучаются самостоятельно решать поставленные перед ними задачи, привыкают защищаться не отступая, приобретают навыки рационального использования площади ковра, оценивать значение элементов единоборства в достижении победы. Сумма знаний, умений и навыков, которая приобретается вместе с усвоением

игровых комплексов, позволяет занимающемуся по-новому осмыслить значимость приемов, возможность их реализации. Одно из главных достоинств игр состоит в том, что в них на фоне всесторонней физической подготовки формируются первые представления о способах достижения преимущества над соперником.

Тренировочные задания в форме игр описаны в порядке доступности их усвоения с постепенным усложнением требований. Следует помнить, что предлагаемая форма и содержание учебного материала достигнут цели лишь в том случае, если будут строго оговорены и соблюдены условия проведения предлагаемых игр.

Каждая из игр решает свою группу задач, поэтому только их комплексное использование в системе занятий ведет к усвоению азов ведения соревновательных схваток.

Игры в касания

Игры в касания рождены самой жизнью. Сюжет игры, ее смысл — кто быстрее коснется какой-то части тела партнера. Если рассматривать использование игры применительно к борьбе, то надо прежде всего заставлять играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в стороны, выпрямляться и прогибаться в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем двигательные фазы, присущие реальному соревновательному поединку. С первых шагов обучения и тренировки подростка в процессе игр ставятся задачи не только избежать излишних статических напряжений, но и обострить эмоциональную восприимчивость заданий. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: «видеть» партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться, самостоятельно творчески решать двигательные задачи.

Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей

тела партнеров и соперников. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять, но для того, чтобы максимально приблизить игровой поединок к спортивной борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек, частей тела, защита которых вызывает соответствующую реакцию у занимающихся — принятие позы и выбор способа действия. Так, задание коснуться двумя руками одновременно заданной точки (части тела) вначале представляет определенную трудность. Но по мере накопления опыта занимающиеся справляются и с этой задачей. Например, однажды, случайно заблокировав одну из рук соперника и неожиданно освободившись, борец опережает партнера, касается двумя руками заданной части тела, побеждает. В таких ситуациях формируется понятие «блокирование». Последнее является одним из видов действий, довольно часто встречающихся в борьбе.

Ситуации, связанные с преодолением помех при касании определенных зон, приводят играющих к пониманию роли активного (атакующего) захвата. Появляются элементы начального тактического мышления, фрагменты настоящего единоборства, свойственные именно спортивной борьбе.

Практически игры в касания неисчерпаемы в своих вариациях.

Основы методики

Те игры, в которых партнеры получают одно и то же задание (кто первым коснется обусловленного места), называются играми первого порядка. В таблице 7.9. по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали — способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 48. Например, игра 17 состоит в том, что оба играющих получают одно и то же задание — первым коснуться правой рукой правой лопатки партнера. Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.

Игры, в которых партнеры получают разные задания, названы играми второго порядка. Для простоты и удобства записи этого вида игры в касания предлагается пользоваться той же таблицей, по которой можно определить задание для партнеров А и Б.

Таблица 7.9.

Варианты игр-заданий — касание

(И, А. Кондрацкий, В. М. Игуменов, Г. М. Грузных)

Места касания	Способ касания руками			
	любой	правой	левой	обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Правая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина (любое место)	22	23	24	44
Правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое плечо	31	32	33	47
Левая подмышечная впадина	34	35	36	48

Например, А получает задание коснуться затылка Б любой рукой (1), а Б — задание коснуться левой рукой поясницы А (15). В этом случае запись игры будет выглядеть как А 1, Б 15.

Игры в касания постепенно и нацеленно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер, и сосредоточивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдаляя правое плечо, непроизвольно принимает левостороннюю стойку и действует в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Игра коснуться живота вызывает реакцию наклона; коснуться левого плеча — поворота влево.

Задание коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывает более сложные повороты, развороты, маневрирования не только у атакующего, но и у защищающегося. Акцент на время выполнения касания постепенно формирует понимание «качества захвата».

Игровые комплексы-задания составляются по принципу «убрать ту часть тела, которой угрожает касание», что заставляет обучающихся в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

В начальный период обучения игры могут проводиться в одном большом круге. Задание коснуться всем известной точки. Тот, кого коснулись в этой точке, выбывает из игры. В итоге остается один победитель.

При проведении игр в парах принципы составления игровых комплексов сохраняются, но уменьшается игровая площадь. Количество игровых попыток устанавливается в зависимости от наличия времени и интереса, проявленного учащимися, но так, чтобы можно было определить призеров в группе. Вначале каждая игра проводится из одной попытки, затем из 3, 5.

Возможность формирования необходимой стойки, позы; овладение вариантами скоростного маневрирования на минимальном участке игровой площадки; проигрывание траектории входов в атакующий захват и т. п. не приходят просто так, в игре. Важно помнить, что тот или иной эффект обучения и тренировки достигается в результате целенаправленного, продуманного усложнения правил проведения игр, а также строгого их выполнения. Это относится к выбору зон касания, способам касания и защит зон касания, размерам игровой площадки, направлению перемещений, способам уравнивания сил соперников. Вариантов усложнения достаточно много.

I. Возможные варианты касания двух партнеров

- 1) А — любой Б — любой
- 2) А — левой Б — правой
- 3) А — правой Б — правой
- 4) А — левой Б — левой

- 5) А — правой Б — левой
- 6) А — любой Б — левой
- 7) А — любой Б — правой
- 8) А — правой Б — любой
- 9) А — левой Б — любой
- 10) А — любой Б — двумя
- 11) А — левой Б — двумя
- 12) А — правой Б — двумя
- 13) А — двумя Б — любой
- 14) А — двумя Б — левой
- 15) А — двумя Б — правой

II. Возможные способы противодействия

1. Места касания прикрывать нельзя.
2. Места касания прикрывать можно.
3. Захватывать руки партнера нельзя.
4. Захватывать руки партнера можно.
5. Захватывать может только один из партнеров (с соответствующей сменой).
6. Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.
7. Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно и т. д.

В данном случае 6-й и 7-й варианты рекомендуется проводить в ограниченный промежуток времени.

III. Возможные варианты изменения размеров игровой площади

1. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала, по мере освоения пространство ограничивается (круги, квадраты, коридоры), за пределы которого выходить запрещается.

2. Вводится запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 6—3 м). Постепенно сокращается время отдельных поединков за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить общее их количество и разнообразие.

IV. Возможные варианты выравнивания различий между физическими данными занимающихся (проведением игр с форой).

1. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору, касается любой рукой любого из двух мест касания.

2. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, а получивший фору — того же места любой рукой.

3. Вводится наказание проигравшим в виде выполнения упражнений повышенной трудности, с тем чтобы не возникало равнодушия к проигрышу.

Предлагаемые опорные варианты игр в касания могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что игры в касания можно успешно проводить в залах без мягких покрытий, на открытых площадках и т. п. при условии запрета падений, переворотов, приемов.

В отличие от традиционной разминки в виде наклонов, приседаний, махов под счет и т. п., игры в касания снимают монотонию, совершенствуют психомоторные качества, необходимые в единоборстве. Несмотря на кажущуюся простоту и сравнительно небольшие физические нагрузки, игры требуют мобилизации, психической организации, активности. Поэтому слишком долгая игра утомляет ребят, они теряют к ней интерес. Следовательно, игры должны проводиться в пределах не более 10—15 мин. Необычность, новизна поставленных задач обостряет интерес подростков к игре, поэтому не следует часто повторять одну и ту же двигательную задачу, тем более что выбор игр весьма широк.

Игры в атакующие захваты

Искусство владеть своим телом проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научиться рационально при-

лагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и умственного воспитания.

Игры в захваты направлены на поиск способов решения широкого круга задач соревновательной схватки, связанных с маневрированием, блокированием, осуществлением активного захвата, теснением, проведением приема. В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически будут иметь место все виды распределения усилий, встречающиеся в реальном борцовском поединке.

Основы методики

При организации и проведении игр в атакующие захваты занимающимся следует объяснить, что в каждом из основных захватов (части руки, тела) кроется возможность проведения различных приемов.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Идея заключается в том, что осуществление одного захвата, предполагающего возможность проведения определенной группы приемов, исключает проведение других захватов, имеющих тот же смысл. Такие захваты в дальнейшем будут обозначены как взаимоисключающие.

В таблице 7.10. перечислены только 15 основных атакующих захватов. К 10 захватам, перечисленным под номерами I—X, следует прибавить 5 захватов (с I по V), выполняемых в противоположную сторону. Например, под номером I обозначен захват левой сверху за голову, правой за кисть, которому соответствует захват правой сверху за голову, левой за кисть и т. д.

Под номерами 1—100 обозначены задания, которые показывают, что должны выполнить борцы А и Б. Так, игра-задание 70 обозначает, что А должен добиться захвата правой двумя снаружи, Б — соединить обе руки на туловище.

В период освоения игр сложность заданий для партнеров постепенно возрастает: захват одной (правой или левой), двумя изнутри, захват туловища двумя (спереди, сбоку) и т. д.

Таблица 7.10.

Варианты игр-заданий в атакующие захваты
(И. А. Кондрацкий, В. М. Игуменов, Г. М. Грузных)

Захваты, выполняемые борцом А	Захваты, выполняемые борцом Б			
	1	2	и т. д.	15
1.левой сверху за голову, правой за кисть	1	2	...	15
2.правой сверху за голову, левой за кисть	16	17	...	30
3.левую двумя изнутри	31	32	...	45
4.правую двумя изнутри	46	47	...	60
5.левой из-под плеча, правой за кисть	61	62	...	75
6.правой из-под плеча, левой за кисть	76	77	...	90
7.левой из-под плеча, руки соединены в петле	91	92	...	105
8.правой из-под плеча, руки соединены в петле	106	107	...	120
9.левую двумя снаружи	121	122	...	135
10.правую двумя снаружи	136	137	...	150
11.левой из-под плеча, руки соединены в крест	151	152	...	165
12.правой из-под плеча, руки соединены в крест	166	167	...	180
13.левую с головой сверху, руки соединены	181	182	...	195
14.правую с головой сверху, руки соединены	196	197	...	210
15.обе руки соединены на туловище	211	212	...	225

*Номера по горизонтали обозначают те же захваты, что и по вертикали.

Условия игры в зависимости от степени усвоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступать можно» и «отступать нельзя». При условии «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, так как появляется возможность неограниченного маневрирования по площадке. Если условие игры «отступать нельзя», соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы — проиграл).

Соперник, зафиксировавший захват в течение 3 с., выигрывает. После победы партнеры меняются ролями (время игры можно постепенно увеличивать).

Смысл заданий: А стремится осуществить заранее обусловленный захват; Б встречает его попыткой навязать противоположный захват.

Пример: А — захват левой руки двумя изнутри в левой стойке; Б, освобождаясь от захвата, передвигается, не выходя за пределы зоны игры, и стремится к осуществлению захвата правой руки двумя изнутри (в правой стойке).

Для того чтобы максимально приблизить вышеперечисленные игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере усвоения учебного материала необходимо выполнить ряд условий: ограничение круга диаметром 6, 4, 3 метров; ушедший за пределы круга проиграл. Как указывалось в предыдущем разделе, возможно, некоторые учащиеся не стремятся выполнить основное задание (коснуться заданной точки, освободиться от блокирующего захвата, достигнуть атакующего захвата), а лишь стараются вытеснить соперника за пределы круга. Поэтому в играх, предусматривающих основные задания (атакующие захваты), вытеснение за ковер следует считать как половину победы (одно очко). Другое дело, когда основной целью является задание «кто кого вытеснит за пределы круга» при ограничении игровой площади и запрещении отступать — как способ решения поставленной задачи, дополненный заданиями с блокирующими движениями, другими действиями и захватами. Даже минимальное овладение захватом позволяет играющему, блокировав действия сопер-

ника, управлять поединком и вытеснить его за пределы игровой зоны. Подобные игровые ситуации побуждают учащихся к «двигательному творчеству».

Игры в блокирующие захваты

По мере усвоения игр в касания определенных частей тела движения подростков легче приобретают специфическую направленность, приближаются к конкретному виду деятельности. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки — в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре. Таким образом, появление дополнительного условия — ограничения площади игры и наказание проигрышем за уход из пределов круга — требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты.

Суть игр в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3—5, предел — 10 с.), другой старается быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Поражение засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием (таб. 7.11).

Основы методики

Под номерами 1—80 обозначены варианты игр - заданий в порядке нарастания трудности освобождения от блокирующих захватов.

На начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы рационального освобождения от атакующих захватов, предоставив учащимся возможность творчества.

Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надежного усвоения и решения задач игр

Таблица 7.11.

Варианты игр-заданий в блокирующие захваты
(И. Л. Кондраикий, В. М. Игуменов, Г. Л. Грузных)

Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
		не прижимая к туловищу		прижимая к туловищу	
левой	правой	изнутри	снаружи	изнутри	снаружи
1. Правую кисть	Левую кисть	1	21	41	61
2. Упор в грудь	Левую кисть	2 22	42	62	
3. Упор в живот	Левую кисть		23	43	63
4. Упор в плечо	Левую кисть	4	24	44	64
5. Упор в предплечье	Левую кисть	5	25	45	65
6. Упор в любую зону	Левую кисть	6	26	46	66
7. Левую кисть	Правую кисть	7	27	47	67
8. Правую кисть	Упор в грудь	8	28	48	68
9. Правую кисть	Упор в живот	9	29	49	69
10. Правую кисть	Упор в плечо	10	30	40	70
11. Правую кисть	Упор в предплечье	11	31	41	71
12. Правую кисть	Упор в любую зону	12	32	42	72
13. Левую кисть	Левую кисть	13	33	43	73
14. Левое предплечье	Левую кисть	14	34	44	74
15. Левый локоть	Левую кисть	15	35	45	75
16. Левое плечо	Левую кисть	16	36	46	76
17. Правую кисть	Правую кисть	17	37	47	77
18. Правую кисть	Правое предплечье	18	38	48	78
19. Правую кисть	Правый локоть	19	39	49	79
20. Правую кисть	Правое плечо	20	40	50	80

1—40. Удержание захватов без прижатия к туловищу (частям тела) предъявляет повышенные требования к силовой подготовленности подростков.

Прочное усвоение этих заданий делает посильными и следующие 41—80 игровые задания, где освобождение от захватов требует значительных усилий.

Игра в блокирующие захваты — упражнение для решения нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальных этапах усвоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники их выполнения, выбор оптимальных вариантов решений.

Изучая и усваивая в ходе игр варианты блокирующих захватов, необходимо помнить, что многие из них при соответствующих условиях, являются блестящей предпосылкой для проведения приемов в соревновательном поединке борцов и одной из основных помех, затрудняющих противнику ведение поединка. С одной стороны, длительное удержание блокирующих захватов в соревновательной схватке борцов наказывается судьями как пассивность, т. е. действие, снижающее динамичность, зрелищность и результативность борьбы; с другой — правила игр в блокирующие захваты должны приучать ребят к умению длительно сохранять их.

Победителем считается тот, кто при равном количестве попыток быстрее освободится от захвата. Поскольку по условиям игры партнеры меняются ролями, задание освободиться от захвата заменяется ему противоположным — удержать захват, за счет чего оба необходимых навыка совершенствуются. Для гарантии победы играющий старается максимально долго удержать захват, чтобы увеличить время освобождения от захвата своего соперника. Фактически этим решаются задачи как надежного удержания захвата при необходимости, так и быстрого освобождения от него.

Игры в теснение соперника (борьба за игровую площадь)

Как отмечалось, единоборство за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), подавление его попыток к действию, вынуждение к отступлению. Значение данного упражнения соревновательного характера для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния противоборцев, умению использовать слабые стороны противника, участвует не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение — это уже соревнование, борьба. Ведь борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Итак, игры в теснения являются существенными элементами базовой подготовки.

Основы методики

Борьба за игровую площадь (т. е. теснение) связана с неприятными болевыми ощущениями, и каждый подросток отнесется к этому по-своему. Для того чтобы вытеснить из круга 3—5 раз подряд, нужно за что-то захватить, применить какие-то обманные движения. Здесь могут возникнуть конфликтные ситуации (борьба характеров, воля к победе).

При отсутствии мягкого покрытия соревнования следует судить с большей строгостью, обусловленной правилами борьбы: действовать аккуратно, без бросков, падений и т. п. Необходимо обсудить возможные конфликты, поступки, разъяснить условность поединка, использовать возможность реализации высоких нравственных качеств в условиях конфликтных ситуаций. Для этого необходимы внимательность, строгость и справедливость.

В обыденной жизни подростков всякий толчок, теснение обозначают либо наказание, либо предупреждение о невозмож-

ности что-то сделать, либо попытку утвердиться. И вдруг открывается «законная» возможность теснить, толкать. Такие упражнения без продуманного, педагогически оправданного направления действий и поступков подростков могут иметь нежелательные последствия. Поэтому подобного рода игры-соревнования должны быть проникнуты принципами высокой морали, осознанности, при этом четко организованы, определены ограничения действий соперников при ведении игры-поединка.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

1. Соревнования проводятся на круглых площадках (коврах) диаметром 6, 4, 3 м или в квадратных 4x4 м, 3x3 м, 2x2 м.
2. В соревнованиях участвуют все ученики.
3. Количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7.
4. Победа может присуждаться по договоренности — за выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь противоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки спортсмена-борца, не следует забывать и житейской стороны дела. Общеизвестно, что единоборства являются одним из немногих способов воспитания мужества. Реальность экстремальных ситуаций в жизни (служба в Вооруженных Силах, трудовая деятельность) предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными, возможно, болевыми ощущениями, необходимостью терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для усвоения игрового материала.

Игры в гебюты

После ознакомления с играми в касания учащимся, овладевшим навыками игры в блокирующие и атакующие зах-

ваты на фоне теснения соперника, предлагается этот же игровой вариант реализовать в более сложных условиях — начинать и продолжать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу:

- спина к спине,
- левый бок к левому,
- правый бок к правому,
- левый бок к правому,
- правый бок к левому,
- соперники разошлись и встретились,
- один партнер на коленях, другой стоя,
- оба соперника на коленях,
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот).

Необходимость включения данных заданий в игровые комплексы предопределена правилами соревнований по спортивной борьбе. Так, например, согласно правилам соревнований, если после выполнения технического действия одним из противников судья не оценил его как преимущество в баллах, то поединок не останавливается. Борьба продолжается несмотря на то, что один борец может оказаться в менее выгодном положении, чем другой. Когда подобные ситуации осваиваются заранее, на уроках, то они не вызывают растерянности у борцов в случае их возникновения в реальном поединке. Поэтому подбор заданий осуществляется с учетом случаев, встречающихся в практике, или искусственно для совершенствования каких-либо отдельных качеств, деталей движения и т. п.

Усложнения исходных положений могут идти в следующих направлениях:

- руки вверх прямые,
- руки соединены в крючок над головой,
- руки выпрямлены вдоль тела,
- руки соединены в крючок за спиной.

Упражнения из предлагаемых исходных положений могут выполняться в двух вариантах: соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

Побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту); коснулся заранее указанной части тела; оказался сзади за его спиной; сбил на колени либо положил на лопатки (на специальных коврах).

В старших возрастных группах, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка (в залах с мягким покрытием), оценка преимущества над соперником повышается по степени сложности завершающего технического действия. Например, сбил соперника на колени — 1 очко; преследуя, положил соперника на лопатки — 2 очка.

Эти игры позволяют оценить: насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики (это легко выявить, если ограничить время на каждую игру). Время, отводимое для решения этого вида двигательной задачи, не должно превышать 10—15 с.

Игровые комплексы

Основные задачи игровых заданий: общее специальное физическое развитие, воспитание личностных качеств, необходимых спортсменам, и т. д. Игры подбираются преподавателем с учетом подготовленности занимающихся. Например, в общеобразовательной школе они могут быть успешно использованы в подготовительной части каждого урока в течение 7—8 мин.

Одна из главных задач при работе со школьниками — содействовать их нормальному физическому развитию. Поэтому наряду с усвоением игр в касания как основных видов заданий, знакомством с элементами выполнения захватов и освобождения от них большое внимание следует уделить акробатическим упражнениям, готовящим опорно-двигательный аппарат к предстоящим нагрузкам.

Игры в касания могут быть использованы в подготовительной части урока на всем протяжении обучения. При проведении игр в касания необходимо чаще менять порядок зон касания: грудь — спина, правая — левая сторона и т. д.

Для предупреждения травматизма на уроках по спортивной борьбе необходимо широко использовать элементы специальной акробатики, а также прививать учащимся навыки страховки, самостраховки. Занимающимся следует постоянно напоминать: дисциплина и беспрекословное исполнение команд преподавателя (судьи) — основной закон на уроках с элементами единоборства.

Следует отметить, что подростки, принимавшие участие в играх в течение предыдущих 2—3 лет, как правило, уже умеют страховаться при падениях, вовремя распускают захват при нежелательных потерях равновесия, аккуратно проводят сложные технические действия. В данной возрастной группе можно использовать все игровые задания и в зависимости от поставленных задач вводить дополнительные их усложнения.

После усвоения определенных игр проводятся публичные соревнования различного ранга, начиная с внутриклассных. Критерием своевременности организации соревнований и допуска школьников к участию в них является степень усвоения занимающимися игрового материала, хорошая ориентировка в заданиях. Команды комплектуются из участников, которые сравнительно быстро находят решение поставленных задач, добиваются победы, занимают ведущее место в классе, часто выходят победителями. Составляя порядок встреч по парам, желательно учитывать физическую подготовленность, подвижность, вес и длину тела, опыт соперников. В зависимости от умения преподавателя сделать игры популярными соревнования целесообразно проводить между классами, вплоть до абсолютного первенства школы.

При усвоении игрового материала на разных этапах обучения необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Размеры площадок уменьшать постепенно.
2. Правила проведения соревнований по играм могут уточняться, дополняться. Так, например, можно поставить условия: маневрировать, поворачиваться — можно, отступать — нельзя.
3. В ходе поединка, во избежание длительных натуживаний, можно оценивать как победу самые минимальные преимущества одного соперника над другим.

4. Время, отведенное на мини-поединок, не использованное ни одним из соперников, несет поражение обоим.

5. Количество попыток в поединке с целью выявления победителя должно быть нечетным (1, 3, 5) и устанавливается преподавателем в зависимости от возраста, числа участников соревнований и т. п.

6. Выбор игр можно определить путем жеребьевки.

7. Содержание игр можно упрощать или заменять, но ровно настолько, чтобы преподаватель мог четко организовать урок, насыщенный элементами единоборства, не опасаясь травматизма учеников.

Соревнования по игровым комплексам

Быстротечность, зрелищность поединков позволяет организовать массовые соревнования, начиная от первенства класса до первенства среди школ района, города. Хорошо продуманные сценарии соревнований, атрибутика, церемония награждения победителей привлекают подростков к участию в них.

Интересны соревнования между большими коллективами и по отдельным играм. Так, например, проведение первенства по играм-дебютам — зрелище эмоционально насыщенное, содержит много элементов спортивной борьбы. Если дать по 15 с. на каждые из 10—12 встреч (соответственно в 10—12 весовых категориях), то время поединков составит 2—3 мин. С трехминутными перерывами между схватками общее время встречи, например, двух школ составит примерно 40—45 мин.

Следует подчеркнуть, что «Веселые старты», «Спортландия», проводимые в школах, в большинстве случаев пока лишь зрелищное, интересное мероприятие, не объединенное идеей прикладности. Игровые комплексы по борьбе в своей сущности (помимо всего прочего) сугубо прикладны, жизненно необходимы, направлены на привитие необходимых качеств будущему гражданину — труженнику и защитнику Родины. Поэтому предлагаемые игровые комплексы — творческое про-

должение «Веселых стартов», соответствующее задачам воспитания подростков и юношей.

Данная форма соревнований применима в сельских районах, спортивных и пионерских лагерях и т. д. Практически такие соревнования можно организовывать в субботу, воскресенье. Эмоциональность, скоротечность поединков, массовость, простота судейства, относительная доступность для подростков и юношей — вот неполный перечень достоинств подобных соревнований.

Как правило, некоторые подростки, проигрывая в одних играх, имеют значительное преимущество в других. Поскольку система зачета на соревнованиях по играм предусматривает суммарный результат в очках по отдельным играм, каждому игроку предоставляется возможность реабилитации. Это побуждение к дополнительным тренировкам дома, во дворе и т. д.

В этом находит свое практическое воплощение идея первоначального массового обучения подростков элементам единоборства, посредством которых не только улучшается усвоение школьного программного материала, но и воспитывается ряд качеств, необходимых борцу, создаются условия, способствующие выявлению одаренных подростков. Таким образом, появляется возможность организации первичного отбора и ориентации способных подростков и юношей на специализированные занятия борьбой в течение ряда лет.

Однако следует учесть данные о том, что первоначальное изучение техники и тактики борьбы с использованием различных, в том числе и нестандартных, скрывающих захватов, дает временное преимущество. Не приобретенная на начальном этапе подготовки способность к активным вспомогательным техническим действиям и динамической защите, привычка использовать захваты в оборонительных целях, впоследствии оборачивается неисправимой соревновательной пассивностью (Е.М. Чумаков, Ю.А. Шулика, 1977; Ю.А. Шулика, 1993).

В исследовательской работе по этому вопросу О.Б. Соломахиных (1999), А.С. Кузнецов (2002) доказали нецелесообразность использования на начальном этапе подготовки игр с борьбой за захват.

В связи с вышеизложенным на **начальном этапе** в состав упражнений для проведения игр борца можно включить следующие упражнения:

- игры на сохранение статического равновесия (перетягивания, выталкивания, теснения, заведения);
- игры на сохранение динамического равновесия (бои петухов, всадников);
- игры на силу (перетягивания, цыганская борьба, борьба за предмет);
- перевороты противника по команде;
- игры на ловкость (регби на коленях);
- игры на сообразительность и быстроту реагирования на команду (смена взаимопоз).

После усвоения основной атакующей техники и тактики ее использования в стандартных ситуациях на учебно-тренировочном этапе можно осваивать и борьбу за захваты. В связи с этим изменяется и содержание игр борца в пользу доминирования именно этой темы:

- борьба за захваты;
- борьба за сохранение положения на ковре;
- борьба с использованием преимущественной позы;
- игры на силу (перетягивания, цыганская борьба, борьба за предмет, армрестлинг);
- односторонние схватки по заданию на выполнение определенного действия;
- игры на борцовскую ловкость (борьба за мяч с использованием приемов борьбы);
- специальные координационно-силовые парные упражнения в строю.

На **этапе спортивного совершенствования** игры имеют своей целью повысить эмоциональный фон тренировочного занятия, поскольку, как выражаются борцы, ковер им надоедает. Однако включение большого числа упражнений циклического характера для общего физического развития может привести к поломке тончайших координационных структур при выполнении специальных упражнений (В.Н. Лебедев, 1976).

Даже необходимость включения спортивных игр в подготовку борца высокого класса с целью дать ему физическую нагрузку или с целью развития ловкости весьма проблематично. На этом спортивном уровне надо развивать и поддерживать специальную ловкость, что и вырабатывается в играх борца.

На этапе спортивного совершенствования используются игры типа:

- борьба за захваты;
- борьба за сохранение положения на ковре;
- борьба с использованием преимущественной позы;
- односторонние схватки по заданию на выполнение определенного действия;
- игры на борцовскую ловкость (борьба за мяч с использованием приемов борьбы).

Использование упражнений с элементами противоборств в условиях массовой физкультурно-спортивной работы

Целью проведения упражнений с элементами противоборств является приобщение к физической культуре и занятие свободного времени отдыхающих в местах массового отдыха при отсутствии необходимого спортивного инвентаря и при наличии большой массы занимающихся (за счет использования строя).

Задачи использования упражнений с элементами противоборств.

1. Развитие физических качеств.
2. Развитие координационных качеств.
3. Повышение эмоционального фона.
4. Привитие навыка к коллективным действиям.
5. Воспитание дисциплинированности.

При решении задачи привлечения больших масс населения к физической культуре и в целях пропаганды своего вида спорта — борьбы — с успехом можно использовать упражнения борца, поскольку эмоциональный фон на занятии лучше

всего обеспечивается за счет контакта с партнером в условиях противоборства (Т.А. Гайдук, 2001). С этой целью на спортивных площадках с любой материальной обустроенностью можно проводить:

- силовые упражнения в строю (на мышцы рук, туловища, ног);
- выталкивания с линии в стойке;
- выталкивания с линии в партере;
- втягивания за линию в стойке;
- армрестлинг;
- цыганская борьба;
- групповые перетягивания;
- парные перетягивания предметов;
- бой всадников в строю;
- петушиные бои в строю.

7.7. Базовая технико-тактическая подготовка

В соответствии с положениями, представленными в главе 6, содержание и методика подготовки на этом этапе должна обеспечить формирование умений и навыков по следующим позициям:

1. Использование удобной динамической ситуации для проведения оцениваемого технического действия.
2. Осуществление квалифицированной защиты против атакующих действий.
3. Создание удобных динамических ситуаций для проведения оцениваемого технического действия.
4. Проведение комбинаций из оцениваемых приемов.
5. Проведение контрприемов против атакующих действий.

На 1-м году учебно-тренировочного этапа базовой технико-тактической подготовки предлагается следующее содержание и последовательность учебного материала (табл. 7.12.)

Таблица 7.12.

Матрица программы

1-го года учебно-тренировочного этапа подготовки базовой технико-тактической подготовки
(УТГ — 1) борцов греко-римского стиля

Раздел: «Использование динамической ситуации для проведения атаки»

№ нед	Стойка		Партер	
	Исходное положение	Действия при выгодной динамической ситуации	Исходное положение	Действия при выгодной динамической ситуации
1.	Одноименная стойка	Провороты	П — в высоком партере. А- сверху, сбоку, к голове	Откаты
2.		Наклоны и сдвигивания		Накаты
3.		Прогибы и зависы		Подкаты
4.		Запрокидывания		Завалы
5.		Повторение		Повторение
6.	Разноименная	Провороты	П — в высоком партере. А- сверху, сбоку, к ногам	Откаты
7.		Наклоны и сдвигивания		Накаты
8.		Прогибы и зависы		Подкаты
9.		Запрокидывания		Завалы
10.		Повторение		Повторение

Продолжение таблицы 7.12.
Раздел: «Квалифицированная статическая защита»

№ нед	Стойка		Партер	
	Исходное положение	Действия при выгодной динамической ситуации	Исходное положение	Действия при выгодной динамической ситуации
11.	Одноименная стойка	Проворотами	А- в высоком партере. П- сверху, сбоку, к голове	Откатах
12.		Наклонами и сдвигиваниями		Накатах
13.		Прогибами		Подкатах
14.		Запрокидываниями и зависами		Завалах
15.		Повторение		Повторение
16.	Разноименная	Проворотами	А — в низком партере. П-сверху, сбоку	Против перебрасываний подворотом
17.		Наклонами и сдвигиваниями		Против перебрасываний и прогибом
18.		Прогибами		Против дожжимов
19.		Запрокидываниями и зависами		Против дожжимов
20.		Повторение		Повторение

Раздел: «Создание динамической ситуации для проведения атаки»
Продолжение таблицы 7.12.

№ нед	Стойка		Партер	
	Исходное положение	Действия при выгодной динамической ситуации	Исходное положение	Действия при выгодной динамической ситуации
21.	Одноименная стойка	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к броскам и сбиваниям	П – в высоком партере. А- сверху, сбоку, к голове	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям
22.	Одноименная	Многоразовые, однонаправленные подготовки к броскам и сбиваниям	П – в высоком партере. А- сверху, сбоку, к ногам	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям
23.	Разноименная	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к броскам и сбиваниям	П – в высоком партере. А- сверху, сбоку, к голове	Многоразовые, однонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям
24.	Разноименная	Многоразовые, однонаправленные подготовки к броскам и сбиваниям	П – в высоком партере. А- сверху, сбоку, к ногам	Многоразовые, однонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям
25.	Одноименная стойка	Разовые, однонаправленные подготовки	П – в высоком партере. А- сверху, сбоку, к голове	Разовые, однонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям
26.	Одноименная	Разовые, разнонаправленные подготовки	П – в высоком партере. А- сверху, сбоку, к ногам	Разовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям

Раздел: «Создание динамической ситуации для проведения атаки»
Продолжение таблицы 7.12.

№ нед	Стойка		Партер	
	Исходное положение	Действия при выгодной динамической ситуации	Исходное положение	Действия при выгодной динамической ситуации
27.	Разноименная	Разовые, однонаправленные подготовки	П – в высоком партере. А- сверху, сбоку, к голове	Разовые, однонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям
28.	Разноименная	Разовые, разнонаправленные подготовки	П – в высоком партере. А- сверху, сбоку, к ногам	Разовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям
29.	Одноименная стойка	Разовые, однонаправленные подготовки	П – в низком партере. А- сверху, сбоку, к голове	Разовые, однонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям
30.	Одноименная	Разовые, разнонаправленные подготовки	П – в низком партере. А- сверху, сбоку, к ногам	Разовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям
31.	Разноименная	Разовые, однонаправленные подготовки	П – в низком партере. А- сверху, сбоку, к голове	Разовые, однонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям
32.	Разноименная	Разовые, разнонаправленные подготовки	П – в низком партере. А- сверху, сбоку, к ногам	Разовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям

Продолжение таблицы 7.12.

Раздел: «Способы динамической защиты»

№ нед	Стойка		Партер
	Исходное положение	Действия при выгодной динамической ситуации	Исходное положение
33.	Одноименная стойка	Проворотом	А- в высоком
34.		Прогибом	партере. П- све-рху,
35.		Наклоном, сдергиванием	сбоку, к голове
36.		Запрокидыванием, зависом	Завалов
37.	Разноименная стойка	Проворотом	А – в низком
38.		Прогибом	партере. П-сверху,
39.		Наклоном, сдергиванием	сбоку
40.		Запрокидыванием, зависом	Подкатом Завалов
41.	Повторение пройденного материала по атаке		
42.	Повторение пройденного материала по защите		

На 2-м году учебно-тренировочного этапа базовой технико-тактической подготовки предлагается следующее содержание и последовательность учебного материала (табл. 7.8.)

Таблица 7.12.

Матрица программы

2-го года учебно-тренировочного этапа подготовки базовой технико-тактической подготовки (УТГ – 2) борцов греко-римского стиля по разделу:
«Комбинации атакующих приемов борьбы»

№ нед	Стойка		Партер
	Исходное положение	Комбинации	Исходное положение
1.	Одноименная стойка	Разнонапр., одностор. комбинации на разгибания	П – в высоком партере. А- сбоку, к голове
2.		Разнонапр., одностор. комбинации на сгибания	На завершающий откат На завершающий накат
3.		Разнонапр., разностор., диагональные, на провороты	На завершающий подкат
4.		Разнонапр., разностор., диагональные, на прогибы	На завершающий завал
5.		Повторение	Повторение
6.	Разноименная стойка	Разнонапр., одностор. комбинации на разгибания	На завершающий откат
7.		Разнонапр., одностор. комбинации на сгибания	На завершающий накат

Продолжение таблицы 7.12.

№ нед	Стойка		Партер	
	Исходное положение	Комбинации	Исходное положение	Комбинации
8.		Разнонапр., разностор., диагональные, на провороты		На завершающий подкат
9.		Разнонапр., разностор., диагональные, на прогибы		На завершающий завал
10.		Повторение		Повторение
11.	Одноименная стойка	Однонаправленные, усилен- ные, на провороты	П – в низком партере. А- сбоку, к голове	На завершающий откат
12.		Однонаправленные, усиленные, на прогибы		На завершающий накат
13.		Однонаправленные, усиленные на наклоны		На завершающий подкат
14.		Однонаправленные, усилен- ные на запрокидывания		На завершающий завал
15.	Разноименная стойка	Повторение	П – в низком партере. А- сбоку, к ногам	Повторение
16.		Однонаправленные, усиленные, на провороты		На завершающий откат

Продолжение таблицы 7.12.

№ нед	Стойка		Партер	
	Исходное положение	Комбинации	Исходное положение	Комбинации
17.		Однонаправленные, усиленные, на прогибы		На завершающий накат
18.		Однонаправленные, усиленные, на наклоны		На завершающий подкат
19.		Однонаправленные, усиленные, на запрокидывания		На завершающий завал
20.		Повторение		Повторение

Продолжение таблицы 7.12.

Раздел: «Контприемы»

№ нед	Стойка		Партер	
	Исходное положение	Комбинации	Исходное положение	Комбинации
21.	Одноименная стойка	Ответные, однонаправленные броски после защиты	А – в высоком партере. П-лицом к голове	Ответные, однонаправленные приемы после защиты
22.		Ответные, разнонаправленные броски после защиты		Ответные, разнонаправленные приемы после защиты
23.		Обгонные, однонаправленные приемы, на «выходе»		Обгонные, однонаправленные приемы, на «выходе»
24.		Обгонные, разнонаправленные приемы, на «выходе»		Обгонные, разнонаправленные приемы, на «выходе»
25.		Повторение		Повторение
26.	Разноименная стойка	Ответные, однонаправленные броски после защиты	А – в высоком партере. П-лицом к ногам	Ответные, однонаправленные броски после защиты
27.		Ответные, разнонаправленные броски после защиты		Ответные, разнонаправленные броски после защиты
28.		Обгонные, однонаправленные приемы, на «выходе»		Обгонные, однонаправленные приемы, на «выходе»
29.		Обгонные, разнонаправленные приемы, на «выходе»		Обгонные, разнонаправленные приемы, на «выходе»
30.		Повторение		Повторение

Продолжение таблицы 7.12.

Раздел: «Контприемы»

№ нед	Стойка		Партер	
	Исходное положение	Комбинации	Исходное положение	Комбинации
31.	Одноименная стойка	Обгонные, однонаправленные приемы, на «развитии» (встречные)	А – в низком партере. П-лицом к голове	Обгонные, однонаправленные приемы, на «развитии» (встречные)
32.		Обгонные, разнонаправленные приемы, на «развитии»		Обгонные, разнонаправленные приемы, на «развитии»
33.		Обгонные, однонаправленные приемы, на «развитии» (по ходу)		Обгонные, однонаправленные приемы, на «развитии» (по ходу)
34.		Повторение		Повторение
35.	Разноименная стойка	Обгонные, однонаправленные приемы, на «развитии» (встречные)	А – в низком партере. П-лицом к ногам	
36.		Обгонные, разнонаправленные приемы, на «развитии»		
37.		Обгонные, однонаправленные приемы, на «развитии» (по ходу)		
38.		Повторение		Повторение

№ нед	Стойка		Партер	
	Исходное положение	Комбинации	Исходное положение	Комбинации
39.			Повторение	
40.			Повторение	
41.			Повторение	
42.			Повторение	

7.8. Содержание и методика обучения на этапе базовой тактико-технической подготовки

В процессе схватки все время происходит борьба за удобный для проведения основного приема захват, теснения, маневр руками для того, чтобы не дать противнику приобрести выгодный захват. Более стабильный захват при борьбе без куртки или кимоно может быть только такой, который не может быть использован для проведения броска. Поэтому, как правило, только неожиданно приобретенный захват может обеспечить проведение приема в греко-римской и вольной борьбе.

Поэтому раздел технико-тактической подготовки, выходящий за рамки понятий, связанных со сложными технико-тактическими действиями динамического порядка, необходимо было расширить в связи с кинематической основой комбинаций. Это положение наиболее полно освещено в работах по вольной борьбе (И.И. Алиханов, 1977; 1986; Р. Петров, 1976)

Характерной особенностью подхода этих авторов к технико-тактической подготовке является то, что во главу угла они ставят мгновенно приобретенный захват как основу для проведения ряда комбинаций приемов или комбинаций перехода на другие захваты с продолжением комбинаций из приемов.

Однако большинство из этих комбинаций кинематического и динамического порядка относятся только к вольной борьбе. Их осуществление в условиях греко-римской борьбы, где невозможны более стабильные захваты за ногу, особенно двумя руками, практически неосуществимы.

Ниже приводится матрица программы усвоения алгоритмов атакующих и защитных технико-тактических комплексов в условиях различных захватов (табл. 7.13.)

По такому же принципу строится матрица программы освоения тактико-технических действий в разделах борьбы в партере и лежа, изучение которых идет параллельно.

Достаточно высокую эффективность имеет использование смены захвата как подготовки к основному техническому действию и такой кинематической категории, как стойка-захват с их одновременной сменой (А.С. Кузнецов, 2002).

Таблица 7.13.

Матрица программы изучения алгоритмов технико-тактических действий при борьбе стоя на этапе базовой тактико-технической подготовки в греко-римской борьбе

	Броски типа:	Взаимная стойка и захват атакующего	Броски типа:	Направление защиты	
1.	В	 Шеи и плеча	D		
	A		C		
2.	В	 Шеи и плеча узлом снизу	D		
	A		C		
3.	В	 Плеча узлом сверху	D		
	A		C		
4.	В	 Обратный захват одной руки	D		
	A		C		
5.	В	 Обратный захват головы	D		
	A		C		
6.	В	 Вплотную	D		
	A		C		
7.	В	 Шеи и плеча	D		
	A		C		
8.	В	 Шеи и плеча снизу	D		
	A		C		
9.	В	 Косой захват за одну руку	D		
	A		C		
10.	В	 Косой захват за одну руку извне	D		
	A		C		
11.	В	 Косой захват головы	D		
	A		C		
12.	В	 Вплотную	D		
	A		C		

Проведение приема в ответ на рефлекторное сопротивление противника сразу на два отвлекающих и дестабилизирующих действия должно стать эффективным средством комбинационной борьбы, поскольку такие совмещенные действия не позволяют своевременно организовать адекватное сопротивление.

К таким тактико-техническим действиям можно отнести комбинации, изображенные на рисунках.

Захват предплечья изнутри — откат забеганием захватом руки на ключ и давя предплечьем на шею (рис. 7.148.).

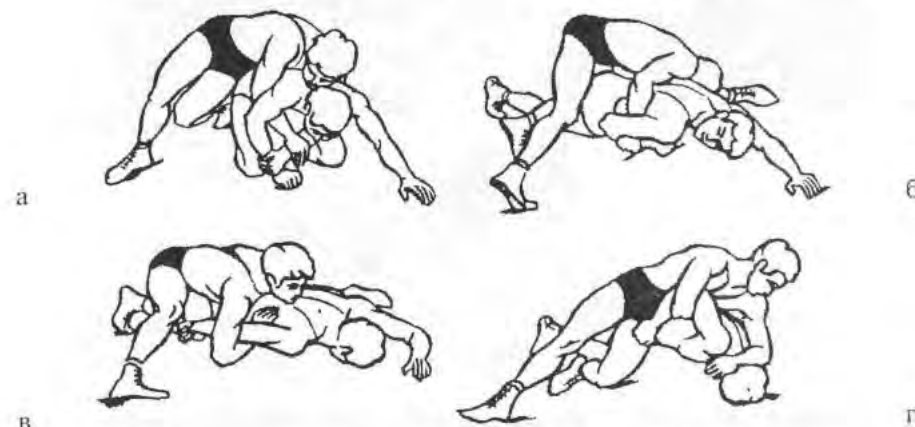


Рис. 7.148.

Захват шеи из под плеча — откат забеганием с захватом предплечья изнутри (рис. 7.149.).

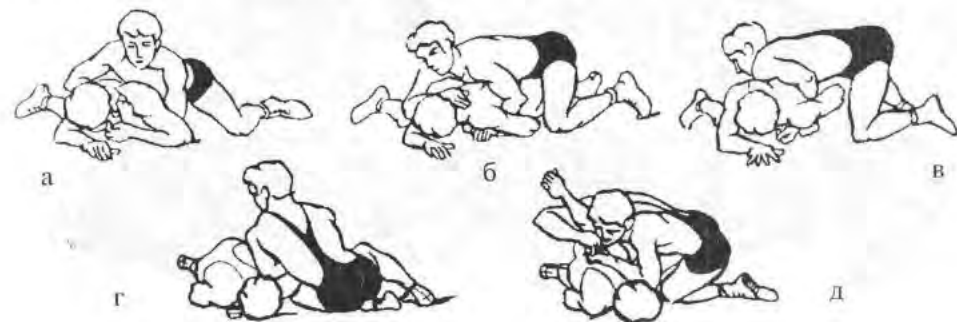


Рис. 7.149.

Подкат захватом на ключ другой руки — откат забеганием рычагом из под руки с опорой на шею (рис. 7.150.).



Рис. 7.150.

Подкат разгибая с захватом дальней руки на ключ — подкат вращаясь с захватом дальней руки на ключ и туловища сверху (рис. 7.151.).

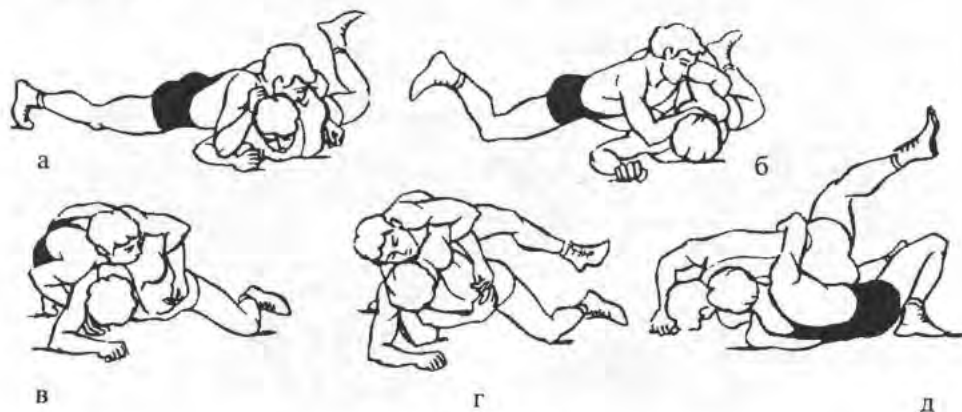


Рис. 7.151.

Накат с обратным захватом туловища — откат набегая с обратным захватом туловища (рис. 7.152.).

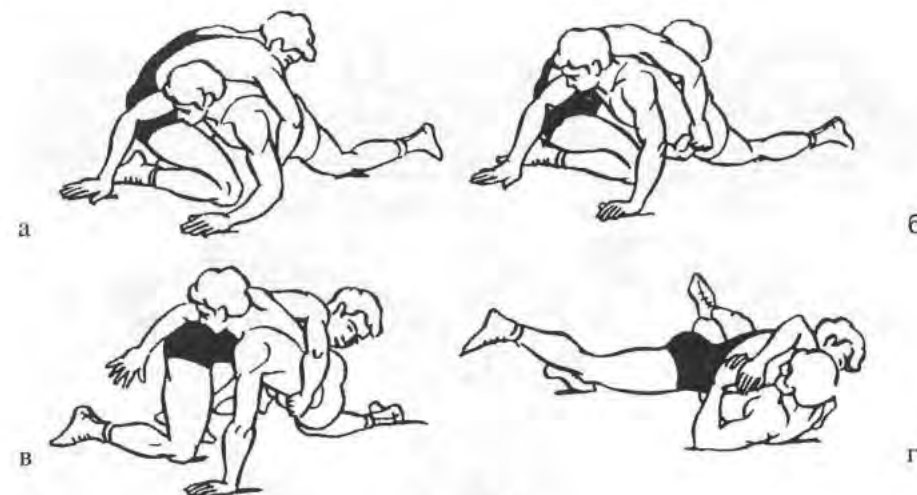


Рис. 7.152.

Накат прогибом с обратных захватом туловища — откат сгибаясь с захватом рук сверху-снизу (рис. 7.153.).

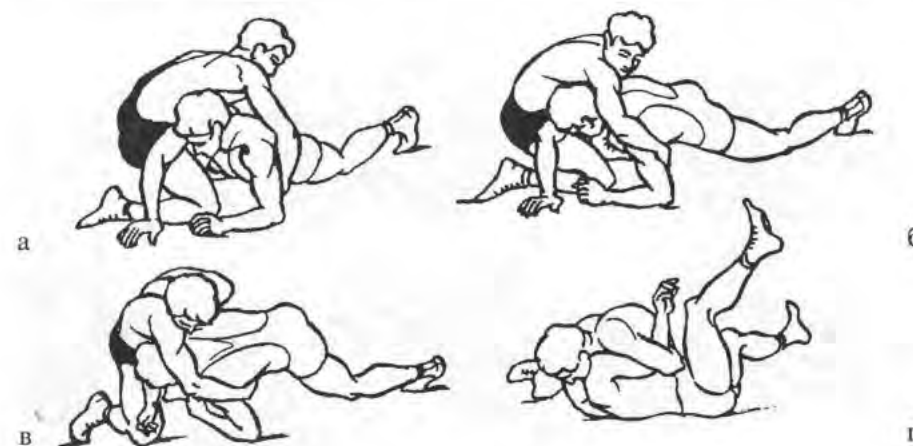


Рис. 7.153.

Подкат с захватом туловища сверху и руки на ключ — откат переходом с захватом руки на ключ (рис. 7.154.).

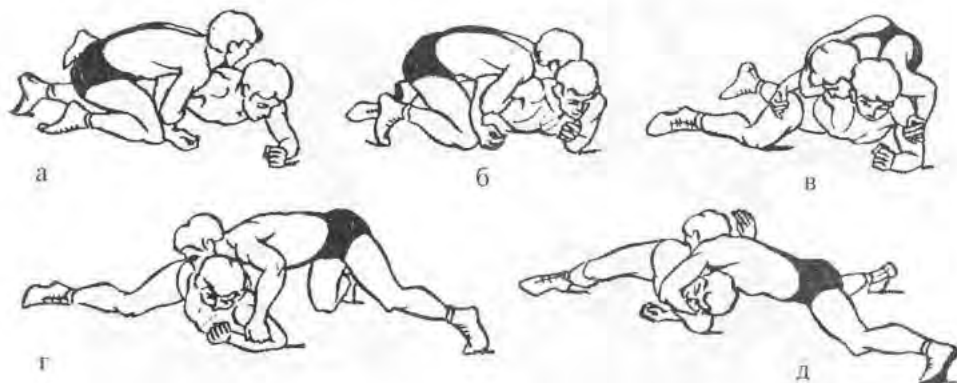


Рис. 7.154.

Подкат вращаясь с захватом туловища — накат прогибаясь обратным захватом туловища (рис. 7.155.).

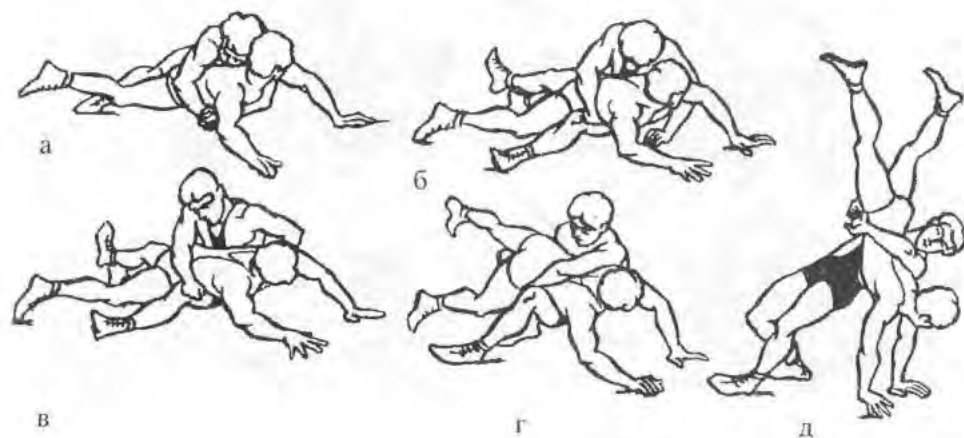


Рис. 7.155.

Подкат вращаясь — перебрасывание прогибом с захватом туловища и с переходом (рис. 7.156.).

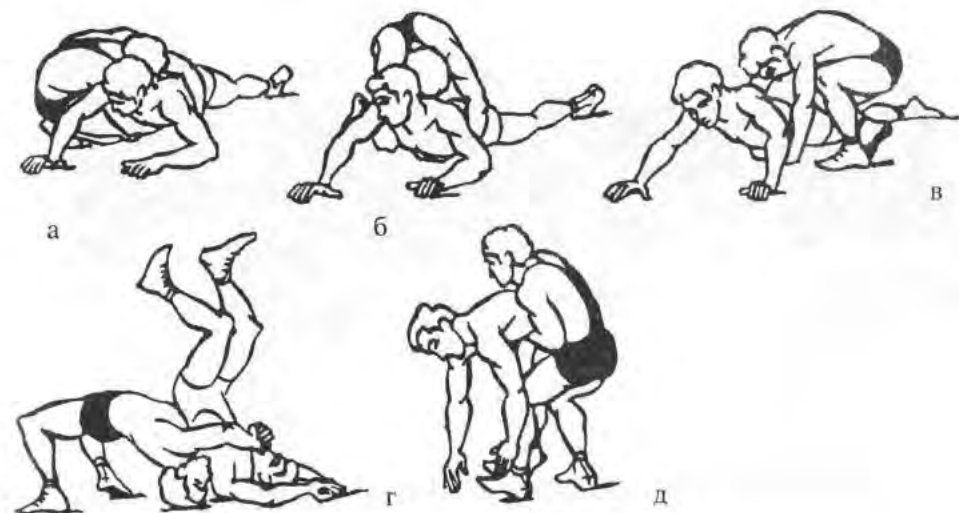


Рис. 7.156.

Откат переходом с захватом туловища с рукой — откат переходом с захватом подбородка и руки на ключ (рис. 7.157.).

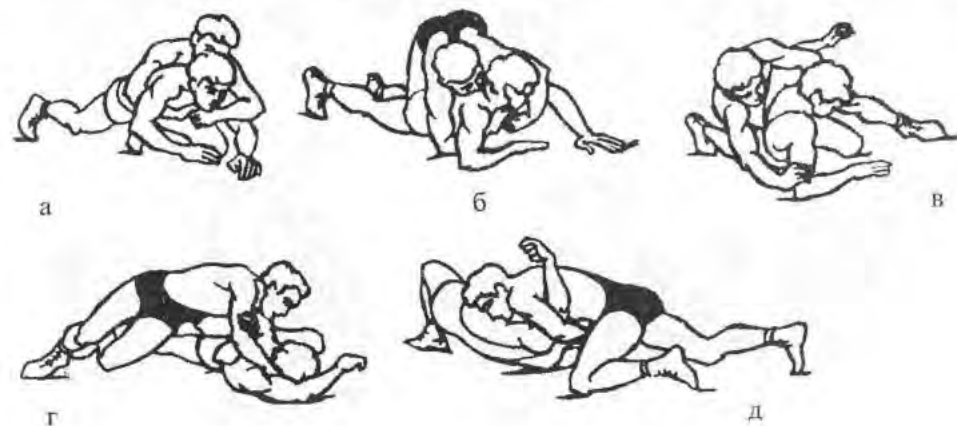


Рис. 7.157.

Перебрасывания вращаясь — перебрасывание прогибом (рис. 7.158.).

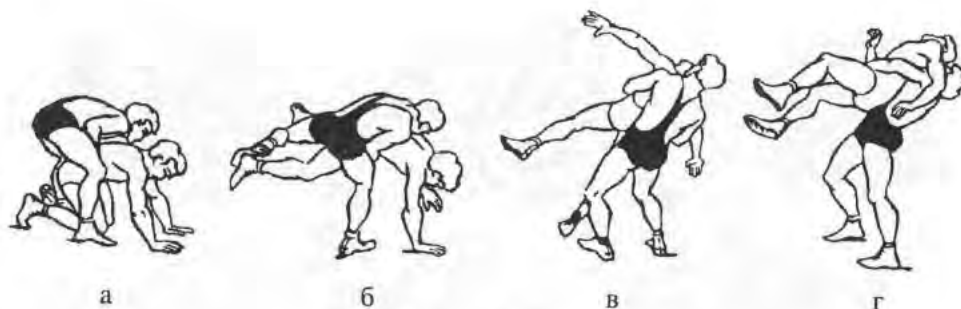


Рис. 7.158.

Перебрасывание прогибом с захватом туловища — перебрасывание прогибом с обратным захватом туловища (рис. 7.159.).

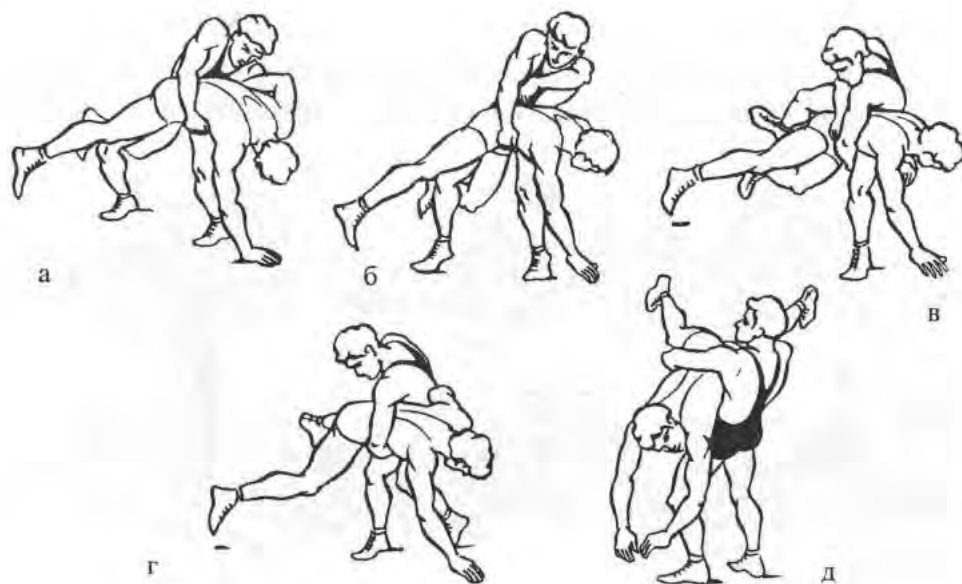


Рис. 7.159.

Перебрасывание прогибом с захватом туловища — перебрасывание прогибом с захватом туловища с переходом на другую сторону (рис. 7.160.).

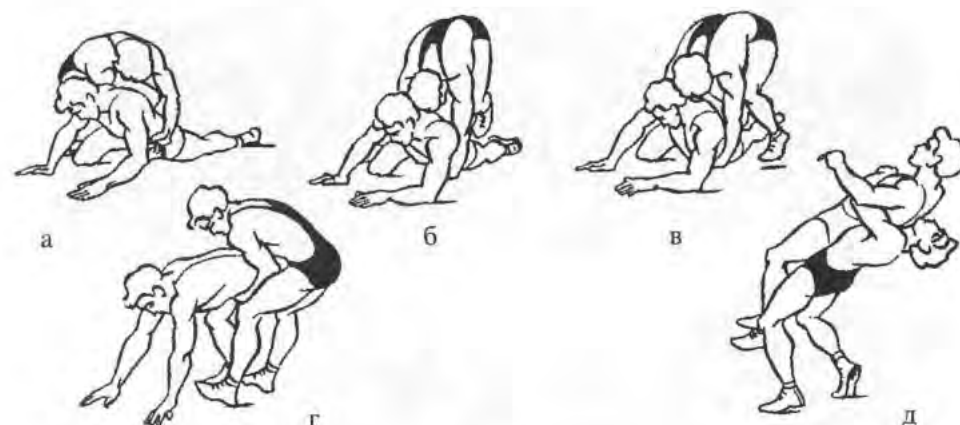


Рис. 7.160.

Перебрасывание прогибом с обратным захватом туловища — перебрасывание прогибом с обратным захватом туловища с переходом на другую сторону (рис. 7.161.).

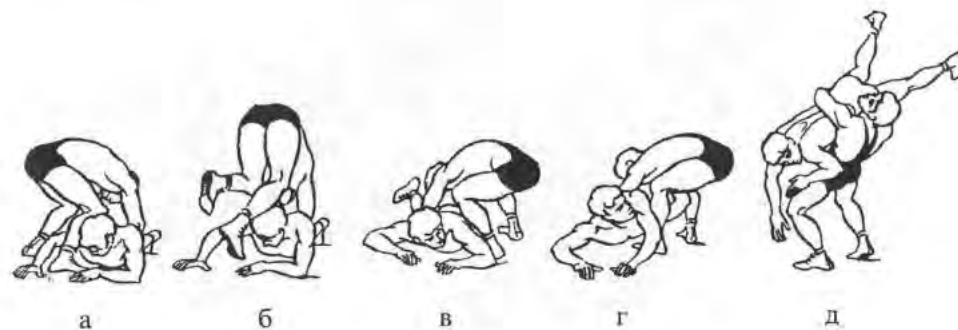


Рис. 7.161.

Попытка перебрасывания обратным захватом туловища — откат переходом с захватом подбородка и руки на ключ (рис. 7.162.).

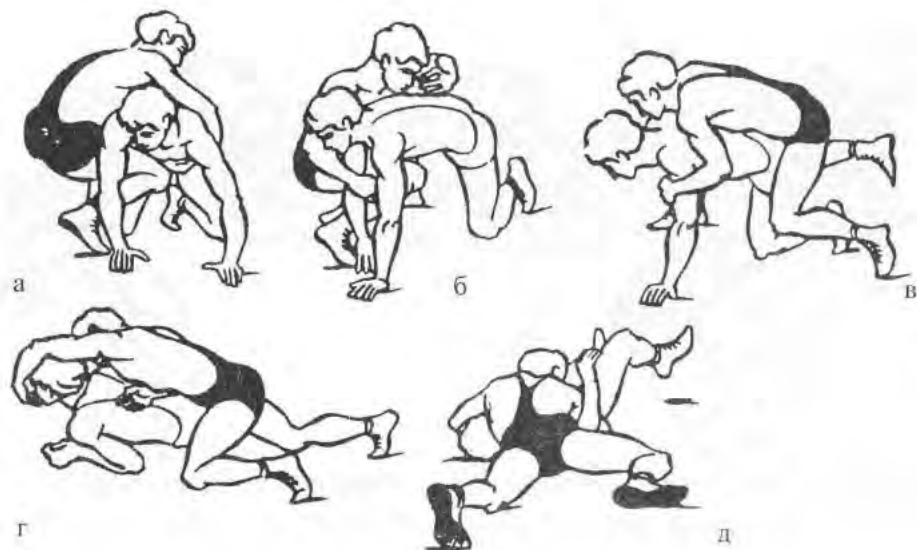


Рис. 7.162.

Попытка перебрасывания обратным захватом туловища — заваливание прогибаясь с захватом шеи с плечом сбоку (рис. 7.163.).



Рис. 7.163.

Попытка перебрасывания подворотом с захватом одноименной руки и туловища — откат переходом с захватом руки на ключ (рис. 7.164.).

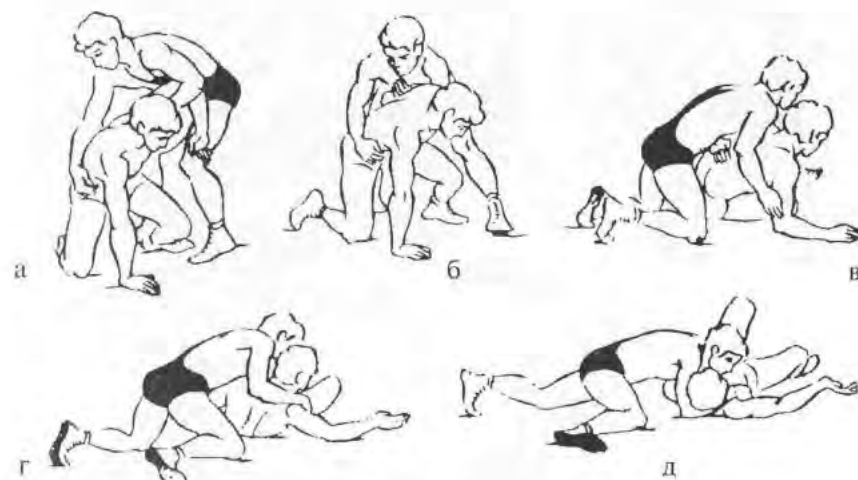


Рис. 7.164.

Сбивание (перевод) рывком за руку — сбивание рывком за другую руку — (рис. 7.165.).

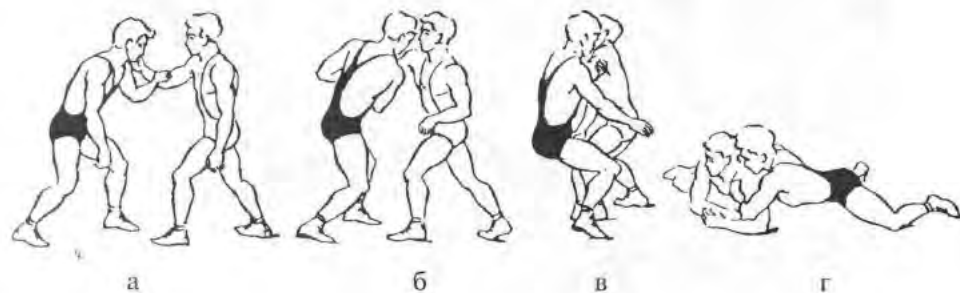


Рис. 7.165.

Сбивание рывком за руку — проворот через спину захватом руки на плечо (рис. 7.166.).

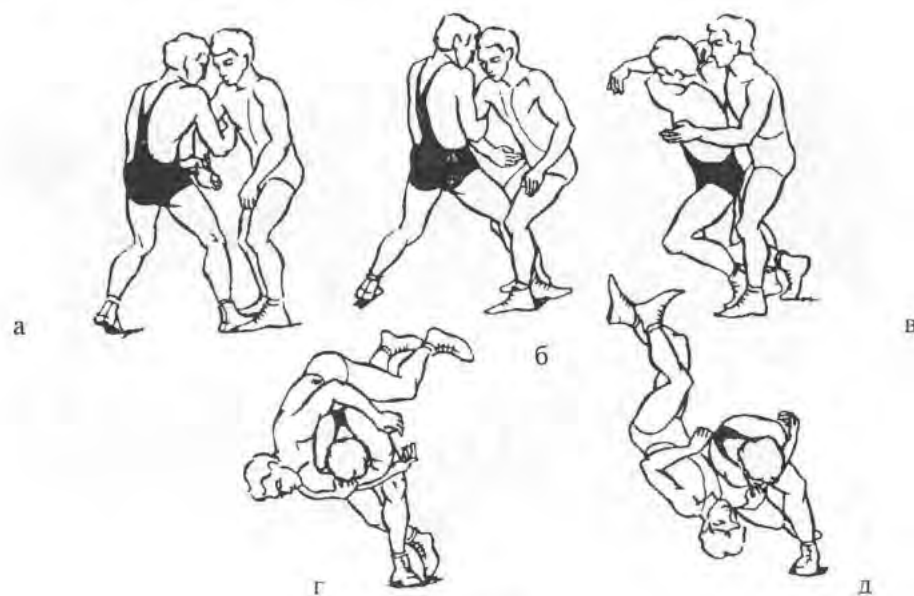


Рис. 7.166.

Сбивание рывком за руку — сваливание наклоном с захватом туловища (рис. 7.167.).

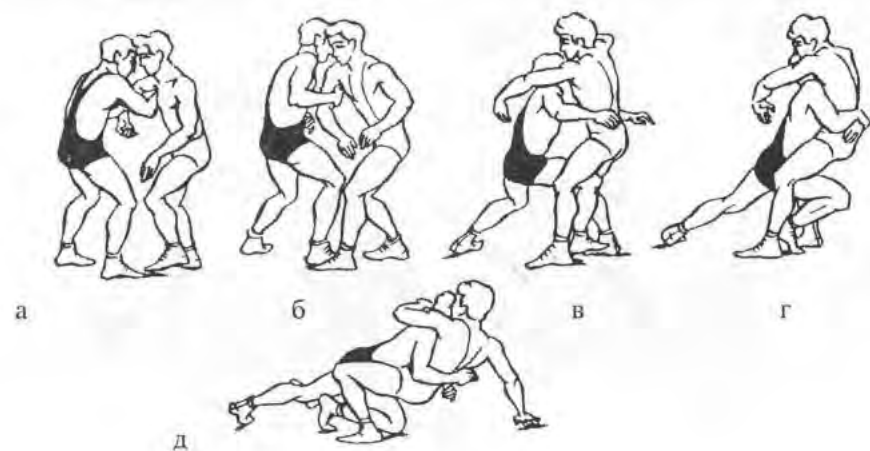


Рис. 7.167.

Сбивание рывком за руку — прогиб с захватом туловища с рукой (рис. 7.168.).

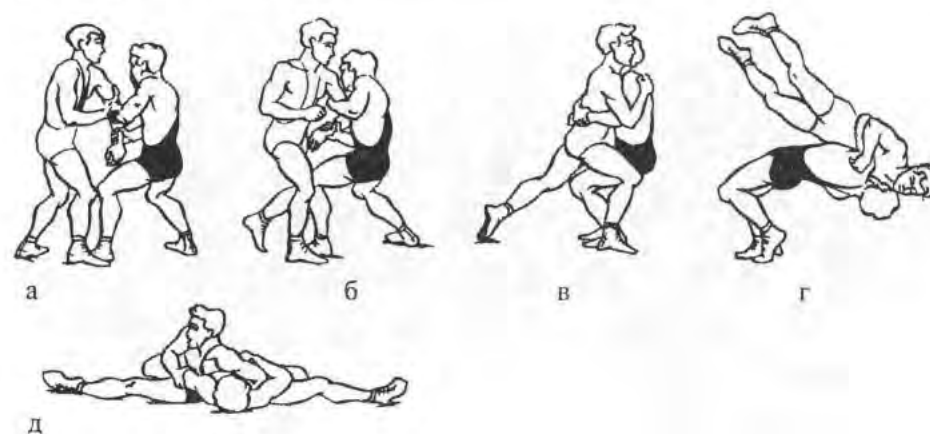


Рис. 7.168.

Сбивание рывком с захватом шеи с плечом сверху — проворот захватом шеи и руки сверху (рис. 7.169.).

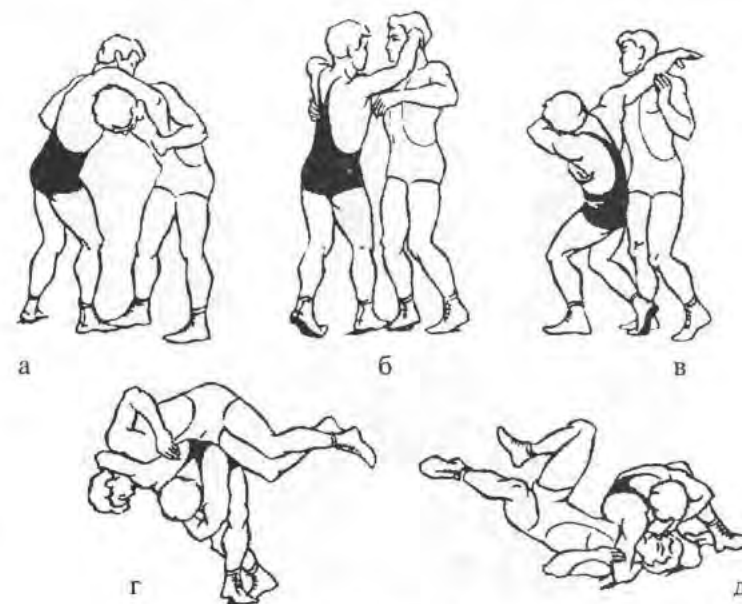


Рис. 7.169.

Сбивание нырком с захватом шеи и туловища — прогиб с захватом шеи и туловища (рис. 7.170.).

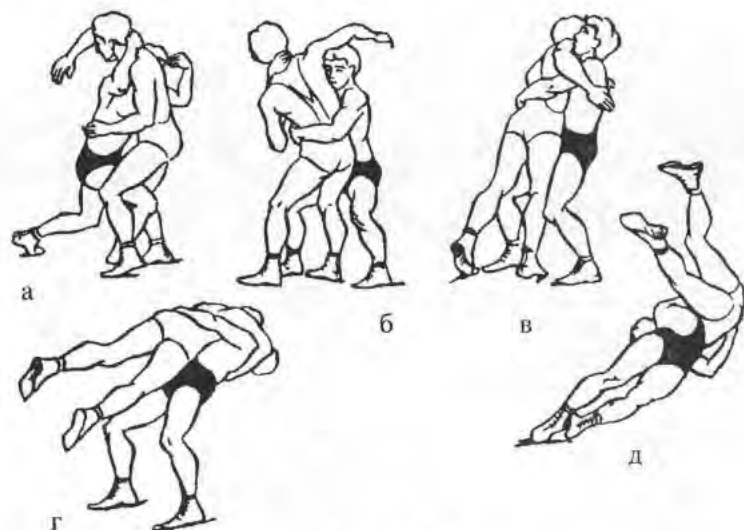


Рис. 7.170.

Сбивание нырком с захватом шеи и туловища — проворот через спину с захватом шеи плеча сверху (рис. 7.171.).

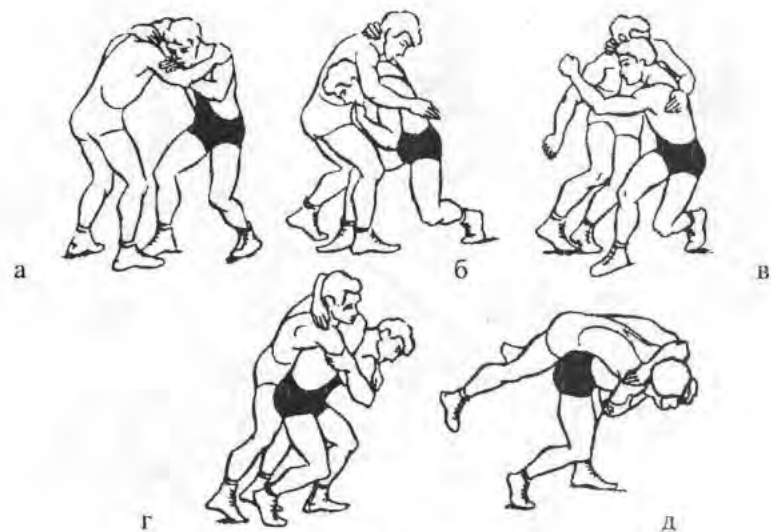


Рис. 7.171.

Сбивание нырком с захватом туловища — сваливание наклонном с захватом туловища (рис. 7.172.).

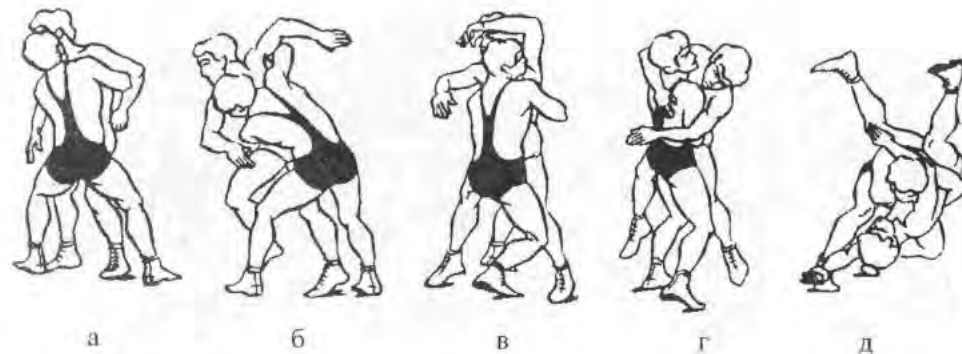


Рис. 7.172.

Сбивание вращаясь с захватом руки сверху (снизу) — сваливание наклонном с захватом туловища (рис. 7.173.).

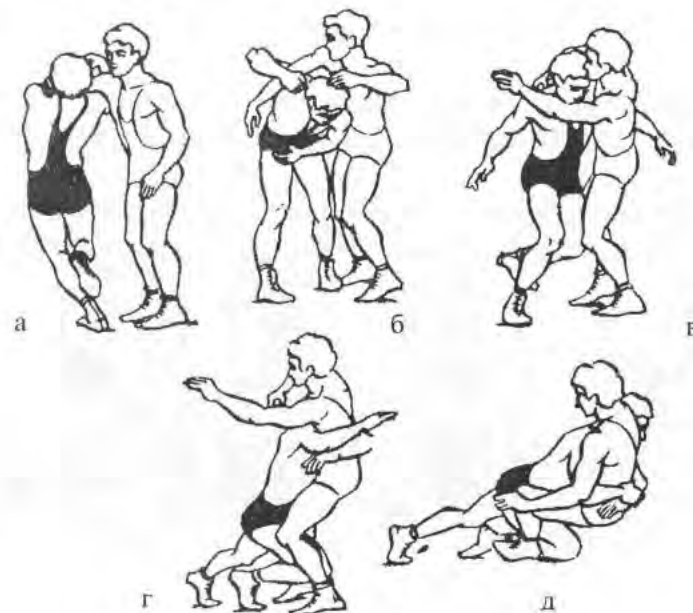


Рис. 7.173.

Сбивание вращаясь с захватом руки сверху (снизу) — прогиб с захватом туловища (рис. 7.174.).

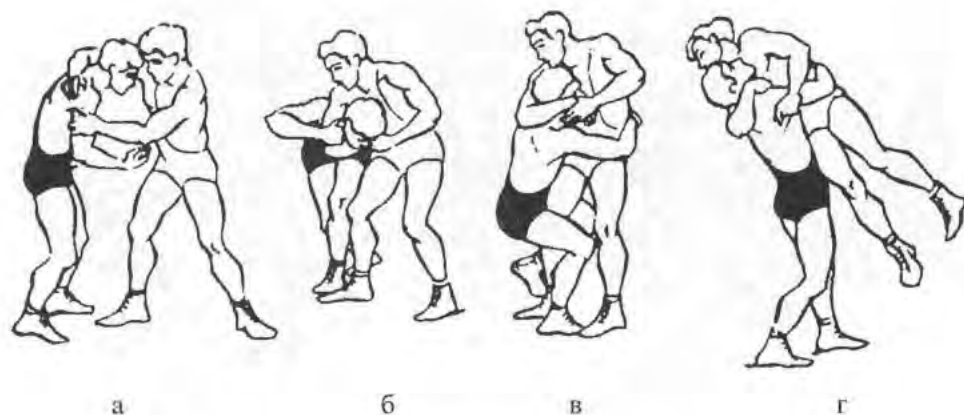


Рис. 7.174.

Сбивание вращаясь с захватом руки сверху — проворот через спину с захватом руки на плечо (рис. 7.175.).

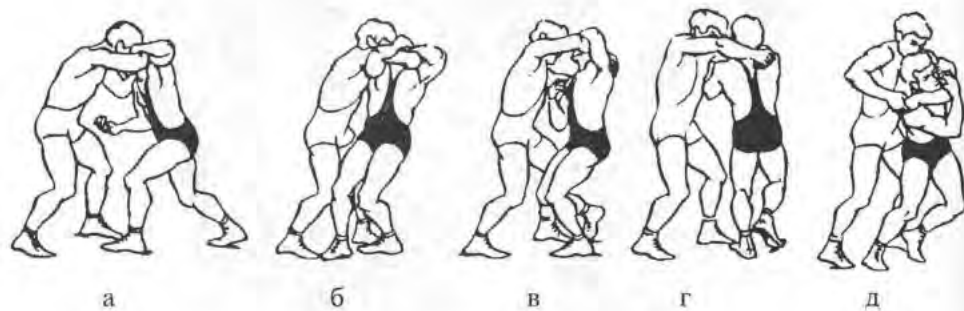


Рис. 7.175.

Проворот через спину с захватом шеи и руки сверху — прогиб с захватом рук сверху (рис. 7.176.).



Рис. 7.176.

Проворот через спину с захватом шеи и руки сверху — сваливание наклоном с захватом туловища с руками (рис. 7.177.).

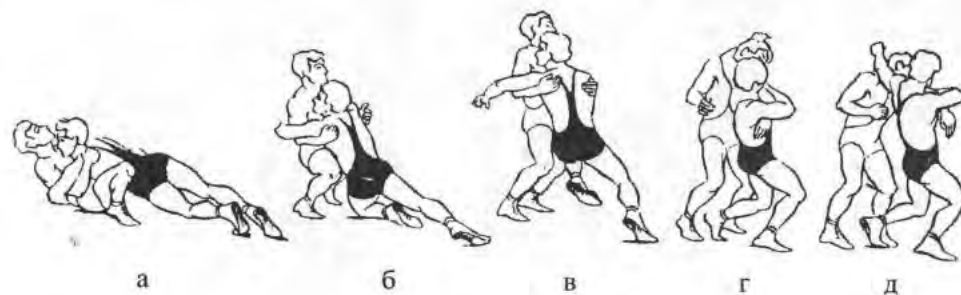


Рис. 7.177.

Проворот через спину с захватом шеи и руки снизу — прогиб с захватом руки и туловища (рис. 7.178.).

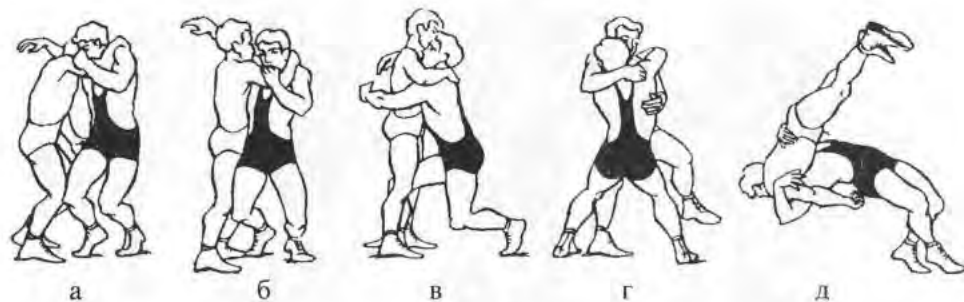


Рис. 7.178.

Проворот через спину с захватом шеи и руки снизу — разгиб с захватом шеи и туловища (рис. 7.179.).

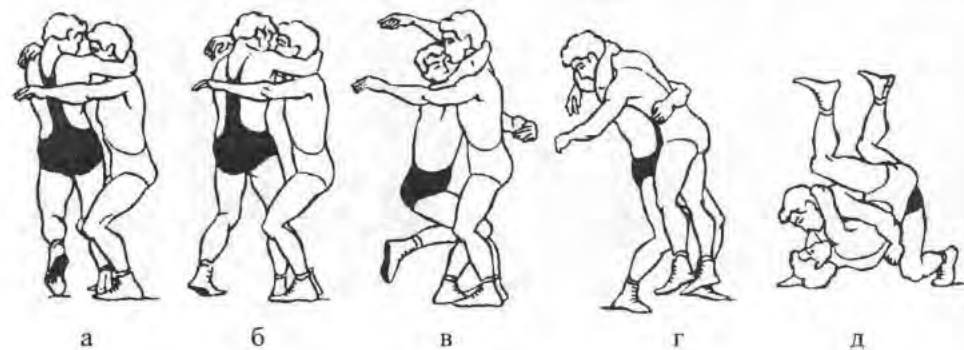


Рис. 7.179.

Проворот через спину с захватом шеи и руки снизу — прогиб с захватом туловища с рукой (рис. 7.180.).

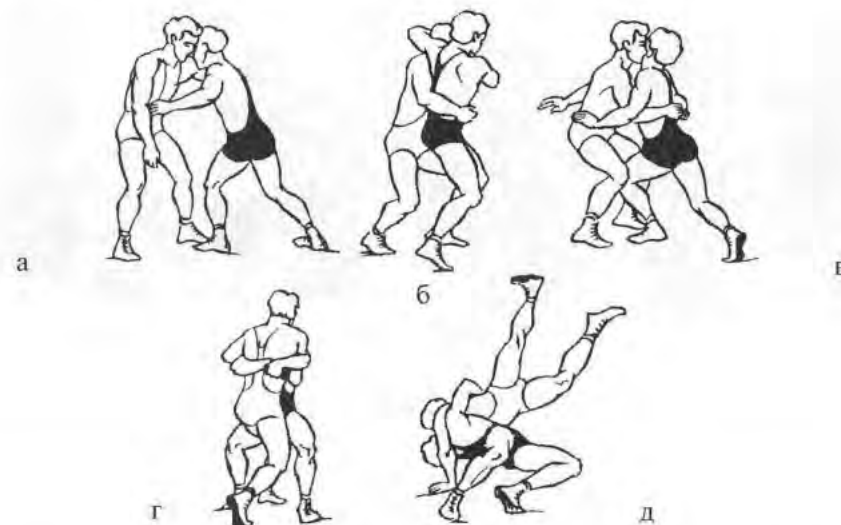


Рис. 7.180.

Проворот через спину с захватом руки на плечо — сваливание наклоном с захватом туловища (рис. 7.181.).

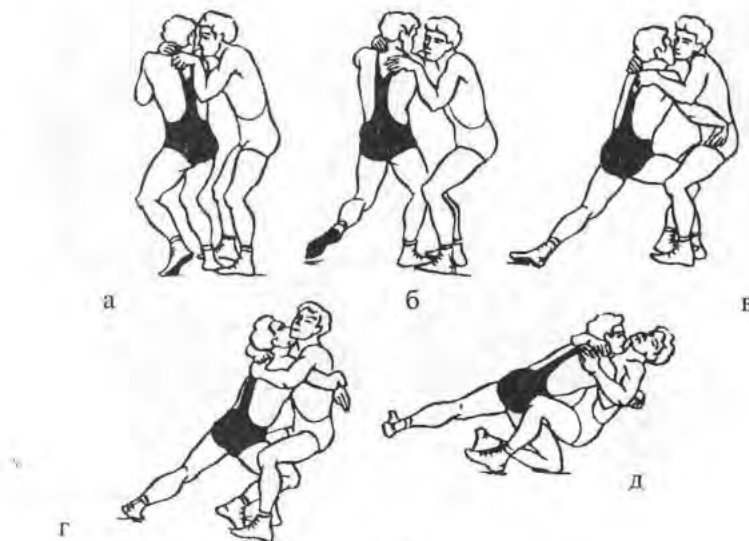


Рис. 7.181.

Проворот через спину с захватом руки на плечо — прогиб через плечи захватом одноименной руки изнутри (рис. 7.182.).

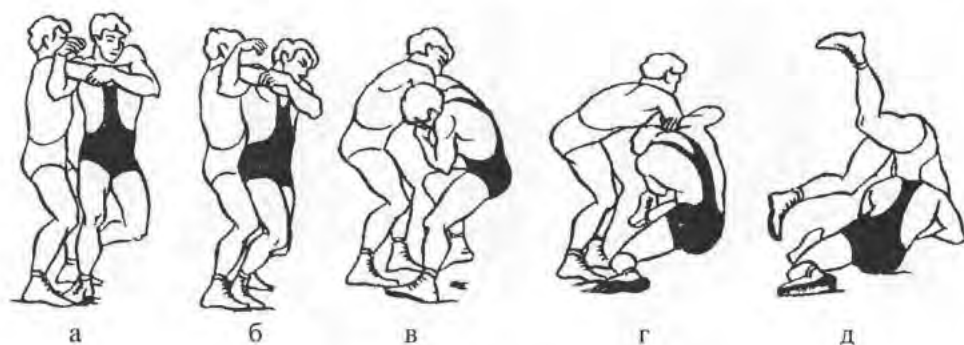


Рис. 7.182.

Проворот через бок с захватом туловища и руки сверху — прогиб с захватом туловища с рукой (рис. 7.183.).

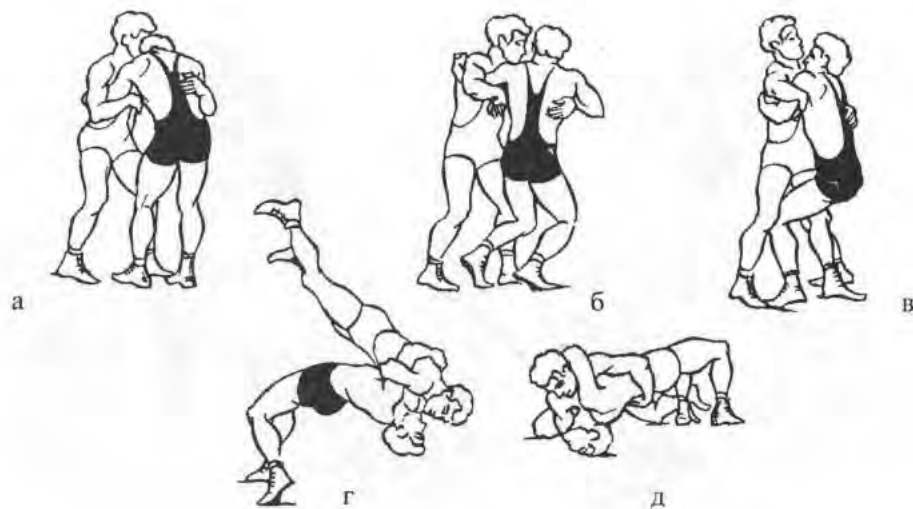


Рис. 7.183.

Проворот через бок с захватом туловища и руки сверху — вращение с захватом руки через плечи (рис. 7.184.).

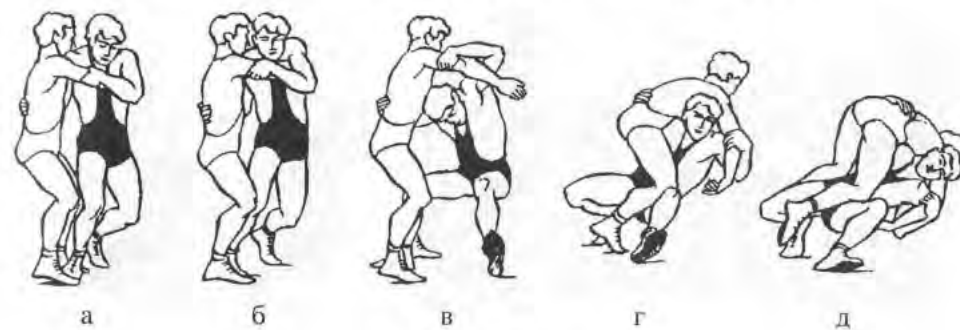


Рис. 7.184.

Проворот через бок с захватом туловища и руки снизу — сваливание наклоном с захватом туловища (рис. 7.185.).

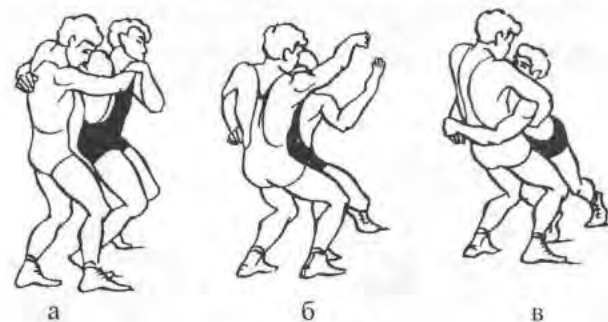


Рис. 7.185.

Проворот через бок с захватом туловища и руки снизу — разгиб с захватом туловища (рис. 7.186.).

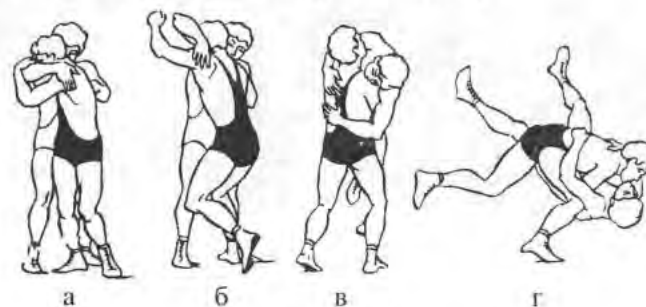


Рис. 7.186.

Проворот через бок с захватом шеи с плечом снизу — прогиб с захватом туловища (рис. 7.187.).

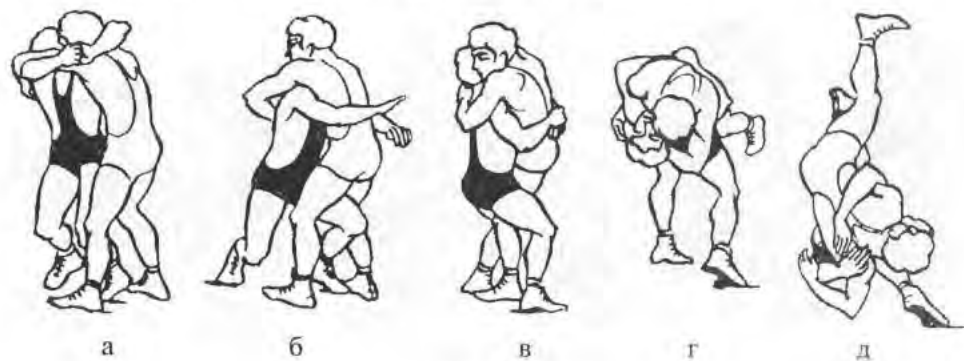


Рис. 7.187.

Проворот через бок с захватом плеча снизу и руки сверху — сваливание наклоном с захватом туловища с рукой (рис. 7.187.).

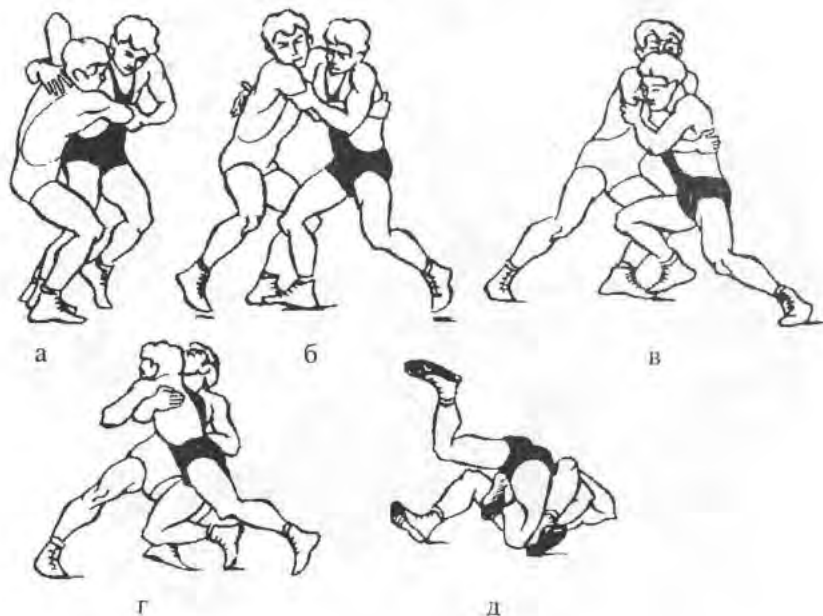


Рис. 7.188.

Разгиб с захватом туловища — сбивание нырком с захватом туловища (рис. 7.189.).

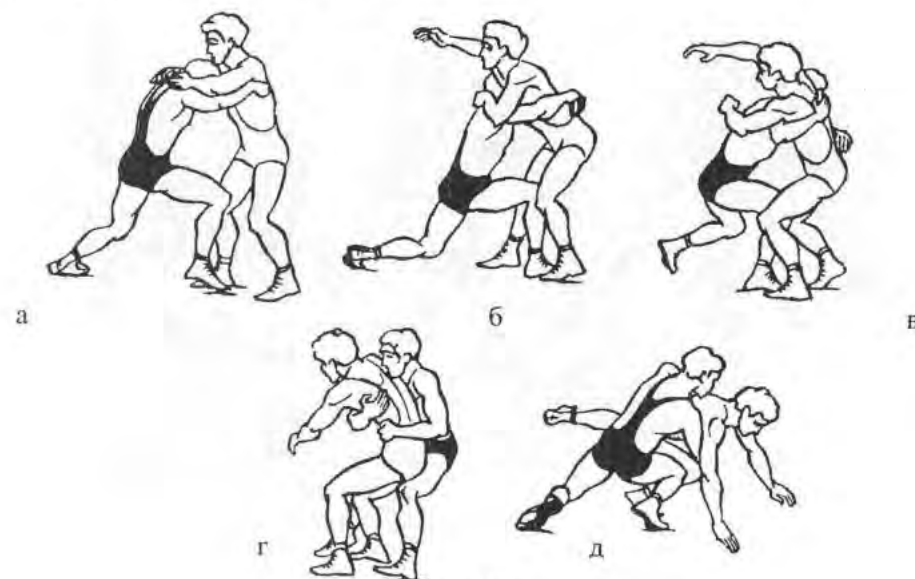


Рис. 7.189.

Разгиб с захватом руки через плечи — разгиб с захватом туловища (рис. 7.190.).

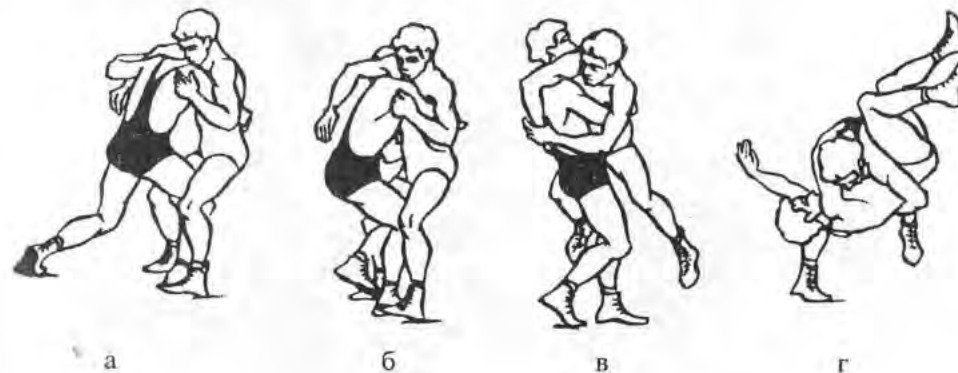


Рис. 7.190.

Прогиб с захватом туловища с рукой — прогиб вращаясь с захватом руки сверху (вертушкой) (рис. 7.191.).

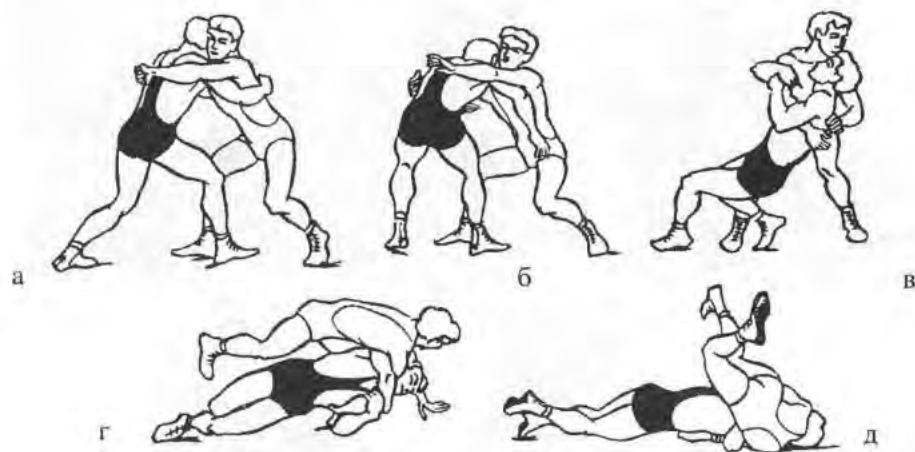


Рис. 7.191.

Прогиб с захватом туловища с рукой — проворот через спину с захватом шеи с плечом (рис. 7.192.).

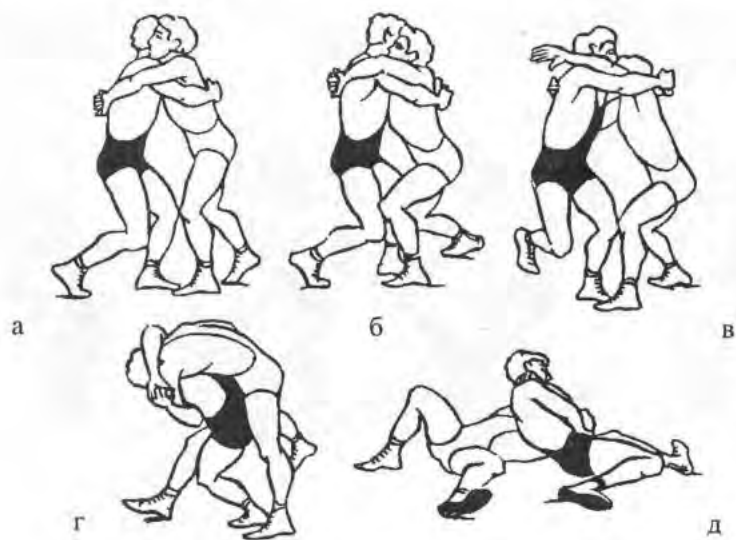


Рис. 7.192.

Прогиб с захватом туловища с рукой — сваливание наклонном с захватом туловища с рукой (рис. 7.193.).

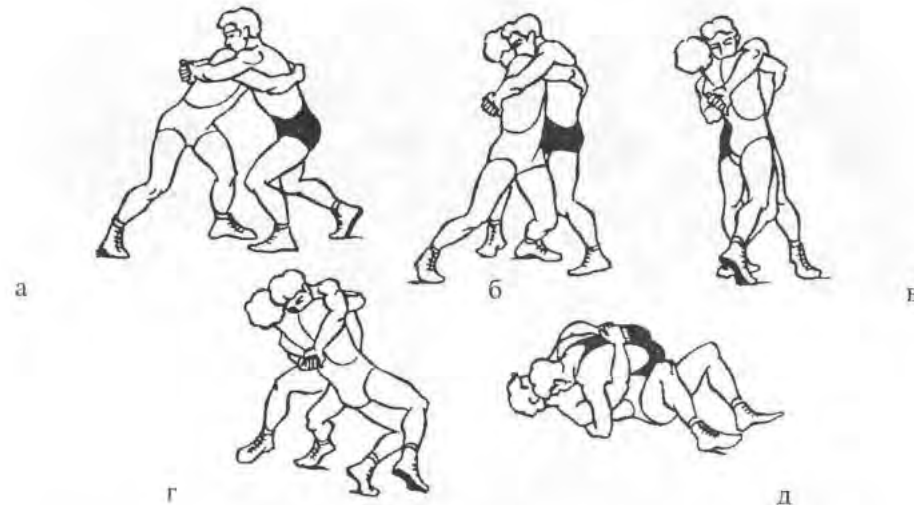


Рис. 7.193.

Прогиб с захватом туловища с рукой — проворот через спину с захватом руки через плечо (рис. 7.194.).

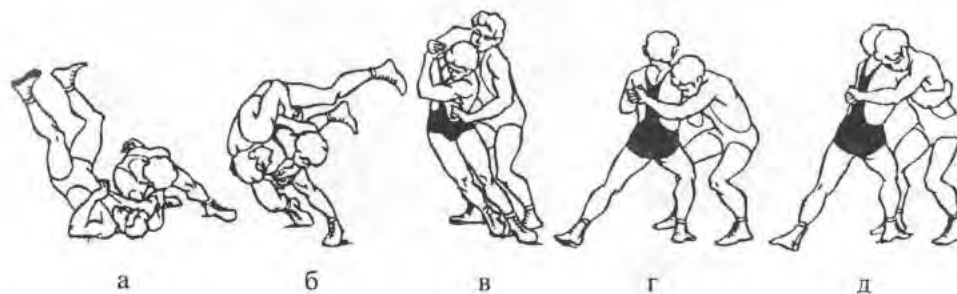


Рис. 7.194.

Прогиб с захватом туловища с рукой — проворот через спину с захватом шеи и руки снизу (рис. 7.195.).



Рис. 7.195.

Прогиб с захватом руки и туловища — проворот через спину с захватом руки и туловища (рис. 7.196.).

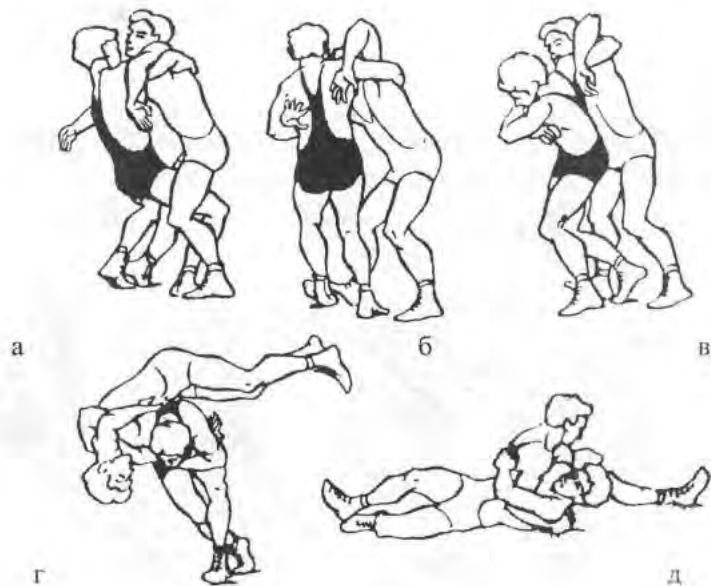


Рис. 7.196.

Прогиб с захватом руки и туловища — сваливание наклонном с захватом руки и туловища (рис. 7.197.).

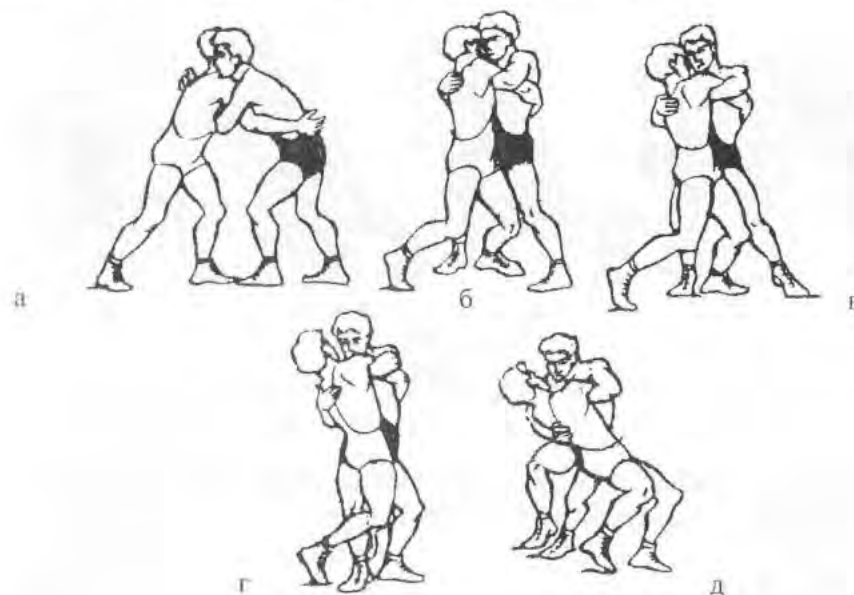


Рис. 7.197.

Прогиб с захватом руки сверху — проворот через бок с захватом руки и шеи (рис. 7.198.).

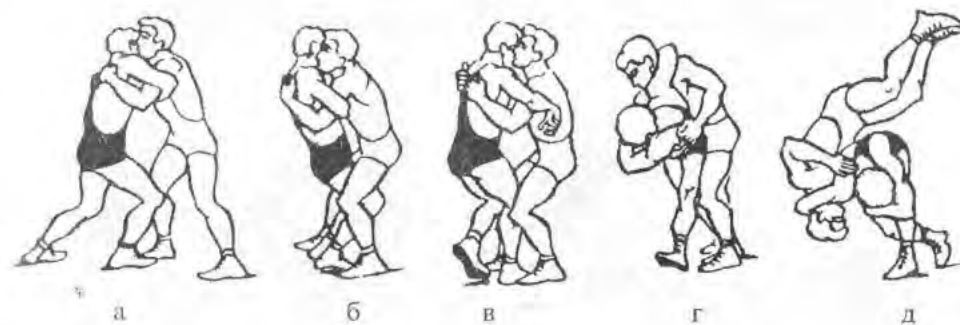


Рис. 7.198.

Прогиб с захватом шеи с плечом — проворот через спину с захватом шеи и руки снизу (рис. 7.199.).

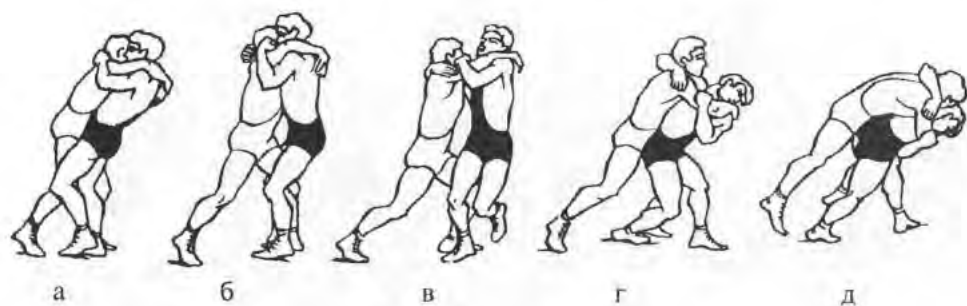


Рис. 7.199.

Прогиб с захватом шеи с плечом — проворот через бок с захватом шеи с плечом (рис. 7.200.).

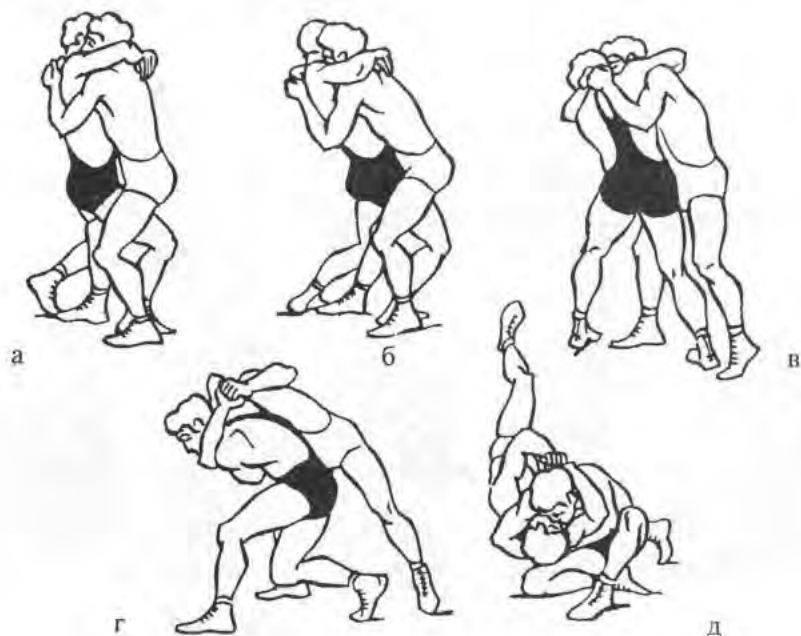


Рис. 7.200.

Прогиб с захватом шеи с плечом — наклон с захватом шеи с плечом (рис. 7.201.).

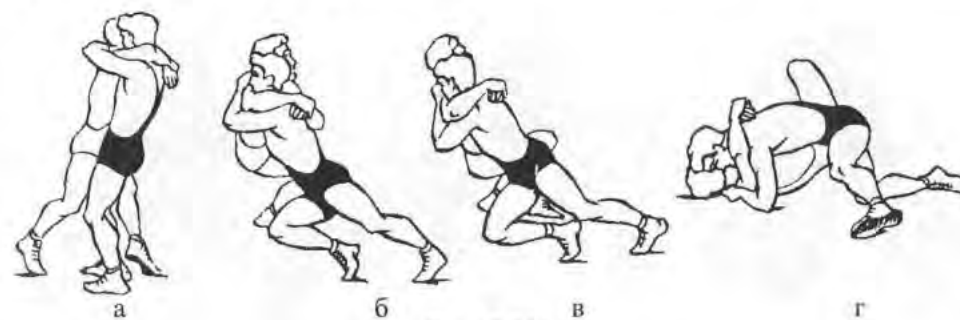


Рис. 7.201.

Прогиб с захватом туловища с руками — проворот через бок с захватом шеи с плечом (рис. 7.202.).

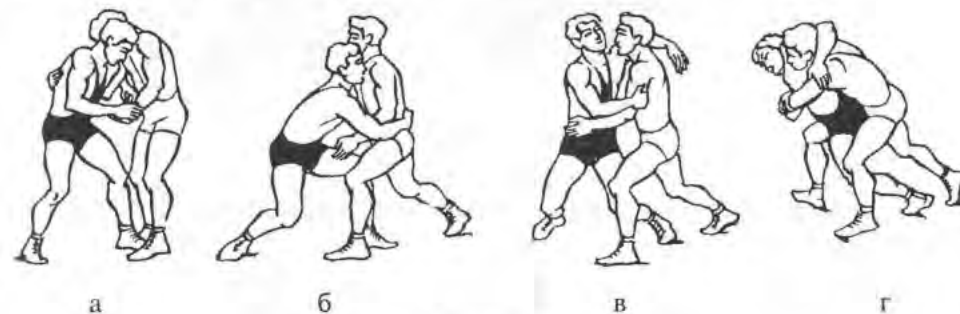


Рис. 7.202.

Сваливание наклоном с захватом руки и туловища — проворот через спину захватом руки и туловища из под руки (рис. 7.203.).

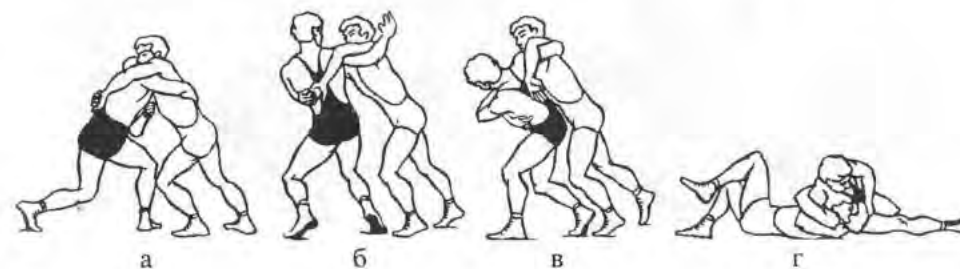


Рис. 7.203.

Сваливание наклоном с захватом руки двумя руками — проворот через спину захватом руки через плечо (рис. 7.204.).

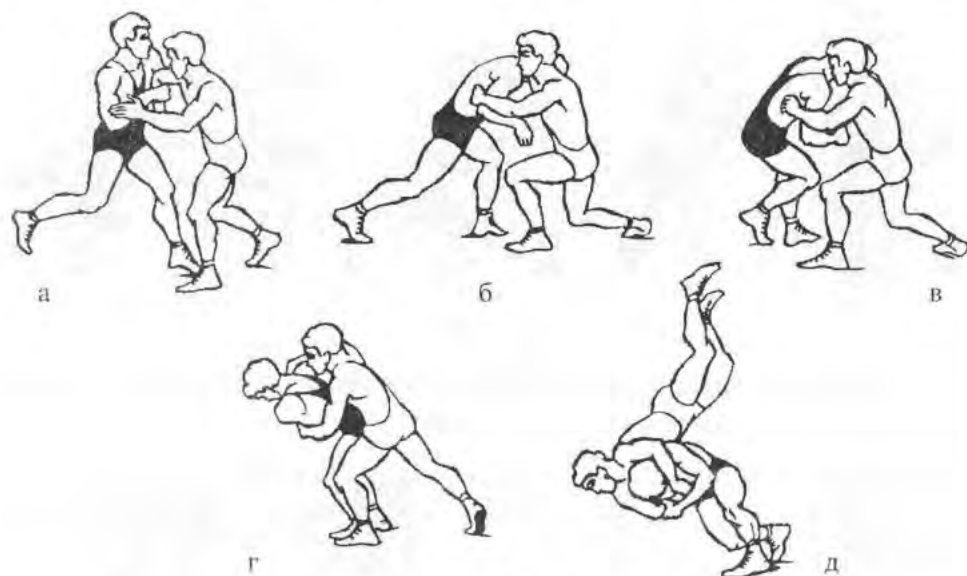


Рис. 7.204.

Сваливание наклоном с захватом руки двумя руками — проворот (рис. 7.205).

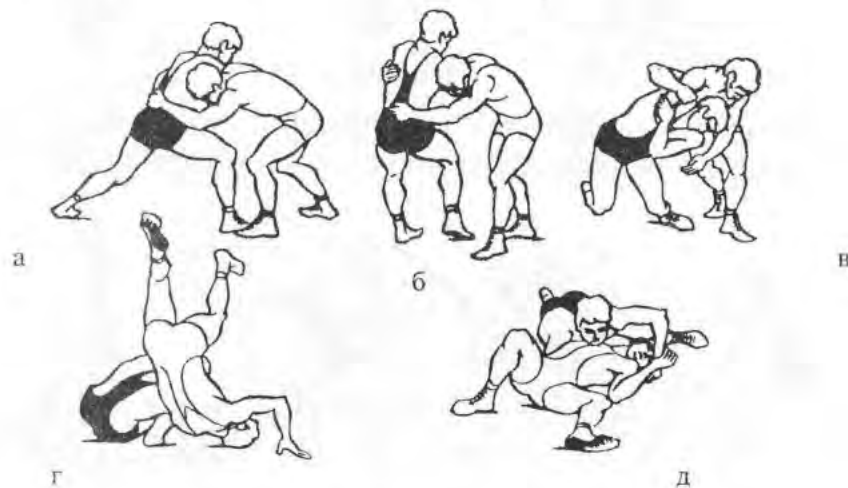


Рис. 7.205.

Сваливание наклоном с захватом руки двумя руками — сбивание вращаясь захватом руки сверху (рис. 7.206.).

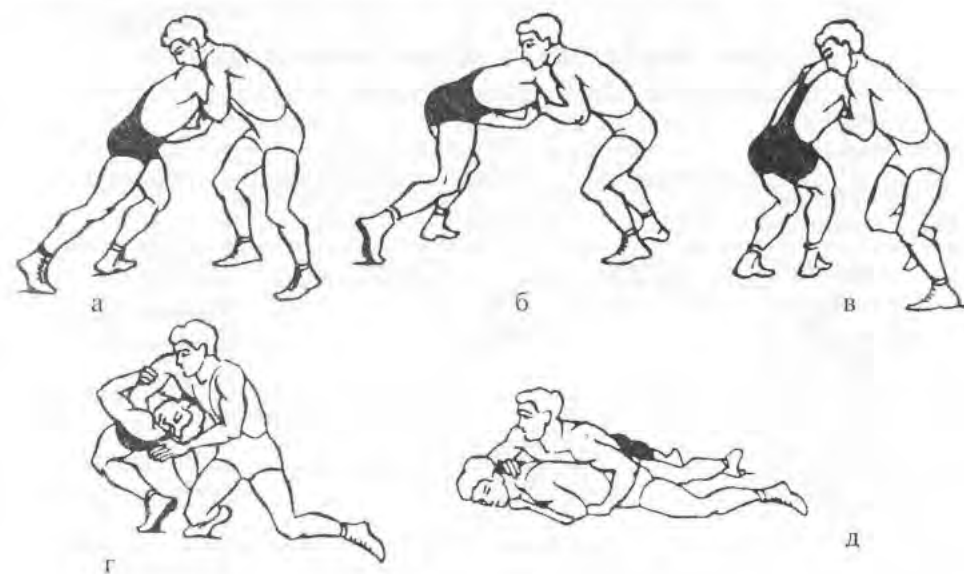


Рис. 7.206.

Проворот захватом шеи с плечом — прогиб с захватом туловища с рукой (рис. 7.207.).

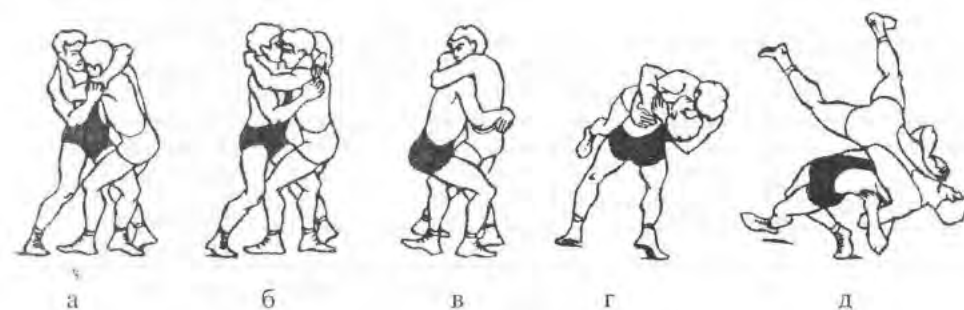


Рис. 7.207.

Ниже приводится программная матрица по изучению комбинаций со сменой стойки и захвата (табл. 7.14.).

Таблица 7.14.

**Матрица программы по изучению комбинаций
с одновременной сменой стойки и захвата**

№ п/п	Исходное положение		Конечное положение		Прием
	Стойка	Захват	Стойка	Захват	
1.		Шеи и плеча		Шеи и плеча	Наклон сваливанием; проворот через таз
2.		Шеи узлом снизу		Шеи и плеча	Наклон сваливанием; проворот через таз
3.		Верхним узлом		Руки через плечи	Вращение; наклон
4.				За туловище	Прогиб; наклон сваливанием
5.		Обратный захват одной руки		Руки через плечи	Вращение; запрокидывание
6.					Запрокидывание обратным вращением
7.				За 1 руку	Наклон сваливанием;
8.					Запрокидывание обратным вращением
9.				Косой захват головы	Прогиб; сбивание сдергиванием

Продолжение таблицы 7.14.

№ п/п	Исходное положение		Конечное положение		Прием
	Стойка	Захват	Стойка	Захват	
10.		Обратный захват одной руки		Косой захват головы	Продольное вращение; сдергивание рывком
11.				Обратный захват головы	Прогиб разворотом; сдергивание рывком
12.		Шеи и плеча		Шеи и плеча (обратный)	Прогиб разворотом
13.				Шеи и плеча	Проворот через таз
15.				Обратный захват головы	Прогиб разворотом; сдергивание рывком
16.				Ближний обратный	Прогиб разворотом; сдергивание рывком
17.				Захват головы	Продольное вращение; сдергивание рывком
18.		Шеи и плеча узлом снизу		Шеи и плеча узлом снизу	Проворот
19.				Шеи и плеча узлом снизу	Прогиб

7.9. Базовая тактическая подготовка

В литературе по спортивной борьбе вопросы тактики рассматриваются в основном с позиций осуществления сложных технико-тактических действий (СТТД), (А.Н. Ленц, 1963; 1967), в которые включены только подготовки к проведению приема, комбинации и контрприемы. В работе Е.М. Чумакова (1976) делается попытка классифицировать тактику в более широком понятии. Однако эта тактика ограничивается методами воздействия путем подавления, маскировки, маневрирования силой выносливостью, быстротой, техникой, тактикой и т.д.

В совместных работах с психологами тренеры спортивной борьбы развили понятие об ее тактике путем введения понятия о стилях борьбы, к которым относят комбинационные, темповые, силовые стили (К.З. Олзоев, В.А. Геселевич, 1983); игровые, силовые, темповые стили (В.Г. Оленик и др., 1983). Стили борьбы, как правило, связывают со свойствами нервной системы (О.А. Сиротин и др., 1996; В.А. Толочек и др., 1981). Есть работы о тактической подготовке борцов путем моделирования тактического мышления (С.В. Малиновский, 1981).

В главе 5 описаны классификационные блоки тактики спортивной борьбы, которые являются матрицей для составления программы по базовой тактической подготовке. В ее основе лежат блоки методов воздействия на противника, стилей борьбы и классификации тактических действий в схватке.

На основании содержания классификационных блоков тактики спортивной борьбы предлагается программа базовой тактической подготовки применительно к условиям греко-римской борьбы (таблица 7.15.).

7.10. Индивидуально-групповая подготовка

Значительный объем сложно-координационных технических действий, содержащихся в пяти разделах спортивной борьбы (Ю.А. Шулика, 1988; 1993), не может быть весь использо-

Таблица 7.15.

Программа изучения тактики методов воздействия на противника, стилей борьбы и тактики схватки для учебно-тренировочного этапа подготовки в греко-римской борьбе (базовая тактическая подготовка)

№ недели	Раздел	Тема
1—2.	Методы воздействия на противника	Методы нейтрализации
3—4.		Методы активизации
5—6.		Методы изматывания
7—8.		Методы подавления
9—10.		Методы обыгрывания
11.	Стратегия и тактика схватки	Планирование стратегии схватки
12.		Планирование оперативного фона схватки
13—14.		Планирование тактического фона схватки
15—16.	Стили борьбы	Прямолинейные стили
17—18.		Комбинационные стили
19.		Активные стили
20.		Пассивные стили

ван одним человеком, поскольку психострессорные условия борцовского поединка затрудняют процесс выбора действий, адекватных мгновенно меняющимся ситуациям.

Очевидно, именно этот фактор заставляет тренеров склоняться к целесообразности формирования коронного приема (А.Г. Станков и др., 1984).

Большинство борцов высокой квалификации имеют один коронный прием, который приходится аранжировать большим числом вспомогательных технических действий и выжидать

подходящего момента для его успешного проведения (Я.К. Коблев, 1990; М.Н. Рубанов, 1981 и др.).

На наш взгляд, этот путь не является оптимальным. Тем не менее, по мере продвижения к высшему спортивному мастерству сужать технический арсенал необходимо. Основным направлением сокращения числа приемов для индивидуального комплекса, на наш взгляд, является избавление от тактически однотипных приемов с оставлением хотя бы по одному из каждого раздела борьбы.

По мнению Ю.А. Шулики (1988), А.С. Кузнецова (2002) и И.И. Иванова (2002), при подготовке в спортивной борьбе (так же, как и в других видах единоборств) должен доминировать девиз: «выигрывать минимумом технических действий в максимуме возможных в бою ситуаций».

Идеальным примером соответствия этому девизу является четырех направленный, диагональный технико-тактический арсенал олимпийского чемпиона и чемпиона мира по борьбе дзюдо Владимира Невзорова.

Начинать процесс оптимального сужения индивидуальных технических арсеналов на ранних этапах подготовки нецелесообразно, поскольку в этот период изменяется расположение центров масс тела, и сформировавшиеся координационные структуры могут впоследствии оказаться не оптимальными.

Процесс индивидуальной подготовки целесообразно начинать на этапе спортивного совершенствования (СС), когда в этом возрасте, как правило, уже сформировались индивидуальные пропорции тела и проявилась предрасположенность к двигательной асимметрии.

Таким образом, можно считать, что весь период базовой технической и видов базовой технико-тактической подготовки является общеобразовательным, необходимым как в интересах стратегической спортивной подготовки, так и в интересах всестороннего физического развития.

Этап спортивного совершенствования, в соответствии с рекомендациями Ю.А. Шулики (1988; 1993), А.С. Кузнецова (2002), включает в себя индивидуально-групповую технико-тактическую, индивидуально-групповую тактико-техническую и индивидуально-групповую тактическую подготовку.

В этот период на тренировке все должны проходить одну тему, но каждый решает проблему своим путем. Содержание всех возможных путей было пройдено на этапах базовой подготовки, когда каждый независимо от своих особенностей должен был овладевать обязательной программой.

Причем, индивидуальность будет проявляться, прежде всего, в:

- асимметричности технико-тактического арсенала;
- привязанности технико-тактического арсенала к собственным соматическим особенностям, в особенности к пропорциям тела;
- привязанности тактики борьбы к морфофункциональным задаткам.

7.10.1. Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка

(Оптимизация технико-тактического арсенала в условиях смены соотношений глины и пропорций тела противоборцев)

В работе Г.С. Туманяна и Э.Г. Мартиросова (1976) констатируется факт естественного отбора спортсменов со специфическим для данного вида спорта телосложением. Установлено, что наиболее характерной для борцов высокого класса является фигура с относительно короткими ногами, длинным туловищем, короткими руками (кроме вольной борьбы), широкими плечами и средним тазом. Замечена разница в телосложении борцов различных весовых категорий (борцы более тяжелого веса имеют более длинные, массивные ноги и более широкий таз). Естественно, что различные виды борьбы накладывают свой отпечаток на телосложение (борцы вольно-стиля должны иметь более длинные руки, самбисты и дзюдоисты могут иметь более длинные ноги).

В ряде работ по этой проблеме (Э.Г. Мартиросов, А.А. Новиков, 1972; Ю.А. Моргунов, В.И. Харламов, Х.И. Юсупов, 1975; Ю.А. Моргунов, Ю.А., И.В. Шинелев, Р.С. Потратий, 1975 и др.) дается анализ технико-тактического мастерства борцов в зависимости от пропорций тела (име-

лись в виду длина туловища, длина ног). В работах по вольной борьбе пропорции даны более дифференцировано. Но рекомендации, основанные на данных педагогических наблюдений, еще носят фрагментарный характер и не имеют методической системы, поскольку авторы этих работ вынуждены были пользоваться существующими субъективными классификациями технических действий.

До сих пор в программах и методических рекомендациях по греко-римской борьбе нет алгоритмов для проведения технических действий в условиях смены взаимных длин и пропорций тела и его конечностей.

Так, например, при встрече с противником с более длинным туловищем возникает проблема: как захватывать для проведения прогиба и как проводить сам прогиб? Такая же проблема возникает и для борца с более длинным телом.

Теоретические константы планирования учебного процесса с учетом взаимных пропорций тела.

Анализ классификаций телосложения в вышеприведенных работах и собственные исследования дают основание обобщить все подходы и привести в более удобную систему для планирования индивидуализированной технической подготовки.

На вышестоящем уровне (после взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость) учитывается рост: средний, длинный, короткий. При определении предпочтительных технических действий целесообразно ограничиваться понятиями: выше противника (l), ниже противника (n): На нижележащем уровне располагаются две равнозначные категории признаков (схема 7.1.). С одной стороны, это уже знакомые стойки в проекции на сагиттальную плоскость, с другой — особенности строения тела атакующего и противника (ширина плеч, таза, длина туловища, длина ног). Всего может быть 144 сочетания.

С целью сокращения количества возможных сочетаний было принято три типа, характеризующих пропорции тела борцов среднего роста (в своей весовой категории).

1. Широкоплечие (С) с несколько уплощенной грудной клеткой, тазом средней ширины, с ногами средней длины. ОЦТ располагается в пределах нормы. Такие признаки позволяют

Схема 7.1.

Подчиненность признаков, влияющих на технико-тактические предпочтения в спортивной борьбе
(по Ю.А. Шулике, 1988)



при относительно свободном выходе со стартовой позиции (при разгоне) создавать большое количество движения («живую силу снаряда»). Это обеспечивается:

- выгодным приложением мышечных усилий при относительно коротких ногах (по сравнению с легкоатлетами, игроками);
- выгодным приложением мышечных усилий при относительно широком тазе (по сравнению с гимнастами);
- большим радиусом при вращении плечевой оси.

Высокорослые борцы с таким сложением имеют, как правило, относительно длинные ноги и более высокорасположенный ОЦТ. Это дает определенные преимущества, но ставит проблему повышения устойчивости в атаке и защите.

Низкорослые этого же типа имеют более короткие ноги и более широкие плечи. Это позволяет вести более «силовую» борьбу с приложением усилий в основном к плечевому поясу противника.

2. Среднеплечие (•) имеют длинное цилиндрическое туловище, средней ширины таз, короткие и сильные ноги. Несмотря на сравнительно узкие плечи, плечевые суставы таких борцов обеспечены мощными дельтовидными мышцами. ОЦТ расположен в пределах нормы. При таком сложении эффективны приемы с разгибанием в коленном и тазобедренном суставах, вращательные движения в проекции на сагиттальную плоскость (за счет мышц сгибателей, разгибателей туловища). Сравнительно узкие плечи позволяют достаточно легко прорываться на ближнюю дистанцию (особенно с отворачиванием от противника). Высокорослые борцы с таким сложением встречаются сравнительно редко. Низкорослых борцов с такой фигурой тяжело выводить из равновесия.

3. Узкоплечие (?) имеют широкий таз, массивные и сравнительно длинные ноги. ОЦТ расположен ниже нормы. Встречаются борцы с широкими плечами, но в этом случае они имеют очень короткое туловище. Низкорослые борцы такую фигуру имеют довольно редко.

При таком сложении эффективны приемы с разгибанием в коленном и тазобедренном суставах без глубокого подхода к противнику с преимущественным элементом перетягивания. Таких борцов тяжело вывести из равновесия.

На данном этапе подготовки снова приходится обращаться к феномену двигательной асимметрии с более детальной расшифровкой собственных возможностей (Е.К. Аганянц, Г.Б. Горская, 2003; В.Н. Лебедев, 1975; К.Д. Чермит, 1992).

Следует иметь в виду, что «моторная асимметрия проявляется в управлении движениями и включает неравенство функции рук, ног, мышц правой и левой половины туловища. Такая конструкция асимметрии компонентов тела сказывается на формировании общедвигательного поведения человека. В 75 % случаев правая рука является ведущей, ее левое полушарие — доминантным. Среди представителей *homo sapiens* от 5 до 10 % левшей и от 15 до 20 % — равноруких» (что не всегда, особенно в ситуативных видах спорта, является преимуществом).

«Признаками ведущей конечности являются предпочтения при выполнении действия, высокая эффективность усилий, быстрота, точность доминирование при совместной деятельности. Ведущей руке принадлежит основная роль в сознательном действии при эмоциях. Неведущая рука более вынослива к статическим усилиям, она служит опорой.

У 70 % левшей доминирует левая нога, у 20 % — правая. У левшей преобладает одноименное доминирование (у 90 % — левая, у 7 % — правая нога)».

Все вышесказанное должно нацеливать на углубленный анализ врожденных двигательных асимметрий в целях максимально эффективного использования при формировании индивидуального технико-тактического арсенала и при учете индивидуальных возможностей вероятных противников.

7.10.2. Индивидуально-групповая тактико-техническая подготовка

(Оптимизация технико-тактического арсенала при смене противником захватов)

На занятиях в соответствии с перечнем возможных в греко-римской борьбе захватов как в положении стоя, так и в положении партера, группе «противников» дается задание бороться с использованием запланированного на данную неделю (двухнедельный цикл) захвата.

«Атакующий» использует любые усвоенные им в период базовой подготовки захваты. При этом он может построить свою тактику на срыве неудобного для него захвата, может согласиться с захватом противника и продолжать борьбу, может навязать в ответ свой захват, нейтрализующий атакующие функции захвата противника.

Конечно, тренировка не проходит только в этом ключе. Она состоит из раздела индивидуальной работы над техникой, из раздела совершенствования специальных физических качеств и, в случае приближения промежуточных соревнований, включает подготовку к встречам с наиболее вероятными противниками.

7.10.3. Индивидуально-групповая тактическая подготовка

(Оптимизация технико-тактического арсенала при смене противником стилей борьбы)

В соответствии с учебным планом на тренировке стабилизируются умения и навыки реализации своих методов воздействия на противника и собственных стилей борьбы.

Группе «противников» дается задание бороться с использованием запланированного на данную неделю (двухнедельный цикл) метода воздействия на противника или стиля борьбы.

«Атакующий» использует любые усвоенные им в период базовой подготовки методы воздействия на противника и стили борьбы. При этом он может построить свою тактику на срыве попыток противника навязать ему свой метод или стиль, а может согласиться с ним, если уверен в том, что может переиграть противника в единообразном противоборстве.

Как и в предыдущем разделе, эти задания отрабатываются только в части урока. Остальное время отводится на индивидуальную подготовку в соответствии с индивидуальными планами подготовки к предстоящим соревнованиям.

7.11. Автономная технико-тактическая подготовка

Наиболее удобным методом подготовки борца на автономном этапе является метод круговой технико-тактической тренировки. Она является содержательной и эмоциональной основой в организации региональной (децентрализованной) подготовки борцов (И.И. Иванов, 2002).

Во всех видах спорта используется метод круговой тренировки. Мода на этот метод подготовки в спорте пришла с появлением в СССР работы Д. Харре (Учение о тренировке, 1971). Однако он используется в основном для развития физических качеств. В спортивной борьбе для достижения соревновательного результата главенствующее значение имеет качество технико-тактической подготовленности (И. И. Алиханов 1986; А.С.

Кузнецов, 2002; А.Н. Ленц, 1967; Г.А. Сапунов 1970; Ю.А. Шулика, 1993; В.Я. Шумилин, 1954) и психологическое обеспечение способности реализовать технико-тактические умения (В.М. Игуменов, 1971; Л.А. Китаев-Смык, 1983), что в итоге и оценивается, а физиологические качества только обеспечивают энергетику ведения поединка. Это тоже немаловажно, но не первостепенно, поскольку физически здоровый и энергетически обеспеченный человек, имея слабую технико-тактическую подготовку, затратит безрезультатно массу энергии, и мы оценим его как не выносливого в спортивной борьбе.

Не обладая достаточной психологической готовностью к единоборствам, обученный борец может также не реализовать технико-тактические умения в соревновательной схватке, будет вести ее скованно, также потратит массу энергии на закрепощение своих мышц и будет оценен как невыносливый.

Таким образом, диагнозов причин отсутствия специальной выносливости может быть много, и не обязательно доминирующим будет диагноз вегетативной необеспеченности.

Большая часть борцов высшей квалификации согласна с тем, что чрезмерное увлечение физической подготовкой в спортивной борьбе является попыткой компенсировать недостатки в технико-тактической подготовленности и следствием психологической неуверенности в своих силах.

При том условии, что борец высокого класса по своим функциональным показателям соответствует элементарным модельным требованиям, основная его задача — быть технико-тактически подготовленным к встрече не только с вероятными противниками, но к встрече с любым незапланированным борцом.

Индивидуальная подготовка против наиболее вероятных противников может пройти впустую в связи с отсутствием на будущих соревнованиях ожидаемого соперника, а появление нового окажется неприятной неожиданностью.

Как правило, в секции имеется «набор» спарринг-партнеров, владеющих привычными для членов коллектива приемами и тактическими предпочтениями. Этот факт зачастую приводит к тому, что привыкшие к этим особенностям спарринг-

партнеры подсознательно, на уровне «мышечного чутья» (Е.Н. Сурков, 1982) невольно противопоставляют эффективную защиту, а это, в конечном счете, приводит атакующего борца к неуверенности в эффективности атакующего приема и к исчезновению коронных приемов.

Таким образом, произвольное формирование индивидуальных технико-тактических комплексов не может обеспечить надежности соревновательной деятельности.

В связи с выше изложенным целесообразно организовывать технико-тактическую подготовку таким образом, чтобы каждый борец вынужден был побывать в течение тренировки во всех возможных в соревновательной схватке ситуациях.

Кроме того, учитывая возможность возникновения монотонии, в связи с длительным пребыванием на борцовском ковре, а также для более глубокого закрепления полученных навыков, необходимо чаще менять задания с тем, чтобы повысить эмоциональный фон занятия.

В специальной литературе по спортивной борьбе имеются рекомендации по использованию различных упражнений для стабилизации технико-тактического арсенала борцов. При моделировании тренировочных заданий (Б.А. Подливаев, 1999) за основу берется классификация, представленная в работе В.М. Игуменова, Б.А. Подливаева (1993), однако в ней используется субъективная классификация техники по А.П. Купцову (1975), приводящая к артефактам при использовании ее в педагогическом контроле (Ю.А. Шулика, 1993).

С целью более эффективной реализации идеи круговой технико-тактической тренировки наиболее удобной, на наш взгляд, оказалась классификационная система Ю.А. Шулики (1988; 1993; 1994), в которой за основу приняты взаимные положения, характерные для пяти разделов борьбы.

В греко-римской борьбе к таким положениям относятся (см. главу 3):

- борьба стоя;
- борьба полустоя (с дифференцировкой действий находящегося в положении стоя и находящегося на коленях);

— борьба в партере (с дифференцировкой действий находящегося сверху и находящегося в положении нижнего);

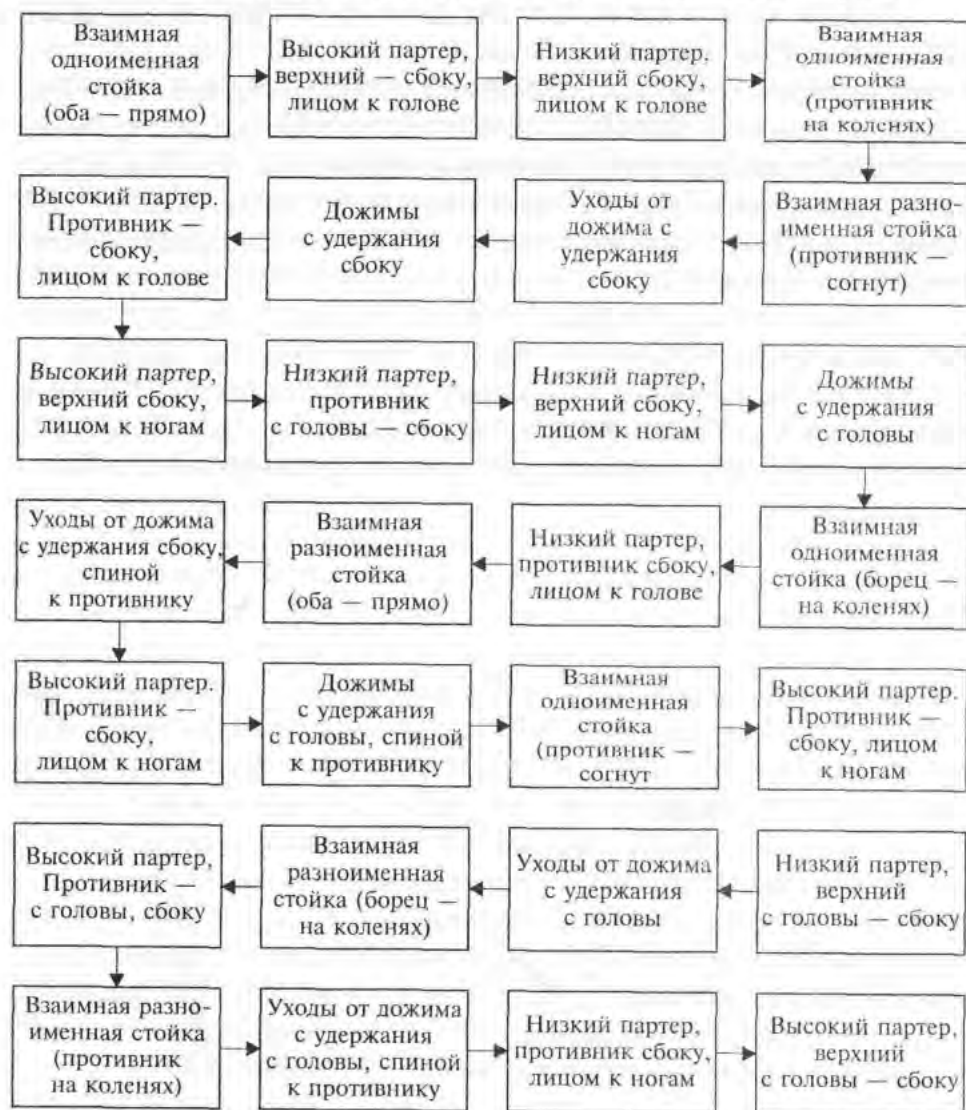
— борьба лежа (с дифференцировкой действий находящегося сверху и находящегося в положении нижнего).

Если в ходе круговой технико-тактической тренировки, копирующей по составу учебных мест состав модели пространственно-смысловой деятельности в классификационных разделах спортивной борьбы, организовать технико-тактический тренинг со сменой всех взаимных положений независимо от индивидуальной предрасположенности борцов, можно будет добиться более высокой помехоустойчивости их соревновательной деятельности.

Такая методика должна обеспечить быструю приспособляемость при попадании в условия технико-тактических особенностей каждого классификационного раздела борьбы и способность к плавному переходу от одного взаимного положения к другому, что обеспечивает высокую надежность борьбы (схема 7.2.).

Схема 7.2.

**Учебные места круговой технико-тактической тренировки
по греко-римской борьбе на основе модели
технико-тактической деятельности в спортивной борьбе***



* — необходимо на учебных местах борьбы стоя включать задания с противопоставлением противников, навязывающих нестандартные захваты и имеющих различную длину тела и его пропорции.

Контрольные вопросы:

1. Общее и разное в понятиях об учении и тренировке.
2. Что представляют собой понятия: знания, умения, навыки.
3. Физиологическое обоснование этапов формирования навыка.
4. Принципы построения учебного процесса.
5. Средства и методы сообщения знаний.
6. Средства и методы совершенствования умственных умений.
7. Средства и методы овладения движением.
8. Средства и методы совершенствования двигательных умений.
9. Средства и методы совершенствования функциональных возможностей.
10. Средства и методы совершенствования деятельности в программованных видах спорта.
11. Средства и методы совершенствования деятельности в ситуационных видах спорта.
12. Принципы планирования программного содержания на этапе базовой технической подготовки.
13. Принципы планирования программного содержания на этапе базовой технико-тактической подготовки.
14. Принципы планирования программного содержания на этапе базовой тактико-технической подготовки.
15. Принципы планирования программного содержания на этапе базовой тактической подготовки.
16. Принципы планирования программного содержания на этапе индивидуально-групповой технико-тактической подготовки.
17. Принципы планирования программного содержания на этапе индивидуально-групповой тактико-технической подготовки.
18. Принципы планирования программного содержания на этапе индивидуально-групповой тактической подготовки.
19. Принципы планирования программного содержания на этапе автономной подготовки.

ГЛАВА 8.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Формы организации, занятий по борьбе могут быть разными. Различают урочные занятия, проводимые под руководством преподавателя, и внеурочные (самостоятельные), которые проводятся по заданию тренера или по личной инициативе занимающихся.

УРОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Такая форма организации работы в секции предусматривает теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с упражнениями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10—20 мин. в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, диаграммами, таблицами и другими наглядными пособиями. Анализ спортивного мастерства противников, установки на соревнования, анализ наблюдений за тренировками и соревнованиями — это тоже своеобразные формы теоретических занятий.

Анализ спортивного мастерства противников

При подготовке борцов к ответственным соревнованиям тренеру следует организовать занятия по изучению основных соперников, с тем чтобы лучше подготовиться к схваткам с ними. При анализе мастерства противника необходимо определить слабые и сильные стороны и особенности его физической, волевой, технической и тактической подготовленности. Затем тренер вместе с борцами намечает основные моменты тактического плана схватки, чтобы лучше подготовиться к встрече с со-

перником. К анализу спортивного мастерства предстоящих соперников тренеру следует привлекать не только борца, которому предстоит с ними бороться, но и всех занимающихся. Занятие в таком случае проходит более интересно и способствует развитию у спортсменов творческого мышления, инициативы.

Установки на соревнование

Перед соревнованиями преподаватель проводит с занимающимися определенную работу. Эта работа заключается в том, чтобы нацелить занимающихся на тот или иной результат, поставить перед каждым участником соревнований конкретные задачи, уточнить с ними планы схваток с основными противниками, сосредоточить их внимание на наиболее важных моментах соревнований. На таких занятиях преподаватель дает характеристику командам противников. Он подчеркивает необходимость соблюдать режим, быть дисциплинированными, организованными во время соревнований, аккуратно готовить спортивную форму и т. д.

Анализ наблюдений за тренировками и соревнованиями

Анализ тренировок или соревнований целесообразно проводить на ближайшем занятии. Вначале тренер дает общую оценку проведенной тренировки или соревнования, затем анализирует выступление каждого борца, отмечая положительные и отрицательные стороны его подготовленности, намечая пути устранения недостатков.

Если на теоретическом занятии возникает необходимость воспроизвести отдельные эпизоды борьбы, то это делается сразу или на ближайшем учебно-тренировочном занятии.

Практические занятия

Практические занятия, проводимые в форме урока, делятся на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные. В

зависимости от задач, которые поставлены перед группой, а также от подготовленности занимающихся определяется время и содержание каждого урока. При проведении урока следует учитывать и состояние занимающихся. Если они предварительно получили большую физическую нагрузку, то в подготовительной части урока можно значительно сократить время выполнения общеразвивающих упражнений и т. д.

Учебные занятия

Учебное занятие, на котором занимающиеся приобретают знания, умения и навыки, состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Занятие продолжается два часа.

Вводная часть. Продолжительность от 5 до 10 мин. Задачи: повысить эмоциональное состояние занимающихся, подвести их к подготовительной части урока. Вводная часть предусматривает построение группы, расчет, рапорт дежурного, краткое объяснение задач урока, выполнение строевых упражнений, упражнений на внимание.

Подготовительная часть. Продолжительность 20—40 мин. Задачи: повысить работоспособность занимающихся, подготовить их к основной части урока, с помощью общеразвивающих и специальных упражнений развить и усовершенствовать такие качества, как быстрота, ловкость, сила, гибкость, смелость, решительность, упорство и др. Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих в течение 10—15 мин.

Подготовительная часть урока заканчивается активным отдыхом в течение 3—5 мин. В это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале и на ковре.

Основная часть. Продолжительность основной части урока 40—60 мин. Задачи: изучить технику и тактику борьбы, усовершенствовать физические и волевые качества.

В основной части занятия изучаются новые специальные упражнения, приемы, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки. Изученные тактические и технические дей-

ствия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках. После схваток могут применяться простейшие формы борьбы, подвижные игры, эстафеты, упражнения на укрепление моста. В конце основной части урока можно выделить время для самостоятельной работы, которая проводится по заданию тренера.

Заключительная часть. Продолжительность заключительной части 5—10 мин. Задачи: постепенно снизить нагрузку, активизировать восстановительные процессы в организме, подвести итоги урока. В заключительной части применяются: ходьба, перестроения, упражнения на внимание (на месте и в движении), подвижные игры, упражнения на расслабление. Заключительная часть заканчивается построением группы. Тренер коротко подводит итоги, при необходимости дает задание на дом. Ниже приводится схема уроков для условий этапа начальной подготовки (табл. 8.1.).

На дальнейших этапах подготовки схемы уроков будут значительно отличаться и соответствовать не только педагогическому, но и биологическому принципу втягивания в нагрузку за счет деления на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные недели (табл. 8.2.).

Организационно-методические указания. Учебное занятие проводится групповым методом. Подготовительную часть целесообразно проводить в различных построениях: в колонне, в кругу, уступом и т. д.; с предметами: гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, гириями и пр.; на снарядах: гимнастической стенке, кольцах, перекладине, козле и т. п.; с преимущественной направленностью на развитие какого-либо физического качества; различными методами: отдельным, серийным, поточным, игровым.

Комплексы упражнений подготовительной части следует видоизменять, вводя новые исходные положения, меняя темп выполнения упражнения.

Время подготовительной части урока изменяется в зависимости от задач и подготовленности группы. Содержание подготовительной части урока находится в прямой зависимости от задач основной части урока. Чем ниже спортивная под-

Таблица 8.1.

Схемы уроков в недельных циклах первых трех лет подготовки

№ п/п	Часть урока	Содержание занятия	1-год обучения			2-год обучения			3-год обучения		
			1	3	5	1	3	5	1	3	5
1.	Подготовительная часть	Вступительная									
2.		Общеподготовительная	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.		Игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.		Игры борца без борьбы за захват	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.		Самостраховка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.		Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Основная часть	Повторение пройденного материала	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.		Изучение приемов в стойке *	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.		Броски в ответ на ситуацию				+	+	+	+	+	+
10.		Изучение приемов с подготовками							+	+	+
11.		Изучение защиты против приемов				+	+	+	+	+	+
12.		Изучение контрприемов **							+	+	+
13.		Изучение комбинаций из приемов ***							+	+	+
14.		Изучение приемов в партере	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15.		Изучение приемов с подготовками	+	+	+	+	+	+	+	+	+
16.		Изучение защиты		+	+		+	+	+	+	+
17.		Изучение контрприемов					+	+	+	+	+

Продолжение таблицы 8.1.

№ п/п	Часть урока	Содержание занятия	1-год обучения			2-год обучения			3-год обучения		
18.		Изучение комбинаций из приемов							+	+	+
19.		Учебные схватки		+			+			+	
20.		Учебно-тренировочные схватки			+			+			+
21.		Тренировочные схватки			+			+			+
22.	Заключительная часть	Групповые силовые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
23.		Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+

* — на первом году обучения броски изучаются в двухшереножном строю (супротивно), по команде, по разделениям, с использованием образной терминологии, двигательных ориентиров и лидирования

** — при раннем обучении желательно раздел контрприемов против бросков перенести на 4-й год обучения

*** — при раннем обучении желательно раздел комбинаций из бросков перенести на 4-й год обучения

готовка и чем моложе возраст занимающихся, тем большее время отводится на подготовительную часть. С повышением мастерства время подготовительной части уменьшается.

Пары борцов следует составлять с таким расчетом, чтобы их индивидуальные особенности способствовали усвоению материала урока. Так, если на высоком партнере прием не получается, нужно подобрать более низкого и т. д.

Если в группе нечетное число занимающихся и одному из них не хватило партнера, то он присоединяется к одной из пар, и борцы занимаются втроем, попеременно заменяя друг друга.

Изучение и совершенствование приемов в стойке без бросков на ковер может проводить вся группа одновременно. Если же приемы выполняются в целом, то для каждой пары следует отвести примерно 9 кв. м. При этом приемы должны выполняться от середины к краю ковра.

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочное занятие — наиболее распространенная форма организации занятий. Его продолжительность — 120-150 мин. Задачи: изучать и совершенствовать технику и тактику борьбы; совершенствовать физические и волевые качества. Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть. Продолжительность — 3-7 мин. Задачи и средства их решения те же, что и в учебном уроке. При необходимости тренер дает задание каждому занимающемуся в отдельности.

Подготовительная часть. Продолжительность — 20-30 мин. Задачи и средства их решения те же, что и в учебном уроке.

Основная часть. Продолжительность при 120-минутном уроке — 80-90 мин., при 150-минутном — 110-120 мин. Задачи: изучить новые и усовершенствовать ранее освоенные технические и тактические действия и их элементы, усовершенствовать физические и волевые качества.

Основная часть урока в большинстве случаев начинается с повторения ранее пройденного материала (выполнение частей приемов, связок, комбинации приемов, контрприемов и

пр.). Затем занимающиеся изучают новые приемы, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки и т. д.

Повторив ранее пройденный материал и усвоив новый, занимающиеся совершенствуют его в учебно-тренировочных или тренировочных схватках. В конце основной части может быть дано задание на совершенствование удержаний, уходов и контрприемов с уходом с моста. Основная часть урока может заканчиваться выполнением специальных упражнений на совершенствование силы, гибкости или выносливости.

Заключительная часть. Продолжительность — 3-7 мин. Задачи и средства те же, что и в основной части урока.

Организационно-методические указания. Учебно-тренировочное занятие проводится групповым методом. Однако в конце подготовительной части урока может быть отведено время для самостоятельной работы. Подбор специальных упражнений и их дозировка, время изучения и совершенствования техники и тактики, характер и длительность схваток зависят от подготовленности группы. Во время проведения схваток свободные борцы, исключая следующую пару, готовящуюся к схватке, выполняют задания тренера вне ковра. За выполнением заданий наблюдает другой тренер или его помощник из занимающихся. Борцы, которые готовятся к схватке, отдыхают, настраиваются на ее проведение, продумывают способы решения поставленных задач.

Тренировочные занятия

Продолжительность занятия — 120-180 мин. Задачи: совершенствовать технику и тактику борьбы, физические и волевые качества, мастерство ведения схватки, выявлять лучших борцов к предстоящим соревнованиям.

Тренировочный урок состоит из трех частей: разминки, которая объединяет вводную и подготовительную части, основной и заключительной частей.

Разминка. Разминка длится 15-25 мин. Задачи: ознакомить борцов с содержанием занятия, порядком его проведения, поставить перед занимающимися конкретные задачи,

наметить порядок пар, подготовить организм занимающихся к выполнению нагрузки основной части урока. В разминку включаются общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные упражнения лучше выполнять с партнером.

Основная часть. Ее продолжительность при 120-минутном уроке — 90-100 мин., при 180-минутном — 150-160 мин. Задачи: совершенствовать специальную физическую, волевою, техническую и тактическую подготовленность борцов, определять уровень развития различных качеств.

Основная часть начинается с тренировочных схваток. Тренер может запланировать для каждого борца проведение двух тренировочных схваток либо одной тренировочной и одной учебно-тренировочной. Часто учебно-тренировочная схватка проводится в сокращенное время или в замедленном темпе. Можно ограничиться и одной тренировочной схваткой. После схваток дается задание для совершенствования технических и тактических действий, а также специальных физических качеств: выносливости, силы или гибкости. В большинстве случаев основная часть заканчивается упражнениями на выполнение удержаний и уходов от них.

Ниже приводится ход учебного занятия с начинающими (табл. 8.3.)

Построение группы, расчет, рапорт дежурного преподавателю. Проверка присутствующих. Объяснение задач урока. Проверка гигиенического состояния занимающихся (Проверить, острижены ли ногти. Проверить форму одежды). Строевые упражнения: повороты налево (направо), кругом.

Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба. Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги; с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу. Ходьба в полуприседе, обычная ходьба.

Кувирки вперед, назад.

Построение группы в круг и выполнение упражнений:

1. И. п. — ноги на ширине плеч. 1, 2, 3 — поднимая руки вверх, сделать ими три рывка назад. 4 — и.п.

Таблица 8.3.
Примерный план-конспект учебного занятия по классической борьбе с группой начинающих

Части урока и время	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная — 10 мин.	Построение группы, расчет, рапорт дежурного преподавателю. Проверка присутствующих. Объяснение задач урока. Проверка гигиенического состояния занимающихся. Строевые упражнения: повороты налево (направо), кругом		Проверить, острижены ли ногти. Проверить форму одежды
Подготовительная — 30 мин.	Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба. Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу. Ходьба в полуприседе, обычная ходьба. Кувирки вперед, назад	Каждое упражнение выполняется на протяжении 25 м (5 мин.) 3 мин.	Ходьба налево в обход. Обратить внимание на осанку. При движении правым боком левая нога попеременно ставится то спереди, то сзади правой ноги Выполнять по диагонали ковра в колонне по одному

Продолжение таблицы 8.3.

Части урока и время	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	Построение группы вокруг и выполнение упражнений: 1. И. п. — ноги на ширине плеч. 1, 2, 3 — поднимая руки вверх, сделать ими три рывка назад. 4 — и. п.	6 раз	Каждый рывок делать с большей силой
	2. И. п. — руки за голову, локти отведены назад. 1, 2 — два наклона вправо. 3, 4 — то же влево.	6 раз	Голову вперед не наклонять
	3. И. п. — ноги на ширине плеч. 1, 2, 3 — три пружинистых наклона вперед. 4 — и. п.	8 раз	Ноги в коленях не сгибать
	4. И. п. — руки за головой. 1 — поворот туловища налево. 2-й. и п. 3 — поворот туловища направо. 4 — и. п.	8 раз	Локти вперед не сводить
	5. И. п. — руки на поясе. 1—4 — круговое движение туловищем вперед-направо. 5—6 — то же вперед-налево.	4 раза	С места не сходить

Продолжение таблицы 8.3.

Части урока и время	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Основная — 40 мин.	6. И. п. — упор лежа. 1, 2 — согнуть руки. 3, 4 — разогнуть руки.	5 раз	Туловище прямое
	7. И. п. — лежа на животе, захватив руками голеностопные суставы. 1 — прогнуться. 2-й. и. п.	5 раз	И. п. принимать только после команды
	8. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1, 2 — коснуться ковра за головой носками ног. 3, 4 — и. п.	4 раза	
	9. Движения на мосту вперед-назад, с поворотом головы налево-направо.	4 раза по 30 сек.	Вначале упражнение выполнять с помощью рук Упражнение выполнять левой и правой ногой
	10. Борьба ногами лежа (2/2)	4 мин.	Выполнять с помощью рук
	1. Изучение движений туловища в упоре головой, руками, ногами о ковер вперед-назад, в стороны, круговые.	4 мин.	Ноги в коленях не сгибать

Части урока и время	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Заключительная — 10 мин.	2. Переворот рычагом на несопротивляющегося партнера и на партнера, сопротивляющегося не в полную силу.	10 мин.	Повторить с правой и левой стороны от партнера
	3. Изучение переворота захватом рук сбоку	9 мин.	Обратить внимание на скручивание партнера
	4. Учебная схватка в партере по формуле 2/2.	12 мин.	Смена после отдыха в течение 1 мин.
	5. Передвижения, захваты и борьба за захваты.	5 мин.	
	Упражнения для укрепления моста. Спокойная игра «Делай, как я». Ходьба строевым шагом. Построение. Подведение итогов урока. Задание на дом	2 раза по 30 сек 6 мин.	

2. И.п. — руки за головой, локти отведены назад. 1, 2 — два наклона вправо. 3, 4 — то же влево.

3. И.п. — ноги на ширине плеч. 1, 2, 3 — три пружинистых наклона вперед. 4 — и.п.

4. И.п. — руки за головой. 1 — поворот туловища налево. 2 — и.п. 3 — поворот туловища направо. 4 — и.п.

5. И.п. — руки на поясе. 1—4 — круговое движение туловищем вперед-направо. 5—8 — то же вперед-налево.

6. И.п. — упор лежа. 1, 2 — согнуть руки. 3, 4 — разогнуть руки.

7. И.п. — лежа на животе, захватив руками голеностопные суставы. 1 — прогнуться. 2 — и. п.

8. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1, 2 — коснуться ковра за головой носками ног. 3, 4 — и. п.

9. Движения на мосту вперед-назад, с поворотом головы налево-направо.

10. Борьба ногами лежа (2/2).

1. Изучение движений туловища в упоре головой, руками, ногами о ковер вперед-назад, в стороны, круговые.

2. Переворот рычагом на несопротивляющемся партнере и на партнере, сопротивляющемся не в полную силу.

3. Изучение переворота захватом рук сбоку.

4. Учебная схватка в партере по формуле 2/2.

5. Передвижения, захваты и борьба за захваты.

Упражнения для укрепления моста.

Спокойная игра «Делай, как я». Ходьба строевым шагом.

Построение. Подведение итогов урока. Задание на дом.

ВНЕУРОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Судейство соревнований

Судейство соревнований в роли секретаря, секундометриста, арбитра и т. п. помогает борцу лучше усвоить правила борьбы и приобрести практические навыки судейства. Кроме того, внимательно наблюдая за схватками, борец обогащает свои знания по технике и тактике борьбы.

Выполнение судейских обязанностей дисциплинирует борца, приучает его быть аккуратным, четким, принципиальным.

Утренняя тренировка (зарядка)

Зарядка решает следующие задачи: активизировать деятельность организма для более успешного выполнения предстоящей работы, совершенствовать физические качества и тактико-техническую подготовленность борца.

В зависимости от условий тренировки, основной направленности дня, степени тренированности и других факторов зарядка может продолжаться от 20 до 60 мин. Как правило, в дни, когда предстоит выполнить большую нагрузку на ковре, продолжительность зарядки уменьшается.

Зарядка проводится на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении. Первая часть длится 10—30 мин. Она начинается со спокойной ходьбы, которая постепенно переходит в бег, затем — снова ходьба. После этого спортсмены выполняют общеразвивающие упражнения для различных групп мышц на развитие быстроты, гибкости, координации и т. п. Вторая часть зарядки посвящена имитационным упражнениям, специальным упражнениям с партнером. Упражнения подбираются с учетом индивидуальных особенностей борца, степени развития его физических качеств, тактико-технической подготовленности, а также с учетом тех условий, в которых проводится зарядка (местность, инвентарь, температура и т. п.). Заканчивается зарядка спокойной ходьбой, выполнением упражнений на расслабление. После зарядки нужно принять водные процедуры.

В зарядку целесообразно включить прыжки через канаву, через ручей, с кочки на кочку, переход по бревну, поднятие и бросание камней, восхождение на гору и другие упражнения с использованием условий местности. Нагрузка не должна вызывать у борцов чувства усталости.

Вечерняя прогулка

Задачи: успокоить организм, создать условия для хорошего сна. Вечерние прогулки в виде спокойной ходьбы должны проводиться ежедневно. После таких прогулок хорошо принять теплый душ. Занятия другими видами спорта.

Занятия другими видами спорта проводятся с учетом конкретных условий и индивидуальных особенностей занимающихся и преследуют цель укрепить здоровье, развить физические качества, необходимые для проведения «коронных» приемов.

Показательные выступления

Показательные выступления обычно связаны с агитацией за тот или иной вид спорта. Показательные выступления служат хорошим средством совершенствования техники и тактики борьбы.

При проведении показательного выступления нужно стремиться к тому, чтобы зрители смогли увидеть основные элементы техники, оценить красоту того или иного приема, а для этого некоторые, наиболее эффективные, движения следует выполнять по возможности в замедленном темпе и в определенной плоскости.

Перед выходом на ковер борцы самостоятельно проводят разминку в течение 10—15 мин., а после выступления выполняют упражнения на расслабление.

Контрольные вопросы:

1. Виды занятий, проводимых в ходе многолетней спортивной подготовки борцов.
2. Состав и характеристика урочных занятий в спортивной борьбе.
3. Состав и характеристика внеурочных занятий в спортивной борьбе.
4. Задачи и характеристика учебных занятий.
5. Задачи и характеристика учебно-тренировочных занятий.
6. Задачи и характеристика тренировочных занятий.
7. Принцип составления плана-конспекта учебного занятия по спортивной борьбе на этапе базовой технической подготовки.
8. Принцип составления плана-конспекта учебного занятия по спортивной борьбе на этапе базовой тактической подготовки.
9. Принцип составления плана-конспекта учебного занятия по спортивной борьбе на этапе базовой технической подготовки.
10. Принцип составления плана-конспекта учебно-тренировочного занятия по спортивной борьбе на этапе базовой тактической подготовки.
11. Принцип составления плана-конспекта тренировочного занятия по спортивной борьбе на этапе базовой технической подготовки.
12. Принцип составления плана-конспекта тренировочного занятия по спортивной борьбе на этапе базовой тактической подготовки.

ГЛАВА 9. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И КОРРЕКЦИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Важнейшую роль в обеспечении эффективного становления технико-тактического мастерства играет правильно поставленный педагогический контроль.

Если на «входе», при планировании технико-тактической подготовки борца необходимо учитывать содержание модели его пространственно-смысловой деятельности, то на «выходе» учебно-тренировочной деятельности необходимо предполагать соответствие контрольных требований по всем запланированным параметрам. В соответствии с этим требованием, содержание педагогического контроля должно копировать планирование.

Виды и содержание педагогического контроля:

- визуальный экспресс-контроль техники в момент ее исполнения с экспресс-коррекцией;
- инструментальный экспресс-контроль (тензодинамометрический) с экспресс-коррекцией;
- оперативный контроль с использованием киносъемки и видеосъемки с отставленной коррекцией техники;
- текущий контроль технико-тактической оснащенности в ходе соревнования и отставленная коррекция технического арсенала;
- итоговый контроль технико-тактической оснащенности в сумме соревнований и отставленная коррекция технического арсенала.

Визуальный экспресс-контроль техники в момент исполнения и её экспресс-коррекция могут успешно осуществляться только при хорошем знании срединных пространственных моделей приемов на основе знания классификации технических действий по биомеханическим признакам.

На этапе базовой технической подготовки вначале тренер, используя упражнения в строю — попарно, имеет возможность визуально определять правильность выполнения основных двигательных структур по направлению падения противника.

Пример: Необходимо освоить бросок проворотом через таз с выходом на старт «входом». Вначале тренер добивается, чтобы по первому счету атакующий подставил впереди расположенную ногу к одноименной ноге противника, пяткой изнутри. После этого, на второй счет, атакующий, поворачиваясь на пятке к противнику спиной, подставляет сзади расположенную ногу к своей впереди расположенной ноге. Добившись визуально единообразного выхода атакующих на стартовую позицию, тренер дает команду на выполнение самого броска, указывая на траекторию полета противника.

Если противники, после выполнения команды на проведение броска проворотом упадут в одном направлении, на модельное место приземления — бросок в общих чертах усвоен.

Далее следует дифференцирование требований на уровне группы броска.

Если запланировано изучение броска проворотом с вертикальным подъемом, то тренер обращает внимание на подъем противника за счет предварительного подседа атакующего и последующего выпрямления в коленном, тазобедренном суставах с подниманием на носки.

Если запланировано изучение броска этого же типа, но путем сваливания, то основным требованием будет горизонтальное продвижение плечевой оси атакующего в направлении броска с увлечением за собой тела противника.

Если не помогает изучение пространственных двигательных ориентиров, то может использоваться лидирование, в ходе которого тренер проводит нужную часть тела учащегося по траектории движения. Так, для лучшего усвоения броска прогибом, прежде всего необходимо разрушить эффект шейнотонического рефлекса, когда при запрокидывании назад ученик прижимает подбородок к груди. При этом сокращаются мышцы живота, нейтрализующие действие мышц спины. При-

разрушении этого рефлекса в данном движении необходимо воздействовать на лобную часть или на подбородок так, чтобы учащийся не успел сократить мышцы — сгибатели шеи. При изучении бросков наклоном необходимо давить на затылок так, чтобы учащийся не успел сократить мышцы — разгибатели шеи. Тот же метод используется при обучении броскам проворотом, когда, воздействуя на подбородок или на локтевой сгибатель тяговой руки, тренер проводит данную точку тела по модельной траектории движения.

Инструментальный экспресс-контроль техники в момент исполнения и ее экспресс-коррекция могут осуществляться на основе данных, полученных с тензометрической платформы или с тензометрических стелек (Ю.А. Шулика, 1993).

Так, при выполнении бросков за счет вертикального отрыва противника от ковра должны превалировать показания по оси Z, а при проведении бросков за счет горизонтального выведения из равновесия — по осям X и Y.

При использовании тензодинамометрических стелек с разделением давления на пятки и носки можно контролировать правильность распределения веса тела не только на опорах, но и на пятке или носке каждой опоры. В этом случае срочно фиксируется ошибка, которую можно заметить только на соревнованиях, когда уже поздно.

Так, при проведении броска проворотом, атакующий должен при отворачивании от противника осуществлять тягу вперед, сосредоточившись на всей передней опоре и отталкиваясь от носка задней опоры (в данном случае задней считается та нога, которая была выставлена вперед до поворота). Ошибка может заключаться в том, что нагрузка будет зафиксирована не на носке задней ноги, а на ее пятке, что будет свидетельствовать о «заваливании» атакующего на заднюю ногу, а это чревато успешным контрпрогибом.

Фиксация тензограмм с тензометрических стелек противника может контролировать правильность рывковых действий атакующего.

Фиксация тензометрических данных с тензостелек, разделяющих давления на внутренний и внешний край опоры, по-

звolyет найти глубинные ошибки в распределении веса тела атакующего при выходе из исходного положения в стартовое. Исправление таких ошибок на ранней стадии позволит избежать заваливания атакующего при проведении бросков проворотом.

В условиях соревновательной схватки, когда нет возможности корректировать технику приемов, используется видеосъемка.

Оперативный контроль с использованием кино- и видеосъемки позволяет документально запечатлеть технику выполнения приемов, досконально разобраться в степени ее соответствия срединным моделям, но не обеспечивает экспресс-коррекцию, поскольку требует времени на расшифровку. Тем не менее, такая форма иллюстрации ошибок создает активное и осмысленное отношение учащихся к формированию собственной техники. Однако при этом необходимо пользоваться моделями, соответствующими биомеханической сути приемов, что требует глубокого знания классификации технических действий по биомеханическим признакам.

Текущий контроль технико-тактической оснащенности в ходе соревнования и отставленная коррекция технического арсенала осуществляются за счет стенографирования технико-тактических действий и последующей обработки полученного материала. Этот метод имеет отставленный эффект и, соответственно, позволяет проводить отставленную коррекцию техники и тактики ее реализации.

а) стенографирование техники;

Для регистрации технических действий могут использоваться знаковые и буквенные символы (табл. 9.1, 9.2.).

Таблица 9.1.

Знаковые и буквенные символы для стенографирования технических действий в разделе борьбы стоя и полустоя

Техническое действие (положение)	Знаковый символ	Буквенный символ	Дальнейшая расшифровка
Стойка одноименная (правая)			
Стойка разноименная (Атак. в — правой)			
Захват за шею и плечо		Ш	
Захват плеча узлом сверху		ВУз	
Захват плеча узлом снизу		НУз	
Захват шеи с плечом		ШП	
Захват рук узлом сверху		2ВУз	
Захват рук узлом снизу		2НУз	
Захват шеи сверху и плеча		БК	
Захват шеи и одноименного плеча		БО	
Захват туловища с рукой		ТР	
Захват туловища		Т	
Проворот через спину		А	Стрелкой указывается направление броска (влево-вправо) и цифрой — оценка
Проворот через туловище		А	
Обратный проворот через туловище		А	
Проворот через бок (таз)		А	
Прогиб прогибаясь		С	
Прогиб разворотом		С	
Прогиб вращаясь		С	
Прогиб разгибаясь		С	
Наклон через плечи		В	
Наклон сбиванием		В	
Запрокидывание прогибом		Д	
Сдергивание рывком		Е	
Сдергивание нырком		Е	
Зависание вращаясь		Ф	

Таблица 9.2.

Знаковые и буквенные символы для стенографирования технических действий в разделе борьбы в партере и лежа

Партер сбоку, лицом к голове			Стрелкой указывается направление переворота или перебрасывания броска (влево-вправо-вверх-вниз) и цифрой — оценка, кроме оценки верхнему. В графе нижнего указывается оценка сбрасывания или выхода наверх
Партер сбоку, лицом к ногам			
Партер с головы			
Партер сбоку, сзади			
Удержание сбоку			
Удержание с головы			
Удержание поперек			

Регистрация технических действий производится линейно. В верхней строке записываются все исходные положения захваты, используемые борцом в красном трико, а в нижней строке — синим (рис. 9.1.).

К — Пр. (правая стойка) (если надо — символ захвата) С>1, В<2, и т. д. * Синий Пр. (правая стойка) А>2, А>4, D<1 и т. д.
* К — красный, правая стойка, С >-прогиб влево на 1 балл, В<-наклон влево на 2 балла
С — синий, правая стойка, А >-повороты вправо на 2 и 4 балла, D<-запрокидывание влево на 1 балл и т.д.
Рис. 9.1. Линейная запись схватки. Вверху — красный (К), внизу — синий (С)

Результаты стенографирования суммируются и математически обрабатываются на предмет определения с помощью нижеследующих формул:

б) показателя активности (ПА);

$$ПА = \frac{\text{число реальных атакующих попыток} / \text{сумма минут в схватках}}{10 \text{ (число реально возможных попыток за минуту)}}$$

в) количественного показателя эффективности (КОПЭ);

$$КОПЭ = \frac{\text{число оцененных приемов}}{\text{число реальных попыток}};$$

г) качественного показателя эффективности (КАПЭ);

$$КАПЭ = \frac{n \text{ полученных баллов}}{m \text{ оцененных приемов} \times \text{на высшую оценку приема}};$$

д) выигрышности (В);

$$В = \frac{\text{сумма выигранных баллов}}{\text{сумма выигранных и проигранных баллов}};$$


Однако перечисленных показателей оказывается недостаточным.

В практике педагогического контроля использовался показатель совмещения, или разносторонности. В числителе формулы проставлялось число используемых в схватках приемов, представляющих различные классификационные группы, а в знаменателе — число всех классификационных групп. Если использовать данную формулу по классификации А.П. Купцова, то в педагогических заключениях возможны артефакты.

Как видно на рисунке 9.2., обеспечено бросками только одно технико-тактическое направление, но если использовать классификацию А.П. Купцова в формуле определения технического разнообразия, то получается, что борец, направляющий все свои броски в одном технико-тактическом направлении, может получить 100% оценку по разнообразию, поскольку для максимальной оценки достаточно просто использовать броски из трех классификационных групп по классификации А.П. Купцова. (А.И. Колесов и др., 1977).

В то же время, при проведении борцом бросков в двух направлениях, но с использованием бросков одной классификационной группы по А.П. Купцову, по этой же формуле он будет оценен как односторонний.

Для того, чтобы избежать подобных ошибок, предлагается использовать формулу определения технической разнонаправленности.

0		0
Подворотом Прогибом Поворотом Скручиванием		
Рис. 9.2. Возможный вариант направления бросков согласно классификации и терминологии по А.П. Купцову		

е) определение показателя технической разнонаправленности:

Техническая разнонаправленность ($P_{\text{тех}}$) определяется по индивидуальной технико-тактической карте, в которой учитывается число баллов, заработанных в четырех технико-тактических направлениях (схема 9.1.).

$$P_{\text{тех.}} = \frac{\sum (R_i \leq \bar{R})}{R}$$

$R \sum$, где Σ — сумма R_i , не превышающая значения \bar{R} ;

R_i — сумма баллов в одном из четырёх направлений;

\bar{R} — среднее арифметическое баллов для любого направления;

R — сумма баллов по четырём тактическим направлениям.

Результатирующая модель соревновательной деятельности в спортивной борьбе

Содержание показателей и формул их количественного определения в блоке результирующих показателей позволяет практически осуществлять не только итоговый контроль, но и логическую корректировку становления технико-тактиче-

Схема 9.1.

Карты учета индивидуальной соревновательной технико-тактической разнонаправленности борца греко-римского стиля при борьбе стоя

	Одноименная, правая стойка		Разноименная, правая стойка			
	Броски влево	Броски вправо	Броски влево	Броски вправо	Броски влево	Броски вправо
Броски назад	п — оцененных приемов п — баллов		п — оцененных приемов п — баллов	п — оцененных приемов п — баллов		п — оцененных приемов п — баллов
Броски вперед	п — оцененных приемов п — баллов		п — оцененных приемов п — баллов	п — оцененных приемов п — баллов		п — оцененных приемов п — баллов
	Одноименная, правая стойка		Разноименная, правая стойка			
	Броски влево	Броски вправо	Броски влево	Броски вправо	Броски влево	Броски вправо
Броски назад	п — оцененных приемов п — баллов		п — оцененных приемов п — баллов	п — оцененных приемов п — баллов		п — оцененных приемов п — баллов
Броски вперед	п — оцененных приемов п — баллов		п — оцененных приемов п — баллов	п — оцененных приемов п — баллов		п — оцененных приемов п — баллов

го мастерства за счет наличия аргументирующих показателей. Так, количественные и качественные показатели эффективности (КОПЭ и КАПЭ) и выигрышности (V) могут изменяться в зависимости от значения показателя технической разнонаправленности ($P_{\text{тех}}$), показателя технического разнообразия по горизонтали ($P_{\text{гориз.}}$), показателя технического разнообразия по вертикали ($P_{\text{верт.}}$). Причем все эти показатели представлены в относительных числах, в отличие от предлагавшихся ранее (В.П. Волков и др., 1971; Г.С. Туманян и др., 1986), что позволяет определять интегральный технико-такти-

ческий потенциал борца простым суммированием этих показателей и делением суммы на число показателей.

Контроль становления технико-тактического мастерства

- а) *определение способности к динамической защите*;
— показатель динамической защищенности (ПДЗ)

$$\text{ПДЗ} = \frac{\text{сумма удавшихся защит и контрприемов}}{\text{сумма реальных атакующих попыток противника}};$$

- б) *определение способности использовать динамические под-готовки*;

- показатель вспомогательной эффективности (ПВЭ),

$$\text{ПВЭ} = \frac{\text{сумма оцененных приемов от динамических подготовок}}{\text{сумма всех оцененных приемов}};$$

- в) *определение способности использовать комбинации*;
— показатель комбинационной эффективности (ПКЭ),

$$\text{ПКЭ} = \frac{\text{сумма оцененных комбинаций}}{\text{сумма оцененных атакующих действий}};$$

- г) *определение способности использовать контрприемы*;
— показатель эффективности защиты (ПЭЗ),

$$\text{ПЭЗ} = \frac{\text{сумма оцененных контрприемов}}{\text{сумма реальных атак противника}};$$

- д) *определение способности выигрывать в различных стойках по вертикали*;

- показатель результативности борьбы с согнутыми противниками,

$$P_{\text{тех.}} = \frac{\sum (R_i \leq \bar{R})}{R}$$

$R \Sigma$, где e — сумма R_i , не превышающая значения \bar{R} ;
 R_i — сумма выигранных баллов в одном из положений;
 \bar{R} — среднее арифметическое баллов для любого положения;
 R — сумма всех баллов.

Контроль становления тактико-технического мастерства

Определение способности выигрывать с использованием разных захватов;

- показатель тактико-технического разнообразия ($P_{\text{так.тех}}$),

$$P_{\text{так.тех}} = \frac{\sum (R_i \leq \bar{R})}{R}$$

$R \Sigma$, где e — сумма R_i , не превышающая значения \bar{R} ;
 R_i — сумма выигранных баллов в одном из положений;
 \bar{R} — среднее арифметическое баллов для любого положения;
 R — сумма всех баллов.

Контроль становления тактического мастерства

Определение способности выигрывать с использованием разных стилей.

- показатель тактического разнообразия ($P_{\text{так.}}$),

$$P_{\text{так.}} = \frac{\sum (R_i \leq \bar{R})}{R}$$

$R \Sigma$, где e — сумма R_i , не превышающая значения \bar{R} ;
 R_i — сумма выигранных баллов с использованием к.л. стиля;
 \bar{R} — среднее арифметическое баллов для любого стиля;
 R — сумма всех баллов.

Контроль становления индивидуального мастерства на этапе спортивного совершенствования

- а) *определение способности выигрывать у противников различной длины тела*,

- показатель технического разнообразия с противниками различной длины тела ($P_{\text{рост.}}$),

$$P_{\text{рост.}} = \frac{\sum (R_i \leq \bar{R})}{R}$$

где Σ — сумма R_i , не превышающая значения \bar{R} ;
 R_i — сумма выигранных баллов при борьбе с противниками различной длины тела;
 \bar{R} — среднее арифметическое баллов для трех условий;
 R — сумма всех баллов.

б) *определение способности выигрывать у противников использующих различные захваты;*

— показатель тактико-технического разнообразия ($P_{\text{так.тех}}$),

$$P_{\text{так.тех}} = \frac{\Sigma (B_i \leq \bar{B})}{n}$$

где Σ — сумма B_i , не превышающая значения \bar{B} ;
 B_i — выигрышность в условиях к.л. захвата противника;
 \bar{B} — средняя выигрышность;
 n — число контролируемых захватов (со стороны противников).

в) *определение способности выигрывать у противников, использующих различные стили борьбы;*

— показатель тактического разнообразия ($P_{\text{так.}}$),

$$P_{\text{так.}} = \frac{\Sigma (B_i \leq \bar{B})}{n}$$

где Σ — сумма B_i , не превышающая значения \bar{B} ;
 B_i — выигрышность в условиях к.л. стиля со стороны противника;
 \bar{B} — средняя выигрышность;
 n — число контролируемых стилей со стороны противников.

Контроль надежности технико-тактического арсенала на этапе автономной подготовки

На этапе высшего спортивного мастерства (автономная подготовка) основным ориентиром является модель результирующих показателей (табл. 6.).

После завершения всех этапов подготовки борец должен иметь способность выигрывать хотя бы в одном из разделов техники борьбы и не проигрывать в остальных разделах.

Этот показатель (BP — выигрышность в разделах) определяется с помощью формулы:

$$BP = \frac{\Sigma (B_i \leq \bar{B})}{n}$$

где Σ — сумма B_i , не превышающая значения \bar{B} ;
 B_i — выигрышность в разделе борьбы;
 \bar{B} — средняя выигрышность;
 n — число контролируемых разделов борьбы.

Таким образом, в педагогическом контроле должна использоваться модель результирующих показателей соревновательной деятельности борца, которая, по сути, является и «путеводной звездой» для тренера в достижении его учениками оптимальных показателей по всем разделам борьбы (табл. 9.3.).

Особое место занимает психолого-педагогический контроль, с помощью которого можно определить степень психологической защищенности по следующим показателям:

- инициативность;
- координированность;
- ситуативная помехозащищенность;
- логичность мышления.

Многие специалисты уже на ранних этапах подготовки тяготеют к приучению своих учеников к ограниченным технико-тактическим комплексам, что является ошибкой, особенно в условиях ранней специализации. Специалисты греко-римской борьбы констатируют факт, что на соревнованиях высшего ранга борцами греко-римского стиля при борьбе стоя используются 70% переводов и сваливаний (бросков без отрыва противника от ковра), что свидетельствует или о большой сложности других приемов, или о недостатках в обуче-

Таблица 9.3.

**Результирующая технико-тактическая модель
в спортивной борьбе***

№	Способность	Формула определения
1.	Иметь положительную общую выигрышность	$B = \frac{\Sigma \text{выигранных схв.}}{\Sigma \text{выигр. и проигр.}}$
2.	Иметь положительную качественную выигрышность**	$B \text{ кач} = \frac{\Sigma \text{выигр. показателей}}{\Sigma \text{всех показателей}}$
3.	Иметь способность не проигрывать во всех разделах борьбы (по количеству баллов)	$BR = \frac{\Sigma(B_i \text{ в разделе} < B_{\text{сред}})}{x \text{ -разделов}}$
4.	Иметь в стойке разнонаправленный технический арсенал (то же)	$R_{\text{тех}} = \frac{\Sigma(R_i < R \text{ среднее})}{R \text{ (всего баллов)}}$
5.	Иметь способность выигрывать в условиях одноименной и разноименной стоек (то же)	$B \text{ ст.} = \frac{\Sigma(R_i \text{ в баллах} < R \text{ среднее})}{R \text{ (всего баллов)}}$
6.	Выигрывать у согнутых противников (по показателю выигрышности)	$B \text{ сог.} = \frac{\Sigma(B_i < B_{\text{ср.}})}{2}$
7.	Выигрывать у противников различной длины тела (то же)	$B \text{ рост.} = \frac{\Sigma(RB_i < RB)}{3}$
8.	Выигрывать у противников различных пропорций тела (то же)	$B \text{ проп.} = \frac{\Sigma(B_i < B)}{3}$
9.	Выигрывать у противников, использующих различные захваты (то же)	$B \text{ зах.} = \frac{\Sigma(B_i < B)}{x \text{ (встречных захватов)}}$
10.	Выигрывать у борцов различных стилей борьбы (то же)	$B \text{ так.} = \frac{\Sigma(RB_i < RB)}{x \text{ (встречных стилей)}}$
11.	Сохранять в экстремальных условиях***	
	— инициативность (в качестве x — показатель активности)	$\Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1$ ****
	— работоспособность (x — КОПЭ)	$\Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1$
	— координированность (x — КАПЭ)	$\Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1$
	— ситуативную помехозащищенность (x -ПДЗ)	$\Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1$
	— логичность мышления (x-ПКЭ — комбинационная эффективность)	$\Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1$

Продолжение таблицы 9.3.

№	Способность	Формула определения
12.	Важным показателем является способность не проигрывать во всех разделах борьбы	$B_{\text{вразд}} = \frac{B_{\text{стоя}} + B_{\text{вполустоя}} + B_{\text{впартере}} + B_{\text{влежа}}}{4}$

* — оптимальным в каждом разделе и суммарно является показатель — 1.0;
 ** — если 0 — чистая победа, а 4 — проигрыш, производится зеркальная замена;

*** — эти показатели имеют место в блоке функциональных качеств;

**** x1 — показатели в первой половине схватки, x2 — во второй.


При вычислении технико-тактических показателей оптимальным числом должна быть единица.

нии (А.А. Новиков, В.В. Кузнецов, 1971). По данным В.И. Рудницкого (1984), при борьбе стоя проводится 42% переводов, 14,5% бросков через спину и 16,2% прогибов.

Данные наших педагогических наблюдений, суммируемых по методике, позволяющей учитывать разнонаправленность технического арсенала (Педагогический контроль в спортивной борьбе, 1987), свидетельствуют о том, что технические арсеналы борцов греко-римского стиля при борьбе стоя весьма ограничены и заужены.

По данным Б.А. Подливаева (2001), на Олимпиаде в Сиднее борцы греко-римского стиля в среднем реализуют 54% переводов, 24% переворотов в партере и 14% бросков и накрываний. При анализе индивидуальных технико-тактических арсеналов борцов по тактическим направлениям оказывается, что при наличии разнообразного арсенала бросков и переворотов в обобщенном варианте, они оказываются весьма зауженными, что исключает возможность формирования комбинационной борьбы (рис. 9.3.).

В арсенале борцов практически отсутствуют броски «подворотом» с захватом руки на плечо, под плечо (по А.П. Купцову, 1975). На соревнованиях используется близкое по биомеханической структуре сваливание скручиванием.







0 %		Сваливание сбиванием 4 %
Сваливание скручиванием захватом шеи с ближним плечом 17 % Переводы (рывком, нырком) 65 %		Бросок прогибом 6 % Броски поворотом (мельницей) 8 %
Рис. 9.3. Разнонаправленность бросков, сваливаний и переводов, проводимых борцами греко-римского стиля во взаимной разноименной стойке на соревнованиях различного масштаба (в %)		

Причиной этому может служить недостаточное внимание в учебной литературе способам выхода на стартовую позицию при проведении этого броска в условиях различной взаимной стойки. Только в одной работе по греко-римской борьбе полностью описаны выходы на старт броска через спину и то без привязки к взаимной стойке в проекции на горизонтальную плоскость (Б.М. Рыбалко и др., 1968).

Не лучше обстоит дело с разнонаправленностью приемов и при борьбе в партере. Обычно, используются броски в партере (перебрасывания по Ю.А. Шулике, 1988) из захвата «обратный пояс». К этому простому способу пришли и борцы вольного стиля, не утруждая себя замысловатыми вариантами приемов с захватом ног. Борцы греко-римского стиля практически не используют переворотов забеганиями и переходами при возможности захвата руки на ключ во время сопротивления противника накатам (рис. 9.4.).

По данным специальной литературы, в вольной борьбе используются 80% бросков с захватами ног (ноги) (А.К. Морозов, 1999) в то время, как значительный арсенал бросков с воздействием на ноги противника ногами оказался в далеком прошлом. На вопрос о причинах исчезновения бросков с воздействием на ноги ногами (прогиб с обвивом ноги голенью и

стойкой) тренеры отвечают: «против него есть контрприем». Так, по такой же причине редким является бросок подворотом и в греко-римской борьбе. Если его не изучать в различных вариациях сопротивления противника, то он не будет исполняться и в борьбе самбо и дзюдо.

	14			72	
11		75	0		28
	0			0	
Рис. 9.4. Распределение переворотов в тактические секторы при борьбе в партере на соревнованиях по греко-римской борьбе в %					
  — атакующий сбоку, лицом к голове противника;   — атакующий сбоку, лицом к ногам противника					

Если вникнуть глубже, то причиной такого сужения арсенала атакующих действий является лень тренеров, нежелание или неумение довести технику и тактику проведения таких бросков до необходимой степени надежности. Гораздо проще найти физически одаренного человека, дать ему простой прием по подниманию противника от ковра и «забиванию» его по колени, как это преподносилось в русских былинах.

Несмотря на разговоры о главенствующей роли технико-тактического компонента, среди тренеров продолжает функционировать ориентация на физические нагрузки (Методические основы подготовки спортсменов к XXV Олимпийским играм 2000 года в г. Сиднее по вольной борьбе, 1997).

В погоне за сиюминутными результатами тренеры пытаются уже на ранних этапах подготовки сократить арсеналы приемов, довести выполнение ограниченного числа приемов до автоматизма с тем, чтобы реализовать их в сложной соревновательной обстановке. Тут уж не до образовательного компонента.

Результаты опроса специалистов-тренеров выявили, что до сих пор большинство тренеров предпочитают доминирование физических нагрузок на начальном этапе многолетней подготовки борца, объясняя этот факт необходимостью наличия силы для проведения приемов борьбы. В значительной степени этот факт можно объяснить отсутствием официально принятой модели пространственно-смысловой технико-тактической деятельности и параллельного с ней — модели результирующих показателей.

Наличие таковых снимет всякие оправдания в отношении отсутствия организации научно-обоснованного педагогического контроля и коррекции становления технико-тактического мастерства. При грамотно организованном контроле со стороны директора и завуча СДЮШОР можно достичь высоких успехов за счет оценки качества технико-тактической деятельности на каждом этапе подготовки за счет вычисления интегрального показателя технико-тактической подготовленности отдельно каждого борца и в среднем учебной группы. Ниже приводится формула определения интегрального технико-тактического потенциала борца.

$$I_{\text{техтакП}} = \frac{\text{КОПЭ} + \text{ПКЭ} + \text{Ртех} + \text{ПДЗ} + \text{Ртактех} + \text{КОПЭ}\Delta d + \text{КАПЭ}\Delta d + \text{ПДЗ}\Delta d + \text{ПКЭ}\Delta d + \text{ПВ}}{n \text{ введенных в числитель показателей}}$$

Именно этот интегральный показатель должен быть окончательным приговором при определении претендентов на вхождение в состав сборных команд, а не результаты тестов на меру физической подготовленности по результатам кроссов, лазанию по канату и т.д.

Контрольные вопросы:

1. Визуальный экспресс-контроль техники в момент исполнения и экспресс-коррекция.
2. Инструментальный экспресс-контроль.
3. Оперативный контроль с использованием киносъемки и видеосъемки, с отставленной коррекцией техники
4. Основы текущего контроля технико-тактической оснащенности в ходе соревнования и отставленная коррекция технического арсенала.
5. Основы итогового контроля технико-тактической оснащенности в сумме соревнований и отставленная коррекция технического арсенала.
6. Символы технических действий борьбы стоя.
7. Символы технических действий борьбы в партере и лежа.
8. Методика обобщения стенографического материала.
9. Методика определения показателей активности, количественного показателя эффективности и выигрышности.
10. Методика определения качественного показателя эффективности.
11. Методика определения показателей выигрышности.
12. Методика определения показателя технической направленности.
13. Методика определения показателей комбинационной эффективности и динамической защищенности.
14. Методы корректировки индивидуальных технико-тактических комплексов на основе модели технико-тактической деятельности.

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

ГЛАВА 10. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ПРОБЛЕМЫ ЕЕ ПЕРИОДИЗАЦИИ

10.1. Модель функциональной обеспеченности борца

В двух предыдущих главах шел разговор о технике и тактике борьбы. Однако технические и тактические умения реализуются за счет использования функциональных возможностей организма, в состав которых входят:

- качество опорно-двигательного аппарата;
- качество питания мышц и мозга;
- качество переработки внешней и внутренней информации;
- качество управления скелетной мускулатурой (помимо степени ее обученности).

Таким образом, в ходе базовой технической подготовки параллельно происходит обучение и совершенствование всех функциональных структур организма.

После завершения этапа базовой технической подготовки начинается работа по обеспечению реализации технических умений в меняющихся статических, кинематических и динамических ситуациях поединка.

Постоянно увеличивающийся соревновательный компонент требует повышения требований к функциональным системам организма в виде наращивания объема и интенсивности физических, интеллектуальных и эмоциональных нагрузок.

Таким образом, несмотря на наличие, казалось бы, отдельных программ, спортивная подготовка представляет собой процесс единовременной, параллельной технико-тактической, физической и психологической тренировки.

На данном этапе развития медико-биологического обеспечения функционирования спортивной борьбы нет возможности наполнить содержание функциональной модели борца количественными константами, пригодными для упрощенного использования в педагогической практике. Дело в том, что каждой из 10-ти весовых категорий присущи срединные весо-ростовые данные, характерная для данного веса жировая прослойка, мышечная масса, длины конечностей и пропорции тела.

Мало того, многообразие техники спортивной борьбы позволяет оптимально использовать практически любой тип телосложения. Например, борец низкого роста может с успехом использовать броски с вертикальным (сверху-вниз) силовым воздействием, а борец с длинным телом — с горизонтальным силовым воздействием и т.д. Учет пропорций тела обеспечивает еще большее разнообразие приспособительных действий.

Поэтому все предшествующие разговоры о модельных характеристиках высококлассных борцов можно расценивать только как заказ на основательное, комплексное исследование в области функциональных срединных моделей, допускающих вариативные колебания в связи с обилием их перечня и приемов борьбы.

Тенденции использования модельных характеристик функциональных качеств в интересах предварительного отбора в секции спортивной борьбы (Г.С. Туманян, 1984) можно считать вредной, поскольку в настоящий период мы уже расплачиваемся за чрезмерное увлечение «высшими» достижениями в ущерб массовому спорту. Этот вопрос должен быть снят навсегда, поскольку физическая культура и спорт созданы народом и для народа. При наличии массового спорта нет необходимости производить предварительный отбор, целенаправленный отсев и селекцию борцов. Все будет происходить само собой, и в сборные команды из огромного числа претендентов будут просто попадать лучшие борцы.

В стране должен доминировать массовый спорт, и тогда меньше места будет спекулянтам от спорта как средства политики.

Если не принимать во внимание вышесказанное по поводу приспособления технико-тактического арсенала к морфологическим особенностям, то перспективность идеи профессионального отбора можно опровергнуть невозможностью определения в период детства: будущего телосложения после полового созревания, а так же какими физическими качествами будет обладать учащийся. Тем более, что мы не можем в конкретном детском и юношеском возрасте добиться хотя бы приближенного однообразия соматических признаков в связи с их вариативным сроком созревания.

Тем не менее, тренер должен знать весь перечень функциональных качеств, обеспечивающих реализацию технико-тактических умений, обеспечивающих превращение этих умений в навыки соревновательных действий.

Представленная в настоящем пособии модельная матрица функциональных показателей может использоваться только в качестве ориентира, пока на уровне интуиции, хотя при умелом использовании и это немало (табл. 10.1.).

Все перечисленные в данной таблице функциональные показатели в различной степени задействованы при выполнении умственной и физической деятельности и в различной степени нагружаются в ходе спортивной тренировки. Осно-

Таблица 10.1.

Матрица модельного блока функциональных качеств борца

№	Блок качеств	Составляющие
1.	Морфологические данные	— соматотип; — весоростовые данные; — пропорции тела, длина конечностей; — степень гибкости
2.	Энергетика	— гемодинамика, хемообмен и Ω — потенциал
3.	Физические (локомоторные) качества	— сила; — быстрота; — выносливость
4.	Сенсомоторика	— двигательная асимметрия; — сенсорные пороги; — скорость простой реакции; — способность к координированности (*); — скорость и адекватность сложной моторной реакции; — рецептивная антиципация; — сенсомоторная выносливость; — адекватность работы в ситуативном психострессе; — длительность адекватной работы в ситуативном психострессе
5.	Нервная типология	— сила нервных процессов (НП) по возбуждению (В) и произвольному торможению (Т); — подвижность НП; — уравновешенность НП; — выносливость НП по возбуждению (В) и торможению (Т); — наличие непроизвольного торможения; — тип защитной реакции и уровень тревожности
6.	Интеллект	— быстрота адекватного мышления; — широта диапазона внимания; — скорость запоминания информации; — время хранения информации; — экстраполяция; — длительность адекватной работы в стрессе

Продолжение таблицы 10.1.

№	Блок качеств	Составляющие
7.	Психодинамические свойства темперамента	— эмоциональная возбудимость и степень импульсивности; — ригидность — пластичность; — экстравертность — интравертность; — уровень смелости и бесстрашия; — уровень агрессивности
8.	Психологические свойства личности и мотивационно-социальное поведение	— «геноцель» и «геноспособ» достижения цели (предрасположенность к способу ее достижения); — степень самоутверждения и самовыражения; — уровень притязаний и степень трудолюбия; — мера сопереживания, самоограничения, доброты; — степень управляемости, законопослушности; — волевые качества; — принципиальность, обязательность

вываясь на этом перечне функциональных качеств, можно приблизительно выделить те из них, требования к которым повышены в спортивной борьбе и в определенной весовой категории.

Следует дифференцировать термины, использующиеся в блоке сенсомоторных качеств, и уточнить последовательность овладения обозначенными способностями.

а) координированность — способность к произвольным согласованным движениям в заранее запрограммированных условиях (осваиваются первыми);

б) ситуативная сенсомоторика — способность объективно воспринимать информацию и организовывать адекватные ей координированные движения в условиях меняющихся ситуаций (обуславливают качество ловкости и изучаются после овладения координационными навыками при отсутствии сбива-

ющих факторов). В свою очередь, необходимо различать ловкость телесную (по Н.А. Бернштейну — грудную), которая более используется в спортивной гимнастике, акробатике и спортивной борьбе, и ловкость предметную, которая более необходима в художественной гимнастике, спортивных играх и ударных единоборствах;

в) психомоторика — способность к реализации двигательных умений и навыков (ловкости) в психо-стрессорных ситуациях (осваивается после овладения сферой ситуативной сенсомоторики без психострессов).

Поскольку ловкость — это степень обученности в сфере переработки образно-двигательной информации и адекватного реагирования, технико-тактическая подготовка является основой любого вида деятельности человека.

Непосредственно физические (кондиционные) качества развиваются параллельно с ростом технико-тактического мастерства, в процессе которого тренер (или сам учащийся) подтягивают недостающие качества до необходимого уровня (в интересах оптимальной реализации техники).

В спортивной борьбе при реализации приобретенных умений учащиеся сталкиваются со сбивающими факторами. К ним относятся:

— механические — противонаправленное и однонаправленное сопротивление противника;

— энергетические — умственная, координационная и физическая усталость;

— психологические — неуверенность в успешности реализации запланированных действий.

Если координационные и сенсомоторные структуры не испытывают особых нагрузок в ходе учебно-тренировочного процесса, то в условиях соревнований на сенсомоторику воздействуют мощные психострессорные нагрузки.

Однако прежде чем заботиться об обеспечении психомоторных качеств, необходимо создать элементарные умения и тактику их использования без психологических нагрузок. В противном случае тренер рискует потерять своих учеников или,

если они безмерно одарены природой, сузить их технико-тактические возможности.

10.2. Общие основы спортивной тренировки

Тренировка борца — это специализированный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на достижение высоких спортивных результатов. Понятие «тренировка» очень часто отождествляется с понятием «подготовка», которая есть направленное использование всей совокупности факторов (средств, методов и условий) для обеспечения готовности спортсмена к соревнованиям.

Так же, как и при обучении, средствами тренировки в борьбе служат общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения непосредственно в схватке, а также условия, в которых тренируются спортсмены (отдых между упражнениями, мероприятия, способствующие восстановлению: активный отдых, массаж и др.). Характер применяемых средств тренировки, их направленность, а также содержание и результат тренировки зависят от методов их использования. В отличие от процесса обучения, спортивная тренировка характеризуется повышенными требованиями к объему и интенсивности функциональных нагрузок.

Суммарное воздействие избранных средств тренировки спортсмена принято называть нагрузкой. Нагрузка во многом зависит от объема, т. е. количества и длительности применения средств тренировки, и интенсивности, которая характеризуется величиной усилий, применяемых спортсменом, и их частотой.

Приспособительные функции организма проявляются в том, что после утомления и восстановления спортсмен приобретает возможность выполнять более высокую нагрузку. Под влиянием систематических тренировок наступает повышенная работоспособность.

Особенность тренировочной нагрузки в борьбе состоит в ее всестороннем воздействии на организм спортсмена.

При оценке результата тренировки пользуются терминами «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма».

Под тренированностью борца понимают биологические приспособительные изменения, происходящие в его организме под воздействием тренировки (увеличение функциональных возможностей мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма).

Понятие «подготовленность» включает в себя все, что дает борцу тренировка: физическую, техническую, тактическую, теоретическую и морально-волевую подготовленность.

Тренированность и подготовленность борцов под влиянием проделанной работы постоянно изменяются и имеют тенденцию к повышению. В соответствии с календарем соревнований образуются отдельные тренировочные циклы. В циклах, предшествующих главным соревнованиям, достигается наилучшая готовность к спортивным достижениям. Такое состояние принято называть спортивной формой.

Современный поединок характеризуется действиями борцов, которые отстаивают противоположные спортивные интересы, применяя разнообразные приемы техники и тактики. Многообразие возникающих в ходе схватки ситуаций предъявляет высокие требования к общей и специальной подготовленности борца. Любая встреча на ковре может закончиться за считанные секунды или может продолжаться все 9 мин.; в один день соревнований у борца может быть до четырех встреч, а может случиться и так, что он будет свободен от схваток. Борец проводит поединки со спортсменами разного физического развития, различной технической и физической подготовленности.

Характерной чертой современной борьбы является сокращение времени соревновательной схватки и повышение требовательности судей и эффективности действий борцов. Вследствие этого значительно увеличилась длительность учебных и тренировочных занятий по борьбе.

В спортивной тренировке решаются следующие задачи: укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей занимающихся; целесообразное развитие физических

качеств, необходимых в соревновательной деятельности борца; овладение необходимым минимумом технических и тактических действий; овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки и смежных дисциплин (физиологии, медицины, психологии и т. д.); подведение спортсменов к участию в очередных соревнованиях или в серии соревнований; воспитание морально-волевых качеств; привитие навыков самоконтроля и личной гигиены.

Подготовка хорошего мастера по борьбе — это длительный творческий процесс, предусматривающий привлечение юношей к занятиям борьбой в раннем возрасте, обеспечение всестороннего их развития и спортивного долголетия.

ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Спортивная тренировка, как и всякий другой педагогический процесс, организуется и проводится, исходя из общих дидактических принципов. Процесс обучения технике и тактике на этапе овладения навыками и формирования способностей применять эти навыки для решения спортивных задач в соревнованиях составляет содержание тренировки.

Тренировка по борьбе способствует проявлению занимающимися всесторонней спортивной подготовленности.

Принцип сознательности

Сотрудничество тренера и спортсмена немыслимо без понимания закономерностей объединения технической, тактической, психологической и других сторон подготовки спортсмена. Задачи, средства и методы тренировки должны быть понятны борцу. Он должен быть знаком с основными изменениями в организме, происходящими под влиянием тренировки. Умение осмысленно подходить к спортивной деятельности помогает борцу легче усваивать новое, применять полученные знания на практике.

Внешними признаками правильного применения принципа сознательности в тренировке являются четкость постановки вопросов занимающимися и правильность их действий в процессе занятий и соревнований. В ходе соревнований спортсмены ставят перед собой реальные задачи и умело подбирают средства для их решения. В случае неудач они правильно оценивают сложившуюся обстановку и адекватно характеризуют сильные и слабые стороны подготовленности как своей, так и противника.

Поэтому осуществление принципа сознательности в тренировке служит воспитанию личных качеств спортсмена, помогает накоплению специальных знаний. Большую помощь занимающимся оказывает ведение индивидуального дневника тренировки.

Принцип активности

Учитывая сложность процесса борьбы, разнообразие средств, применяемых для достижения результата, зависимость спортивных показателей от индивидуальных особенностей борцов и т. д., тренер особое внимание уделяет проявлению активности со стороны спортсменов.

Для этого с самого начала обучения и тренировки он предоставляет занимающимся возможность самостоятельно выполнять такие задачи, которые требуют значительных творческих усилий.

Для проявления активности в тренировке у занимающихся имеются большие возможности, обусловленные самой спецификой спортивной борьбы, разнообразием задач, которые можно решить средствами техники и тактики. Преподаватель должен своевременно оценить деятельность занимающихся и дать ей дальнейшее направление.

Внешне реализация принципа активности в тренировке проявляется в четком, своевременном выполнении спортсменами всех указаний тренера.

Тренеру необходимо помнить, что наиболее активные занимающиеся нуждаются в более пристальном внимании, ибо

такие спортсмены наиболее подвержены явлениям перетренированности.

Принцип наглядности

Различные методы тренировки, а также результаты проделанной работы должны быть доступны занимающимся для ознакомления с ними.

В отличие от обучения, осуществить показ в тренировке значительно труднее. Вся информацию о тренировке занимающиеся получают в виде таблиц нормативов, графиков и наглядных пособий, примеров из практики других спортсменов. Принцип наглядности в тренировке обязательно предусматривает анализ выступлений спортсменов на соревнованиях.

К сожалению, примеры тренировки и участия в соревнованиях не всегда могут быть положительными. Поэтому тренер должен постоянно заботиться о том, чтобы дать правильную трактовку всему, с чем встречаются его подопечные в спортивной практике. Спортсмены должны объективно оценивать происходящие события, свои возможности и способности.

Принцип доступности

Каждый из занимающихся отличается от других спортсменов своими психологическими, физиологическими и другими индивидуальными особенностями. Тренеру необходимо знать о состоянии здоровья, степени физического развития, уровне общей спортивной подготовленности каждого своего подопечного. Общеобразовательный и культурный уровень, образ жизни, режим работы, питания и отдыха также являются факторами, характеризующими возможности занимающихся.

Без комплексного учета этих данных невозможно правильно решить вопрос об организации тренировочного процесса в борьбе (постановка задачи, подбор упражнений, весовой режим и т. д.).

При недостаточной физической подготовленности занимающихся в тренировках приходится особенно внимательно использовать принцип доступности в обучении.

Принцип доступности осуществляется при преодолении психологических барьеров, возникающих у занимающихся при выполнении определенных приемов борьбы, при встречах с некоторыми противниками, при участии в соревнованиях. Затруднения психологического характера часто являются следствием несоблюдения принципа доступности на более ранних этапах обучения и тренировки. Тренеру необходимо помнить, что образование психологического барьера наступает в результате неоднократных неудач спортсмена в подобных ситуациях. Поэтому каждое неудачное выступление, а тем более повторное, должно рассматриваться тренером с точки зрения возможного зарождения психологического барьера.

Принцип доступности осуществляется на основе строгого планирования, предусматривающего все особенности занимающихся, целей и средств тренировки.

Внешним проявлением удачного использования принципа доступности является желание занимающихся тренироваться и повышать физические нагрузки.

Принцип доступности, как и все другие, необходимо использовать с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Встречаются категории спортсменов, у которых легкие победы на соревнованиях вызывают излишнюю самоуверенность и зазнайство. Это может привести к грубым ошибкам и оказать отрицательное влияние на профессиональный рост данного спортсмена.

Принцип прочности

Спортивная тренировка направлена на то, чтобы занимающиеся приобрели возможность стабильно проявлять высокие физические качества, получили устойчивые знания, умения и навыки. Поэтому в тренировке борца соблюдение прин-

ципа прочности необходимо при разучивании и совершенствовании основных движений атакующего.

Прочность усвоения материала достигается многократным повторением приемов и упражнений.

Специфика борьбы заключается в большом разнообразии условий, в которых может быть применен прием, и в большой вариативности защитных и контратакующих действий атакуемого борца, что позволяет избежать создания косности навыка. Тренер в ходе отработки приема предоставляет спортсмену возможность применять его в тренировочных или соревновательных схватках.

Принцип систематичности

Тренер так планирует тренировочные занятия, что они по дозировке выполнения отдельных упражнений и нагрузке являются как бы продолжением предыдущего урока и создают хорошую базу для последующего занятия. Материал каждого тренировочного занятия призван усилить положительный эффект, получаемый от тренировок. Систематичность предполагает определенную связь учебно-тренировочного материала в необходимой последовательности и применение его в учебной работе с соблюдением этого принципа.

Принцип систематичности характеризуется единством всех сторон общей и специальной подготовки, непрерывностью тренировочного процесса, постепенным и максимальным увеличением нагрузок.

Единство всех сторон общей и специальной подготовки (физической, технической, тактической, морально-волевой и психологической). Общая подготовка борца является базой для дальнейшей спортивной специализации. Характерной особенностью общей физической подготовки является то, что спортсмен занимается ею в течение всей спортивной жизни. Специальная подготовка направлена на приобретение тех качеств, знаний, умений и навыков, которые необходимы для выполнения специфической для данного вида спорта деятельности. Высокая специальная подготовленность борца обеспе-

чивается применением непосредственно на ковре широкого комплекса тренировочных средств и специальным развитием всех его физических качеств.

Непрерывность тренировочного процесса. Высокий уровень спортивного мастерства предъявляет повышенные требования к подготовленности борцов, которая может быть достигнута только в результате круглогодичной тренировки. Рост тренированности приводит к тому, что спортсмен с каждым разом может выполнять все большую нагрузку. Задача тренера — обеспечить непрерывность тренировочного процесса, найти такое соотношение нагрузки и отдыха, чтобы каждая новая тренировка проводилась при восстановленной или повышенной работоспособности занимающихся.

Проведение тренировочных занятий с интервалом, недостаточным для восстановления работоспособности, по своему воздействию на занимающихся можно рассматривать как двоящую тренировку. Соответствующий отдых после таких тренировок восстанавливает и повышает работоспособность занимающихся. Такие тренировки проводятся со спортсменами высокой квалификации и под специальным наблюдением врача.

Распределением занятий в тренировочных циклах тренер регулирует объем и интенсивность нагрузки. Важное методическое значение имеет сдвигание тренировок в недельном цикле в соответствии с предполагаемой программой предстоящих соревнований. Тренер должен уметь использовать целесообразное повышение нагрузок в течение всей круглогодичной тренировочной работы, а не только при подготовке к одному соревнованию.

Постепенное и максимальное увеличение нагрузок. В процессе спортивной деятельности часто бывает, что нагрузки растут быстрее, чем происходят приспособительные изменения в организме спортсмена. Поэтому одной из задач организации тренировочных занятий является плавное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

По мере роста тренированности и мастерства занимающихся нагрузки в их тренировках постоянно возрастают. В целях лучшей адаптации организма к возрастанию нагрузок производят их

волнообразное повышение. В практике тренировочных занятий по борьбе волнообразность возрастания нагрузки достигается изменением времени схватки, подбором партнеров, постановкой конкретной задачи в отдельные дни тренировочного цикла. Пользуясь волнообразным методом повышения нагрузки, тренер должен создать своеобразный благоприятный фон для применения таких объемов и интенсивности, которые окажутся большими или максимальными для данной группы занимающихся.

Внешним проявлением правильного использования дидактических принципов в тренировке является многолетнее стабильное (без срывов) выступление в соревнованиях, здоровый, жизнерадостный облик спортсменов, их успехи в труде и учебе.

Все принципы спортивной тренировки неразрывно связаны между собой и выступают в виде единой системы воздействия на занимающихся с целью повышения их спортивной подготовленности.

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ КАК СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ФУНКЦИЙ

Под содержанием спортивной тренировки имеется в виду совокупность различных сторон подготовки спортсмена: физическая, техническая, тактическая, морально-волевая и теоретическая. Подготовка спортсмена означает систематическое и планомерное использование средств и методов, обеспечивающих необходимую готовность его к соревнованиям.

Большое количество данных относительно содержания спортивной тренировки изложено в главе «Обучение».

Общие основы физической подготовки борца

Физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, на достижение определенного уровня физического развития, на воспитание физических качеств. Физическую подготовку разделяют на общую и специальную.

Цель общей физической подготовки — достижение высокой работоспособности, хорошей координации деятельности органов и систем организма, гармоничного развития спортсмена.

Средствами общей физической подготовки являются упражнения, оказывающие общее воздействие на организм (ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах, спортивные игры, общеразвивающая гимнастика, упражнения с отягощениями и др.). С целью повышения общей физической подготовленности могут использоваться упражнения из борьбы.

Высокий уровень общей физической подготовленности создает возможность максимально проявлять приобретенные физические качества при выполнении упражнений специальной подготовки. Общая физическая подготовка всесторонне расширяет функциональные возможности спортсмена, позволяет увеличивать нагрузку, способствует росту спортивных результатов.

Специальная физическая подготовка борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых при выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный.

Средствами специальной подготовки являются упражнения на выполнение фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными в тренировках и соревнованиях.

Участие в соревнованиях способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки. С этой целью организуются контрольные соревнова-

ния по борьбе, соревнования по программе комплекса ГТО и по специально составленным программам физической подготовки.

Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся.

Участие в соревнованиях является действенным средством повышения спортивного мастерства спортсменов. Однако необходимо помнить, что частые старты утомляют нервную систему, у спортсмена пропадает желание состязаться. Поэтому соревновательная подготовка должна быть спланирована в интересах всего тренировочного процесса и нацелена на основное соревнование сезона.

При организации тренировки следует иметь в виду эффект суперкомпенсации в период восстановления после физических нагрузок. На этой основе строятся циклы нагрузок и отдыха в период тренировки.

В числе методов организации таких циклов в ходе тренировочного занятия имеются:

- жесткие интервалы отдыха с небольшими нагрузками и малыми отрезками отдыха с расчетом на недовосстановление;
- относительно полные интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление работоспособности;
- экстремальные интервалы отдыха, рассчитанные на наложение нагрузки в фазе гиперкомпенсации функциональных качеств;
- полный интервал отдыха, рассчитанный на наложение нагрузки после снижения гиперкомпенсационной кривой до фонового уровня.

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Отдельные двигательные возможности человека принято называть физическими качествами. Сила, быстрота, выносли-

вость, ловкость, гибкость. Все эти физические качества проявляются в движениях, и характер их проявления зависит от структуры движений. Например, отрывы противника от ковра на обратный или задний пояс могут выполняться сравнительно медленно, а бросок прогибом возможен только в том случае, если он выполняется достаточно быстро. При проведении иных приемов бывает необходимо проявлять и силу, и быстроту, и ловкость одновременно.

На характер проявления физических качеств влияет также состояние спортивной подготовленности.

Воспитание физических качеств в борьбе осуществляется во всех формах занятий. В качестве средств воспитания, прежде всего, необходимо выделить упражнения в борьбе (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки) и другие специальные упражнения, направленные на совершенствование навыков, необходимых в борьбе (это могут быть упражнения с тяжестями, акробатические упражнения и пр.).

ВОСПИТАНИЕ СИЛЫ

Сила борца — это способность преодолевать сопротивление соперника или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Силовые качества могут развиваться и совершенствоваться при условии максимальных мышечных проявлений (напряжения и расслабления). Поэтому построение методики воспитания силы направлено на организацию условий, в которых возможны такие проявления.

Сила, применяемая в борьбе, непрерывно меняется по величине, направлению и характеру. Это определяется изменением ситуаций, создающихся в схватке. Поэтому силовые проявления в борьбе мы наблюдаем в сочетании с другими физическими качествами.

При подборе упражнений, развивающих силу, необходимо помнить, что для борьбы характерны максимальные на-

пряжения, сменяемые короткими паузами расслабления; взрывные напряжения; статические и динамические мышечные усилия.

Метод максимальных усилий. Этот метод предусматривает применение упражнений с околопредельными и предельными отягощениями. Предельным отягощением следует считать такое, преодоление которого (поднятие штанги, растягивание амортизатора и др.) не требует специального повышенного эмоционального возбуждения занимающихся. Величина такого отягощения составляет 80—90% от максимальных (рекордных) показателей для данного спортсмена.

Выполнять такие упражнения нужно не более 1—2 раз в одном подходе, в состоянии полного разогрева организма. Количество подходов определяется подготовленностью спортсменов и педагогической задачей. При выполнении этих упражнений высокие требования предъявляются к координации движений, концентрации внимания спортсмена.

При выполнении таких упражнений обменные процессы не достигают максимального уровня и мышечная масса не увеличивается. Сила возрастает за счет совершенствования нервно-мышечной регуляции.

Этот метод ценен для борцов, так как способствует увеличению силы без заметного увеличения веса спортсмена. Нужно помнить, что использовать его должны только спортсмены высокой квалификации и в сочетании с другими методами тренировки.

Метод повторных усилий. Этот метод предусматривает применение упражнений «до отказа» с непредельным отягощением 40—70% от максимального. Известно, что работа «до отказа» с таким отягощением дает прирост мышечной силы. Наиболее выгодно для наращивания силы применять такие упражнения с отягощениями, которые занимающийся может выполнять не более 8—12 раз.

Метод повторных усилий широко применяется в тех случаях, когда перед спортсменом стоит задача увеличить силу мышц спины, ног и т. д. Непосредственно в спортивной борьбе его действие наблюдается при выполнении упражнений для

укрепления моста, при захватах руки на ключ, при освобождении от захватов и пр. (если борец выполняет одно из указанных действий «до отказа»).

В сочетании с методом максимальных усилий этот метод используется для поддержания высокой работоспособности и воспитания силовой выносливости.

Метод динамических усилий. Этот метод применяется с целью развития скоростно-силовых качеств. Смысл его заключается в том, что структура основного движения техники сохраняется, но выполняется оно с отягощением. Упражнение должно быть посильным для данного спортсмена, чтобы не наступило искажений в технике (упражнения в отрыве партнера от ковра, для бросков прогибом, поворотом и др.).

Изометрический метод. Этот метод предусматривает использование статических напряжений в определенной позе (удержание моста, удержание захвата и пр.). Такие упражнения длительностью до 8 сек. используются от 5 до 10 раз. Все отягощения подбираются в зависимости от упражнения, веса и подготовленности.

Указанные методы развития силы применяются как отдельно, так и в различных сочетаниях, преследуя цель разносторонне развить спортсменов. Увлечение силовой подготовкой без параллельного использования всех средств физического развития может привести к снижению скоростных качеств, уменьшению подвижности в суставах и общей скованности.

Если сила прирастает одновременно с увеличением мышечной массы, силовые качества сохраняются дольше. Поэтому главной задачей тренировки юных борцов следует считать наиболее полное развитие спортсмена, и в меньшей степени заботится о том, чтобы сохранить борца в данной весовой категории.

Организм спортсмена приспосабливается к любым упражнениям. Поэтому важным условием является их разнообразие.

Нужно чередовать упражнения так, чтобы нагрузка распределялась на различные группы мышц. Упражнения на

развитие силы должны предшествовать общеразвивающие упражнения без отягощений, выполняемые с той же структурой движения. Упражнения с максимальными напряжениями следует сочетать с упражнениями на расслабление (упражнения для мышц-антагонистов, упражнения на растягивание и т. п.).

На специальных занятиях по развитию физических качеств вначале следует использовать упражнения **скоростно-силового** характера, а затем упражнения на развитие **силовой выносливости и силы**.

Упражнения на развитие силы сразу после схватки выполнять не рекомендуется. Нужно дать возможность всем системам организма прийти в состояние относительного покоя. Однако пауза не должна длиться более 10 мин., иначе организм остынет. Более длительному сохранению разогретого состояния способствуют хорошие условия спортивного зала и теплый тренировочный костюм.

ВОСПИТАНИЕ БЫСТРОТЫ

Быстрота борца — это его способность выполнять отдельные движения за минимальное время. Существуют элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К элементарным формам относятся время реакции, время одиночного движения, частота, (или темп), движения. Комплексные формы быстроты проявляются в целостных технических действиях борца.

Скоростные качества присущи той специфической деятельности, в которой они проявляются.

Понятие «хорошая реакция» имеет различное значение в зависимости от того, к спортсменам каких специальностей оно относится. Поэтому если говорить о быстроте борца, то в идеале хотелось бы, чтобы борец имел наименьшее время реакции, быстро мог овладеть захватом, выполнить прием или провести защитные и контратакующие действия.

Однако в борьбе недостатки одних форм быстроты могут быть компенсированы преимуществом других форм. В этом

заключается одно из проявлений индивидуальных особенностей мастера в борьбе.

Воспитание быстроты двигательной реакции

Умение своевременно реагировать на появление благоприятных ситуаций, на активные атакующие или контратакующие действия противника является известной трудностью, преодоление которой неразрывно связано с формированием высшего спортивного мастерства в борьбе. Следует указать на три основных вида реакции, встречающихся в борьбе: простая реакция, реакция выбора, реакция слежения.

Простая реакция проявляется в борьбе в тех случаях, когда борец реагирует на начало приема, а также на начало защитных или контратакующих действий, не определяя их конкретной направленности. Значение простой реакции в борьбе исключительно важно, так как с ее помощью борец получает первые сведения о поведении противника. Организация защитных и контратакующих действий в значительной степени осуществляется с помощью простой реакции. Время простой реакции у борцов средней квалификации составляет 220—260 м/сек.

Для воспитания простой реакции полезно выполнять заранее заготовленное действие на заранее обусловленный сигнал (по свистку или хлопку принять определенную позу, начать движение, изменить позу, остановиться, изменить направление движения и т. д.). При этом спортсмены не должны предвидеть момент подачи команды.

Реакция выбора проявляется в борьбе в тех случаях, когда борец из двух или более вариантов сигнала определяет тот, который соответствует заготовленному им действию, или когда борец из двух заготовленных им действий применяет только одно — в соответствии с подачей определенного сигнала.

Время реакции выбора у борцов средней квалификации составляет 280—320 м/сек.

Реакция выбора лучше всего развивается в условиях учебной схватки, когда партнеру, например, дается задание угро-

жать двумя различными захватами, проведением приема в обе стороны и др., а борец должен выбрать наиболее опасное действие и отразить его. Реакция выбора хорошо отрабатывается на специальных тренажерах (подробно см. в гл. «Методы научных исследований»).

Реакция слежения проявляется в борьбе в тех случаях, когда борец начинает свое действие после того, как находящийся в движении противник достигнет определенного положения.

Время реакции слежения может быть положительным, если борец начинает свое действие до наступления нужного момента, и отрицательным, если он действует с опозданием. Следовательно, оно может быть и нулевым.

Реакция слежения, необходимая в борьбе, лучше всего отрабатывается в паре с партнером или на тренажерах.

Незначительного улучшения отдельных видов реакции можно добиться путем специальной тренировки. Но это не может оказать существенного влияния на результативность в борьбе. Очень важно, чтобы борец овладел всеми формами проявления готовности действовать. Спортивная ценность действий борца определяется не только по принципу «чем быстрее, тем лучше», гораздо ценнее своевременность применения нужного приема. В этом проявляется специфическая форма быстроты, необходимая борцу.

Поэтому, когда мы говорим о развитии быстроты борца, мы, прежде всего, имеем в виду широкий комплекс учебных тренировок, воспитывающих готовность борца к различным действиям. Такая готовность позволяет ему выполнять приемы так, чтобы противник не успевал принять нужную защиту. Готовность к действию в значительной мере определяется временем различных реакций борца, проявляемых при непрерывном слежении за действиями противника. Поэтому в борьбе отдельные виды реакций в чистом виде проявляются довольно редко.

Воспитание быстроты одиночного движения. Одной из форм проявления быстроты является скорость выполнения отдельного движения. Чтобы увеличить скорость движений, необходимо использовать наиболее рациональную технику, развить до нужного уровня соответствующие группы мышц и много-

кратными повторениями добиться наилучшей координации в выполнении движения.

Для развития быстроты необходимы также достаточная эластичность мышц и подвижность в суставах. Важно, чтобы борец умел вовремя расслаблять мышцы: закрепощенные мышцы не способствуют проявлению скоростных качеств.

Воспитание быстроты сложной реакции

Метод усложнения условий. С целью воспитания быстроты применяют усложненные условия, максимально приближенные к соревновательным (например, выполнение упражнений с партнером более высокой квалификации, более тяжелой весовой категории).

С этой же целью для развития необходимых групп мышц применяют отягощения в упражнениях, воспроизводящих точную структуру движения, выполняемого с определенной скоростью.

Метод упрощения условий. Наряду с усложненными, используют и облегченные условия (легкий снаряд, имитация движения, несопротивляющийся партнер, партнер более легкой весовой категории и т. п.).

Быстрота борца проявляется в конкретных технических действиях, которые необходимо выполнять в определенной последовательности, своевременно и с большой скоростью, ибо этого требует тактическая задача. Конкретные условия проявления быстроты создаются только во взаимодействии с партнером. С целью развить быстроту, специфическую для борьбы, борцы упражняются в выполнении приемов, защит, контрприемов и их комбинаций.

Не все элементы борьбы выполняются с максимальной скоростью. Такие действия, как переворот захватом руки на ключ, дожим противника в опасном положении, перевороты разгибанием, болевые и удушающие приемы, требуют от борца своевременности и точности действий, отличающихся структурой.

Выполнение упражнений по внезапно подаваемым командам также является хорошим методом воспитания быстроты.

Хорошей базой для развития быстроты борца является разносторонняя физическая подготовка. Бег на короткие дистанции и различные спортивные игры — прекрасное средство развития быстроты. Поэтому в подготовительный период тренировки борец может многое сделать для формирования своей скоростно-силовой подготовленности.

Необходимо помнить, что по характеру выполнения большинство упражнений борца должны быть скоростно-силовыми.

В юношеском возрасте нагрузка борцов в основном состоит из упражнений на развитие скоростных качеств и на координацию.

Недельный цикл тренировки во всех случаях строится так, чтобы упражнения на развитие быстроты применялись после активного отдыха или после выполнения малой или средней нагрузки.

ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Выносливость борца — это способность совершать эффективную работу определенной интенсивности в течение времени, предусмотренного спецификой соревнований.

Длительность работы ограничивается утомлением, а вследствие этого неспособностью спортсмена продолжать ее. Поэтому выносливость характеризуется способностью организма противостоять утомлению и восстанавливать работоспособность после перенесенных нагрузок.

В проявлении выносливости отражаются уровень развития всех физических качеств и все стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая и морально-волевая).

Функционально выносливость определяется слаженностью работы всех систем организма, работоспособностью нервных клеток, дыхания, кровообращения и др.

Проявление выносливости в сочетании с другими двигательными качествами не исключает возможности целенаправленной работы над ее совершенствованием.

В спортивной практике различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость характеризуется способностью выполнять длительную физическую работу в основном умеренной интенсивности.

Специальная выносливость проявляется в избранных видах спорта и формируется на базе общей выносливости.

Индивидуальная особенность спортивной подготовленности борцов характеризуется наличием «коронных» приемов техники, тактики и выносливости при выполнении отдельных действий в борьбе. Борец, обладающий выносливостью к физическим напряжениям, может длительное время стоять на мосту в опасном положении; борец, обладающий силовой выносливостью, может длительное время держать в захвате противника; борец, обладающий специальной выносливостью, может проводить все схватки с любым противником в высоком темпе.

Воспитание общей выносливости

Общая выносливость служит базой для воспитания специальной выносливости. Главный принцип воспитания общей выносливости заключается в использовании наиболее широкого круга двигательных действий с постепенным увеличением длительности их выполнения. Это способствует вовлечению в работу наибольшего количества мышечных групп спортсмена.

Средствами воспитания общей выносливости служат ходьба на лыжах, кросс, бег и плавание в спокойном темпе.

Равномерный метод — основной в воспитании выносливости. Разнообразие обстановки при занятиях на открытой местности (меняющийся пейзаж, различная твердость грунта, растительность, чистый воздух и др.) способствуют развитию общей выносливости спортсмена.

Воспитанием и поддержанием общей выносливости спортсмен занимается на протяжении всего периода своей тренировочной деятельности.

В первые годы тренировочного процесса, когда решается задача приобщения занимающихся к спорту и создается база для предстоящей специализированной деятельности, занятиям по воспитанию общей выносливости уделяется наибольшее внимание.

В начальный период занятий спортом развитие общей выносливости способствует благоприятному субъективному восприятию физической нагрузки.

В годы спортивного совершенствования занятия по развитию общей выносливости способствуют дальнейшему физическому развитию и поддержанию общей работоспособности спортсменов. Такие занятия широко используются с целью разнообразить тренировочную нагрузку.

В первые годы занятий борьбой следует постепенно увеличивать длительность непрерывной работы (от нескольких минут до одного часа), не превышая умеренной интенсивности выполнения упражнений. Это позволяет выполнять большой объем работы, что необходимо для наиболее всестороннего приспособления организма к физическим нагрузкам. Налаживается координация всех систем организма, что повышает работоспособность и возможность быстрого восстановления.

В зависимости от педагогических задач, в работе по воспитанию общей выносливости используются упражнения с повышенной интенсивностью.

Методы воспитания специальной выносливости

Подготовка борцов к соревнованиям совмещается с развитием специальной выносливости. Действительно, на уровне высшего спортивного мастерства при наличии достаточной технической и тактической подготовленности одной из главных задач тренировки является повышение работоспособности борцов. Работоспособность спортсменов обеспечивается с помощью увеличения количества и повышения качества тренировочных занятий, на которых создается определенная нагрузка.

В практике борьбы для воспитания выносливости используются общепринятые методы воспитания физических качеств

такие, как **равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой и круговой** методы.

Равномерный метод применяют для воспитания общей выносливости. Этот метод тренировки характеризуется максимальной по длительности (до 40 мин.) непрерывной работой борца, выполняемой с постоянной интенсивностью при пульсе не более 130 уд./мин. Работа считается равномерной, если колебания частоты пульса не превышают 3—5%. В результате такой нагрузки образуется небольшой, легкоустраняемый кислородный долг.

Этот метод способствует установлению устойчивой взаимосвязи между всеми функциональными системами организма.

Равномерный метод применяется в учебных схватках в основном в подготовительный период тренировки, однако на всех других этапах тренировки используется как средство увеличения объема и снижения интенсивности нагрузки.

В большинстве случаев нагрузку, выполняемую равномерным методом, следует считать малой. Создание у борцов возможности выполнять равномерно значительную нагрузку является одной из задач их общей физической подготовки. Спортсмены высокой квалификации могут выполнять среднюю нагрузку, но со столь же незначительными колебаниями частоты пульса. Это следует считать хорошим показателем общей подготовленности.

Переменный метод применяют для воспитания общей и специальной выносливости. Этот метод тренировки характеризуется непрерывной работой, выполняемой с переменной интенсивностью при максимальном пульсе 180 уд./мин.

Переменный метод тренировки является более специфичным для самого процесса борьбы. Он оказывает разностороннее воздействие на спортсменов, так как вынуждает их выполнять часть работы в анаэробных условиях мышечной деятельности и оказывает влияние на формирование способностей резко увеличивать интенсивность выполняемой работы.

В качестве упражнений применяются бег с периодическим изменением скорости, спортивные игры, борьба с заданием предпринимать спурты в определенные периоды схваток.

Переменный метод используется в конце подготовительного периода как средство воспитания общей выносливости, а в соревновательном периоде — как средство воспитания специальной выносливости.

Повторный метод применяют с целью подготовки спортсменов к выполнению тренировочной нагрузки определенного объема и интенсивности. Он характеризуется повторением одинаковых упражнений с интервалами отдыха, достаточными для восстановления работоспособности.

В подготовительном периоде вначале применяют отдельные трехминутные отрезки схватки, затем их объединяют. Повторение нагрузок, получаемых от проведения полных схваток, в итоге еще более повышает работоспособность спортсменов.

После введения правил соревнований, предусматривающих три трехминутных отрезка в девятиминутной схватке, в тренировочной работе по борьбе начинают преобладать повторный и интервальный методы тренировки.

Интервальный метод применяют с целью направленного повышения специальной выносливости спортсменов. Так же как и повторный метод, он характеризуется повторением одинаковых упражнений, но с определенными интервалами отдыха. Упражнение в таких случаях оказывает тренирующее влияние на спортсменов.

Спортсменам, которые еще не готовы проводить полные девяти-минутные схватки, рекомендуется применять короткие отрезки схваток, которые по мере роста тренированности соединяют.

Если спортсменам (прошедшим подготовительный период тренировки) не удастся вести схватку в высоком темпе, применяют повторение таких отрезков схватки, во время которых они могут действовать в нужном темпе. Это делается до тех пор, пока борцы не будут в состоянии выдерживать нужный темп схватки в течение времени, предусмотренного правилами соревнований.

Соревновательный метод применяют для подготовки спортсменов непосредственно к соревнованиям. Тренирующее

воздействие соревновательного характера упражнений общеизвестно, однако злоупотреблять ими опасно, так как спортсменов можно привести к глубокому утомлению.

Игровой метод в ходе подготовки спортсменов применяют с различными целями: с целью повышения общей и специальной физической подготовленности (в частности, выносливости). Борцы в схватке применяют действия, вынуждающие своевременно отвечать на них соответствующими защитами и контрприемами. Физиологически и психологически это очень сходно с обстановкой, наблюдаемой в спортивных играх. Поэтому игровой метод широко используют в борьбе как средство тренировки специальных качеств, общего разностороннего физического развития и как средство переключения на другую форму тренировочной работы.

Круговой метод применяют в тренировочной работе с различными целями.

Сущность кругового метода заключается в том, что упражнения выполняются в условиях движущегося потока спортсменов (в одном направлении по кругу). Объем и содержание упражнений определяются педагогической задачей. Так, если для пяти борцов создать «круг», состоящий из пяти гимнастических снарядов, можно решить задачу воспитания у них силы и силовой выносливости.

В круговом методе присутствуют элементы соревновательного метода, так как спереди и сзади каждого из упражняющихся находятся спортсмены и отставание от них остановит продвижение всей группы по кругу. Поэтому круговой метод тренировки в условиях, специфичных для борьбы, требует, чтобы тренер провел тщательный хронометраж каждого элемента «круга». Слаженность использования кругового метода тренировки во многом зависит от организованности и навыков спортсменов. Поэтому вначале применяются «круги», в которых число элементов вдвое больше, чем количество упражняющихся. В ходе выполнения упражнений тренер по своему усмотрению выключает из «круга» отдельные упражнения, доводя число элементов «круга» до числа спортсменов, участвующих в выполнении упражнений.

Разновидностью кругового метода тренировки является замена элементов «круга» по ходу выполнения упражнений (с легких на более тяжелые, с тяжелых на более легкие и пр.). С этой же целью по ходу выполнения (на втором или третьем «круге») может быть изменена дозировка каждого отдельного упражнения.

Партнеры, тренировочные манекены, снаряды и т. д. могут быть заранее расположены по «кругу» в два или три ряда. По мере выполнения упражнений спортсмены после выполнения элементов первого круга приступают к элементам второго или переходят на второй ряд.

Круговой метод можно успешно применять в комбинации с повторным и интервальным методами.

Как правило, в спортивной литературе под круговым методом понимают занятия по физической подготовке со сменой снарядов и повторным их прохождением.

Однако, на наш взгляд, в борьбе более ценным является круговой метод отработки технико-тактических действий с учебными местами, имитирующими классификационные раздели техники борьбы со сменой взаимных поз.

ВОСПИТАНИЕ ЛОВКОСТИ

Ловкость борца — это способность осваивать новые движения, а также своевременно и правильно действовать в соответствии с меняющейся обстановкой. Изолированно от других двигательных качеств методы воспитания ловкости определить очень трудно. Способность осваивать действия и правильно действовать в меняющейся обстановке — это два компонента развития ловкости.

Борец, обладающий навыками выполнения различных упражнений, легче и быстрее обучается новому упражнению или приему. Поэтому основой специальной ловкости является совершенное владение техникой и тактикой борьбы.

Для выполнения правильных действий в меняющейся обстановке необходима хорошая общая и специальная техническая подготовленность. Кроме этого, борцу приходится дей-

ствовать в ограниченный отрезок времени. Следовательно, это связано с временем его реакции и готовностью к действию, что характеризует быстроту. Поэтому ловкость лучше проявляется в состоянии высокой тренированности спортсменов.

Помимо всего, ловкость борца проявляется при достаточном уровне морально-волевой подготовленности (в частности, таких качеств, как смелость и решительность), а также при хорошем психическом состоянии (общий эмоциональный подъем, самочувствие и др.).

В каждом виде спорта ловкость проявляется по-своему. Одних спортсменов считают ловкими в борьбе, других — в боксе, в гимнастике и т. д. Поэтому ловкость борца — это такое физическое качество, которое воспитывается и проявляется в наиболее полном виде в борьбе и присуще спортсменам, обладающим высоким уровнем мастерства.

Следует обращать особое внимание на таких новичков, которые быстро осваивают новую технику и хорошо ориентируются в меняющейся обстановке. Они обладают хорошими способностями для занятий борьбой.

Методика воспитания ловкости

Занятия борьбой способствуют воспитанию ловкости только в том случае, если содержание их соответствует этой задаче.

Из общеразвивающих упражнений наиболее эффективными следует считать упражнения из акробатики, спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, регби), воднолыжного спорта.

Все упражнения на развитие ловкости нужно выполнять в и быстро меняющихся условиях. Поэтому из специальных упражнений, направленных на воспитание ловкости, наилучшими следует считать простейшие виды борьбы, применяемые в игровой и соревновательной форме.

После того как борцы в первые годы занятий пройдут необходимую подготовку по воспитанию ловкости, незаменимым средством совершенствования этого качества становятся учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки.

Ловкость борца успешно совершенствуется в тех случаях, когда тренер не ограничивается достигнутыми результатами спортсменов в освоении техники, а стремится найти варианты, наиболее соответствующие их индивидуальным особенностям.

ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ

Гибкость — это способность проявлять наибольшую подвижность суставов и сочленений, дающая возможность выполнять движения с большей амплитудой.

Гибкость зависит от анатомо-физиологических особенностей суставных поверхностей и окружающих суставы мягких тканей, а также от функционального состояния центральной нервной системы, регулирующей тонус мышц.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную. Активная гибкость проявляется в собственных движениях за счет направленного сокращения мышц, а пассивная гибкость — в изменении положений частей тела под действием внешних сил. Оба вида гибкости в борьбе проявляются в полной мере.

Во время проведения приемов атакующий проявляет активную, а атакуемый — пассивную гибкость.

Гибкость — индивидуальное и специфическое качество. Один борец может обладать высокой подвижностью всех суставов и сочленений, у другого — хорошая гибкость наблюдается только в отдельных звеньях.

Поэтому уровень развития гибкости измеряется конечным положением частей тела по отношению к данному суставу (или суставам). Предел сгибания, разгибания или скручивания в таких случаях определяется субъективным ощущением самого спортсмена.

Методика воспитания гибкости

В детском и юношеском возрасте проявляется большая гибкость во всех суставах и большая подвижность сочленений.

Поэтому одной из главных спортивно-педагогических задач преподавателя является систематическая работа по развитию гибкости у занимающихся в первые годы занятий.

Хорошая гибкость способствует правильному выполнению технических действий, а систематические упражнения в выполнении приемов техники-специфическому совершенствованию гибкости.

Для воспитания гибкости используются следующие специальные упражнения и методические приемы:

1. Упражнения без предметов с постепенно увеличивающейся амплитудой.
2. Упражнения на растягивание; повторные пружинящие движения (наклоны вперед, в сторону, прогибы и различные приседания).
3. Упражнения, имитирующие приемы борьбы, по возможности с большей амплитудой.

4. Упражнения с использованием активной и пассивной гибкости (с помощью снарядов, с помощью партнера и т. п.).

Специальные упражнения на развитие гибкости обязательно включаются в подготовительную часть любого урока по борьбе, в утреннюю зарядку и другие занятия борцов.

Техническая подготовка (в контексте понятия о тренировке)

Техническая подготовка борца — процесс формирования техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в борьбе.

В борьбе следует различать общую и специальную техническую подготовку.

Общая техническая подготовка — это формирование разнообразных двигательных умений и навыков, охватывающих различные варианты технического решения спортивно-педагогических задач в соответствии с наиболее полным использованием возможностей занимающихся. Общая физическая подготовка предполагает, что умения и навыки борьбы формируются

на базе большой двигательной подготовленности занимающихся, т. е. умения бегать, прыгать, плавать, участвовать в различных спортивных играх и т. д. В отличие от нее, общая техническая подготовка не направлена непосредственно на достижение спортивного результата, а имеет целью изучение наиболее широкого круга технических действий и формирование навыков выполнения необходимых в борьбе движений, различных по направлению, амплитуде и другим характеристикам.

Средствами общей технической подготовки являются технические действия борьбы (согласно классификации приемов), а также соответствующие им защиты и контрприемы. Предполагается двустороннее выполнение занимающимися всех изучаемых действий, т. е. вправо и влево.

Общая техническая подготовленность данного спортсмена характеризует уровень учебно-тренировочной работы, проводимой с ним в первые 2—3 года занятий борьбой. Специалисты по борьбе выявляют показатели такой подготовленности для определения перспективности занимающихся.

Специальная техническая подготовка — это формирование навыков выполнения технических действий в различных условиях спортивной деятельности в соответствии с особенностями каждого из занимающихся.

Специальная техническая подготовка непосредственно связана с тактикой и направлена на достижение спортивного результата.

В отличие от общей технической, специальная подготовка труднее поддается планированию. Избрание основной техники для каждого занимающегося иногда происходит случайно, в ходе длительной учебно-тренировочной работы.

Тренеры отдают предпочтение приемам, которые легче других выполняются и комбинируются с другими приемами. Систематическое использование определенных приемов способствует обогащению двигательных навыков. В практике борьбы такие приемы называются излюбленными или «коронными».

Условия тренировки постепенно усложняются и становятся близки по своему характеру к соревновательным.

Эффективность применения избранной техники всецело зависит от способности занимающихся к овладению комбинациями приемов.

Использование отдельных приемов в борьбе, как правило, не дает эффекта, так как время, необходимое атакующему для выполнения приема, позволяет атакуемому принять соответствующие меры.

Изучение своих противников приводит к тому, что их техника и тактика не составляют секрета для спортсмена. Становятся известными не только особенности проведения самих приемов, но и их подготовка, ведение схватки в целом.

Техника выполнения «коронных» приемов предполагает высокий уровень развития участвующих в них групп мышц. Развитием определенных групп мышц тренер способствует совершенствованию избранной техники. В то же время упражнения в выполнении определенной техники способствуют направленному физическому развитию. В этом заключается взаимосвязь техники с физическими качествами борцов. Разнообразный характер движений при выполнении приемов борьбы, большой комплекс защитных действий, вызывающий напряжение самых разнообразных групп мышц, способствуют разностороннему физическому развитию.

Наблюдение за действиями занимающихся дает преподавателю представление об изменениях, происходящих с ними под влиянием спортивной тренировки. Тренер и занимающиеся обязаны владеть основами специальных знаний и иметь представление о закономерностях биомеханики борьбы. При этом важно, чтобы теоретическая подготовленность занимающихся проявлялась в их умении оценивать технику и тактику свою и своих партнеров.

Техническая подготовленность борцов формируется под непосредственным руководством тренера, который дает необходимые указания по исправлению неточностей и ошибок. Моменты, удобные для проведения приема в борьбе, повторяются редко, поэтому тренеры останавливают борьбу в нужный момент или воспроизводят необходимые условия отдельно от тренировочной схватки.

Тактическая подготовка

(в контексте понятия о тренировке)

Тактическая подготовка вооружает спортсменов способами и методами ведения борьбы. Действовать во время соревнований тактически грамотно — значит уметь правильно распределять свои силы, подбирать и выполнять приемы, необходимые для достижения победы.

В схватке нужно учитывать возможный тактический план противника. Вовремя разгадать этот план и соответственно с этим построить свой собственный — важная сторона тактического умения.

Тактическая грамотность тогда только приносит пользу, когда спортсмен научится применять знания, приобретенные в тренировках, на практике.

Нужно уметь вести борьбу с противником высокого и низкого роста, бороться с борцом-левшой и т. д. Поэтому одной из задач тактической подготовки является развитие способностей занимающихся разрабатывать и осуществлять тактический план борьбы в соответствии с меняющимися условиями схватки.

Базой для развития способностей применения тактики является хорошая теоретическая подготовленность, умение наблюдать и анализировать происходящее на ковре, умение критически относиться к своим спортивным результатам. Ценным также является умение разгадать тактические планы предполагаемых противников и в соответствии с этим целенаправленно построить тренировочный процесс в период подготовки к соревнованиям.

Поэтому для составления плана тактической подготовки в соревновательный период и плана ведения схватки используют следующие данные:

1. Сильные и слабые стороны противника в физической, технической, тактической и волевой подготовленности.

2. Преимущество противника в физической подготовленности: какое физическое качество он чаще всего использует (силу, выносливость, быстроту, ловкость или гибкость). Кон-

кретные недостатки в развитии физических качеств противника являются важными данными при составлении собственного тактического плана.

3. Общий объем техники, используемый противником в схватке; особенности выполнения каждого технического действия; какими защитными и контратакующими действиями владеет противник хорошо и какими — плохо.

4. Как противник использует сильные стороны своей подготовленности в каждом периоде схватки.

5. Степень психологической подготовленности противника (смелость, решительность, настойчивость, выдержка и др.). Отсутствие или наличие у противника сильных психологических качеств оказывает существенное влияние на составление тактического плана схватки.

Весь комплекс технических и тактических знаний, умений и навыков начинает приобретать спортивное значение только при их практическом применении.

Тактическое мастерство зарождается при составлении первого плана схватки и при его выполнении. Поэтому в процессе совершенствования тактики широко применяют метод заданий. Давая спортсмену сложную, но выполнимую для него тактическую задачу, тренер сообщает ему все необходимые данные для составления конкретного плана действий.

Большое значение в тактической подготовке спортсмена имеет умение вести личный дневник, в котором делаются записи об участии в соревнованиях. Спортсмен должен уметь объективно анализировать эти записи.

МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

В основе методов совершенствования техники в борьбе лежит многократное повторение приемов. Эти методы направлены на отработку навыков проявления усилий в нужный момент выполнения приема, на умение проводить его с определенной амплитудой и скоростью.

Процесс совершенствования техники предполагает, что задачи обучения данному приему выполнены вполне удовлетворительно и что последующей спортивно-педагогической задачей является образование навыков применения его в условиях соревнований.

Повторный метод

Повторный метод заключается в многократном повторении одного и того же тактико-технического действия (или его элементов) в наиболее простых, неизменяемых условиях. При этом совершенствуется навык его выполнения.

Такой метод позволяет освоить прием до автоматизма и обрести уверенность в его выполнении. Повторения с различными педагогическими задачами широко применяются для закрепления только что изученных приемов, а также для отработки фрагментов сложных тактико-технических действий, основные биомеханические характеристики которых хорошо известны.

Метод изменения условий

Условия спортивной борьбы требуют, чтобы борец обладал возможностью выполнить прием в схватке с различными противниками, в различных условиях соревнований. Навык выполнения приемов должен быть прочным и в то же время стойким перед воздействием сбивающих факторов.

Метод изменения условий применяют борцы, владеющие основной структурой приемов. Этот метод применяется тогда, когда необходимо сделать навык более гибким и сформировать умение использовать его в изменяющихся условиях.

Средства изменения условий

Изменение места занятий, оборудования и инвентаря. Занятия по борьбе могут быть организованы на коврах различной жесткости и размера. В тех случаях, когда нужно затруднить или разнообразить условия проведения приема, отработку и

тренировку организуют на мягких коврах. На жестких коврах приемы получаются легче, но их проведение менее безопасно. Применяют упражнения с различными по величине, весу и конфигурации снарядами: набивными мячами, тренировочными мешками, манекенами и т. п.

Действия борца иногда ограничивают определенной формой и размерами ковра. Так, при отработке отдельных бросков (прогибом и подворотом) очень важно, чтобы прием выполнялся в пределах узкой (не более 1,5 м) полосы ковра. Для отработки тактики ведения борьбы за площадь ковра целесообразно проводить тренировки на коврах той же формы, но меньших размеров.

С целью изменения условий тренировки можно организовать занятия на открытом воздухе, в присутствии зрителей и т. д.

От материально-технических возможностей, личного опыта тренера и его изобретательности зависит, насколько могут быть изменены условия тренировки.

Изменение упражнений. Специальные упражнения с партнером, имитационные и подводящие, вольные, учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки являются прекрасным специфическим средством постоянного изменения условий, в которых борец выполняет свои действия. Специфика борьбы заключается в том, что борец действует в непрерывно меняющихся условиях. Разновидности захватов, исходных положений перед началом приема, действий партнера — все это способствует изменению сущности применяемых им в борьбе упражнений или приемов.

Постановка заданий партнеру. Умело действующий партнер является незаменимым тренажером в борьбе. Перед партнером могут быть поставлены самые разнообразные задачи по применению защитных действий и контрприемов; по изменению направлений, скорости и амплитуды выполнения приемов; по изменению усилий сопротивления или атакующих действий и т. д. Все эти характеристики партнер может изменять, начав с наиболее приемлемых для упражняющегося борца.

Выполнение действий при различных функциональных и психических состояниях. Борец постоянно контролирует и кор-

ректирует свою двигательную деятельность. Эта сложная деятельность, несомненно, усиливается, если борец устал, а против него выступает спортсмен со свежими силами. Такие упражнения заставляют мобилизовать все силы на достижение спортивного результата. Однако упражнения подобного рода нужно применять весьма ограниченно.

Выполнение упражнений **при различных психических состояниях** также используется в подготовке борцов. Такие качества, как смелость, решительность, целеустремленность и упорство, очень ярко проявляются при выполнении тактико-технических действий борцов. В практике тренировочной работы бывает необходимо помочь спортсмену преодолеть боязнь выполнения какого-либо приема, побороть страх перед определенным борцом и т. д. Для этого тренер специально инсценирует обстановку психологической трудности, близкую к той, которая ожидает спортсмена на соревнованиях.

Вычленение элементов

Спортивный поединок в борьбе представляет собой цепь событий, тесно связанных между собой. При сложных тактико-технических построениях борцы осуществляют такие действия, которые могут влиять на всю схватку.

Тактические и технические действия воздействуют на противника своим единством и неразрывностью. Исправление ошибок, допущенных борцами в некоторых движениях, устраняют отдельно, не нарушая целостности тактико-технического комплекса.

Для этого используют различные методические приемы.

Анализ. Тренер проводит теоретический и практический разбор отрабатываемого действия на примерах из соревнований, тренировок, демонстрируя фотоснимки, кинограммы, кинокольцовки и др. Этот прием используется также с целью применения других методических приемов.

Акцентированное внимание. Тренер сосредоточивает внимание занимающегося на выполнении определенного элемен-

та приема или фрагмента схватки. Этот методический прием используется в тех случаях, когда трудно выделить отрабатываемый элемент.

Эпизод схватки. Тренер организует отработку такой характерной части схватки, в которой борец уступает своим противникам (передвижения, сближение с противником и овладение захватом, переходы от одного приема к другому, применение каскада приемов и т. д.).

Метод эпизодов позволяет отрабатывать целые тактико-технические комплексы, включая тактическую подготовку проведения приемов. При этом используется метод повторений в условиях учебной схватки.

Дифференцирование. Тренер организует внимание упражняющегося таким образом, чтобы он сам определял момент благоприятной ситуации в схватке и своевременно применял необходимые действия. Партнер выполняет движения, периодически повторяя ситуации, на которые упражняющийся должен реагировать. Далее партнер использует ситуации, близкие к отрабатываемым. Упражняющийся выбирает наиболее подходящие и вносит необходимые поправки в проведение приема.

Такой методический прием используется в специальных упражнениях с партнером, в учебных схватках и способствует формированию навыков готовности к выполнению нужных действий.

Фиксация. Преподаватель определенным сигналом (свисток, хлопок, команда «Стоп!») останавливает схватку в тот момент, который нужно разобрать. Нужный момент при необходимости можно воспроизводить намеренно, не дожидаясь, пока он встретится в схватке.

Утрирование. Тренер умышленно выполняет действие с ошибкой и наглядно показывает, к чему это может привести в схватке.

Дополнительный ориентир. Тренер помогает правильно выполнить прием или сочетание приемов, используя слуховые, зрительные и кожные анализаторы упражняющихся. При этом для своевременного начала движения используют каса-

ние, свисток или хлопок. Многие тренажерные устройства в борьбе построены на принципе использования зрительных и слуховых раздражителей.

Морально-волевая подготовка (в контексте понятия о тренировке)

Занятия борьбой — прекрасное средство воспитания и укрепления различных психических качеств. В условиях огромного интереса к занятиям спортом, целеустремленности спортсменов, их дружбы, чувства патриотизма можно говорить благоприятном воздействии педагогических факторов, направленных на формирование личности.

Особенности занятий борьбой (многочисленные учебные группы, необходимость в спарринг-партнере) способствуют воспитанию ценных психических качеств борца. Это является основой неразрывной связи процессов тренировки и воспитания в борьбе.

Условия жизни коллектива необходимо направленно использовать для организации воздействия на сознание спортсменов с целью формирования у них гуманистического, мировоззрения, чувства патриотизма, высокой моральной культуры в быту, чувства интернационализма и только на этой основе осуществлять морально-волевую подготовку.

Средствами такого общего воспитывающего воздействия служат изучение отечественной и зарубежной истории, приобщение к культурному наследию нашей страны и художественным ценностям мировой культуры, привлечение спортсменов к общественно полезной деятельности, изучение традиций своего и других народов и воспитание уважения к ним, использование средств трудового воспитания, воспитание стойких привычек соблюдения режима работы, тренировок, учебы и отдыха и многое другое.

Непосредственной спортивной задачей, решаемой в тренировке, является подготовка спортсменов к преодолению различных трудностей, возникающих в условиях соревнова-

ний. Такая подготовка в основном осуществляется путем преодоления аналогичных трудностей, специально создаваемых в условиях тренировки. Такие условия призваны развивать у борца способность к целеустремленной спортивной деятельности, желание реализовать намеченный план тренировочного цикла, участия в соревнованиях или в данной схватке и при необходимости изменить план действий и добиться успеха, исходя из сложившейся обстановки. Результатом правильно осуществляемой тренером морально-волевой подготовки можно считать высокую организованность и дисциплинированность спортсмена; четкую объективную оценку им своих ощущений и ощущений противника перед предстоящей спортивной борьбой. Добиться намеченного спортивного результата спортсмен может только в том случае, если он выработает в себе умение преодолевать отрицательные эмоции, противостоять соблазнам, противодействовать многочисленным сбивающим факторам.

Морально-волевая подготовленность борцов формируется в процессе занятий и соревнований. Однако все стороны подготовленности спортсмена (физическая, техническая, тактическая) и мастерство в целом складываются под влиянием особенностей психики, присущих каждому спортсмену.

Эти особенности с самого начала занятий спортом могут проявляться как склонность к коллективизму, естественное желание добиться высокого результата, выступая от имени коллектива общительность и доброжелательность и др. Но вместе с тем у спортсмена могут проявляться склонность к самоутверждению любой ценой, эгоизм, зазнайство, что является большим недостатком в воспитательной работе.

При занятиях борьбой положительные склонности спортсменов нужно использовать в целях создания коллектива, и формирования хороших традиций. В таких условиях тренеру легче всего способствовать развитию и укреплению положительных качеств спортсменов и препятствовать зарождению отрицательных.

Целенаправленность выражается в способности определять ближайшие и перспективные задачи, а также средства и

методы их решения. Правильная оценка достигнутых результатов имеет исключительное значение в выполнении намеченных планов и способствует проявлению целеустремленности в дальнейшем.

Настойчивость и упорство выражаются в стремлении достичь намеченной цели, в умении преодолевать трудности.

Наличие у занимающихся, таких качеств как настойчивость и упорство, обнаруживается в стремлении удерживать завоеванные позиции и при необходимости отвоевывать упущенные.

В практике спортивной борьбы эти качества проявляются конкретно в тактико-технических действиях и являются очень ценными.

Самостоятельность и инициативность проявляются в творческом подходе к решению практических задач. Самостоятельно и инициативно действующий спортсмен использует малейшую возможность, чтобы выполнить поставленную задачу в срок, сделать что-то новое и т. д. Такие спортсмены стойко противостоят дурным влияниям.

Самостоятельность и инициативность предполагают, что спортсмен критически относится к себе и внимателен к суждениям и действиям других спортсменов. Он способен вовремя заметить недостатки в своем поведении и устранить их.

Решительность и смелость — это проявление активности спортсмена, его готовность действовать без колебаний. Эти качества предполагают своевременность и обдуманность принятых решений. В практике спортивной борьбы базой для проявления решительности и смелости является хорошо продуманная учебно-тренировочная работа по изучению и совершенствованию техники и тактики. В отдельных случаях в ходе применения тактико-технических приемов проявление смелости и решительности связано с обдуманным риском.

Выдержка и самообладание проявляются как способность спокойно реагировать на изменение обстановки, ясно мыслить, одинаково четко управлять своими чувствами и действи-

ями как в обычных, так и в неблагоприятных условиях, самокритично относиться к себе, преодолевать растерянность, боязнь, нервное перевозбуждение, умение удержать себя и своих товарищей от ошибочных действий.

Все волевые качества неразрывно связаны между собой и выражаются в положительном поведении российского спортсмена.

Средствами морально-волевой подготовки борцов следует считать постановку таких задач, выполнение которых предполагает: а) получение четкого, легко контролируемого результата; б) изменение обстановки в ходе решения намеченного плана действий; в) преодоление в ходе решения задачи непредвиденных препятствий; г) самостоятельное определение занимающимися путей решения задачи и конечного результата.

Для реализации средств морально-волевой подготовки занятия только в спортивной секции являются недостаточными. Существуют формы постоянной работы со спортсменами: спортивный лагерь, тренировочный сбор и т. д. Особым средством проверки морально-волевой подготовленности спортсменов можно считать их участие в общественно полезном труде: оказание помощи в уборке урожая, проведение субботника и т. д.

Рациональное педагогическое руководство приводит к тому, что положительные волевые качества, воспитанные в спорте, становятся чертами личности. Это позволяет спортсменам проявлять их в труде, учебе и других видах деятельности.

Морально-волевая подготовка осуществляется в процессе преодоления трудностей, возникающих в спортивной практике. Трудности бывают объективными и субъективными.

Объективные трудности вытекают из характера самой спортивной деятельности и связаны с особенностью участия в тренировках и соревнованиях по борьбе. Они возникают в связи с необходимостью максимально проявлять силу, выносливость, быстроту и другие физические качества; преодолевать внезапно возникающие препятствия; участвовать в соревнованиях в необычных условиях (на открытом воздухе, в необычное вре-

мя суток и т. д.) и в непредвиденных условиях (действия противника, поведение публики, травмы и пр.).

Субъективные трудности возникают в соответствии с особенностями личности спортсмена. Наличие этих трудностей зависит от того, как он относится к обстановке на соревнованиях, к ее изменениям.

Страх перед ответственной схваткой, нерешительность, отсутствие собранности, смущение перед зрителями (телекамерой), неуверенность в своих силах и т. д. — все это затрудняет проявление возможностей спортсменов на соревнованиях и значительно увеличивает объективные трудности.

То, что в условиях тренировки или в ходе одних соревнований является вполне посильным, при возникновении субъективных трудностей в других соревнованиях иногда становится непреодолимым.

Средствами воспитания волевых качеств являются требования точно выполнять элементы техники (на ранних этапах тренировки), избранный тактический вариант схватки (на более поздних этапах тренировки), выполнять упражнения, требующие проявления волевых усилий и др.

При воспитании морально-волевых качеств очень важно каждое соревнование рассматривать как средство морально-волевой подготовки. Реальное требование, одобрение, справедливое взыскание и постановка следующей, более посильной задачи — все это методические приемы, способствующие проявлению воли. В морально-волевой подготовке со стороны тренера не должны проявляться безнадежность, уныние, неверие в своих учеников, в их перспективность.

Рациональная морально-волевая подготовка призвана создать единство психического состояния и деятельности спортсмена.

Выполнять упражнения в преодолении различных трудностей недостаточно, чтобы получить хорошие результаты.

Очень важно, чтобы в спортивном коллективе существовала обстановка, в которой ценятся проявление сильных волевых качеств и положительные поступки. В этих условиях факт проявления стойкости и мужества одного из занимающихся оказывает воспитывающее влияние и на других. Необычно-

венно возрастает сила примера. Каждый член коллектива стремится равняться на лучших.

Важной частью морально-волевой подготовки в таких случаях становится самовоспитание. Оно означает стремление самого спортсмена к развитию своих сильных положительных и искоренению отрицательных качеств.

Главным средством самовоспитания является умение заставить себя выполнять однообразную работу, многократно повторять упражнения как в тренировке на выносливость, так и в процессе совершенствования эффективности тактико-технических действий.

Внешним проявлением того, что морально-волевые качества занимающихся становятся выше, служит то, что длительная и напряженная работа не вызывает отрицательных эмоций.

Самовоспитание способствует также формированию целостной личности, обязательные свойства которой — спортивная честь, соблюдение обязанностей по отношению к обществу и коллективу.

В период участия в соревнованиях важным средством устранения чрезмерного возбуждения служит саморегуляция психического состояния. Большую роль при этом играют самоприказы.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка спортсмена направлена на овладение знаниями, необходимыми в спортивной деятельности.

Целью теоретической подготовки является повышение образовательного уровня спортсменов (в области истории, теории и методики спорта, физиологии, психологии, гигиены и др.).

Рост уровня теоретической подготовленности спортсменов облегчает тренеру возможность раскрыть содержание и цели тренировки. Спортсмен, понимающий сущность тренировочного процесса, своевременно реагирует как на положительные, так и на отрицательные изменения в своем организме.

Теоретическая подготовка осуществляется непосредственно на учебно-тренировочных занятиях, в перерывах между занятиями и соревнованиями.

Содержание теоретической подготовки определяется педагогической задачей. В тех случаях, когда теоретическая подготовка проводится с целью дать систематические знания, используются лекции, кинолектории и т. д. При решении конкретных задач физической, тактической и других сторон подготовки используются беседы, анализ участия в соревнованиях и др.

10.3. Цикличность тренировочного процесса и периодизация спортивной подготовки

(Основу параграфа составляет материал из учебника «Спортивная борьба», 1978)

Тренировочный процесс осуществляется в определенных, систематически повторяющихся отрезках времени, называемых циклами. Недельные циклы тренировки называют «микроциклами».

Три-четыре (до одного месяца) микроцикла образуют мезоциклы. Мезоциклы, давшие положительные результаты в течение полугода — года тренировочной работы, в основе своей могут быть использованы повторно и образуют макроциклы.

На построение макроциклов в борьбе оказывает влияние изменение весовых категорий у борцов. Так, выступление в соревнованиях юношей в течение 1—2 лет тренер планирует в одной весовой категории, а в последующие годы — в другой. Особенности соблюдения весового режима при наличии весовых категорий накладывают свой отпечаток на всю организацию тренировки данного спортсмена.

Макроциклы продолжительностью в несколько месяцев применяют в ходе целенаправленной подготовки к ответственным соревнованиям, таким, как первенство России, мира, Европы.

Мезоциклы применяют в период непосредственной подготовки к соревнованиям. В олимпийской подготовке используются четырехлетние циклы.

ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Годичный тренировочный цикл состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Подготовительный период (1,5—2 месяца в полугодичном и 3—4 месяца в годичном цикле) включает этапы общей и специальной подготовки. Соревновательный период (3—4 месяца в полугодичном и 7—8 месяцев в годичном цикле) включает этапы предварительной и непосредственной подготовки к соревнованиям. Переходный период продолжается 1 — 1,5 месяца.

Необходимость периодизации тренировки диктуется закономерностями развития спортивной формы (становление, сохранение и временная утрата). В практике спортивно-тренировочной работы дополнительно пользуются понятиями «наивысшая точка» (или «пик») и спад спортивной формы.

В каждом периоде тренировки решаются определенные педагогические задачи. Периодизация тренировки непосредственно связана с календарем спортивных соревнований, где состояние повышенной подготовленности должно приходиться на соревновательный период, а наивысший ее подъем — спортивная форма — на период проведения ответственных соревнований (рис. 10.1.).

Количество соревнований должно быть таким, чтобы обеспечить высокий результат в главных соревнованиях сезона, соблюдая при этом необходимые интервалы.

Длительность периодов тренировки определяется общей и специальной физической и технической подготовленностью спортсменов и их опытом участия в соревнованиях. При планировании годичного цикла тренировки необходимо учитывать, что в составе команды могут оказаться спортсмены, которые еще не знакомы с изменениями спортивной формы. Поэтому учитываются индивидуальные графики подго-

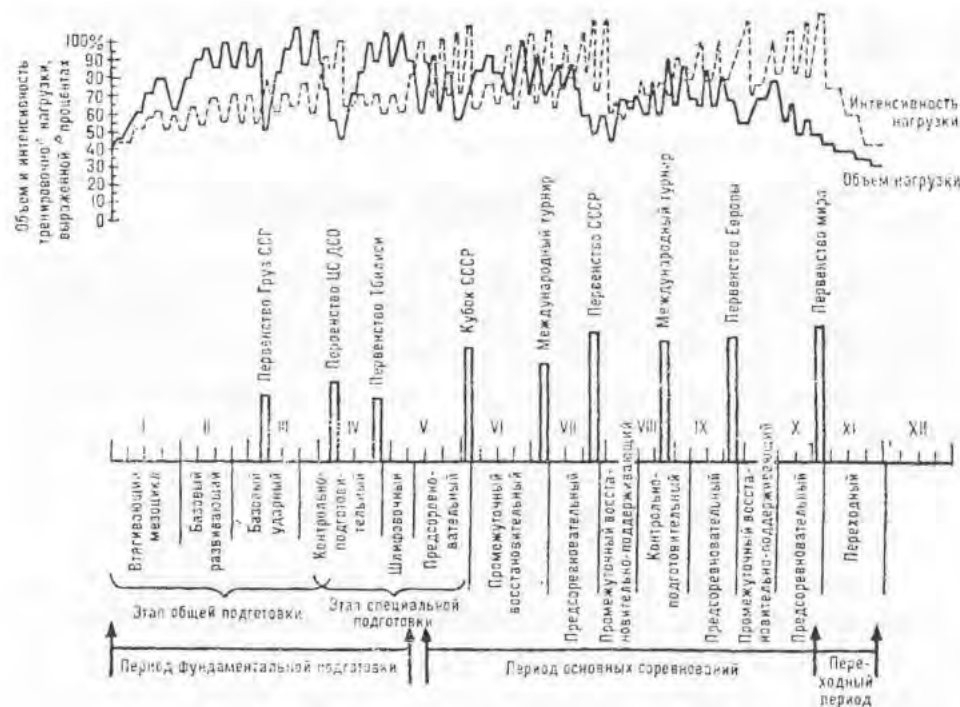


Рис. 10.1. Периоды, этапы и мезоциклы подготовки в течение спортивного года*

* — схема предложена М. Г. Окروشидзе.

товки спортсменов к соревнованиям. Это в особенности относится к спортсменам, вынужденным соблюдать весовой режим. Характер предстоящих соревнований (турнирные или матчевые) также обуславливает содержание тренировочной работы.

Подготовительный период

Подготовительный период делится на два этапа: **общей** и **специальной** подготовки.

Задачей этапа общей подготовки является расширение функциональных возможностей организма, становление спортивной формы.

Средством выполнения задач общей подготовки является широкий комплекс упражнений, отличающихся по характеру движений от соревновательных: это могут быть упражнения, применяемые в легкой атлетике, плавании, спортивных играх и т. д.

Общая подготовка должна обеспечивать разностороннее воздействие на тренированность спортсменов, с тем чтобы на ее основе продолжать специальную подготовку в борьбе.

Задачи технической и тактической подготовки в этот период ограничены изучением и совершенствованием их основ. Специальные подготовительные упражнения, предназначенные для решения этой задачи, занимают 60—70% времени всей тренировки.

Рост тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности. Но объем тренировочных нагрузок преобладает. Возрастание интенсивности возможно, но лишь тогда, когда занимающиеся в состоянии продолжать увеличение объема тренировочной работы. Чрезмерное увеличение интенсивности в это время не позволит работать над увеличением объема нагрузки, а это приведет к снижению значения общеподготовительного этапа тренировки.

Показателями выполнения задач I этапа подготовительного периода является повышение уровня развития физических качеств, двигательных навыков и умений.

Длительность общеподготовительного этапа тренировки в зависимости от конкретных условий составляет 40—50 дней.

Тренер имеет возможность путем изменения величин объема и интенсивности задерживать или ускорять подход спортсмена к состоянию высокой тренированности. Упражнения с большой интенсивностью вызывают глубокие изменения в организме и этим сокращают период вхождения в спортивную форму. Раннее достижение спортивной формы без достаточной базы, создаваемой на I этапе тренировки, нецелесообразно. Состояние спортивной формы в таких случаях является нестойким и восстанавливается с трудом.

Положительным следует считать наступление состояния общей тренированности в результате разносторонних, ин-

ресных и больших по объему тренировок. В этот период желательно, чтобы объем тренировочной работы превалировал над интенсивностью. Такая тренировка обеспечивает достаточную подготовку для выступлений на второстепенных соревнованиях и позволяет создать базу для приобретения спортивной формы перед основными соревнованиями.

Задачей специально-подготовительного этапа является создание необходимых условий, способствующих становлению спортивной формы.

Все стороны подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, морально-волевая) направлены на создание готовности к участию в соревнованиях. Владение приемами техники и тактики, а также морально-волевая подготовка доводятся до такого совершенства, которого требуют условия предстоящих соревнований.

В связи с этим меняются педагогические задачи различных сторон подготовки. Средства специальной физической подготовки возрастают и занимают теперь до 70% общего времени тренировки. В связи с этим уменьшается разнообразие тренировочных средств, применяемых спортсменами.

Тренировочная нагрузка на этом этапе возрастает за счет повышения интенсивности. Непосредственно перед соревнованиями интенсивность нагрузки в условных единицах превышает объем тренировки и доводится до максимума. Наиболее сильное влияние на подготовленность спортсменов оказывает интенсивность, в частности, использование ее на максимальном уровне. На максимальном уровне интенсивности можно проводить не более 2—3 последних тренировок.

Эффект от таких тренировок проявляется с запаздыванием и зависит от индивидуальных особенностей спортсменов. Поэтому тренеру важно знать, за сколько дней до соревнований провести тренировки с максимальной интенсивностью. Период тренировочной работы на максимальном уровне интенсивности можно продлить, если еще больше снизить объем тренировки. Поэтому задачей тренера является умение подвести спортсменов к соревновательному периоду с запасом функциональных возможностей.

Соревновательный период тренировки

Это период подготовки к соревнованиям и участия в них. Он характеризуется готовностью спортсменов к достижению высоких спортивных результатов.

По своей структуре динамика нагрузки в этот период представляет собой периодические подъемы до максимума (последние тренировки до соревнований и сами соревнования) и спады (после соревнований), сменяющиеся снова постепенным подъемом. Количество подъемов и спадов нагрузки соответствует количеству соревнований.

С момента увеличения нагрузки начинается этап непосредственной подготовки к соревнованиям, которому предшествует этап предварительной подготовки. Важно, чтобы каждый следующий подъем по мере приближения к основным соревнованиям был несколько больше предыдущего.

После основных соревнований, когда наблюдается максимальное повышение нагрузки, рекомендуется снизить ее. В это время можно провести еще 2—3 соревнования более мелкого масштаба.

Следовательно, чтобы успешно выступить на основных соревнованиях (которых всего 2—3 в году), нужно подчинить им участие в остальных состязаниях. В случаях, если эти соревнования по времени значительно отдалены друг от друга, график динамики изменения нагрузки имеет двух- или трехвершинный вид. Однако и в этом случае какое-то соревнование является наиболее главным, и уровень этих вершин имеет подчиненный характер по отношению к нему.

Длительность соревновательного периода тренировки 7—8 месяцев. В этот период используют учебные, учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Интенсивность в основном средняя.

Этап предварительной подготовки

Основные задачи предварительного этапа подготовки: сохранение общей и специальной работоспособности спорт-

сменов как базы для приобретения высокой спортивной формы к моменту участия в соревнованиях; совершенствование физических и морально-волевых качеств, необходимых в предстоящих соревнованиях; совершенствование избранной тактики и техники и освоение новых вариантов защит и контрприемов.

В соответствии с задачами этапа предварительной подготовки физическая подготовка имеет более специальную направленность. Такие качества, как сила и быстрота, совершенствуются с целью повысить способности спортсменов выполнять упражнения, по структуре и ритму наиболее сходные с индивидуальными приемами борцов.

Для совершенствования техники применяют многократные повторения избранных приемов, повышая их эффективность за счет лучшего использования физических качеств. Широко применяют имитационные упражнения — своеобразное предварительное «проигрывание» комбинаций, своевременных защит и контрприемов.

В зависимости от количества в этапе предварительной подготовки недельных циклов распределение средств тренировки может быть различным. Предварительный этап тренировки можно начать с занятий по борьбе 3 раза в неделю, а затем перейти на четырехразовые занятия.

Нагрузка выполняется средняя, но в начале этапа предварительной подготовки можно применять и малую нагрузку. По мере приближения к соревнованиям нагрузка возрастает до большой (табл. 10.1.).

Этап непосредственной подготовки

Основная задача этого этапа состоит в постепенном повышении специальной работоспособности до уровня, обеспечивающего успех в данных соревнованиях.

Решению этой задачи способствуют дальнейшее совершенствование всех физических качеств, проявляемых непосредственно в условиях схватки для решения спортивной за-

дачи; закрепление индивидуальной техники и тактики; морально-волевая подготовка (уяснение реальности задачи и мобилизация сил на ее выполнение).

Основными средствами служат специальные имитационные упражнения, направленные на закрепление навыков выполнения избранной техники и тактики. Приемы совершенствуют в неразрывной связи с тактикой их проведения в соответствии с особенностями мастерства предполагаемых противников.

Ведущая форма занятий — тренировочное занятие с применением тренировочных схваток.

В ходе непосредственной подготовки может возникнуть необходимость освоить дополнительные варианты проведения приемов, использования защит и контрприемов. Поэтому на этом этапе возможны учебно-тренировочные и даже учебные схватки.

Содержание тренировочной работы, ее средства и методы используются с расчетом приблизить условия тренировки к условиям предстоящих соревнований.

Подготовка к матчевым, командным или турнирным соревнованиям различная. Специфика таких соревнований (порядок и количество встреч, правила определения победителя и требования к физической и тактической подготовленности) требует от участников заблаговременной целенаправленной подготовки.

В турнирных соревнованиях борец проводит несколько встреч. Такие соревнования, как правило, проводятся в течение четырех дней. Спортсмены должны уметь распределить силы на все соревнования, учитывать особенности противников и свое положение в турнирной таблице. Одной из специфических трудностей турнирных соревнований является ежедневное взвешивание, определяющее принадлежность борца к конкретной весовой категории. Личные турнирные соревнования предъявляют жесткие требования к морально-волевой подготовленности спортсменов.

Поэтому при организации тренировочного процесса всегда исходят из того, что турнирные соревнования требуют более высокого уровня спортивной подготовки.

Организация тренировочного процесса на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям предполагает тщательный индивидуальный подход, учитывающий состояние здоровья и подготовленность борца, а также его задачи в соревнованиях. На этой основе составляется график увеличения нагрузки на каждый недельный цикл. При этом учитываются все виды нагрузки спортсменов: утренняя тренировка (зарядка), основная тренировка, занятия по физической подготовке, баня, массаж, а также нагрузка, получаемая спортсменами в процессе трудовой деятельности.

С началом непосредственной подготовки к соревнованиям объем и интенсивность нагрузки начинают возрастать, однако объем нагрузки возрастает медленнее, чем интенсивность.

Объем нагрузки растет за счет увеличения количества и дозировки специальных упражнений. В начале подготовки продолжительность учебно-тренировочных схваток может превышать время, указанное в правилах соревнований, но интенсивность их невысокая.

Интенсивность нагрузки наращивается за счет усиления темпа в специальных упражнениях и в схватках, а также в результате повышения плотности занятий (за счет сокращения перерывов между упражнениями, увеличения количества ковров для проведения схваток и др.).

К концу 2-го или 3-го недельного цикла (в зависимости от длительности этапа подготовки) интенсивность становится равной объему или даже может несколько превышать его.

Одной из задач этапа непосредственной подготовки является постепенное повышение функциональных возможностей спортсменов, умения действовать в высоком темпе на протяжении всего времени схватки, т. е. воспитание скоростной выносливости.

Для решения таких задач в основном используют переменного-интервальный метод. Например, периоды схватки проводят с различной степенью интенсивности, то повышая, то понижая ее. Затем количество периодов схватки с малой интенсивностью постепенно сокращают, добиваясь проведения всей схватки в высоком темпе.

Другим способом повышения функциональных возможностей спортсменов является увеличение темпа к концу схватки.

Целью воспитания скоростной выносливости на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям является приобретение спортсменами таких функциональных возможностей, при которых они в ходе схватки, проводимой в высоком темпе, могли бы в отдельные моменты проводить спурты для выполнения каскадов приемов, но так, чтобы их работоспособность после этого сохранялась.

Примерно за 4—5 дней до начала соревнований проводят последнюю тренировку, для которой характерно некоторое снижение объема, а затем и интенсивности. Затем следуют активный отдых (3—4 дня), посещение парной бани, массаж и тренировка накануне соревнований.

Известно, что первую схватку соревнований борцы проводят с большим трудом. Особенно трудно приходится спортсменам, которые сбавляют вес в значительных пределах. Такие спортсмены не могут проявить всех своих возможностей в первой схватке. Поэтому предсоревновательная тренировка, называемая «пуш-пуш», является важным элементом, завершающим всю подготовку. Она состоит из самостоятельной индивидуальной разминки (20—25 мин.) и учебной схватки (3—4 периода по 3 мин., всего около 12—15 мин.). Внешним проявлением удачно проведенной последней предсоревновательной тренировки является обильное потоотделение у борцов. Особенно это важно для тех, кто сбавляет вес. Внимание тренера должно быть сосредоточено на том, чтобы никто из борцов не получил травмы, так как это особенно часто бывает на последних тренировках.

Учебно-тренировочный сбор

Цель проведения учебно-тренировочных сборов — завершить подготовку борцов к соревнованиям.

На сборах решаются задачи заключительной части этапа непосредственной подготовки к соревнованиям. Длительность сборов примерно 20 дней. Количество участников в каждой

весовой категории и сбора в целом определяется перспективными задачами организации, проводящей сбор, и характером предстоящих соревнований.

Возможности и задачи сборов предопределяют более конкретизированный характер и содержание тренировочной работы. Обычно сборы проводят на спортивных базах, расположенных в загородной местности.

В условиях круглосуточного контакта со спортсменами тренеры имеют возможность лучше узнать каждого из них, полнее определить их способности к восприятию высоких тренировочных нагрузок. На сборах легче сплотить коллектив на решение спортивной задачи. Перемена обстановки способствует хорошему настроению спортсменов, повышает желание тренироваться, помогает быстрому восстановлению.

Для успешной работы на сборах создаются тренерские советы, в состав которых входят все тренеры и врач, а также привлекаемые к работе сбора работники медико-биологического центра (физиологи, психологи, массажисты и др.). В работе тренерского совета участвует капитан команды.

Учебно-методическую документацию сбора (общий план работы, учебный план, рабочий (поурочный) план, индивидуальные планы и распорядок дня) составляют на основе анализа предшествующей сбору подготовки спортсменов и с учетом задач на предстоящих соревнованиях.

План воспитательной и культурно-массовой работы составляют с учетом исторических особенностей местности, где проводится сбор, и контингента спортсменов.

Выполнение планов учебной и воспитательной работы организует и контролирует дежурный тренер. График дежурств составляют на весь период сбора с учетом занятости каждого из тренеров в конкретных мероприятиях общего плана работы.

На основе анализа выполнения индивидуальных планов тренировки и докладов тренеров, ответственных за подготовку спортсменов на местах, тренерский совет составляет всю методическую документацию сбора: учебный план, в котором определена задача сбора и указан приблизительный объем тренировочной работы; рабочий план, который состоит из не-

дельных циклов тренировки и предусматривает выполнение задач учебного плана в конкретных условиях с контингентом спортсменов, прибывших на сбор. Каждый недельный цикл направлен на выполнение определенной задачи этапа непосредственной подготовки.

В начале каждого сбора проводится организационное собрание всех участников, на котором старший тренер сообщает о состоянии подготовленности участников сбора, знакомит их с общим планом работы и другой методической документацией.

Особенности соблюдения весового режима

Большинство борцов сбавляют вес перед соревнованиями с целью выступления в более легких весовых категориях. Вода, занимая 73% всей массы тела человека, участвует во всех жизненно важных процессах его организма. Регуляция веса тела борцов перед соревнованиями осуществляется путем искусственного уменьшения количества воды в организме. В зависимости от весовых категорий борцы сбавляют до 10% собственного веса, причем борцы легких весовых категорий прибегают к более значительным сгонкам.

Регуляцию веса в пределах 1—1,5 кг не принято считать сгонкой. Это достигается путем обычного весового режима и классифицируется как умение придержать вес. Незначительное снижение веса (в пределах 2—3 кг) не оказывает заметного влияния на подготовленность спортсменов. При организации и планировании этапа непосредственной подготовки к соревнованиям необходимо учитывать, что борцы, сбавляющие вес, при прочих равных условиях быстрее достигают спортивной формы и более подвержены перетренированности. Планирование недельных циклов, особенно последних двух, носит более определенный характер.

Борец, сбавляющий вес, должен обязательно регулярно получать нагрузку, способствующую обильному потоотделению. Это позволяет ему нормально питаться, хорошо спать и соблюдать другие формы спортивного режима.

Планомерное снижение веса является частью всего комплекса мероприятий, направленных на подготовку спортсмена к соревнованиям. Поэтому при планировании тренировочной нагрузки учитывается наличие спортсменов, сбавляющих вес.

В зависимости от времени, за которое спортсмен достигает нужной ему весовой категории, различают два вида сгонки веса: постепенный (25—30 дней) и форсированный (5—8 дней).

При форсированном снижении веса спортсмен в течение 2,5—3 недель, не ограничивая себя в потреблении жидкости, значительно сокращает потребление всех видов мучных изделий (хлеб, макароны и т. д.) и круп. В результате только этих мероприятий и напряженной предсоревновательной обстановки вес спортсмена снижается на 1,5—2 кг. Затем за неделю до соревнований следует значительно снизить потребление всех видов жидкости, за счет чего вес может быть снижен еще на 1,5—2 кг. Если спортсмен применяет форсированную сгонку веса, то накануне соревнований он может иметь вес на 500—700 г выше нормы.

При постепенном снижении веса спортсмен за 3—4 недели до соревнований начинает равномерно сокращать потребление всех продуктов питания (включая жидкость), кроме незаменимых белков, жиров и углеводов. В результате за 3 недели спортсмен может убавить в весе 3—4 кг. Если спортсмен применяет постепенное снижение веса, то накануне соревнований он может иметь вес на 300—500 г выше нормы.

Оба способа снижения веса используют в условиях планомерной подготовки и во взаимосвязи с динамикой тренировочной нагрузки.

В спортивной практике применяют оба способа снижения веса. Спортсмены, как правило, придерживаются какого-то одного способа. Преимущество форсированного способа заключается в том, что при нем легче сохранить силы. Однако постепенный способ дает возможность больше снизить вес. Во всех случаях не рекомендуется снижать вес более чем на 3—5 кг. Особенно недопустимо сгонку веса применять среди юных борцов.

Спортсменам, снижающим вес, в течение одного года не следует выступать более чем в 4—5 соревнованиях в данном весе.

В обоих случаях при снижении веса наступает кратковременный период (примерно 4—5 дней), характеризующийся ощущением тяжести, трудностью выполнять нагрузку до пототделения, нежеланием тренироваться. При форсированной сгонке веса такой период часто совпадает с резким сокращением потребления жидкости и одновременным высоким уровнем объема и интенсивности нагрузки. При постепенной сгонке веса трудный период в большинстве случаев также совпадает с большими нагрузками, однако у некоторых он наступает раньше. Бывает два трудных периода — в начале снижения веса и в период больших нагрузок.

Во всех случаях средством, помогающим снизить вес в целом и преодолеть трудные периоды сгонки, является тренировка. Немалую роль в этом играет организация условий подготовки, разнообразие обстановки, товарищеская взаимопомощь.

Снижение веса требует от спортсмена хорошего знания своего организма, соблюдения режима тренировки, питания, правильного применения парной бани и активного отдыха, а также других средств восстановления. Важную роль при этом играет личный опыт спортсмена и его уверенность в том, что данный процесс снижения веса проходит нормально.

Особенности работы тренера на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. Взаимодействие тренера и спортсменов. В подготовке к соревнованиям по борьбе немалую роль играет правильный подбор партнеров. Очень важно, чтобы каждый из борцов умел выполнять роль атакуемого борца. Механизм эффективности первого (при разучивании) выполнения приема, а тем более контрприема или комбинации в значительной степени зависит от умело помогающего партнера. Значение его правильных действий заметно возрастает при совершенствовании комбинаций, так как они выполняются в таких режимах, которые наиболее приближены к соревновательной обстановке. Поэтому каждый из борцов на высшем уровне мастерства должен не только хорошо понимать сущность отрабатываемого фрагмента схватки, но и уметь участвовать в ней в качестве достойного партнера, создавая

условия схватки, необходимые для совершенствования борцовского мастерства.

Большое значение в подготовке к соревнованиям имеет умение тренера и самих спортсменов проводить анализ мастерства предполагаемых противников. Необходимо представить общую подготовленность противника на основе данных об отдельных сторонах его мастерства (физической, технической, тактической и морально-волевой). Детальный разбор и поиски слабых мест в подготовленности противников оказывают влияние на совершенствование мастерства самих спортсменов. У большинства из них имеются недостатки, устранение которых остается важнейшей задачей в тренировке.

Тренер определяет и рекомендует спортсменам наиболее эффективные средства нейтрализации преимуществ противников в физической, технической и других сторонах подготовленности.

Наиболее сложна подготовка к встрече с неизвестным противником. В таких случаях спортсмен должен быть нацелен на то, чтобы в первые 2 мин. схватки нейтрализовать и сковать действия противника и, не раскрывая своих намерений, произвести разведку его подготовленности. Дальнейший успех зависит от умения спортсмена вести схватку по различным тактическим схемам, что также является одной из задач предсоревновательной подготовки. С этой целью тренер (наравне с подготовкой к схваткам с конкретными противниками) постоянно заботится о постановке перед занимающимися разнообразных задач.

Учебно-тренировочные и тренировочные схватки проводятся с партнерами, обладающими разноплановым спортивным мастерством.

За 1,5—2 недели до начала соревнований, когда борцы начинают проводить контрольные схватки, тренер по необходимости организует схватки два дня подряд или дважды в день, а иногда и две схватки в течение одного занятия, создавая тем самым условия, близкие к соревновательным. В период подготовки к матчевым встречам борцам приходится проводить

по одной схватке в день в условиях, приближенных к соревновательным. Однако необходимо помнить, что таких близких к соревновательной обстановке репетиций не должно быть более двух-трех, так как при состоянии высокой тренированности это является сильным средством повышения готовности и может привести к явлениям перетренированности.

Исправление ошибок в тактике и технике, которые могут привести к неудачам в соревнованиях, в основном должно быть закончено в предсоревновательном периоде. На этапе соревновательной подготовки необходимо заниматься закреплением безошибочных действий. Тренер должен следить за тем, чтобы не появлялись условия для возрождения старых ошибок. Его внимание сосредоточивается на закреплении правильных действий.

Последние тренировки необходимо проводить в том спортивном костюме, в котором борец будет выступать на соревнованиях (трико, тренировочный костюм). Одни и те же ботинки и бандаж должны использоваться борцом на протяжении всего этапа непосредственной подготовки к соревнованиям и на соревнованиях.

На всех этапах подготовки контроль за состоянием здоровья спортсменов является первейшей заботой тренера, поскольку состояние здоровья спортсменов и достижение ими высоких спортивных результатов тесно связаны между собой. Стабильный спортивный результат возможен только в том случае, если спортсмен имеет отличное здоровье. Однако когда мы говорим о гуманных позициях тренерской деятельности, в первую очередь имеем в виду его отношение к использованию средств и методов тренировки. Нельзя не учитывать возрастные, половые и другие особенности занимающихся. Необходимо исключить и форсирование этапов подготовки ради сегодняшнего достижения спортивного результата.

В борьбе, где тренировочную нагрузку трудно точно измерить и где интерес спортивного поединка захватывает спортсменов, тем самым снижая возможности самоконтроля, тренер должен быть особенно внимательным к малейшим отклонениям в состоянии здоровья занимающихся.

Для этого очень важен контакт тренера с врачом. Врач и тренер должны иметь показатели реакций организма, проявляемых на стандартную нагрузку, знать индивидуальные особенности спортсменов в проявлении таких реакций.

Для принятия решения об изменении нагрузки, особенно в сторону увеличения, необходимы данные заблаговременных педагогических наблюдений, врачебного контроля и самоконтроля.

Взаимный контакт спортсменов, тренера и врача позволяет определять нагрузку, наиболее соответствующую возможностям спортсменов и решению спортивно-педагогической задачи.

Трудно составить такой план подготовки, который не был бы изменен в ходе его реализации. Тренер располагает средствами изменять нагрузку, регулируя объем и интенсивность применяемых упражнений, изменять длительность периодов отдыха и работы. Но изменения не должны вноситься из-за случайно возникших мероприятий. Они осуществляются в целях достижения поставленной спортивно-педагогической задачи на период значительно больший, чем подготовка к одному соревнованию.

Качество учебного процесса нельзя считать удовлетворительным, если в ходе подготовки тренер вынужден резко изменять нагрузку как в сторону увеличения ее, так и в сторону снижения. Нагрузка каждого этапа подготовки должна быть заблаговременно спланирована и обеспечивать постепенное обретение высокой работоспособности к началу каждого соревнования.

Одной из важнейших задач тренера в обеспечении такого планомерного подхода к соревнованиям является организация режима работы, учебы и быта самих спортсменов.

Тренер постоянно должен помнить, что результаты тренировочной работы в условиях применения высоких нагрузок в значительной степени зависят от мероприятий по восстановлению работоспособности спортсменов. Следует применять иные по характеру тренировочные нагрузки, прогулки, парные бани, массаж и самомассаж и др.

К числу специальных средств восстановления следует отнести применение фармакологических препаратов и витаминов, что не только способствует восстановлению, но и повышает сопротивляемость организма к резким изменениям погодных условий и другим воздействиям внешней среды, предохраняя спортсменов от заболеваний.

Прекрасной формой восстановления спортсменов являются культурно-массовые мероприятия: посещение театров, кино, концертов, встречи с учеными и т. д.

Переходный период

Соревновательный период завершается активной спортивной деятельностью. По окончании соревновательного периода не следует прекращать выполнение привычной тренировочной нагрузки более чем на 4—7 дней. В этот так называемый послесоревновательный период спортсмены могут выступать на соревнованиях более мелкого масштаба, постепенно подготавливая себя к переходному периоду.

Переходный период является особой составной частью годового цикла, так как в нем осуществляется связь между макроциклами тренировки: в конце соревновательного периода борцы постепенно снижают нагрузку в переходном периоде, они активно отдыхают, подготовительный период начинают со средних или даже малых нагрузок. Кроме того, продолжительность и содержание переходного периода зависят от особенностей прошедшего и предстоящего циклов тренировки.

Задачи переходного периода — полное восстановление спортсменов после предыдущих нагрузок, лечение заболеваний и травм, организация активного отдыха.

В этот период применяют разнообразные средства общей физической подготовки, отличающиеся от используемых в тренировках борцов в другие периоды подготовки (здесь находят место охота, рыбная ловля, походы, плавание, водные лыжи, спортивные игры и многое другое).

При выборе средств тренировки в переходном периоде необходимо учитывать индивидуальные желания спортсменов.

Данная периодизация спортивной тренировки составлена применительно к спортсменам высокой квалификации, физическая, техническая и тактическая подготовленность которых соответствует высокому уровню спортивного мастерства.

Новичкам первые выходы на соревнования разрешаются через год после начала занятий. Это не исключает соревновательного метода подготовки. Занимающимся дают небольшие интересные задания (например, в чем-либо опередить партнера). Причем эти задания часто имеют игровой, командный характер. В конце первого года занятий для новичков может быть организовано первое официальное соревнование.

Задачей второго года занятий, как и первого, в основном является обучение. Параллельно с обучением перед каждым занимающимся ставится посильная спортивная задача: одержать определенное количество побед, выполнить норму III юношеского разряда. Некоторые юноши выполняют часть нормы II разряда. Занимающиеся проводят схватки со сверстниками, имеющими такой же, как и они, стаж занятий. Тренеры еще не проводят целенаправленной подготовки занимающихся, не настраивают их на спортивный результат. Они выполняют задачу обучения, фиксируя возможности занимающихся в выполнении изученной техники в соревновательных условиях, определяют отдельные стороны их подготовленности.

Средства и методы работы тренера направлены на всестороннюю физическую и тактическую подготовку учеников и на протяжении всего второго года обучения фактически не меняются. Построение недельных циклов остается прежним, однако за месяц до соревнований обязательно применяются схватки по полной формуле.

В третий год занятий соревнования приобретают большее значение. Перед занимающимися ставится задача выполнить норму I или II разряда, которую смогут осилить не все. Некоторым из них планируется выполнение только части I юношеского разряда.

Главной задачей третьего года занятий остается обучение, но оно осуществляется более целенаправленно.

Изученные в первый и второй годы занятий приемы объединяются в комбинации. Спортсмены учатся применять изученные ранее защиты и контрприемы в более острых ситуациях, характерных для соревновательной обстановки. Весь учебный материал изучают применительно к конкретным соревнованиям, на основе анализа участия в ранее проводимых состязаниях.

Важно, чтобы занимающиеся поверили в возможность противопоставить противнику свой тактико-технический план и с самого начала привыкали над ним серьезно работать. Постановка большого количества задач в ходе подготовки к соревнованиям и участия в них рассеивает внимание спортсменов младших разрядов и приводит к неудачным выступлениям.

В качестве средств подготовки тренер продолжает широко использовать общеразвивающие и специальные упражнения, обеспечивающие соответствующее возрасту развитие всех физических качеств, необходимых в соревновательной борьбе.

Необходимо учитывать, что к концу третьего года занятий завершается обучение основам техники и тактики борьбы, а, начиная с четвертого года занятий, учебно-тренировочная работа становится все более индивидуальной, причем периодизация спортивной подготовки выражена более четко. Поэтому тренер по окончании третьего года обучения решает, кто из занимающихся может быть переведен в группу спортивного совершенствования, а кто должен продолжать постепенную подготовку для такого перехода.

Такой порядок включения соревновательной подготовки в учебно-тренировочный процесс применяют в том случае, если возраст новичков — 12—13 лет. В случае, если юноши начинают занятия с 14—15 лет, перед ними на третьем году обучения ставится задача выполнить норму I взрослого разряда и в соответствии с этим определяются задачи первого и второго года обучения. При этом не исключается, что кто-то из занимающихся может показать более высокие достижения.

10.4. Планирование и учет функциональных нагрузок, тестирование физических качеств и медико-педагогический контроль

По мнению ведущих специалистов спорта, резервы дальнейшего повышения тренировочных нагрузок почти исчерпаны. Подготовленность борца в будущем, по-видимому, будет осуществляться за счет более совершенного использования различных средств тренировки, создания более рациональных соотношений объема и интенсивности нагрузки, за счет использования различных форм восстановления и др.

В этих условиях резко возрастает необходимость более точно использовать различные средства тренировки. Борьба, как ацикличный вид спорта, представляет значительные трудности для исследователей и тренеров в определении действительности средств тренировки.

Если объем тренировочных нагрузок в борьбе измерить легко, то интенсивность до сих пор оценивается приблизительно, хотя в последнее время точность ее оценки значительно возросла.

Наиболее информативным из доступных для тренера показателей является частота сердечных сокращений (ЧСС).

Так, ЧСС данного спортсмена в состоянии большей тренированности является более низкой и более ритмичной.

Хорошая амплитуда ЧСС, т. е. относительно низкая частота в покое и высокая во время нагрузки, при быстром восстановлении после нее говорит о хороших функциональных возможностях спортсменов.

Однако при оценке нагрузки по ЧСС следует учесть, что этот показатель не всегда соответствует уровню потребления кислорода. Потребление кислорода более точно характеризует работоспособность борца.

С ростом тренированности снижается ЧСС и соответственно повышается потребление кислорода. Следовательно, потребление кислорода при одной и той же ЧСС определяется ростом тренированности спортсмена в данный момент.

По показателям ЧСС и потреблению кислорода в лабораторных условиях можно зафиксировать объем и интенсивность данной нагрузки достаточно точно. Но такие способы получения данных непригодны в условиях непосредственного взаимодействия борцов, боксеров, игроков.

Для оценки величины полученной нагрузки в этих случаях используют оценку в условных единицах. Например, интенсивность соревновательной или тренировочной схватки, проведенной в острой борьбе с равным партнером в течение 6—8 мин., оценивается в 7—8 баллов и соответствует ЧСС 180—192 уд./мин. Интенсивность тренировочной схватки в течение 12 мин. или соревновательной в течение 10 мин. при ЧСС в среднем 156—174 уд./мин оценивается в 5—6 баллов. Интенсивность учебной схватки в течение 40 мин. при ЧСС 132—150 уд./мин оценивается в 3—4 балла. Выполнение различных упражнений в течение 60 мин. при ЧСС 108—126 уд./мин оценивается в 1—2 балла.

Далее нагрузка в целом определяется в условных единицах путем умножения объема, выраженного в минутах, на балл соответствующей интенсивности (табл. 10.2.).

Таблица 10.2.

Шкала определения нагрузки в условных единицах
(по В.М. Андрееву и др., 1974)
(по А. А.Новикову и В.И.Сытнику)

ЧСС за 10 сек.	ЧСС за 1 мин.	Оценка интенсивности в баллах	Объем работы в мин.	Нагрузка занятия в баллах (max -min)
32	192	8		700—800
30—31	180—186	7		600—700
28—29	168—174	6		500—600
26—27	156—162	5		400—500
24—25	144—150	4		300—400
22—23	132—138	3		200—300
20—21	120—126	2		100—200
18—19	108—114	1		100

После выполнения десятиминутного задания спортсмена-ми тренер дает команду зафиксировать пульс за 10 сек. После перевода его в условный балл, он умножается на время выполняемого задания. В итоге, все баллы оцененной таким образом нагрузки суммируются.

Если на данную тренировку запланирована общая нагрузка в 500 условных единиц и кто-то набрал такое количество единиц уже к половине тренировки, для него занятия заканчиваются с последующим разбором причин такого эффекта.

Принято считать 300 у.е. — малой, 500 у.е. — средней и 700 у.е. — большой нагрузкой.

Следует учитывать тот факт, что каждый человек уникален по всем функциям и использование среднegrupповых критериев оценки, по меньшей мере, некорректно.

Тем не менее, данная методика, хотя и не идеальная, но она, хотя бы приближенно, позволяет не допустить функциональных перегрузок.

Умело изменяя объем и интенсивность упражнений, тренер может удерживать на нужном уровне или изменять нагрузку. Одна и та же нагрузка может быть выполнена в одних случаях за счет большего объема, в других — за счет большей интенсивности.

Пульсометрия, осуществляемая систематически по единой методике, на первых порах служит хорошим средством накопления данных и способствует приобретению опыта преподавателей в оценке используемых ими средств тренировки.

Хорошо, если преподаватель время от времени сравнивает данные пульсометрии конкретных спортсменов с данными их углубленных медицинских обследований.

Со временем работа с одним и тем же контингентом спортсменов позволит преподавателю применять эти данные для планирования общей и регулирования индивидуальной нагрузки.

В ходе непосредственной подготовки к соревнованиям тренеры, как правило, решают проблему снятия у борцов эффекта нарастающего утомления, а попросту — повышения качества специальной выносливости за счет противодействия

«сбивающим факторам» соревновательного поединка. В данных комплексной научной группы сборной команды России по греко-римской борьбе приводится процентное соотношение влияния различных факторов на эффективность соревновательных результатов (табл.10.3.), что приводит к мысли о различных ипостасях одного и того же фактора, отрицательно влияющего на это качество, — фактора психологического.

Таблица 10.3.

Процентная доля сбивающих факторов, отрицательно влияющих на результативность соревновательного поединка (по данным опроса ведущих тренеров)

Сбивающие факторы	Уровень значимости (%)
Неожиданные ситуации поединка	31,3
Утомление	22,6
Астенические реакции	22,4
Ранг соревнований	16,8
Жесткая манера ведения поединка	5,4
Травмы	2,5

В данном случае 77,4% всех сбивающих факторов, так или иначе, имеют психофизиологическую основу, а 22,6% — факторы, формально относящиеся к утомлению, также могут иметь различные причины, и в первую очередь — пессимальные (астенические) реакции или неадекватную технико-тактическую подготовленность, поскольку четкого определения усталости в процессе соревнования в единоборствах пока нет.

Зачастую бывает так, что человек, будучи физически сильным и технически обученным, не может эффективно реализовать умения, попав в социально ответственную или биологически опасную ситуацию.

Все чаще поднимающийся вопрос о необходимости преувеличения соревновательных упражнений в ходе подготовки к соревнованиям, подразумевает не столько их биомехани-

ческое подобие, сколько подобие по психологическому напряжению.

При решении вопроса о повышении специальной выносливости борцов и при контроле ее становления, как правило, используют многократные повторения бросков манекена на скорость с последующим определением ЧСС. Но во-первых, эти броски далеки по технике исполнения от реальных условий. Во-вторых, не имитируются условия психостресса реального поединка.

Ведь известно, что сообщение о досрочном выходе на ковер без разминки значительно повышает частоту сердечных сокращений.

В связи с тенденцией эксплуатировать функциональные резервы единоборцев в ущерб качеству технико-тактической подготовки, необходимо рассмотреть этот вопрос в нетрадиционном аспекте, поскольку ряд представлений о физической и психологической подготовке, на наш взгляд, несколько устарел.

К чисто физическим качествам относятся двигательные проявления, которые можно измерить по силе, скорости и по длительности выполнения.

К координационным качествам относят способность сенсорных и моторных нервных проводящих путей обеспечивать согласованность сокращения мышц-синергистов и расслабления мышц-антагонистов для осуществления произвольного движения.

Под сенсо-моторными качествами следует понимать способность высших отделов коры головного мозга полноценно управлять действиями человека в сложных, быстро меняющихся ситуациях статического, кинематического и динамического состава.

Обыкновенно, тренеры пытаются развить ловкость единоборца за счет игр. На наш взгляд, ловкость, в итоге, надо развивать специальную, а содержание специальной ловкости есть содержание техники и тактики ее исполнения. Однако можно быть великолепным тактиком, но с повышением ранга соревнований терять эти качества, что вынуждает обратиться к понятию «психомоторика».

Под психомоторными качествами в данном аспекте следует понимать способность высших отделов коры головного мозга сдерживать или не сдерживать разрушающее влияние пессимальных эмоций в психострессорных условиях.

У одних индивидов в случаях опасности формируется активно-оборонительная реакция, а у других — пассивно-защитная. Зависит это от генетически обусловленных физиологических реакций и от множества преходящих психофизиологических причин, которые практически трудно прогнозировать в действительно опасных для жизни ситуациях.

В отличие от сенсомоторных механизмов, интеллект отвечает за уравнивание себя с окружающим миром не путем движений, а путем предварительного логического определения: «делать или не делать; если делать, то что и как делать?»

Поскольку интеллект связан с работой высших отделов коры головного мозга, его деятельность может быть подвержена многочисленным сбивающим факторам в процессе получения и обработки многочисленной внешней и внутренней информации. В связи с этим качество его деятельности зависит от уровня экстремальности (стрессовости) ситуации.

Спортивное единоборство является игрой в экстремальность, когда имеется оптимальная модель деятельности в конфликтных условиях и эту деятельность можно многократно вариативно повторять, чтобы наработать привычные действия адекватно меняющейся ситуации.

Однако, помимо решения вопросов тактики реализации произвольных движений, мозг одновременно решает и задачи социального плана, связанные с личными амбициями, желанием занять определенную социальную нишу в обществе и т. д. В этом случае психика ориентированная на достижение какого-либо результата (особенно в социальном плане), может негативно влиять на успешность организации движения, слишком заинтересованно следя за обстановкой, внося в работу нервных проводящих путей избыточное возбуждение и нарушая отлаженное взаимодействие координационных структур.

Если учитывать зависимость различных конечных психологических проявлений от сложнейших взаимосвязей в мно-

голиком биологическом базисе живого организма, то оптимально было бы определить психологию как **науку, изучающую поведение людей и животных в социальных условиях.**

Учитывая особенности сенсомоторных и психологических проявлений при выполнении различных движений в условиях:

- одиночной демонстрации, проведения приемов самозащиты и рукопашного боя в условно-контактном режиме;
- реализации приемов боя в равных спортивных условиях противоборства с большими психострессорными нагрузками;
- реализации приемов в реальном бою, **целесообразно дифференцировать понятие о психомоторике и определить четыре уровня управления движениями:**

- а) локомоция — способность к простейшим движениям;
- б) координированность — способность к произвольным согласованным движениям в заранее запрограммированных условиях;
- в) сенсомоторика — способность объективно воспринимать информацию и организовывать адекватные ей движения в условиях меняющихся ситуаций (качество ловкости);
- г) психомоторика — способность к реализации двигательных умений и навыков (ловкости) в психо-стрессорных ситуациях.

Если понятия координированности и сенсомоторики смело можно отнести к физиологическим качествам, то понятие **психомоторики**, безусловно, относится к психологическому компоненту, поскольку в большинстве случаев эффективность деятельности субъекта зависит от восприятия действительности в социальном аспекте и может регулироваться за счет установки, сформированной человеческим сообществом.

Поэтому не следует отождествлять содержание методики развития ситуативной координированности с методикой развития психострессорной координированности.

Поскольку психология имеет дело с субъективным восприятием социально значимых для индивида внешних условий, влияющих на вегетативную регуляцию, воспитание психологической устойчивости в значительной мере зависит от

того, как индивид оценивает свою роль в определенной деятельности, какова его самооценка его деятельности.

Одни психические проявления перестраиваются за счет привыкания в процессе тренировки и соревнований, другие — за счет снижения уровня притязаний при выступлении на соревнованиях.

Развивая эту мысль, можно снизить психологический прессинг за счет автоматизации комплексов деятельности, сведя его проводящие пути на нижние уровни «готических сводов». В этом случае необходима логичность технико-тактических моделей деятельности при организации подготовки единоборцев, поскольку в ходе схватки (боя) формирование новых и, главное, оптимальных моделей весьма энергоемко, что и предопределяет фактор снижения специальной выносливости.

Учитывая, что на сегодня методика определения специальной выносливости в борьбе при выполнении бросков манекена является эфемерной, предлагается определять ее, используя формулы психолого-педагогического контроля (табл. 10.4.).

Таблица 10.4.

**Формулы определения уровней нарушения
в управлении движениями**

Выносливость по мышлению ВМш (х- показатель технического разнообразия — ПТР/обр)	$ВМш = x1 - (x1 - x2) / x1 *$
Выносливость сенсомоторная ВСм (х- показатель динамической защищенности — ПДЗ)	$ВСм = x1 - (x1 - x2) / x1 *$
Выносливость координационная — ВКрд (х- количественный показатель эффективности — КОПЭ, или качественной эффективности КАПЭ)	$ВКрд = x1 - (x1 - x2) / x1 *$
Выносливость моторная ВМтр (х- показатель минутной активности — ПА)	$ВМтр = x1 - (x1 - x2) / x1 *$
* — x1 — показатели в первой половине схватки, x2 — во второй половине.	

Таким образом, если утомление начинается с коры головного мозга, специальная выносливость — это способность:

- не столько долго выполнять простую работу;
- не столько длительно выполнять работу без искажений;
- не столько длительно сохранять способность к адекватным действиям в ситуациях;
- сколько формировать стратегию и тактику использования различных двигательных действий в психострессорных условиях.

Поскольку последнее качество зависит от работы ассоциативных полей высших отделов КГМ, на функционирование которых влияет масса избыточной информации, неспособность адекватно решать задачи, которая зачастую оценивается как усталость, может вызываться факторами биологического страха или социальной тревожности. Поэтому наиболее оптимальными путями повышения «абсолютной» выносливости должны быть:

- обучение технике и тактике в соответствии с оптимальной моделью пространственно-смысловой деятельности в единоборстве;
- доведение технико-тактических умений до уровня автоматизма (при условии соответствия девизу единоборств «о минимуме технических действий для максимума возможных в бою ситуаций»);
- многократное участие в соревнованиях с постепенным повышением уровня стрессовости.

10.5. Инновационные подходы к проблеме периодизации спортивных нагрузок

С 1965 года, в соответствии с теорией периодизации спортивной тренировки (Л.П. Матвеев, 1969), все тренеры нашей страны сохраняли представление о том, что функциональными качествами спортсмена можно манипулировать в зависимости от особенности календарного плана спортивных соревнований.

Вначале тренеры ориентировались на одно главное соревнование, и календарный год делился на 3 этапа: подготовительный, основной и переходный.

В последующем основной период стали разделять на основную, предсоревновательный и соревновательный.

Обилие соревнований в течение года и желание тренеров задействовать своих учеников во всех соревнованиях привело к тому, что весь год был занят предсоревновательной подготовкой (табл. 10.5.).

Таблица 10.5.

Периоды годичного цикла тренировки (Спортивная борьба, 1978)

Период	Этап	Месяц	Соревнование	Нагрузка	
				объем	интенсив.
фундаментальной подготов-ки	общей подготовки	I			
		II		максим.	миним.
		III	Регион	миним.	максим.
	специальной подготовки	IV	ЦС Общества	миним. максим.	максим. миним.
основных соревнований	предсоревновательный	V	Кубок России	максим. миним.	миним. максим.
	промежуточно-восстановительный	VI	Меж. турнир	максим. миним.	миним. максим.
	предсоревновательный	VII	Перв. России	максим. миним.	миним. максим.
	промежуточно-восстановительный	VIII	Меж. турнир	максим. миним.	миним. максим.
	контрольно-восстановительный				
	предсоревновательный	IX	Перв. Европы	максим. миним.	миним. максим.
	промежуточно-восстановительный	X	Перв. Мира	максим. миним.	миним. максим.
переходный		XI		миним.	миним.
		XII		миним.	миним.

Это привело к появлению таких понятий, как макроциклы, мезоциклы, микроциклы. При этом этап мог входить в два периода, мезоциклы вторгались в разные этапы, что тренеру понять было весьма трудно.

Во второй половине 90-х годов теория периодизации спортивной тренировки была подвергнута резкой критике (Ю.В. Верхошанский, 1997 и др.). Однако эта критика касалась, в основном, тех фактов, когда в результате разгрузочного мезоцикла могла не состояться физическая «прибавка».

На наш взгляд, такая постановка вопроса касается только проблемы высших спортивных достижений, когда на карту ставится все, без оглядки на чрезмерное форсирование функциональных резервов организма, так нужных в процессе последующей трудовой деятельности.

Кроме того, в этих работах разговор, как правило, ведется о видах спорта преодолевающего характера с циклическими и скоростно-силовыми упражнениями.

Нас же интересуют упражнения единоборств, связанные со сложной координацией движений, используемых в условиях быстрой смены ситуаций и высоких психострессорных нагрузок.

Для реализации техники единоборств в соревновательной обстановке необходим опыт. Поэтому люди, занимающиеся единоборствами, должны думать о максимально длительном поддержании своих функциональных возможностей.

Сберечь свои силы, занимаясь единоборствами, можно за счет совершенствования технико-тактического мастерства и учета всех биологических условий существования своего организма.

Следует учитывать тот факт, что каждый человек уникален по всем функциям и использование среднegrupповых критериев оценки, по меньшей мере, некорректно.

Тем не менее, данная методика, хотя бы приближенно позволяет не допустить функциональных перегрузок.

Несмотря на вышеприведенную критику периодизации спортивной тренировки, недельный микроцикл остается как

педагогическая категория и в нем должно соблюдаться постепенное увеличение нагрузки к концу недели, так как это удачно сочетается с педагогическими задачами уроков недельного цикла учебной, учебно-тренировочной и тренировочной направленности (о чем будет сказано ниже).

Цикличное увеличение и снижение нагрузки в недельном цикле вообще должно снижаться и увеличиваться в зависимости не только от предстоящих задач, но и от колебаний биоритмов.

В учебно-тренировочной деятельности следует учитывать **планетарные, индивидуальные и суточные** биоритмы.

На ранних этапах технико-тактической подготовки с групповой формой проведения занятий можно использовать традиционную индивидуально-групповую методику оценки нагрузок в условных единицах.

Тем не менее, следует учитывать, что каждый ребенок, подросток может находиться в разных функциональных состояниях по биологическим и бытовой составляющим. Если ребенок перестал выполнять упражнение и говорит, что он не хочет, воспринимайте это, как то, что он не может. Отдохнет — захочет. С подростками следует быть строже, но в случае нежелания выполнять задание с предельной старательностью необходимо выяснить причину, прежде чем применять педагогические санкции (в этом возрасте возможно отставание роста сердечных клапанов от общего роста тела и объема сердца).

Такой подход к функциональным нагрузкам на начальных этапах подготовки позволит избежать неоправданного отсева учащихся и осуществить главный тезис физической культуры и спорта: — массовость есть основа дальнейших достижений. Следует помнить и о девизе медицины: «Не навреди».

Планетарный ритм биологической активности проявляется в процессе смены годовых сезонов и зависит от курса солнечных лучей, падающих на землю. Живые существа в северном полушарии наиболее биологически активны в зонах вокруг 22 марта 22 сентября. Наиболее низкие

функциональные возможности располагаются в зонах 22 декабря и 22 июня (как это на первый взгляд ни странно) (рис.10.1.).

В связи с этим в периоды нижних пиков планетарного биоритма не следует планировать большие физические и психологические нагрузки всей группе.

Кроме планетарного биоритма, на состояние человека влияют и индивидуальные биоритмы (Р.М. Баевский, 1979; Колебательные процессы в биологических..., 1967), состоящие из умственного (33 суток), эмоционального (28 суток) и физического (23 суток) биоритмов.

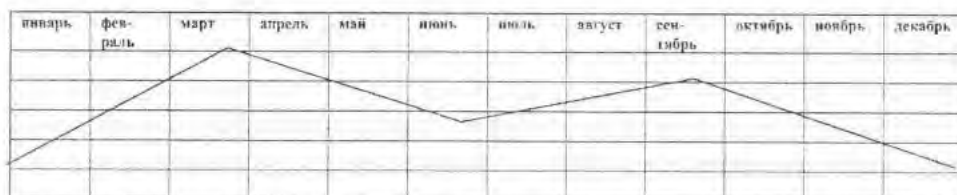


Рис. 10.1. Кривая планетарной биологической активности для северного полушария

В качестве примера на рис. 10.2. приводятся кривые индивидуальной биологической активности с физической, умственной и эмоциональной составляющими (восхождение синусоиды от средней линии вверх является началом очередного цикла).



с 3-го числа - линия эмоционального биоритма (28 дней)

с 7-го числа - линия умственного биоритма (33 дня)

с 1-го числа - линия физического биоритма (23 дня)

Рис. 10.2. Пример кривых индивидуального биологического ритма по трем составляющим

В процессе этих колебаний могут возникнуть ситуации, когда все три показателя биологической активности совпадут на верхнем пике амплитуды. В этот период индивидуум может проявить максимум своих возможностей. Тренер, зная индивидуальный ритм каждого ученика, может прогнозировать его состояния и время высших спортивных достижений. Естественно, что в период совпадения биоритмов на нижнем пике не может идти речи о высоких спортивных результатах.

При учете индивидуальных биоритмов для всей группы следует учитывать их наложение на планетарные колебания, увеличивая их эффект или уменьшая.

Для того, чтобы самостоятельно учитывать индивидуальные биологические колебания в целях организации щадящих режимов функциональной подготовки, необходимо знать дату рождения.

Пример расчета индивидуальных биоритмов:

Ученик родился 30 августа 1990 года. Дата расчета — 30 апреля 2004 года.

Со дня рождения прошло 13 лет и 8 месяцев. В каждом году — 365 дней. Умножить их на полные 13 лет = 4745 дней. Прибавить к этому 3 лишних дня в високосных годах = 4748 дней. Прибавить к этому 243 дня неполного года = 4991. При расчете биоритма каждого качества необходимо делить полученную сумму на 23 дня, 28 дней и 33 дня.

Получаемые при делении остатки, прибавляются к дню произведения расчетов, и выведенное в результате этого число будет являться началом очередной синусоиды.

Данные об индивидуальных биологических ритмах можно получать с помощью компьютерных программ.

В тот период, когда эти три качества собираются на верхнем пике амплитуды, ученик может показать высокие соревновательные результаты, и тогда ему можно давать высокие функциональные нагрузки.

Когда же у него эти качества оказываются внизу, не следует требовать от него больших результатов на соревнованиях и давать задания с большими функциональными нагрузками.

Учитывая тот факт, что на соревнованиях по единоборствам силовые, скоростные качества и выносливость непосредственно не измеряются, а действия оцениваются в баллах, при взаимном сопротивлении двух противников планетарный биоритм на результат влияния оказывать не будет. Просто в период нижних пиков не следует давать большие нагрузки. При этом в данном случае имеется в виду не столько физическая, сколько психострессорная нагрузка.

В тех случаях, когда индивидуальная кривая физической нагрузки находится сверху, а эмоциональная — внизу, не следует от борца требовать высоких соревновательных результатов, поскольку в данный момент психическая активность находится в фазе расслабления (Психология. Словарь... С.40-42).

Суточный биоритм. Максимальная активность психической и физической работоспособности утром (8-12 часов), минимальная — в середине дня (12-16 часов); второй максимум — в вечернее время (16-2 часа) и наиболее выраженный минимум — ночью (2-8 часов). Суточное внешнее чередование состояний активности идет по схеме напряжение — расслабление — напряжение — расслабление и согласуется с суточным изменением внутренних БПА, которые проявляются в активности симпатико-адреналовой системы.

Подъем активности в утреннее и вечернее время соответствует увеличению выделения гормонов адреналина (А) и норадреналина (НА). Такая жесткая зависимость активных и инактивных компонентов психической деятельности от внутренних биохимических процессов в организме требует четкого соответствия между внутренними биоритмами и внешней организацией жизнедеятельности. Несоответствие приводит к различным заболеваниям нервной и сердечно-сосудистой системы.

Поэтому психологическое обследование и психокоррекция должны обязательно учитывать структуру биоритмов.

Следовательно, при организации физической подготовки следует использовать тестирование в индивидуальном порядке, тогда когда учащийся желает его пройти в рамках установленных сроков. В этом случае учащиеся будут тестироваться тогда, когда

пик их физических качеств будет находиться в верхней фазе, перегрузки будут исключены, таким образом, будет показан лучший результат.

Заключение

1. «Господи научи делать то, что я умею, не делать того, чего я не умею, различать одно от другого».

2. Общий девиз: оказывать на спортсмена такие внешние воздействия, которые копируют бы оптимальные воздействия для каждого конкретного состояния:

- лишить комфортных условий;
- уберечь от дистрессов;
- дать оптимальный режим энергетических нагрузок;
- снизить дискомфортность психологических нагрузок;
- компенсировать возможные перегрузки природой, питанием.

3. Наилучшим способом обеспечения оптимальных и в то же время шадящих нагрузок является организация всеобъемлющей, но унифицированной на этапе ВСМ технико-тактической подготовки.

Контрольные вопросы:

1. Каким образом влияют на качество борьбы индивидуальные морфологические данные обоих борцов - противников.
2. Каким образом влияют на качество борьбы индивидуальные энергетические качества борцов и их составные части.
3. Каким образом влияют на качество борьбы индивидуальные физические качества борцов и их составные части.
4. Каким образом влияют на борьбу индивидуальные сенсорные качества борцов и их составные части.
5. Каким образом влияет на качество борьбы индивидуальная нервная типология и ее составные части.
6. Каким образом влияют на качество борьбы индивидуальный интеллект и его составные части.
7. Каким образом влияют на качество борьбы индивидуальные психодинамические свойства темперамента и их составные части.

8. Каким образом влияют на качество борьбы индивидуальные психологические свойства личности и их составные частию

9. Каким образом влияет на качество борьбы индивидуальное мотивационно-социальное поведение и его составные части.

10. Принципы спортивной тренировки.

11. Методы развития силы в спортивной борьбе.

12. Методы развития быстроты в спортивной борьбе.

13. Методы развития выносливости в спортивной борьбе.

14. Методы развития гибкости в спортивной борьбе.

15. Методы развития программированной ловкости в спортивной борьбе.

16. Методы развития ситуативной ловкости в спортивной борьбе.

17. Понятие о циклах в спортивной тренировке, и из каких периодов они состоят.

18. Особенности распределения объема и интенсивности нагрузок в периодах, этапах, мезоциклах и микроциклах.

19. Особенности подготовительного периода подготовки.

20. Особенности этапа предварительной подготовки в соревновательном периоде тренировки.

21. Особенности этапа непосредственной подготовки в соревновательном периоде тренировки.

22. Организация учебно-тренировочных сборов.

23. Особенности переходного периода.

24. Принцип медико-педагогического контроля объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

25. Пути повышения специальной выносливости в спортивной борьбе.

26. Уровни нарушения управления движениями и формулы психолого-педагогического контроля.

27. Влияние сезонных биоритмов на принцип периодичности тренировочных нагрузок.

28. Влияние индивидуальных биоритмов на принцип периодичности тренировочных нагрузок.

ГЛАВА 11.

ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ МНОГОЛЕТНЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

11.1 Сенситивность развития функциональных качеств и правомерность ранних нагрузок

В спортивной борьбе так же, как и в других видах спорта, специфические технические действия данного вида реализуются за счет эксплуатации управленческих, динамических и энергетических функциональных качеств. Выполнение энергетических и динамических функций обеспечивается качествами, представленными в трех блоках морфологического, вегетативно-энергетического и чисто физического состава (табл. 11.1.).

Морфологические качества предопределены генетически и тренировке практически не поддаются. Их учет необходим для сравнения своих морфологических данных с данными противника, что позволяет более приближенно адаптировать свои действия против противника.

Соматотип предопределяет многие функциональные качества. Так, состояние жировой прослойки относит борца или к категории, способной к скоростно-силовой борьбе, или к категории, способной к темповой борьбе.

Вес-ростовые качества, пропорции тела и длина конечностей оказывают влияние на состав оптимальной техники и в определенной степени на эффективность проявления физических качеств в процессе реализации этой техники.

Степень гибкости влияет на эффективность реализации техники как в атакующем, так и в защитном аспекте.

Энергетические качества зависят от генетически заложенных механизмов *хемообмена*, обеспечивающих энергетику всей

Таблица 11.1.
Матрица модельных блоков соматических, энергетических и кондиционных качеств борца

№	Блок качеств	Составляющие	Направление использования данных
1.	Морфологические данные	— соматотип; — весоростовые данные; — пропорции тела, длина конечностей; — степень гибкости	Соматотип дает возможность прогнозировать преимущественные качества индивида в соответствии с законами морфологии. Пропорции тела и т.д. позволяют индивидуализировать технику
2.	Энергетические качества	— гемодинамика; — хемообмен; — ω (Ω) — потенциал	Гемодинамика позволяет оценивать реакцию организма на нагрузки и оперативно вносить изменения. Хемообмен сигнализирует о качестве обмена веществ и влиянии на общую энергетику. ω -потенциал позволяет прогнозировать возможности борца, а его колебания свидетельствуют об отклонениях от нормы и мерах по их снятию
3.	Физические (кондиционные) качества	— сила; — быстрота; — выносливость	Эти качества должны соответствовать средним нормам для СВК. Попытки превзойти самого себя могут привести к поломке функциональных систем. Следует помнить, что в данном виде спорта главным показателем является спортивный результат

умственной и двигательной деятельности питательными веществами и кислородом через кровь и лимфу.

Кровь доставляется по сосудистой системе, благодаря непрерывной работе сердца. Сосуды должны варьировать свой тонус в зависимости от потребностей организма, а сердце должно варьировать частоту сокращений и систолический объем, что и относится к *гемодинамике*, на которую обращается основное внимание при организации медицинского контроля в спорте.

Омега-потенциал является интегральным показателем степени энергетической обеспеченности индивидуума. Омега-потенциал до 20 милливольт характеризует слабую энергетическую обеспеченность, но (как правило) высокую управляемость. Омега-потенциал от 20 до 40 милливольт характеризует высокую энергетическую обеспеченность. Омега-потенциал, выходящий за пределы 40 милливольт, характеризует сверхвысокую энергетику, зачастую приводящую к неуправляемости индивида. Тренер, имеющий такие данные о своих учениках, может более приспособительно с ними работать в плане обучения технике и тактике, прогнозирования величины функциональной отдачи и в плане воспитательной работы.

Физические (кондиционные) качества непосредственно участвуют в реализации технических действий, обеспечивая *силу, скорость* их проведения и длительность без снижения эффективности (*выносливость*).

Их учет дает возможность тренеру более глубоко оценивать возможности каждого воспитанника и представлять сложную взаимосвязь всех качеств в борьбе за победу.

В научной и научно-методической литературе по спортивной борьбе нет единого мнения о соотношении физического и технико-тактического компонентов на этапах спортивной подготовки борцов.

Зачастую тренеры ДЮСШ начинают занятия с новичками с интенсивной общей физической подготовки, ориентируясь на официальное наименование: «группа начальной подготовки». Однако эффекта от такой системы мало, поскольку дети, пришедшие в секцию борьбы не получают в

ходе такой подготовки образовательного материала, касящегося непосредственно техники борьбы. К сожалению, многие тренеры, имея высокий отсев в результате такого подхода, упорно продолжают заявлять, что без предварительной общей физической подготовки, ребенок не сможет выполнять приемы борьбы.

Проблема пересмотра ряда традиционных позиций в теории и практике спорта актуальна в связи с постоянным омоложением начала подготовки в спортивных специализациях.

С одной стороны, в теории спорта существуют традиционные представления о:

- целесообразности максимизации функций спортсмена (когда тренеры сборных команд считают необходимым круглогодично нагружать спортсменов за исключением кратковременного отдыха не более 2-х месяцев в году);

- периодизации спортивной тренировки (с обязательным соблюдением нагрузок в зависимости от календарного плана соревнований, и вне зависимости от индивидуальных биологических ритмов);

- целесообразности тренировочных нагрузок с частотой сердечных сокращений (ЧСС) свыше 200 ударов в мин.

Такие нагрузки зачастую разрушают организм, что приводит к раннему старению, сокращению продолжительности спортивной жизни.

1. Биологические принципы адаптации к физическим нагрузкам.

В соответствии с теорией «Опережающее отражение действительности» (П.К. Анохин, 1978), повышение физических качеств происходит за счет приспособительной физиологической реакции организма в ответ на нагрузки интенсивного или объемного характера на структуры сердечно-сосудистой системы, мышечной системы, периферийной и центральной нервной системы. После физической нагрузки, в период восстановления, после фазы его завершения, наступает фаза гиперкомпенсации. Воздействие на функциональные системы в этот период позволяет получить прибавку в качестве, а наложение нагрузки до полного восста-

новления приводит к эффекту дистресса, разрушающего функциональные структуры.

Однако этих знаний недостаточно при организации ранней специализации.

2. Возрастной аспект развития физических качеств в связи с чувствительностью развития физических способностей детей и подростков.

Чувствительными называются периоды, когда нагрузка тех или иных функциональных систем организма приносит максимальный результат в адаптации к ним и, соответственно, приводит к их максимальному развитию. Согласно данным В.К. Бальсевича (1996), А.А. Гужаловского (1977) и др., чувствительными периодами развития являются:

- для развития силы по становому тесту — возраст 16—17 лет (противопоказаны возрасты — 8—9, 10—11, 14—16 лет);

- для развития силовой выносливости по тесту в подтягивании на перекладине — возраст 14—15 и 16—17 лет, а по тесту «угол в висе» — 11—12 лет;

- для развития быстроты по тесту «смена мест из упора» наиболее чувствителен возраст 7-9 лет (противопоказаны годы 9—10 и 15—16 лет), противопоказаны для развития скоростно-силовых качеств по тесту на прыжки в длину с места возрасты 10—11 и 13—14 лет;

- для развития выносливости по тесту в беге на 500 м наиболее чувствителен возраст 8—9, 10—11, 12—13 лет;

- для развития гибкости чувствительны возрасты 9—10, 13—14 и 15—16 лет.

Следует учитывать, что эти данные получены в определенном регионе и свидетельствуют только о том, что бездумно нагружать детей, вопреки их собственному желанию, нельзя, что перенос методических подходов для взрослых на организацию физического развития детей и подростков недопустим.

Однако только этот факт не решает всей проблемы. Формирование детского организма характеризуется процессами морфогенеза и одной из важнейших задач является учет индивидуальных особенностей его созревания в ходе формирования физических качеств и двигательных умений.

В процессе физического развития детского организма важно учитывать основные закономерности:

- неравномерность темпов роста и развития физических качеств;
- гетерохронность роста и развития отдельных систем;
- обусловленность роста и развития отдельных систем;
- обусловленность роста и развития половыми особенностями;
- обусловленность процессов роста и развития генетическими и средовыми факторами;
- акселерация и диспропорциональность физического и физиологического развития организма в период полового созревания.

В школьные годы скачок роста наблюдается у детей 6—7 лет и в период полового созревания (11—13 лет для девочек) и 14—16 лет для мальчиков).

В процессе физического воспитания необходимо учитывать тот факт, что в одной возрастной группе есть дети, которые опережают своих сверстников и свой паспортный возраст. Может наблюдаться и противоположное явление, когда у отдельных детей темпы физического развития замедлены. Такие дети составляют в каждой возрастной группе 10—20 %.

Анализ данных современной научно-методической и популярной литературы, связанной с физическим воспитанием школьников, показывает, что факт неравномерного развития детей и подростков не находит своего отражения в методологии составления программ обучения ни в общеобразовательных (Г.П. Шиянов, 1998), ни в детских спортивных школах (Классическая борьба, 1977 и др.)

По мнению Б.А. Никитюка (1994; 1995), факт неравномерного развития детей и подростков требует изменения основного принципа их физического развития, заключающегося в соответствии двигательных заданий и физических нагрузок уровню биологического развития.

Многие тренеры из-за «наполеоновских» претензий пытаются выставлять детей на соревнования по единоборствам в то время, когда их сенсомоторные возможности еще не созре-

ли. На соревнованиях они что-то пытаются делать, иногда удачно, но через год или даже через полгода им придется перестраивать свои координационные структуры в связи с изменениями масс тела и центров их масс.

Кроме того, большая часть неудавшихся технико-тактических действий ляжет тяжелым психологическим и сенсомоторным грузом, что задержит формирование их технико-тактического арсенала и рост спортивного мастерства.

Несмотря на то, что данная глава посвящена вопросу многолетней физической подготовки, обойти вопрос о сенсомоторном развитии невозможно, поскольку все физические проявления зависят от качества управляющих систем.

Сенситивность развития сенсомоторных способностей.

Термин «сенситивность» в нашем случае правомерно используется при формировании качеств силы, быстроты, выносливости и гибкости. При оперировании понятиями, связанными с управлением произвольными движениями, этот термин будет не совсем корректным, поскольку мы имеем дело с поступательно возрастающей способностью овладевать управляющими функциями, а это качество зависит не только от природных задатков, не столько от генетически заложенных периодов ускоренного развития, сколько от усредненных сроков биологического созревания управляющих систем и, приобретаемого годами опыта в осуществлении различных двигательных актов.

Например: есть просто периоды, к которым мозг ребенка должен развиваться до способности управлять завязыванием шнурков, карандашом для рисования, самостоятельным наливанием чая, открыванием крышки консервной банки, собиранием школьного ранца и т.д.

По мнению ряда авторов, в успешном овладении движениями определяющее значение имеет состояние психики, которая может положительно или отрицательно влиять на способность организовывать адекватные обстановке движения. Такие способности именуется «психомоторными».

Под психомоторными способностями эти авторы понимают: «... способности овладения двигательными умениями для

решения двигательных практических задач, т.е. степень произвольного управления своими движениями в новых условиях» (Н.И. Александрова и др., 1989; Б.Б. Коссов и др., 1989; В.И. Лях, 1975; 1990).

Учитывая особенности условий при выполнении различных движений, как уже говорилось выше, целесообразно дифференцировать понятие о психомоторике и определить три уровня управления движениями:

— координированность — т.е. способность к произвольным согласованным движениям в заранее запрограммированных условиях;

— сенсомоторика — способность объективно воспринимать информацию и организовывать адекватные ей движения в условиях меняющихся ситуаций (ловкость);

— психомоторика — способность к реализации двигательных умений и навыков (ловкости) в психострессорных ситуациях.

Такое деление для методики обучения и тренировки целесообразно и необходимо в связи с тем, что зачастую тренеры, гонясь за спортивными достижениями в условиях ранней специализации, требуют от учащихся выполнения заданий непосильных для данного возраста, что и приводит к насильственному или добровольному отсеву.

Кроме того, если понятия координированности и сенсомоторики смело можно отнести и к физиологическим качествам, то понятие **психомоторки, безусловно, относится только к психологическому компоненту.**

А. «Сенситивность» развития произвольности движений.

Базовым качеством, необходимым для проявления выше-названных способностей, является степень произвольности управления движениями. По данным ряда исследований, это качество «созревает» с возрастом. Так, по данным Н.И. Александровой и др. (1989), переключение координации при ходьбе составило: у детей 2-го класса — 67%, детей 6-го класса — 71%, у подростков 9 класса — 100%, а переключение координации в прыжках составило: у детей 2-го класса — 10%, у детей 6-го класса — 29% и у подростков 9-го класса — только 45%.

Отсюда следует, что даже простое требование к произвольности движений может явиться для ряда детей непосильными по причине возрастной неготовности.

Б. «Сенситивность» развития координированности.

Составные понятия термина «координированность» до сих пор точно не определены, в особенности тесты, характеризующие задатки и способности к ней.

В.И. Лях (1987) предложил классификацию координационных способностей, основанную на использовании системного подхода Н.А. Бернштейна (1991), согласно которой координационные способности делятся на два класса: «телесной ловкости» и «предметной ловкости».

Однако и здесь имеют место неточности при оперировании понятиями координированность и ловкость, как, например, в вышеприведенном абзаце.

В качестве примера можно привести публикацию о приборе для исследования психомоторных способностей футболистов (М.С. Бриль, В.Н. Прозоров, 1987). Тестирование проводится в лабораторных условиях, и поэтому в лучшем случае можно говорить об исследовании сенсомоторных способностей, но никак не психомоторных, которые связаны с реализацией сенсомоторных возможностей в условиях психостресса.

В. Сенситивность развития ситуативной координированности.

Если до сих пор нет точных констант в определении понятий координированности и ловкости, то вопрос о сенситивности их развития оказывается на порядок сложнее.

По данным В.И. Ляха (1984), координированность понимается как составная часть ловкости, и поэтому необходимо учитывать в этом плане устойчивость к сбивающим факторам и способность к поиску (антиципации).

Г. Сенситивность развития психострессорной координированности.

Проявление сенсомоторных качеств в психострессорных условиях целесообразно именовать термином «стрессорная психомоторика». Не следует отождествлять понятие о методи-

ке развития ситуативной координированности с методикой развития психострессорной координированности.

Обыкновенно тренеры пытаются развить ловкость единоборца за счет игр. Такие же рекомендации даются и в учебниках по спортивной борьбе (1968; 1978).

Во-первых, ситуативная координированность в игре далеко не ситуативная координированность в единоборстве. В игре одни движения, в бою — другие.

Во-вторых, если боец не ловок, то не следует отвлекать его время и энергию на усвоение тех упражнений, которые он не будет реализовывать в соревновательном бою.

Ловкость надо развивать специальную.

Координационные и координационно-ситуативные действия, не относящиеся к единоборствам, надо осваивать в качестве общего физического развития и расширения двигательного диапазона. Это делается, как правило, в период летних лагерей и в подготовительной части уроков.

Существует сложная проблема, связанная с ранней специализацией в спорте и, в частности, в спортивной борьбе.

Как правило, при рассмотрении вопросов общей физической подготовки в спортивной борьбе предполагают развитие физических качеств, являющихся базисом для развития специальных физических качеств.

К сожалению, в связи с ранней специализацией, тренеры на уроках по спортивной борьбе вынуждены затрачивать значительное время не на упражнения общей физической подготовки борца, а на общеразвивающие физические упражнения, которые дети должны осваивать на школьных уроках физической культуры.

Во-первых, эти дети еще не прошли элементарной общей двигательной подготовки, которой, по большому счету, в школьной программе нет.

Во-вторых, до сих пор в средней общеобразовательной школе занятия проводятся только два раза в неделю. Естественно, что тренеры вынуждены брать на себя эту дополнительную нагрузку.

Таким образом, в состав видов подготовки дополнительно необходимо включать общеразвивающие упражнения не на

достижение физических качеств, а на приобретение широкого круга двигательных умений.

11.2. Педагогический контроль развития физических качеств

Тестирование физических качеств в ДЮСШ является средством стимулирования, мотивации к самосовершенствованию.

В нынешних экологических условиях нецелесообразно проводить тестирование на предмет поступления в секцию. Однако оно должно проводиться позже для получения исходных данных с целью организации оптимальных требований и рекомендаций учащимся.

В дальнейшем тестирование должно регулярно проводиться для отслеживания динамики роста физических показателей и оптимальной коррекции величины предлагаемых нагрузок, но ни в коем случае не для отсеивания или непереведения в старшую группу.

Сам факт непереведения учащегося в старшую группу провоцирует появления переростков в младших группах, что ничего хорошего ни для воспитания, ни для спортивного роста не дает.

В ДЮСШ должен главенствовать принцип перевода в старшую группу по годам обучения с непременно аттестацией по техническому мастерству исполнения программной техники. Все остальные показатели учитываются только в виде информации для размышления. Учитывая неравномерную скорость соматического развития, тренер и директор ДЮСШ не должны спешить срывать незрелый плод.

Официальные требования к физической подготовленности представлены в программе для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ (1977) с учетом возраста и весовых категорий, что по всей вероятности, уже не соответствует реалиям времени и не полно в связи с более ранним поступлением детей на специализацию борьбы.

Однако их можно использовать в качестве ориентиров по составу упражнений (табл. 11.2.) для составления своих требований в масштабах школы.

Таблица 11.2.

**Перечень упражнений для оценки физической
подготовленности поступающих в ДЮСШ
по греко-римской борьбе
(возраст 10 лет)***

1.	Бег 30 м
2.	Подтягивание на перекладине
3.	Отжимание от пола в упоре на руках (ноги на скамейке)
4.	Сила левой и правой кисти (на ручном динамометре)
5.	Приседание с партнером своего веса
6.	Прыжок в длину с места
7.	Бросок набивного мяча из-за головы вперед и через голову назад прямыми руками (вес 3 кг)
8.	Сгибание туловища до 90 ° из положения лежа на спине (ноги фиксированы, руки на поясе)
9.	Метание теннисного мяча в цель (10 м) в круг 50, 100, 150 см
10.	Три кувырка вперед и два — назад в группировке
* — оценка по условиям программы для ДЮСШ (1977)	

В соответствии с программой, на каждом этапе контрольные нормативы ужесточаются и увеличивается их перечень в сторону усложнения заданий и с акцентом на специальные упражнения.

Кроме вышеперечисленных упражнений, для использования на ранних этапах подготовки целесообразно включить еще ряд легко оцениваемых упражнений, более детально расшифровывающих сенсомоторные задатки и степень их развития (табл. 11.2.).

Таблица 11.2.
Перечень тестов, характеризующих степень развития сенсомоторных качеств

Качество	Суть упражнения	Оценка в относительных числах
Координация		
Устойчивость	Прыжки влево-вправо на 360° с точностью приземления в круге 30 см	п удачных попыток общее число прыжков
Разнонаправленная скорость	10 одвоенных прыжков влево-вправо на 180° за 10 сек.	п прыжков 10
Мышечная согласованность	Одна рука движется вверх-вниз, другая — по кругу (обе в сагиттальной плоскости), по 10 раз Рука и нога движутся по кругу в противоположные стороны (обе во фронтальной плоскости), по 10 раз	п удачных попыток общее число движений
Предрасположенность к направлению вращения	Прыжки влево и вправо на 360° (по 10 раз) с точностью приземления в круге 30 см	п удачных попыток общее число прыжков
Моделирование действий	Ситуативная сенсомоторика Прыжки на точность приземления с произвольной сменной расстояний (по знанию тренера)	п удачных попыток общее число движений

Продолжение таблицы 11.2.

Ручная реакция слежения	Ловля, пролетающего по фронту, баскетбольного мяча	п удачных попыток
		общее число движений
Опорная реакция слежения Этот же метод используется для определения рабочей (атакующей), обыв- рывающей ноги)	Избегание удара тростью по голени снаружи при широкой стойке за счет поднимания атакующей ноги (5 спонтанных ударов слева и 5 — справа)	п удачных попыток
		общее число движений
Слалом «грудной»	Пробегание зигзагом по оси, обходя 10 висающих тростей с грузами на расстоянии друг от друга — 1 м, с задачей — не зацепить тросты (время не более 8 сек), (превышение времени на 1 сек — 1 штрафное очко)	п удачных попыток
		общее число тростов
Слалом опорный	Пробегание 5 м прыжками с одной стороны скамейки — на другую, приземляясь на одну, а затем — на другую ногу в обозначенные зоны (по 5 зон с каждой стороны за время 5 сек., превышение времени на 1 сек. — 1 штрафное очко)	п удачных попыток
		общее число зон

11.2.2. Методика организации щадящего контроля как средства мотивации и стимулирования к самосовершенствованию

Учитывая опасность вышедшей за всякие рамки целесообразности и дозволенности ранней специализации и последствия экологического кризиса (алкоголизм и др.), необходимо учитывать тот факт, что дети в большинстве своем еще имеют слабое здоровье и его надо с помощью щадящих режимов нагрузки развивать преимущественно путем положительной мотивации, а не насильственной стимуляции.

Говоря о слабой физической подготовленности детей вообще и особенно в связи с ранним возрастом, следует помнить, что в функциональные качества входят и психологические показатели. Это значит, что на желание и положительные эмоции детей влияет методика оценки их деятельности, методика формирования их социального статуса.

Поэтому тестирование физической подготовленности целесообразно проводить не всенародно, а индивидуально (в процессе выполнения группой общего задания). Результаты фиксировать с совместным добровольным планированием собственного обязательства.

Для достижения наилучших показателей индивидуального тестирования целесообразно объявлять месячный срок сдачи тестов и принимать их в сроки по желанию каждого. Благодаря такой системе, дети (и взрослые) будут сдавать тесты в период верхнего пика индивидуального физического биоритма.

Заключение

Необходимо распределение во времени физических, координационных, ситуативных и психострессорных заданий на этапах спортивной подготовки вообще и распределение этих нагрузок в зависимости от биологического возраста. В связи с этим необходима индивидуализация заданий, особенно в секциях единоборств.

На ранних этапах подготовки **не следует нагружать детей общефизическими нагрузками в ущерб расширению двигательной культуры.**

Имеющий место в настоящее время учет календарного возраста при организации соревнований по единоборствам среди детей и юношей (особенно в регионе Северного Кавказа) оказывается губительным для детей славянских и прибалтийских национальностей, поскольку они морфологически и психомоторно развиваются на 2-3 года позже.

Проигрывая длительное время раньше развившимся представителям юга, многие ребята надолго ощущают в себе робость перед теми, у которых они уже могут и выиграть.

Поэтому тренерам необходимо учитывать этот фактор и, до тех пор пока не разработана система учета на соревнованиях биологического, а не календарного возраста, необходимо организовывать для «ретордантов» щадящие режимы соревнований и не выбрасывать их на «съедение» почти взрослым противникам.

В возрасте до 12 лет желательно организовывать соревнования с демонстрационной основой. Оцениваться должно качество выполнения приемов на несопротивляющемся партнере.

Контрольные вопросы:

1. Методология развития силы в аспекте сенситивных периодов ее развития.
2. Методология развития быстроты в аспекте сенситивных периодов ее развития.
3. Методология развития выносливости в аспекте сенситивных периодов ее развития.
4. Методология развития гибкости в аспекте сенситивных периодов ее развития.
5. Методология развития координированности в аспекте сенситивных периодов ее развития.
6. Методология развития сенсомоторных качеств в аспекте сенситивных периодов их развития.
7. Методология развития психомоторных качеств в аспекте сенситивных периодов их развития.
8. Средства и методы педагогического контроля развития физических качеств.

9. Средства и методы педагогического контроля развития координированности.

10. Средства и методы педагогического контроля развития сенсомоторных качеств.

11. Средства и методы педагогического контроля развития психомоторных качеств.

ГЛАВА 12.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

12.1. Общие основы специальной физической подготовки в спортивной борьбе

Методы развития специальных физических качеств не отличаются от методов развития общефизических качеств. Поэтому в дальнейшем материал, освещающий развитие специальных физических качеств, будет касаться только содержания и методик.

Специальная физическая подготовка борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный.

Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными в тренировках и соревнованиях.

Участие в соревнованиях способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки. Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся.

Участие в соревнованиях является действенным средством повышения спортивного мастерства тренирующихся. Однако необходимо помнить, что частые старты утомляют нервную систему, у спортсмена пропадает желание состязаться. Поэтому соревновательная подготовка должна быть спланирована в интересах всего тренировочного процесса и нацелена на основное соревнование сезона.

Незначительного улучшения отдельных видов реакции можно добиться путем специальной тренировки. Но это не может оказать существенного влияния на результативность в борьбе. Очень важно, чтобы борец овладел всеми формами проявления готовности действовать. Спортивная ценность действий борца определяется не только по принципу «чем быстрее, тем лучше», гораздо ценнее своевременность применения нужного приема. В этом проявляется специфическая форма быстроты, необходимая борцу.

Поэтому, когда мы говорим о развитии быстроты борца, мы имеем в виду широкий комплекс учебных тренировок, воспитывающих готовность борца к различным действиям. Такая готовность позволяет ему выполнять приемы так, чтобы противник не успевал принять нужную защиту. Готовность к действию в значительной мере определяется временем различных реакций борца, проявляемых при непрерывном слежении за действиями противника. Поэтому в борьбе отдельные виды реакций в чистом виде проявляются довольно редко.

Воспитание быстроты одиночного движения. Одной из форм проявления быстроты является скорость выполнения отдельного движения. Чтобы увеличить скорость движений, необходимо использовать наиболее рациональную технику, развить до нужного уровня соответствующие группы мышц и многократными повторениями добиться наилучшей координации в выполнении движения.

Для развития быстроты необходимы также достаточная эластичность мышц и подвижность в суставах. Важно, чтобы борец умел вовремя расслаблять мышцы: закрепощенные мышцы не способствуют проявлению скоростных качеств.

Метод усложнения условий. С целью воспитания быстроты применяют усложненные условия, максимально приближенные к соревновательным или более трудные (например, выполнение упражнений с партнером более высокой квалификации, более тяжелой весовой категории).

С этой же целью для развития необходимых групп мышц применяют отягощения в упражнениях, воспроизводящих точную структуру необходимого движения, выполняемого с определенной скоростью.

Быстрота борца проявляется в конкретных технических действиях, которые необходимо выполнять в определенной последовательности, своевременно и с большой скоростью, ибо этого требует тактическая задача. Конкретные условия проявления быстроты создаются только во взаимодействии с партнером. С целью развить быстроту, специфическую для борьбы, борцы упражняются в выполнении приемов, защит, контрприемов и их комбинаций.

Не все элементы борьбы выполняются с максимальной скоростью. Такие действия, как переворот захватом руки на ключ, дожим противника в опасном положении, перевороты разгибанием, болевые и удушающие приемы, требуют от борца своевременности и точности действий, отличающихся структурой.

Выполнение упражнений по внезапно подаваемым командам также является хорошим методом воспитания быстроты.

Индивидуальная особенность спортивной подготовленности борцов характеризуется наличием «коронных» приемов техники, тактики и выносливости при выполнении отдельных действий в борьбе. Борец, обладающий выносливостью к физическим напряжениям, может длительное время стоять на мосту в опасном положении; борец, обладающий силовой выносливостью, может длительное время держать в захвате противника; борец, обладающий специальной выносливостью, может проводить все схватки с любым противником в высоком темпе.

Подготовка борцов к соревнованиям совмещается с развитием специальной выносливости. Действительно, на уровне

высшего спортивного мастерства, при наличии достаточной технической и тактической подготовленности, одной из главных задач тренировки является повышение работоспособности борцов. Работоспособность спортсменов обеспечивается с помощью увеличения количества и повышения качества тренировочных занятий, на которых создается определенная нагрузка.

По мнению ведущих специалистов спорта, резервы дальнейшего повышения тренировочных нагрузок почти исчерпаны. Подготовленность борца в будущем, по-видимому, будет осуществляться за счет более совершенного использования различных средств тренировки, создания более рациональных соотношений объема и интенсивности нагрузки, использования различных форм восстановления и др.

В этих условиях резко возрастает необходимость более точно использовать различные средства тренировки.

В предыдущих учебниках рассматривается вопрос о специальной технической подготовке, что вряд ли можно оценить положительно, поскольку техническая подготовка это уже специальная подготовка.

12.2. Проблемы организации специальной физической подготовки

12.2.1. Специальная скоростно-силовая подготовка в спортивной борьбе

Зачастую в специальной литературе к упражнениям, направленным на повышение специальных физических качеств борца, причисляются упражнения, выполняемые в условиях непосредственного контакта с соперником (партнером), в результате чего трудно разграничить принадлежность упражнений к специальным или к основным.

Думается, что любые упражнения с партнером, направленные на совершенствование основных приемов, относятся к основным.

Специальные упражнения, выполняемые в контакте с партнером (например учи-коми в дзюдо), не вызывают серьезных вопросов.

Зато достаточную сложность представляет вопрос использования тренажеров в целях развития специальных качеств борцов.

Проблема

В спортивной борьбе с ее трехплоскостными движениями разработать тренажер, позволяющий отрабатывать специальные силовые качества для большого числа различных приемов, используя при этом сложные управляющие механизмы, будет достаточно затруднительно и неэффективно, поскольку тренер при этом должен будет переключать эти механизмы в связи со сменой весовых категорий борцов и с изменением структуры предстоящих действий.

Упражнения на развитие специальных скоростно-силовых качеств:

а) упражнения с борцовским манекеном;

На специальные скоростно-силовые качества и выносливость до сих пор массированно используются борцовские манекены, однако с их помощью можно совершенствовать действия только с усилиями, направленными вверх. В горизонтальном направлении усилия к манекену приложить невозможно в то время, как кинематические схемы бросков предполагают, кроме вертикального отрыва противника от ковра, горизонтальное выведение противника из равновесия и одновременное выведение из равновесия по верхней составляющей пары сил с противонаправленным воздействием — по нижней составляющей (рис. 12.1.).

б) упражнения с резиной и пружиной (о перевернутом рисунке зависимости сила-скорость);

С целью расширения возможности скоростно-силового воздействия на конечности противника предложен тренажер «Резиновый самбист» (С.Ф. Ионов, 1978). Однако решение этой проблемы осуществлялось за счет использования сопротивления резиновых жгутов, закрепленных в специальной че-



Рис. 12.1. Векторные схемы приложения усилий при проведении бросков

тырехопорной раме, что позволяло прикладывать усилия по верхней составляющей пары сил к плечевому поясу и по нижней составляющей пары сил к воображаемым опорам противника.

Для совершенствования скоростно-силовых воздействий на плечевой пояс противника при сложных выходах на старт бросков через спину был предложен тренажер, в котором резиновые жгуты (пружины) крепились к специальной стойке (В.А. Ким и др., 1974).

Однако оба проекта не могут обеспечить формирования необходимых при реальной борьбе сенсомоторных структур, поскольку использование в них резины искажает организацию скоростно-силовой структуры движений.

Прикладывая усилия в горизонтальном направлении при проведении броска через спину, атакующий вначале испытывает значительное противодействие противника. При продолжении усилия сопротивление противника (любого тела) уменьшается, поскольку часть энергии, затраченной атакующим на выведение тела противника из состояния покоя, перешла в инерцию движения. В этом случае атакующему приходится прикладывать к сопротивляющемуся телу меньшее усилие при текущей возрастающей скорости взаимного передвижения (рис. 12.2.).

При использовании резиновых жгутов происходит совершенно другое неосознанное взаимодействие. Вначале при малом сопротивлении резины атакующий прикладывает незна-

F

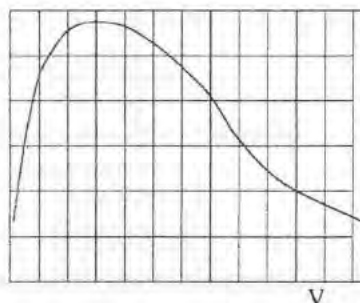


Рис. 12.2. График зависимости: «сила – скорость» при воздействии на предмет, находящийся в состоянии покоя, в условиях земного тяготения и возможного статического сопротивления противоборца

чительное усилие при большой скорости движения. По мере растяжения резины ее сопротивление увеличивается, а скорость движения обоих уменьшается (рис. 12.3.).

F

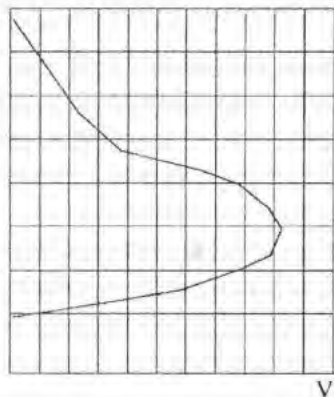


Рисунок 12.3.
График зависимости: «сила – скорость» при воздействии на растягивающийся предмет, закрепленный к неподвижной опоре

в) упражнения с противовесами горизонтального закрепления (о негативном эффекте крепления троса к неподвижной вертикальной опоре).

Кроме высказанных замечаний по поводу целесообразности использования тренажеров на пружинной или резиновой основе, существует еще одна проблема.

При использовании резиновых жгутов (пружин), противовесов, соединенных через тросы на блоках, **закрепленных к жесткой опоре**, силовое воздействие на пружину (резину, трос с противовесом) при проворачивании всегда направлено вдоль троса (рис. 12.4.). При этом противоусилия с троса, как правило, не копируют противоусилий, которые возникают при воз-

действию на тело противника в каждой фазе броска проворотом. Особенно это несоответствие проявляется при приложении усилий через горизонтально натянутый трос (рис. 12.5.).

Многочисленное проведение такого неправильного действия неизбежно приведет к разрушению оптимальной структуры приема и, к снижению качества проведения броска (сваливания).

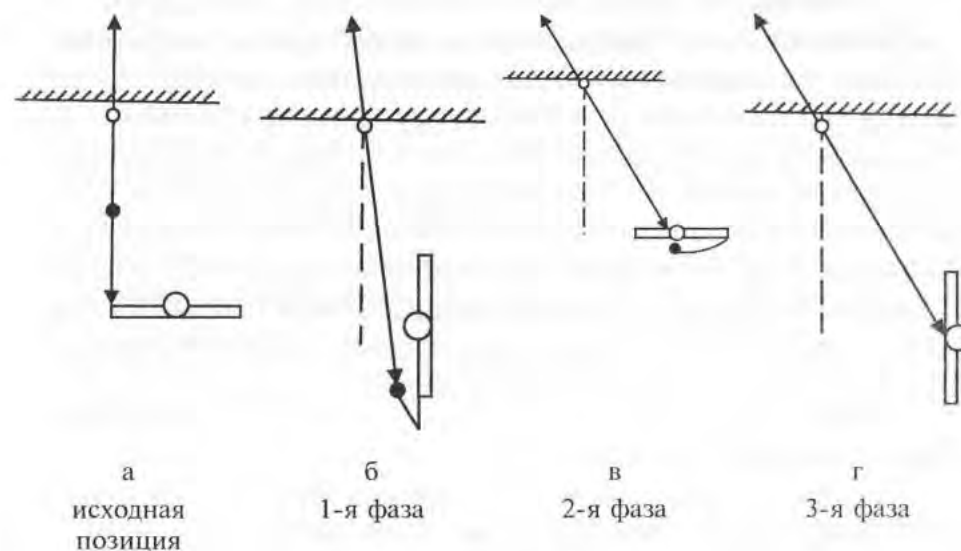


Рис. 12.4. Направление горизонтального противодействия троса, закрепленного к жесткой опоре, при имитации броска проворотом (пофазно)

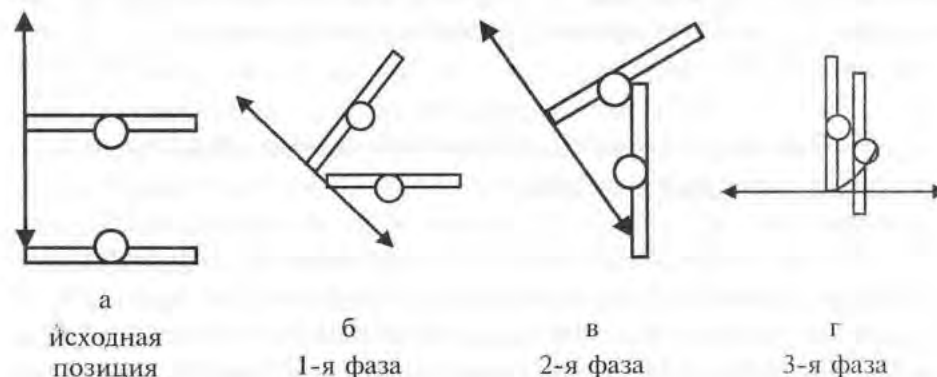


Рис. 12.5. Направление горизонтального противодействия массы тела противника при проведении броска проворотом (пофазно)

Таким образом, использование резины и пружин в качестве динамической модели возможных сопротивлений, как уже говорилось выше, приводит к разрушению координационной регуляции мышц — синергистов.

Тот же эффект приносят и разрушающие координацию многократные упражнения при тяге в горизонтальном направлении троса, жестко закрепленного к вертикальной опоре (В.Н. Лебедев, 1975).

Новация В.М. Невзорова в значительной степени решала проблему повышения специальных скоростно-силовых качеств, однако использование при этом борца, пассивно тратящего время, с одной стороны, невозможность свободно маневрировать вокруг противника для выхода на старт броска любого типа, с другой стороны, и невозможность обеспечить точно заданные противоусилия по верхней составляющей пары сил, с третьей стороны, побуждают к созданию более удобного скоростно-силового тренажера для совершенствования горизонтальных усилий во всех видах спортивной борьбы.

Однако далеко не всякий борец захочет выполнять роль бездействующего манекена.

В связи с вышеизложенным целесообразно обратиться к конструированию такого скоростно-силового тренажера, использование которого позволяло бы в большей степени учесть реальные пространственные и динамические параметры срединной структуры приема с преимущественным воздействием на противника в горизонтальном направлении.

12.2.2. Проблемы специальной выносливости в спортивной борьбе

В ходе непосредственной подготовки к соревнованиям тренеры, как правило, решают проблему снятия у борцов эффекта нарастающего утомления (а попросту — повышения качества специальной выносливости) за счет противодействия «сбивающим факторам» соревновательного поединка. В данных комплексной научной группы сборной команды России

по греко-римской борьбе приводится процентное соотношение влияния различных факторов на эффективность соревновательных результатов (табл.12.1.), что приводит к мысли о различных ипостасях одного и того же фактора, отрицательно влияющего на это качество, — фактора психологического.

Таблица 12.1.

Процентная доля сбивающих факторов, отрицательно влияющих на результативность соревновательного поединка (по данным опроса ведущих тренеров)

Сбивающие факторы	Уровень значимости (%)
Неожиданные ситуации поединка	31,3
Утомление	22,6
Астенические реакции	22,4
Ранг соревнований	16,8
Жесткая манера ведения поединка	5,4
Травмы	2,5

В данном случае 77,4% всех сбивающих факторов имеют психофизиологическую основу, а 22,6% — факторы, формально относящиеся к утомлению, которые могут иметь различные причины, и в первую очередь — пессимальные (астенические) реакции или неадекватную технико-тактическую подготовленность, поскольку четкого определения усталости в процессе соревнования в единоборствах пока нет.

Зачастую бывает так, что человек, будучи физически сильным и технически обученным, не может эффективно реализовать умения, попав в социально ответственную или биологически опасную ситуацию.

При все чаще поднимающемся вопросе о необходимости превалирования соревновательных упражнений в ходе подготовки к соревнованиям имеется в виду не столько их биомеханическое подобие, сколько подобие по психологическому напряжению.

При решении вопроса о повышении специальной выносливости борцов и контроле ее становления, как правило, используют многократные повторения бросков манекена на скорость с последующим определением ЧСС. Но, во-первых, эти броски далеки по технике исполнения от реальных условий. Во-вторых, не имитируются условия психостресса реального поединка.

Ведь известно, что сообщение о досрочном выходе на ковер без разминки значительно повышает частоту сердечных сокращений.

В связи с тенденцией эксплуатировать функциональные резервы единоборцев в ущерб качеству технико-тактической подготовки необходимо рассмотреть этот вопрос в нетрадиционном аспекте, поскольку ряд представлений о физической и психологической подготовке, на наш взгляд, несколько устарел.

К чисто физическим качествам относятся двигательные проявления, которые можно измерить по силе, скорости и длительности выполнения.

К координационным качествам относят способность сенсорных и моторных нервных проводящих путей обеспечивать согласованность сокращения мышц-синергистов и расслабления мышц-антагонистов для осуществления произвольного движения.

Под сенсомоторными качествами следует понимать способность высших отделов коры головного мозга полноценно управлять действиями человека в сложных, быстро меняющихся ситуациях статического, кинематического и динамического состава.

Обыкновенно, тренеры пытаются развить ловкость единоборца за счет игр. На наш взгляд, ловкость надо развивать специальную, а содержание специальной ловкости есть содержание техники и тактики ее исполнения. Однако можно быть великолепным тактиком, но с повышением ранга соревнований терять эти качества, что вынуждает обратиться к понятию «психомоторика».

Под психомоторными качествами в данном аспекте следует понимать способность высших отделов коры головного мозга сдерживать или не сдерживать разрушающее влияние пессимальных эмоций в психострессорных условиях.

У одних индивидов в случаях опасности формируется активно-оборонительная реакция, а у других — пассивно-защитная. Зависит это от генетически обусловленных физиологических реакций и от множества преходящих психофизиологических причин, которые практически трудно прогнозировать в действительно опасных для жизни ситуациях.

В отличие от сенсомоторных механизмов, интеллект отвечает за уравнивание себя с окружающим миром не путем движений, а путем предварительного логического определения: «делать или не делать; если делать, то что и как делать?»

Поскольку интеллект связан с работой высших отделов коры головного мозга, его деятельность может быть подвержена многочисленным сбивающим факторам в процессе получения и обработки многочисленной внешней и внутренней информации. В связи с этим качество его деятельности зависит от уровня экстремальности (стрессовости) ситуации.

Спортивное единоборство является игрой в экстремальность, когда имеется оптимальная модель деятельности в конфликтных условиях и эту деятельность можно путем многократного вариативного повторения тренировать с тем, чтобы наработать привычные действия адекватно меняющейся ситуации.

Однако, помимо решения вопросов тактики реализации произвольных движений, мозг одновременно решает и задачи социального плана, связанные с личными амбициями, желанием занять определенную социальную нишу и т. д. В этом случае психика, ориентированная на достижение какого-либо результата (особенно в социальном плане), может негативно влиять на успешность организации движения, слишком заинтересованно следя за обстановкой, внося в работу нервных проводящих путей избыточное возбуждение и нарушая отлаженное взаимодействие координационных структур.

Если учитывать зависимость различных конечных психологических проявлений от сложнейших взаимосвязей в многоликом биологическом базисе живого организма, то оптимальным путем вычленения интересов психологии было бы

определение ее как науки, изучающей поведение людей и животных в социальных условиях.

Учитывая особенности сенсомоторных и психологических проявлений при выполнении различных движений в условиях:

- одиночной демонстрации;
- проведения приемов самозащиты и рукопашного боя в условно-контактном режиме;
- реализации приемов боя в равных спортивных условиях противоборства с большими психострессорными нагрузками;
- реализации приемов боя в условиях реального боя, **целесообразно** дифференцировать понятие о психомоторике и определить четыре уровня управления движениями:

а) локомоция — способность к простейшим движениям;

б) координированность — способность к произвольным согласованным движениям в заранее запрограммированных условиях;

в) сенсомоторика — способность объективно воспринимать информацию и организовывать адекватные ей движения в условиях меняющихся ситуаций (качество ловкости);

г) психомоторика — способность к реализации двигательных умений и навыков (ловкости) в психо-стрессорных ситуациях.

Если понятия координированности и сенсомоторики смело можно отнести к физиологическим качествам, то понятие **психомоторики**, безусловно, относится к психологическому компоненту, поскольку в большинстве случаев эффективность деятельности субъекта зависит от восприятия действительности в социальном аспекте и может регулироваться за счет установки, сформированной человеческим сообществом.

Поэтому не следует отождествлять содержание методики развития ситуативной координированности с методикой развития психострессорной координированности.

Поскольку психология имеет дело с субъективным восприятием социально значимых для индивида внешних условий, влияющих на вегетативную регуляцию, воспитание психологической устойчивости в значительной мере зависит от

того, как индивид оценивает свою роль в определенной деятельности, какова самооценка его деятельности.

Одни психические проявления перестраиваются за счет привыкания в процессе тренировки и соревнований, а другие — за счет снижения уровня притязаний при выступлении на соревнованиях.

Развивая эту мысль, можно снизить психологический прессинг за счет автоматизации комплексов деятельности, сведя его проводящие пути на нижние уровни «готических сводов». В этом случае необходимо заранее определять и тренировать структуры условных рефлексов логичных технико-тактических моделей деятельности при подготовке единоборцев, поскольку в ходе схватки (боя) формирование новых и, главное, оптимальных моделей весьма энергоемко, что и предопределяет фактор снижения специальной выносливости.

Учитывая, что на сегодня методика определения специальной выносливости в борьбе при выполнении бросков манекена является эфемерной, предлагается определять ее, используя формулы психолого-педагогического контроля (табл. 12.2.).

Таблица 12.2.

**Формулы определения уровней нарушения
в управлении движениями**

Выносливость по мышлению ВМш (х- показатель технического разнообразия — ПТР/обр)	$ВМш = x1 - (x1-x2) / x1 *$
Выносливость сенсомоторная ВСм (х- показатель динамической защищенности — ПДЗ)	$ВСм = x1 - (x1-x2) / x1 *$
Выносливость координационная — ВКрд (х- количественный показатель эффективности — КОПЭ, или качественной эффективности КАПЭ)	$ВКрд = x1 - (x1-x2) / x1 *$
Выносливость моторная ВМтр (х- показатель минутной активности — ПА)	$ВМтр = x1 - (x1-x2) / x1 *$
* — x1 — показатели в первой половине схватки, x2 — во второй половине	

Таким образом, если утомление начинается с коры головного мозга, специальная выносливость — это способность:

- не столько долго выполнять простую работу;
- не столько длительно выполнять работу без искажений;
- не столько длительно сохранять способность к адекватным действиям в ситуациях;
- сколько формировать стратегию и тактику использования различных двигательных действий в психострессорных условиях.

Поскольку последнее качество зависит от работы ассоциативных полей высших отделов КГМ, на функционирование которых влияет масса избыточной информации, неспособность адекватно решать задачи, что зачастую оценивается как усталость, может вызываться факторами биологического страха или социальной тревожности. Поэтому наиболее оптимальными путями повышения «абсолютной» выносливости должны быть:

- обучение технике и тактике в соответствии с оптимальной моделью пространственно-смысловой деятельности в единоборстве;
- доведение технико-тактических умений до уровня автоматизма (при условии соответствия девизу единоборств «о минимуме технических действий для максимума возможных в бою ситуаций»);
- многократное участие в соревнованиях с постепенным повышением уровня стрессовости.

12.2.3. Обеспечение специальной ловкости в спортивной борьбе

Так же, как и в проблеме обеспечения специальной выносливости, специальная ловкость — это добротная технико-тактическая подготовка. Следует помнить, что мера ловкости — это мера обученности.

В главе 10.2. в значительной мере описаны принципы и методы развития различных физических качеств борца, в том числе и по вопросу специальной выносливости.

Однако есть методологическая неувязка, касающаяся некорректности классифицирования физических качеств, в особенности выведения качества ловкости на один уровень с качествами чисто физическими (кондиционными).

Качество «ловкость» обеспечивает способность реагировать целесообразными движениями в ответ на изменение ситуаций. Качества, обеспечивающие ловкость, различны по своему составу (табл. 12.3.) так же, как и качества чисто физические: сила, быстрота и выносливость.

Таблица 12.3.

Сенсомоторика (предопределяет скорость становления и качество ловкости)	<ul style="list-style-type: none"> — координационные способности (дифференцировка мышечных усилий и суставных углов, двигательная память, согласованность движений); — сенсорные пороги; — скорость простой реакции; — скорость и адекватность сложной моторной реакции; — рецептивная антиципация. — сенсомоторная выносливость
---	--

Поскольку все перечисленные в таблице качества тестируются с помощью инструментальных методов, тренеру сложно его организовать. Поэтому целесообразно использовать менее точные, но более простые педагогические тесты, определяемые по отношению числа выполненных действий к заданному числу. К таким качествам можно отнести:

- а) программированную кординированность:
 - степень устойчивости;
 - предрасположенность к виду устойчивости (статической — динамической);
 - скорость разнонаправленного движения;
 - согласованность движений;
- б) ситуативную кординированность, определяемую по показателям:

- перехвата мяча по фронту;
- приема мяча от разных игроков, с разных точек, по команде;
- точности приземления в прыжках с изменением дальности;
- скорости защитной реакции по отношению числа удавшейся защиты к числу нападений (табл. 11.2.).

Контрольные вопросы:

1. Средства специальной скоростной подготовки в спортивной борьбе.
2. Средства специальной скоростно-силовой подготовки в спортивной борьбе.
3. Методы скоростно-силовой подготовки в спортивной борьбе.
4. Методы повышения гибкости в спортивной борьбе.
5. Проблема повышения ловкости в спортивной борьбе.
6. Проблемы использования манекенов для развития специальных скоростно-силовых качеств в спортивной борьбе.
7. Проблема использования пружинных и резиновых тренажеров для развития специальных скоростно-силовых качеств в спортивной борьбе.
8. Методы повышения специальной силовой выносливости в спортивной борьбе.
9. Проблема и методы повышения устойчивости к утомлению в спортивной борьбе.
10. Роль психологической подготовке в реализации специальных физических качеств.

ГЛАВА 13. ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Психологическая подготовка спортсменов имеет общую для всех видов спорта основу с той лишь разницей, что в единоборствах психологические нагрузки являются избыточно стрессорными и значительно снижают эффективность адекватного реагирования на ситуацию.

Общую для всех информацию по психологической подготовке, можно почерпнуть из работ по психологии спортивной деятельности (Г.Б. Горская, 1995; Т.Т. Джамгаров, 1979; Л.А. Китаев-Смык, 1983).

В настоящей работе будут приведены только те фрагменты по психологической подготовке, которые еще не освещались в аспекте запросов методологии единоборств.

Поскольку психологические качества являются составной частью функциональных возможностей, следует рассмотреть их именно в этом контексте.

Функциональные качества обеспечивают:

- прочность и скорость обучения в координационном аспекте;
- волевые проявления при обучении и тренировке;
- физические кондиции для реализации полученных умений;
- сенсомоторные коррекции в ходе ситуативной деятельности;
- надежность действий в психострессорных ситуациях.

Они включают в себя физиологическую триаду, состоящую из блоков:

- энергетических;
- физических;
- сенсомоторных качеств и психологической составляющей.

Тренеры, интересующиеся вопросам и психологической подготовки, зачастую сложно воспринимают смысл многих пуб-

ликаций по причине затянувшихся споров физиологов с психологами.

Если психологию рассматривать как науку, изучающую поведение людей и животных в социальных условиях, то тогда споры прекратятся и будет известно, что психология — наука, использующая данные биологии, физиологии и социологии.

Как же отличить психологические проявления от физиологических?

Примеры:

1. Человек с ружьем идет по лесу, и на него нападают волки. Он стреляет. Это физиологическое проявление.

2. Человек с ружьем идет по лесу и видит семью волков с играющими щенками. Он стреляет. Это психологическое проявление, свидетельствующее о его отношении к природе как части социума.

3. Человек с ружьем идет по лесу и видит семью волков с играющими щенками. Он не стреляет, а, улыбаясь, проходит мимо. Это тоже психологическое проявление, свидетельствующее о его уважении к жизни вообще.

Обыкновенно под термином «психологическая подготовка» тренеры и спортсмены подразумевают воспитание способности преодолевать чувство страха и неуверенности на соревнованиях. Это основная задача психологической подготовки спортсмена, но не следует забывать и о двух немаловажных разделах психологической подготовки: морально-этической и волевой.

13.1. Психология как базисный компонент спортивной педагогики

При рассмотрении психологии как действенного средства спортивной педагогики следует иметь представление о составе тех функциональных качеств, которые определяют особенности тех или иных умственных и двигательных действий, реализуемых в процессе адаптации человека к воздействующей

шей на него окружающей среде (включая контактирование с людьми, осуществляющими положительное или отрицательное воздействие).

Ниже представлена матрица модельных, функциональных качеств, прямо или косвенно относящихся к психической сфере и влияющей на ее проявления (табл. 13.1.).

Учет влияния перечисленных индивидуальных качеств на эффективность обучения и воспитания принесет значительную пользу тренеру при организации многолетней спортивной подготовки.

При рассмотрении вопросов о психологической подготовке, отнесем сенсомоторные качества к физиологическим, а нервную типологию, интеллектуальные и психодинамические свойства темперамента — к психологическим, поскольку они физиологически обеспечивают помехоустойчивость умственных и, соответственно, адаптирующих двигательных действий.

Все перечисленные качества определяют эффективность и надежность произвольных движений, направленных на приспособление к окружающей среде в сложных психострессорных условиях.

Чем выше нервно-типологические качества и чем устойчивей эмоциональная сфера, тем большим техническим арсеналом может владеть борец.

При высоких нервно-типологических качествах, но при отсутствии устойчивой работы интеллекта, борец не может владеть широким набором технических и тактических действий.

1. Нервная типология на молекулярном уровне, жестко обусловленная физиологическая категория управляющей системы организма, представлена рядом качеств:

1. Сила нервных процессов по возбуждению, которая измеряется величиной его амплитуды.

* Чем выше амплитуда, тем сильнее мыслительные, волевые и двигательные проявления.

В значительной степени это качество зависит от величины омега-потенциала. Слишком высокий фоновый оме-

Таблица 13.1.
Матрица модельного блока нервно-психологических качеств специалиста

№	Качества:	Составляющие
1	Нервная типология	— сила нервных процессов по возбуждению (В), произвольному (ПТ) и непроизвольному торможению (НТ); — подвижность нервных процессов; — уравновешенность нервных процессов; — выносливость нервных процессов по В и по ПТ
2.	Сенсомоторика (определяет скорость становления и качество ловкости)	— координационные способности; — сенсорные пороги; — скорость простой реакции; — скорость и адекватность сложной моторной реакции; — рецептивная антиципация; — сенсомоторная выносливость; — адекватность работы в ситуативном психострессе; — длительность адекватной работы в ситуативном психострессе
3.	Интеллект (определяет скорость становления и качество ума)	— быстрота адекватного мышления; — широта диапазона внимания; — скорость запоминания и время ее хранения; — операционная помехозащищенность; — экстраполяция
4.	Психодинамические свойства темперамента	— тип защитной реакции; — уровень тревожности; — эмоциональная возбудимость и степень импульсивности; — ригидность — пластичность; — экстравертность — интровертность

Продолжение таблицы 13.1.

№	Качества:	Составляющие
5.	Психологические свойства личности	— «геномотивация» и «геноспособ» достижения цели; — уровень агрессивности; — самоутверждение и самовыражение
6.	Мотивационно-социальное поведение как психолого-педагогическая категория	— уровень притязаний; — степень трудолюбия, соперничания, самоограничения, доброты; — управляемость; — волевые качества; — принципиальность, обязательность; — смелость и бесстрашие

га-потенциал обуславливает наличие качества безудержной неуправляемости, а низкий, наоборот — слабость и «ведомость».

2. Сила нервных процессов по произвольному и непроизвольному торможению. Сила непроизвольного торможения является отрицательным качеством, повергающим человека в шоковое состояние. Произвольное торможение обеспечивает способность делать все вовремя, не растрачивать нервную энергию понапрасну и, главное, не делать глупостей из-за чрезмерной вспыльчивости.

3. Подвижность нервных процессов обеспечивает быструю переработку образно-двигательной или словесно-логической информации (иногда эти качества сочетаются) и способность переходить из одного состояния в другое.

4. Уравновешенность нервных процессов обеспечивает оптимальное реагирование человека на информацию, имеющую для него важное жизненное значение, и позволяет без излишних эмоций решать мыслительные и двигательные задачи.

5. Выносливость нервных процессов по возбуждению и торможению позволяет пребывать в том или ином состоянии длительное время, что иногда зачастую требуется при решении жизненно важных задач. Часто бывает так, что сильные эмоциональные всплески не соответствуют общей энергетике индивида, что приводит к срыву нервной деятельности и даже к гибели. Поэтому следует учитывать необходимость воспитания эмоциональной выдержанности, особенно тем лицам, которые не обладают выносливостью по возбуждению или произвольному торможению (как это характерно для японцев то ли в результате воспитания, то ли благодаря национальному нервно-типологическому укладу).

2. Сенсомоторика как физиологическая категория обуславливается рядом качеств:

1. Сенсорные пороги, от которых зависит мера чувствительности, а следовательно, и способность быстро реагировать на действия противника. Интересен тот факт, что у людей, имеющих плохое зрение, этот недостаток компенсируется вы-

сокой мышечной чувствительностью, что делает их весьма опасными противниками в борьбе;

2. Скорость простой реакции обуславливает быстроту движений (особенно в ударных единоборствах).

3. Координационные способности — собирательное понятие, зависящее от способности:

- к дифференцированию мышечных усилий;
- к дифференцированию суставных углов;
- к согласованности работы мышц синергистов и антагонистов;
- к прочности двигательной памяти.

4. Скорость и адекватность сложной моторной реакции, что предопределяет латентный период реакции спортсмена.

5. Рецептивная антиципация обеспечивает почти интуитивное реагирование на предстоящие действия противника, что вырабатывается с той или иной скоростью в результате практики борьбы.

6. Сенсомоторная выносливость как способность длительно работать в ситуативных условиях.

3. Интеллект как психофизиологическая категория.

1. Быстрота адекватного мышления — скорость правильного решения задач. Зависит от скорости переработки словесно-логической информации, качества закладываемой информации и ее системности.

2. Широта диапазона внимания — способность одновременно усваивать и перерабатывать разноплановую информацию по одному или нескольким сенсорным каналам (Юлий Цезарь мог одновременно делать три дела). Это качество также напрямую связано со скоростью переработки информации.

3. Скорость запоминания и время ее хранения обеспечивает обучаемость как в словесно-логической, так и в образно-двигательной сферах.

4. Операционная помехозащищенность — качество, позволяющее без сбоев (ошибок) выполнять умственно-ситуативную или координационно-ситуативную работу в течение длительного времени.

5. Экстраполяция — способность предвидеть изменение событий и адекватно к ним адаптироваться.

4. Психодинамические свойства темперамента как психофизиологическая категория.

1. Тип защитной реакции — способность реагировать на неожиданную ситуацию:

— вначале активно-оборонительно, а затем (подумав) — активно-оборонительно;

— вначале пассивно-оборонительно, а затем (подумав) — активно-оборонительно;

— вначале активно-оборонительно, а затем (подумав) — пассивно-оборонительно;

— вначале пассивно-оборонительно, а затем (подумав) — пассивно-оборонительно.

Пусть читатель (подумав) сам определит, какой тип защитной реакции наиболее выгоден для единоборца?

2. Уровень тревожности как фактор, определяющий энергетическую способность активно действовать в условиях мгновенно возникшего стресса. Человек с постоянно-действующим уровнем тревожности имеет к моменту действий истощенную нервную систему. С другой стороны, человек, не имеющий элементарного уровня тревожности, не может охранять ни себя, ни других. Следует отметить, что в работах В.Д. Небылицина (1976) предлагается классифицировать людей по психическим возможностям на «сильных» и «слабых». К «слабым» относились люди, у которых был постоянный тремор. Однако этот тремор мог быть вызван внешними воздействиями в процессе онтогенеза и вполне возможно, что от него можно избавиться.

3. Эмоциональная возбудимость и степень импульсивности. Эмоциональная возбудимость свидетельствует о высокой энергетической обеспеченности и недостаточно развитой системе произвольного торможения, что является не лучшим качеством для обеспечения коммуникабельности индивида.

4. Ригидность — пластичность — качества взаимно противоположные. Ригидность — прямолинейность, свойственная, как правило, энергетически обеспеченным, но неумным лю-

дям. Пластичность — приспособляемость, гибкость поведения, сопутствующая наличию разума. Следует учитывать, что в молодом возрасте, когда энергия «зашкаливает», наличие высоких умственных задатков затмевается этой энергией и человек, как правило, спортсмен, выглядит неумным, поскольку совершает действия импульсивно, не подумав. Однако путем воспитания можно лишиться этого опасного качества.

5. Экстравертность — интравертность — это качества антиподы. Первое качество характеризуется высокой коммуникабельностью, открытостью и полезно для всех в дружном и порядочном коллективе. В контактах с незнакомыми людьми такое качество может обернуться бедой. Второе — характеризуется скрытостью, эгоцентричностью. При контактах с незнакомыми лицами весьма полезно, но в своем коллективе воспринимается тяжело.

5. Психологические свойства личности как чисто психологическая категория.

1. «Геномотивация» и «геноспособ» достижения цели — генетически обусловленная целевая установка личности, определяющая предрасположенность к «добру», к «злу», «открытости к добру» (В. Свинцов, 1994). Соответственно к этой целевой установке прилагается способ ее реализации. Например, есть грабители, использующие знания и демагогию, преуспевающие в политике, экономике, администрировании. Есть люди с такой же целевой установкой, но делающие это прямолинейно, убивая людей и рискуя потерять свободу.

2. Уровень агрессивности — качество, предопределяющее поведение человека и его отношения с обществом. Агрессивность можно реализовывать в хулиганстве (вредя обществу и себе), в спорте (не мешая обществу), в правоохранительной системе (помогая обществу).

3. Самоутверждение и самовыражение — качества, присущие разным полам. Первое качество присуще мужскому полу, поскольку по законам биологии самец должен себя утвердить в качестве доминирующего претендента на самку и на продолжение потомства. Второе качество более присуще

женскому полу, поскольку самка должна привлечь к себе внимание самца и ждать, пока он разбросает более слабых соперников.

6. Мотивационно-социальное поведение как психолого-педагогическая категория, обусловленная сочетанием вышеперечисленных качеств и мерой воспитанности.

1. Уровень притязаний имеет генетически заложенную основу, но может подвергаться эффективному воспитанию в интересах общества и самого себя.

2. Степень трудолюбия имеет генетически заложенную основу, но и воспитывается путем создания условий, заставляющих надеяться только на самого себя (в тех случаях, когда человек ничем не увлечен). Это качество зависит во многом и от энергетической обеспеченности. Однако энергетическая обеспеченность может быть направлена на сотворение зла (см. геноцель).

3. Наличие чувства сопереживания, самоограничения, доброты характеризует личность не только как социально безопасную, но и социально полезную;

4. Управляемость, с одной стороны, характеризует недостаток энергии, а с другой стороны, — наличие высокого ума и убежденности в необходимости такого поведения (свобода как осознанная необходимость).

5. Волевые качества — способность терпеть неудобства и лишения ради достижения какой-либо цели. В спортивной борьбе постепенное воспитание этого качества необходимо. Хорошо, если тренер сумел воспитывать волю в интересах коллектива.

6. Принципиальность, обязательность — качества педагогического плана, достаточно легко воспитуемые. Была бы целевая установка, дружественная личным интересам.

7. Смелость и бесстрашие желательны воспитывать в коллективе, в интересах коллектива и при оценке коллектива

Как видно из всего перечня качеств, от которых зависит эффективность деятельности спортсмена, их число намного превышает число чисто физических (кондиционных) показате-

телей, что свидетельствует о необходимости переориентирования тренеров с тенденции к преобладанию кондиционного направления на доминирование учебно-тренировочной работы с преобладанием развития сенсомоторных и психомоторных качеств.

Вернемся на время к функциональному обеспечению деятельности человека и к его надежности. Если человек (животное) совершает какое-либо повторяющееся (циклическое) действие (ходьба, бег, плавание и т. д.), то у него устают мышцы за счет:

- убывания внутренней энергии;
- забивания шлаками, накопившимися во время работы (особенно интенсивной);
- ослабления внешнего питания (из гликогена печени и за счет разрушения белкового состава самих мышц).

При деятельности в меняющихся условиях нагрузка ложится на сенсомоторную систему управления движениями, то есть на верхние отделы коры головного мозга.

Известно, что в клетках мозга, в отличие от мышечных клеток, питательный компонент отсутствует и мозг зависит от притока крови с глюкозой. При истощении запасов гликогена в печени прекращается поступление глюкозы, в то время как мышцы еще могут работать и за счет собственных запасов, и за счет (нежелательного) саморазрушения белкового компонента.

Таким образом, возникновение ситуативности повышает физиологический уровень возможной «поломки» произвольной двигательной деятельности.

Возникновение в процессе деятельности психострессорных факторов еще более повышает «планку» помехоустойчивости.

Характерная в таких случаях генерализация возбуждения интенсивно расходует ацетилхолиновый компонент в медиаторах ассоциативных полей, и организация ответного двигательного акта может прерваться еще на уровне переработки информации.

Таким образом, наиболее ранимым при организации ответного адекватного действия в стрессовых ситуациях является верхний уровень коры головного мозга, и утомление начинается именно с него (В.В. Розенблат, 1961).

Особенно неустойчива работа головного мозга в тех случаях, когда деятельность является социально значимой для субъекта, что и ставит психологическую подготовку (ее эмоциональную часть) на весьма ответственный уровень.

Часть психических качеств в процессе обучения и тренировки может совершенствоваться и подвергаться перестройке унаследованных структур.

Одни психические проявления перестраиваются за счет привыкания в процессе тренировки и соревнований, а другие — за счет снижения уровня притязаний при выступлении на соревнованиях.

Серьезный и кропотливый анализ индивидуальных психологических качеств (в соответствии с вышеприведенным перечнем) поможет сопоставить плюсы и минусы каждого обучаемого, возможные пути приспособления к обстановке.

Пример 1. У подопечного высок уровень тревожности. Перед соревнованиями его необходимо отвлекать от мыслей о них. Возможен прием успокоительных препаратов накануне соревнований. Более долгосрочный эффект принесут постоянные убеждения в технико-тактической состоятельности и в необязательности призового места.

Пример 2. Операционная помехозащищенность у эмоционально возбудимых обеспечивается, в основном, за счет автоматизации технико-тактических действий по принципу алгоритмированного реагирования на изменение ситуаций поединка.

Пример 3. Выносливость нервных процессов по возбуждению обеспечивается снижением уровня притязаний путем убеждения или внушения, а так же, автоматизацией адекватных технико-технических действий.

Несмотря на ряд критических публикаций по поводу разделения типов людей на флегматиков, сангвиников, холери-

ков и меланхоликов, практика работы со спортсменами свидетельствует о целесообразности такого деления и, следовательно, учета этих природных задатков.

Так, флегматика перед схваткой надо разозлить, а холерика заблаговременно (за сутки) успокаивать и отвлекать от мыслей о предстоящей борьбе. Сангвиник для тренера не представляет особых забот, а меланхолик пусть занимается для себя, представляя собой великолепно обученного спарринг-партнера на тренировках.

13.2. Виды психологической подготовки

Как было сказано в предыдущем параграфе, большинство тренеров понимает под психологической подготовкой формирование у бойцов состояния, позволяющего реализовать все внутренние резервы для достижения высокого результата (победы).

В последние десятилетия XX века в моду вошел психотренинг, позволяющий мобилизовать себя на достижение высокого результата, а также релаксационная медитация, снимающая избыточное предстартовое напряжение, снижающее впоследствии функциональные возможности.

Однако под психологической подготовкой следует понимать три составляющие, которые обеспечивают становление психологических качеств, необходимых для формирования законопослушной, целеустремленной, волевой личности, способной мобилизовать все резервы для достижения победы. К ним относятся:

- морально-этическая;
- волевая;
- эмоциональная.

В каждом из этих понятийных блоков имеется набор психолого-педагогических терминов, характеризующих то или иное качество в педагогическом аспекте и не измеряемых количественными показателями (табл. 13.2.).

Таблица 13.2.

Психолого-педагогические термины психологических качеств

1. Блок морально-этических качеств: *
— честность, правдивость, порядочность; — благородство, великодушие; — отзывчивость, способность к сопереживанию; — трудолюбие; — дисциплинированность; — вежливость; — приветливость, дружелюбие
2. Блок волевых качеств:
— упорство, непреклонность, настойчивость, целеустремленность; — выдержка; терпеливость
3. Блок эмоциональных качеств:
— бесстрашие, храбрость; — уверенность; — решительность; — смелость
* — каждому положительному качеству противостоит качество — антипод

13.2.1. Морально-этическая подготовка

Понятия:

а) мораль — правила нравственности, а нравственность — правила определенного поведения, душевные (духовные) качества, необходимые человеку в обществе;

б) совесть — чувство нравственности, ответственность за свое поведение перед обществом, вне зависимости от того, наблюдает ли оно за его поступками;

в) этика — одна из форм идеологии, учение о морали, принципах норм поведения в обществе;

г) этикет — установленный порядок поведения в обществе.

В задачу морально-этической подготовки входит воспитание у детей, подростков, юношей, взрослых таких нравственных качеств, как:

- коммуникативность в конфликтных ситуациях;
- дисциплинированность в общественных контактах;
- дисциплинированность в работе и быту;
- порядочность в индивидуальных контактах;
- экологическая нравственность;
- общественная активность;
- уважение к старшим;
- уважение к товарищам;
- уважение к более слабым;
- трудолюбие;
- благородство поступков;
- уважение интересов общества;
- честность;
- чувство совести (ответственности перед самим собой и обществом за свое поведение).

Морально-этически воспитанный человек должен уметь удерживать такие разрушительные чувства, как агрессивность, жадность, безмерное самоутверждение и направлять их в безопасное для общества русло.

Воспитание морально-этических качеств начинается с регулярных дежурств по обеспечению чистоты в спортивном зале, проходит через разборы внутренних конфликтов, через участие в коллективных работах по благоустройству территорий, через обсуждение случаев бытовых конфликтов и т.д.

Особенно удобным местом для воспитательной работы является спортивно-оздоровительный лагерь, где учащийся непрерывно находится под наблюдением тренера, где коллектив воспитывает человека, а он является его членом и сам принимает участие в процессе воспитания.

Воспитывая других, воспитываешь себя.

Следует всегда помнить о глобальных аспектах, влияющих на формирование личности, и по возможности комментировать те или иные ситуации с коллективным разбором предпочтительных действий в них.

Следует помнить (в том числе и в своих интересах) о существовании таких социально-биологических категорий, как:

— уровень потребностей и уровень возможностей (необходимость и желание потреблять);

— уровень притязаний и уровень возможностей (желание потреблять и возможность это иметь).

К сожалению, средства массовой информации развращающе влияют на общество, увеличивая уровень притязаний на высоту социальной иерархии, на владение жизненными благами, не заботясь о развитии способностей к достижению высокого уровня созидательных возможностей. Ругают фильмы эпохи социализма, в которых славился труд. А чем хороши (в воспитательном отношении) фильмы, показывающие пользование роскошью без анализа средств ее достижения?! Ведь таким образом воспитывается племя иванушек-дурачков, не понимающих, откуда берутся блага.

Поэтому в процессе реализации психологической составляющей воспитательной работы, следует как можно чаще обращать молодежь к мысли о будущей специальности как средстве будущего существования и удовлетворения потребностей в деятельности, ибо безделье — это смерть (в качестве примера можно привести бомжизм как следствие разгульной и бездельной жизни в молодости).

Необходимо в наших условиях всегда помнить об угрозе наркомании. Наркобизнес стал опасно активным и зачастую насильственно вовлекает детей в свою трясицу.

Самым лучшим способом противостояния этому страшному злу является создание дружного коллектива вне зависимости от возраста и спортивных регалий. Только дружная спортивная семья, способная встать на защиту любого ее члена, может обеспечить безопасность наших детей. Дети должны быть уверены, что секция их защитит от давления наркоторговцев, подстерегающих у школ и на дискотеках.

13.2.2. Волевая подготовка

Воля — это способность преодолевать витальные (жизненные, биологические) потребности в интересах стратегичес-

ких соображений. Например, юноша определенное время ограничивает себя в еде для того, чтобы выступить в более легком весе и выиграть соревнование.

При организации волевой подготовки необходимо учитывать период биологического развития с тем, чтобы не перенапрячь витальные инстинкты.

Весь процесс учебно-тренировочной работы сам по себе является процессом волевой подготовки, особенно в период подготовки к соревнованиям и участия в них.

Большое значение в формировании базиса противостояния наркобизнесу является развитие общих волевых качеств. Необходимо привить чувство гордости каждого за свою способность противостоять сиюминутным прихотям и даже витально социально значимым потребностям.

13.2.3. Эмоциональная подготовка

Основными задачами эмоциональной подготовки являются повышение толерантности и избавление от фрустрации.

$\mathcal{E} = \Pi (H - C)$, где \mathcal{E} — величина эмоции;

Π — побуждение;

H — необходимая информированность;

C — имеющаяся информированность.

Эмоция — реакция на степень удовлетворения потребности.

Эмоция может быть излишней, если человек полностью информирован.

Девиз: через технико-тактическую информированность — к уменьшению эмоций.

Автоматизация действий снимает генерализацию возбуждения.

Как правило, страх и неуверенность овладевают человеком тогда, когда он видит угрозу, но не знает ее меры и не видит путей, как ее избежать.

Положительные эмоции для избежания опасности нужны тогда, когда не хватает умения.

В спортивном и боевом аспекте эмоциональная подготовка заключается в том, чтобы снять астенические, предстартовые эмоции.

Необученный мозг во время стрессовой ситуации вынужден лихорадочно перерабатывать информацию, что влечет за собой выработку ацетилхолина в медитаторах и неспособность определенное время реагировать на поступающую информацию.

Отрицательные эмоции приводят к:

- расстройству вегетативных функций вплоть до феномена доминанты Ухтомского (например, расстройство кишечника или моченедержание при возникновении страха);
- предстартовой лихорадке, приводящей к иссяканию ацетилхолина и возникновению ступора (шока);
- возникновению ригидности мышц (эффект циклопа).

Положительные эмоции необходимо вырабатывать для обретения уверенности в своих силах, поднятия боевого духа. Девиз: «Учитесь властвовать собой»

Основную роль в снятии отрицательных и приобретении положительных эмоций играет правильно поставленная технико-тактическая подготовка.

Именно она решает вопрос приобретения психологической выносливости.

Хорошо обученный мозг не тратит много энергии на переработку информации. Она проходит по заранее наработанным путям вместо лихорадочных поисков нужных путей.

Таким образом, автоматизация технических и тактических действий снимает генерализацию (иррадиацию) возбуждения.

Для срочного снятия отрицательных психических эмоций производят:

- электростимуляцию;
- массаж.

При организации долгосрочной эмоциональной подготовки используются:

- внушение, направленное на снятие ответственности за результат соревнований;

— привыкание к поражениям без «посыпания головы пеплом» с последующей психотерапией на оправдание объективными причинами и задачами на перспективу;

- коллективное внушение;
- самовнушение (медитация);
- предстартовые успокоительные аутотренинги;
- предстартовые настраивающие аутотренинги;
- психорелаксация после схватки (боя);
- самовнушение по методу Станиславского (через представление своих действий и своего внутреннего состояния необходимо войти в образ спортсмена, являющийся образцом умения и мужества).

При организации индивидуализированной эмоциональной подготовки проводятся:

- специальные встречи с наиболее вероятными противниками в условиях пониженной ответственности;
- смена различных внешних эффектов, характерных для соревновательной обстановки;
- долговременная активизирующая и релаксационная психотерапия.

Самое главное, необходимо воспитывать в каждом философское отношение к своей социальной нише:

- оценивать ее объективность;
- не пытаться прыгнуть выше себя;
- не «посыпать голову пеплом» по поводу чьего-либо преимущества;
- жить так, чтобы при оптимальной нагрузке не перенапрягаться.

Говоря об эмоциональной подготовке с прикладных позиций, необходимо отметить ее значимость и в воспитании устойчивости наркоопасности. Дело в том, что значительная часть втянутых в наркоманию является личностями, имеющими высокий уровень притязаний, но низкий уровень возможностей.

Желание «красиво» жить, не имея возможности зарабатывать на такую жизнь, толкает одних на преступления, а других — на уход от действительности и «плавание» в своих наркотических мечтах.

Поэтому надо с детства путем систематических коротких бесед внушать детям, юношам, подросткам и взрослым смысл биологической жизни, опасность и бессмысленность излишеств как в области питания, так и в области мира удовольствий. Необходимо на бытовом уровне объяснить смысл поговорки: «делу время — потехе час». Только тогда потеха будет удовольствием. Иначе неминуемо придет пресыщение имеющимся, и появится тяга к различного рода излишествам и извращениям (пусть даже к преступному безделью).

13.3. Этапы психологической подготовки

При планировании учебно-тренировочного процесса во всех его разновидностях необходимо учитывать время «созревания» психических функций детского и юношеского организма.

Необходимо всегда помнить, что нервно-психические функции развиваются в следующей последовательности:

1. Формируется произвольное внимание.
2. Формируется способность к согласованным движениям (координированность).
3. Развивается механизм сенсорных коррекций как способность проявлять согласованные движения в условиях смены ситуаций.
4. Формируется способность к согласованным движениям в меняющихся ситуациях, реализуемых в повышенном психострессорном режиме.

13.3.1. Морально-этическая подготовка

На начальном этапе подготовки единоборцев целесообразно больше уделять внимания морально-этическому разделу психологической подготовки применительно к проблемам детей и проблемам взрослых по их воспитанию. Практически тренер должен брать на себя основную роль воспитателя, поскольку именно он является наиболее значимой личностью.

На 1-м учебно-тренировочном полуэтапе основное внимание уделяется:

- отвлечению ребят от «тусовок»;
- внушению им чувства превосходства над ними;
- обеспечению устойчивости против влияния распространителей наркотиков;
- внушению необходимости корректного поведения в школе и обществе;
- приучению к общественно полезному труду;
- приучению к соблюдению порядка;
- приучению к ответственности за соблюдение порядка.

На 2-м учебно-тренировочном полуэтапе, когда подходит пубертатный период (период полового созревания), в задачу **морально-этической** подготовки входит половое воспитание:

- отношение к женщине;
- отношения с половыми конкурентами;
- целесообразное поведение на массовках;
- целесообразное поведение на тусовках;
- этика поведения в различных слоях общества.

Далее морально-этическая подготовка ведется или индивидуально, по мере необходимости, или в процессе массовых мероприятий коллектива. Особенно эффективно морально-этическое воспитание можно осуществлять в летних специализированных лагерях.

13.3.2. Волевая подготовка

На начальном этапе в состав волевой подготовки включаются:

- развитие способности выполнять строевые команды;
- развитие способности самостоятельно развивать физические качества.

На 1-м учебно-тренировочном полуэтапе в состав волевой подготовки должны входить:

- выполнение строевых команд;

- развитие способности самостоятельно развивать физические качества;
- развитие способности преодолевать нежелание участвовать в соревнованиях.

На остальных этапах волевая подготовка осуществляется в процессе подготовки к участию в соревнованиях.

13.3.3. Эмоциональная подготовка

(обеспечение координированности и оптимальной сенсомоторики в психострессорных ситуациях (психомоторики))

Эмоциональная подготовка начинает осуществляться с момента подготовки к первым соревнованиям и носит, в основном, индивидуальный характер.

Возможно использование групповой психотерапии по внушению коллективной уверенности в своих силах или в целях снятия напряжения и усталости.

Лучшими способами эмоциональной подготовки являются:

- проведение показательных выступлений;
- постепенное усложнение соревновательных заданий;
- посещение других коллективов физкультуры и проведение там схваток;
- проведение непрестижных схваток с более квалифицированными спортсменами;
- участие в учебно-тренировочных сборах совместно с представителями других коллективов физкультуры;
- большее участие в выездных соревнованиях без заданий на результат;
- участие в командных соревнованиях.

13.3.4. Психолого-педагогический контроль

Любое педагогическое воздействие требует организации педагогического контроля с целью отслеживания степени эффек-

Таблица 13.3.

Перечень методик определения интеллектуальных качеств

Качество	Методика	Оценочные параметры
1. Особенности мышления	Количественные отношения. Тест простых поручений	К-во правильно решенных задач за определенное время. К-во правильно решенных заданий в жестком лимите времени
2. Особенности памяти	Оперативная память. Зрительная память на числа. Слуховая память на слова	К-во правильно воспроизведенной суммы в ед. времени. К-во правильно воспроизведенных чисел за ед. времени. К-во правильно воспроизведенных слов за ед. времени
3. Особенности внимания	Красно-черная таблица. Расстановка чисел	За определенный отрезок времени — число ошибок. К-во правильно расставленных чисел за ед. времени
3. Скорость переработки информации	Сложение и вычитание с переключением Кольца с разрывом	Производительность за ед. времени. Время работы, количество ошибок, число просмотренных знаков

тивности педагогического (психологического) воздействия и введения соответствующих корректив в ход подготовки (табл. 13.3.).

Однако перечисленные выше методы для тренера не удобны в связи с их трудоемкостью и, как правило, отсутствием вспомогательного персонала.

Более удобным в интересах спортивной борьбы является использование косвенных психолого-педагогических тестов путем математической обработки материалов педагогических наблюдений за ходом соревновательных поединков (табл. 13.4.).

Такой же принцип используется и для определения социально-психологического статуса как базиса психологической дееспособности (табл. 13.5.).

Таблица 13.4.

Формулы, позволяющие путем педагогического контроля установить и интерпретировать уровень и природу специальной выносливости (психологической устойчивости)

№	Функциональные показатели ТТД	Формулы определения
1.	Инициативность и косвенно — выносливость (в качестве x — показатель активности — ПА)	$ПА \Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1 *$
2.	Работоспособность (x — количественный показатель эффективности — КОПЭ)	$КОПЭ \Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1$
3.	Координированность (x — качественный показатель эффективности — КАПЭ)	$КАПЭ \Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1$
4.	Ситуативная помехозащищенность (x — показатель динамической защищенности — ПДЗ)	$ПДЗ \Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1$
5.	Логичность мышления (x — показатель комбинационной эффективности — ПКЭ)	$ПКЭ \Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1$
* x_1 — показатели в первой половине схватки, x_2 — во второй половине		

Таблица 13.5.

Формулы определения базисной психологической дееспособности

Социально-психологический статус 1-го уровня (СПС-1)	$СПС-1 = x - (x - y) / x *$
Социально-психологический статус 2-го уровня (СПС-2)	$СПС-2 = y - (y - z) / y **$
* — x — учит n приемов, y — выполняет m приемов в учебно-тренировочных схватках	
** — y — выполняет в учебно-тренировочных схватках, z — выполняет на соревнованиях	

Развивая данное положение, необходимо вновь обратиться к теоретическим предпосылкам теории функциональных систем (П.К. Анохин, 1978) и теории происхождения движений (Н.А. Бернштейн, 1991).

Основой жизни является клетка, в которой заложен генетический код развития, функционирования и смерти. Когда-то клетки начали объединяться с целью повышения надежности своего функционирования путем разделения обязанностей. Одни клетки взяли на себя функцию «ограждения», другие — средства передвижения, а третьи — организации «общественного питания». Далее функции еще более разграничились вплоть до формирования единого центра управления.

В итоге, верховенство в управлении всем этим живым конгломератом взял на себя мозг, деятельность которого зачастую направлена на разрушение этого организма, делегировавшего ему такие права. Примеры, самосожжение фанатиков, наркомания, террористы-смертники.

Основной задачей живого объекта является самосохранение. Для обеспечения этой потребности необходимо иметь информацию об окружающей обстановке. Для ее сбора имеется набор контактных и бесконтактных рецепторов. Вся информация собирается на пульте центрального управления — в коре головного мозга. Информация подвергается анализу, после чего формируется «модель потребного будущего».

В процессе деятельности нарабатываются определенные привычные связи, и для реализации какого-либо целесообразного ответного действия нет надобности проходить всю процедуру анализа в ассоциативных полях коры головного мозга, поскольку привычные связи сформировались на более низком уровне мозга (вплоть до спинального). Такие действия реализуются мгновенно, со скоростью простой реакции.

В процессе единоборства задействованы все системы организма, но управляет всем кора головного мозга.

Поломки системы начинаются с коры головного мозга. Осмысление ситуаций происходит в процессе интенсивной биоэлектрической работы в ассоциативных полях КГМ. Поток электронов передается от одного нерва к другому в межсинаптичес-

кой щели за счет химической реакции ацетилхолина, который при электрическом воздействии на него с одной клетки путем химической реакции возбуждает нервный импульс в другой клетке.

Интенсивная деятельность коры головного мозга по переработке информации приводит к временному истощению ацетилхолинового компонента, что нарушает бесперебойную работу. В результате, мозг или начинает неправильно решать задачи, или не способен их решать вообще.

Поскольку любое осмысленное (произвольное) движение начинается с работы коры головного мозга, усталость начинается именно с усталости мозга (В.В. Розенблат, 1961). Эта усталость начинает проявляться в виде неправильных решений или неспособности адекватно реагировать на смену ситуации, что и фиксируется с помощью формул, приведенных в таблице 13.4.

Если действие в ответ на определенную ситуацию автоматизировано, то управление им минует ассоциативные поля, экономя тем самым нервную энергию и повышая надежность ответных реакций. Кроме этого, когда ответное действие формируется на более низком функциональном уровне, оно не подвергается сбивающим потокам, иррадиирующим в верхних отделах мозга, что характерно для состояния психостресса. Благодаря этому, в условиях повышенного нервного возбуждения, в страхе, человек, наработавший до автоматизма профессиональные действия, будет реализовывать их с достаточно высокой надежностью.

Поэтому наилучшим способом обеспечения психологической устойчивости является автоматизация двигательных действий в ответ на изменение типовых ситуаций. Естественно, что для этого необходимо иметь объективную модель наиболее вероятных событий и перечень оптимальных действий в ответ на их возникновение.

Таким же образом решается и волнующий всех тренеров вопрос о повышении специальной выносливости. Только наработка автоматизированных ответов на изменение ситуаций боя (схватки) может обеспечить длительную и эффективную соревновательную деятельность.

Контрольные вопросы:

1. Структура функциональных механизмов.
2. Сенсомоторные качества, обеспечивающие координированность.
3. Структуры, обеспечивающие энергетику.
4. Составные части нервно-типологических особенностей.
5. Составные части интеллектуальных качеств.
6. Составные части психодинамических свойств темперамента.
7. Составные части психологических свойств личности.
8. Составные части мотивационно-социального поведения.
9. Психолого-педагогические понятия, характеризующие морально-этическую воспитанность.
10. Психолого-педагогические понятия, характеризующие волевою подготовленность.
11. Психолого-педагогические понятия, характеризующие эмоциональную устойчивость.
12. Функциональные уровни «поломки» адаптирующих структур:
 - энергетических;
 - сенсомоторных;
 - аналитических (ассоциативных).
13. Задачи и содержание морально-этической подготовки детей.
14. Задачи и содержание морально-этической подготовки подростков.
15. Задачи и содержание морально-этической подготовки юношей.
16. Задачи и содержание морально-этической подготовки молодежи.
17. Задачи и содержание волевой подготовки детей.
18. Задачи и содержание волевой подготовки подростков.
19. Задачи и содержание волевой подготовки юношей.
20. Задачи и содержание волевой подготовки молодежи.
21. Задачи и содержание эмоциональной подготовки детей.
22. Задачи и содержание эмоциональной подготовки подростков.

23. Задачи и содержание эмоциональной подготовки юношей.

24. Задачи и содержание эмоциональной подготовки молодежи.

ЧАСТЬ ПЯТАЯ. ОРГАНИЗАЦИОННО- МЕТОДИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

ГЛАВА 14. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В ДЮСШ. УЧЕТ И ОТЧЕТНОСТЬ

14.1. Организация работы секции спортивной борьбы

Основными формами организации учебно-спортивной и воспитательной работы по борьбе являются спортивные секции. Они создаются при физкультурных коллективах учебных заведений, на любых предприятиях. Могут создаваться частные физкультурно-спортивные школы. Особое место занимают ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ при районных, городских и областных администрациях.

Перед спортивными секциями ставится задача способствовать физическому развитию граждан, готовить высококвалифицированных спортсменов. Члены секций овладевают специальными теоретическими знаниями не только по физичес-

кой культуре и избранному виду спорта, но и в области смежных наук: физиологии, психологии, педагогики и др.

Созданию секции предшествует большая разъяснительная и организаторская работа. Прежде всего, при помощи совета коллектива физической культуры, профсоюзных организаций и руководителей организации, предприятия или учебного заведения необходимо решить вопросы, связанные с оборудованием мест занятий и материальным обеспечением руководителей секции.

Для привлечения молодежи к занятиям борьбой используются разнообразные средства агитации и пропаганды (беседы, показательные выступления, спортивные вечера, красочные стенды, фотовитрины, плакаты, объявления и т. п.).

В первые дни занятий создается бюро секции из 3—5 человек, которое в тесном контакте с преподавателем (тренером) руководит работой коллектива, вовлекает в секцию новых членов, проводит массовые мероприятия (показательные выступления, лыжные вылазки, походы, кроссы и т. п.), организует соревнования. Наряду с этим, бюро разрабатывает планы, составляет программы и положения о соревнованиях, сметы расходов, ведет учет спортсменов-разрядников и спортивных достижений. Непосредственными помощниками тренера являются председатель бюро секции, старосты учебных групп и капитаны команд.

Высший руководящий орган секции — общее собрание, которое оценивает деятельность бюро. В повседневной работе бюро подчиняется совету коллектива физической культуры данного предприятия.

Перед вступлением в секцию спортивной борьбы нужно пройти медицинский осмотр. Данные, характеризующие состояние здоровья и физическое развитие молодых людей, заносятся в специальную карточку, и преподаватель (тренер) руководствуется ими при определении содержания занятий. Школьники, желающие заниматься в секции, должны заручиться согласием родителей и получить разрешение от директора школы.

Учебно-тренировочные группы формируют с учетом возраста, физического развития занимающихся, их общей и спе-

циальной подготовленности. На крупных предприятиях или в учебных заведениях секции для начинающих и для спортсменов-разрядников должны быть отдельными. Это способствует вовлечению в занятия большего числа молодежи, лучшей организации учебной работы.

Численный состав учебных групп (в расчете на одного преподавателя) в зависимости от квалификации спортсменов может быть следующим: дети новички — 18-20 человек, дети — разрядники — 16-18 человек, юноши разрядники — 14-16 человек, взрослые спортсмены III разряда — 12-14 человек, спортсмены II и I разрядов — 10-12 человек, кандидаты в мастера спорта и мастера спорта — 6-8 человек. В группе спортивного совершенствования могут заниматься 4-6 высоко квалифицированных спортсменов.

В процессе повышения мастерства спортсменов и по мере роста их достижений возможны переводы из одной группы в другую. При этом руководствуются следующими нормативными требованиями (требования даются в соответствии с материалом учебника 1978 года):

— для группы III разряда: ответить на 2—3 вопроса по теории, назвать и показать 3—4 приема в стойке и в партере, выполнить 30% нормативов III разряда;

— для группы II разряда: ответить на 2—3 вопроса по теории, назвать и показать 4—5 приемов в стойке и в партере, выполнить 30% нормативов II разряда, продемонстрировать на оценку 3—4 специальных упражнения борца;

— для группы I разряда: ответить на 2—3 вопроса по теории, назвать и показать 4—5 технических действий в стойке и в партере, выполнить 30% нормативов I разряда, продемонстрировать на оценку 4—5 специальных упражнений борца;

— для группы кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта: ответить на 2—3 вопроса по теории, назвать и показать 4—5 технических действий в стойке и в партере, выполнить нормативы I разряда, принять участие в судействе соревнований типа «Открытый ковер» не менее 5—6 раз в году, выполнить на оценку все специальные изученные упражнения;

— для группы спортивного совершенствования: знать теоретический материал по учебной программе, уметь показать, назвать и объяснить заданные технические действия в объеме пройденной программы, выполнить нормативы I разряда, уметь провести урок по борьбе, сдать испытание на звание общественного инструктора, иметь звание судьи I категории, уметь вести дневник тренировки.

Возможность перехода в старшую группу определяет тренер. Для тех, кто не сдал переводных испытаний по нормативным требованиям, желательно организовать специальную группу для повторного прохождения программы.

Из наиболее способных и активных занимающихся советы физкультуры, спортивные клубы, ДСО и ведомства на специальных курсах и семинарах готовят инструкторов-общественников, которые в дальнейшем могут помогать тренеру в проведении секционных занятий.

Помимо коллективов физической культуры учебно-спортивная работа по борьбе проводится центральными секциями спортивных обществ, отделениями детских спортивных школ, ДСО, ведомств и отделов народного образования, а также спортивными школами молодежи городских, областных и республиканских спорткомитетов. В центральные секции и школы молодежи принимают наиболее способных борцов для их спортивного совершенствования.

14.2. Планирование работы секции спортивной борьбы

Работа в секции ведется по перспективным, годовым и месячным планам. Немаловажное значение имеют календарные планы и планы проведения отдельных мероприятий.

Перспективный план разрабатывается на несколько лет с учетом того, что развитие секции спортивной борьбы связано с деятельностью самого предприятия, с ростом возможностей удовлетворить бытовые и культурные потребности населения. Этот план предусматривает улучшение имеющихся спортив-

ных залов, летних площадок, приобретение дорогостоящего инвентаря и т. п., увеличение числа занимающихся, воспитание актива, рост числа разрядников и пр.

Текущее планирование (годовое и месячное) отражает политико-воспитательную, учебно-тренировочную, спортивную, агитационно-массовую и хозяйственную работу, врачебный контроль, подготовку общественных кадров.

Воспитательная работа

Этот раздел плана включает лекции, доклады, воспитательные мероприятия, в которых должны участвовать все члены секции (экскурсии, собрания, культпоходы, коллективное посещение соревнований и др.).

Учебно-воспитательная работа

В этом разделе предусматривается определение количественного состава групп, распределение преподавателей и общественных инструкторов, составление расписания занятий, обеспечение учебных групп документацией и наглядными пособиями, проведение совещаний по организационным вопросам, по методике обучения и тренировки и др.

Спортивная работа

В этом разделе определяется календарь спортивных мероприятий, разрабатываются положения, подбираются и утверждаются судейские коллегии, сборные команды, намечаются сроки подготовки определенного количества разрядников и судей и т. д.

Агитационно-массовая работа

Этот раздел включает организацию показательных выступлений и спортивных вечеров, чтение лекций, докладов, выпуск стенных газет, фотовитрин, информацию о работе сек-

ции, выступлениях на соревнованиях, художественное оформление мест занятий и соревнований, изготовление афиш, плакатов и т. д.

Врачебный контроль

Этот раздел включает организацию медицинских осмотров, проведение бесед врача о влиянии физических упражнений на организм человека, гигиене, самоконтроле и др.

Подготовка общественных кадров

В этом разделе планируется организация мероприятий по подготовке инструкторов-общественников и судей разных категорий.

Хозяйственная работа

Этот раздел включает составление смет расходов на ремонт и приобретение инвентаря, заключение договоров и проведение различных мероприятий, аренду спортивных баз, организацию воскресников по оборудованию мест занятий в летний период.

План работы секции составляется по приведенной ниже форме (табл. 14.1.).

Содержание работы	Сроки исполнения	Ответственные за выполнение	Отметка о выполнении
-------------------	------------------	-----------------------------	----------------------

Планы работы секции должны правильно ориентировать занимающихся, не занижать и в то же время не превышать возможности коллектива. По каждому показателю необходимо наметить конкретные сроки и фамилии исполнителей.

Для того, чтобы все члены коллектива прониклись ответственностью за выполнение плана, его необходимо принять на общем собрании, предварительно согласовав с обще-

ственными организациями и руководителями данного предприятия.

14.3. Планирование учебно-педагогического процесса

Учебно-педагогический процесс секции коллектива физической культуры довольно многогранен и продолжителен, так как современные технические требования настолько велики, что спортсмену для достижения высоких результатов необходимы годы упорных целенаправленных тренировок. Этот процесс должен проходить постепенно и последовательно, так как попытки форсировать его отрицательно сказываются на здоровье занимающихся и росте их мастерства.

Полноценному решению этих задач способствует правильное планирование, предусматривающее перспективное, текущее и оперативное распределение учебного материала.

Перспективное планирование предусматривает создание единой системы организационных и методических мероприятий на несколько лет с постоянным усложнением и повышением требований к занимающимся.

Многолетнее планирование осуществляется как для группы борцов, так и для отдельных спортсменов и имеет конечную цель и задачи, зависящие от контингента занимающихся, кадров преподавателей, материальной базы и прочих условий.

В перспективном планировании, например, предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

В связи с резким омоложением спортивной борьбы целесообразно использовать вначале дополнительные разряды для каждого года обучения до достижения возраста 13 лет.

Начиная с возраста 13—14 лет, можно планировать выполнение норм II юношеского разряда, для юношей 15—16 лет — норм I юношеского разряда, для юношей 17—18 лет — норм III разряда, для спортсменов 19—20 лет — норм I разряда, 21—23 года — норм кандидата в мастера спорта и мастера спорта

и, наконец, для спортсменов 23—26 лет — выполнение норм мастера спорта международного класса.

От этой схемы, безусловно, могут быть отступления. Многочисленные примеры показывают, что высших спортивных результатов некоторые спортсмены добиваются и в более раннем возрасте, однако чрезмерно ускорять их подготовку не следует.

Перспективному планированию учебно-тренировочного процесса для высококвалифицированных борцов помогает то обстоятельство, что Олимпийские игры проводятся один раз в четыре года. С учетом этого многолетний план должен предусматривать четкую организацию учебно-тренировочной работы на четырехлетний период. В этом плане можно выделить четыре этапа.

На первом этапе основные задачи состоят в выявлении кандидатов в сборную команду, в изучении их индивидуальных способностей и в совершенствовании тренировочного процесса.

На втором этапе, помимо предварительного отбора кандидатов в сборную команду, основными задачами являются совершенствование спортивного мастерства, приобретение опыта участия в крупных соревнованиях, проверка волевых качеств и психологической устойчивости.

На третьем этапе можно выделить совершенствование тактико-технического мастерства, повышение физических и функциональных возможностей, воспитание бойцовских качеств, ликвидацию отставания в отдельных весовых категориях, практическую проверку моделей подготовки, намеченной на заключительный этап. В этот период должно быть завершено формирование основного состава сборной команды.

Основные задачи заключительного этапа подготовки — обеспечение высшего уровня тренированности, мобилизационной и психологической готовности спортсменов. Особое место уделяется повышению уровня технико-тактического мастерства с учетом особенностей вероятных противников.

Перспективным планом подготовки предусматривается постепенное нарастание тренировочной нагрузки за счет увеличения количества тренировочных дней, увеличения объема и повышения интенсивности тренировочной работы.

Примерное распределение тренировочной и соревновательной нагрузки в период подготовки сборной команды по греко-римской борьбе к Олимпийским играм представлено в табл. 14.2.

Таблица 14.2.

Показатели	Этапы подготовки			
	2001 г.	2002 г.	2003 г.	2004 г.
Количество тренировок	220	230	240	230
Количество соревновательных схваток	22—29	28—30	28—30	28—30
Общее количество часов	1030	1060	1100	1080

В перспективном плане подготовки должны быть предусмотрены мероприятия по совершенствованию технического мастерства с учетом современных требований.

При совершенствовании тактического мастерства необходимо предусмотреть приобретение знаний и навыков по тактике участия в соревнованиях (составление и реализация плана подготовки и выступления в соревнованиях, анализ турнирного положения и т. п.), по тактике ведения схватки (сбор сведений о противниках и анализ их особенностей, составление плана ведения поединка), по тактике выполнения технических действий (создание и использование благоприятных ситуаций, выведение противника из равновесия, маневрирование и пр.).

Многолетнее планирование процессов физической подготовки должно быть направлено на совершенствование двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости), функ-

циональных возможностей, способности проводить схватки в высоком темпе.

Специальные мероприятия должны быть направлены на повышение психологической устойчивости (способности мобилизоваться на выполнение поставленной цели, смело и решительно вступать в поединок с сильным противником, переносить трудности и невзгоды, сохранять мобилизационную готовность на протяжении всего периода соревнований и т. д.).

В перспективном плане следует предусмотреть мероприятия по повышению теоретических знаний (изучение правил соревнований, современных требований судей, физиологических основ становления спортивной формы и т. п.), по врачебному контролю и научно-методическому обеспечению процесса тренировки (диспансеризация, углубленные комплексные обследования, лечение и профилактика повреждений и болезней, контроль за уровнем развития физических качеств, функциональных систем и т. п.). На основании перспективного плана подготовки составляются годовые планы (циклы), в которых может быть предусмотрено 2—3 соревновательных периода со своими микроциклами: подготовительными, соревновательными и послесоревновательными этапами подготовки.

В перспективном плане все разделы спортивного совершенствования должны быть взаимосвязаны между собой. Так, если в плане технической подготовки ставится задача изучить броски наклоном с захватом ног, то в плане физической подготовки необходимо предусмотреть развитие силы тех групп мышц, которые наиболее активно участвуют в этом приеме и обеспечивают высокое качество его выполнения. Подобные задачи следует предусмотреть и в плане совершенствования быстроты, гибкости, координации движений, а также в плане тактической и волевой подготовки.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы и планы подготовки к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия. Индивидуальный

Таблица 14.3.

Стороны подготовки	Характеристика основных недостатков на данном этапе	Перспективные задачи совершенствования	Основные средства совершенствования	Этапы подготовки и контрольные нормативы			
				2001 г.	2002 г.	2003 г.	2004 г.

перспективный план по технической, тактической, физической и волевой подготовке составляется по следующей форме (табл. 14.3.).

В планировании учебно-тренировочной работы очень важным звеном является организация работы в недельном тренировочном цикле.

Следует отметить, что, помимо основных занятий, спортсмены в большом объеме выполняют вспомогательную специальную учебно-тренировочную работу во время ежедневной зарядки, включающей бег, совершенствование специальных качеств и элементов спортивной техники, в частности, «коронных» действий. По мере приближения к наиболее ответственным соревнованиям распределение тренировочной нагрузки в недельном цикле максимально приближается к программе соревнований.

В индивидуальных планах предусматривается система мероприятий, обеспечивающих проверку результатов учебно-тренировочной работы (контрольные нормативы, врачебные методы, самоконтроль и т. п.). Планирование и педагогический контроль взаимно связаны между собой. Важно добиться того, чтобы индивидуальные планы спортсменов и ежемесячные отчеты об их выполнении направлялись руководителям соответствующих спортивных организаций: ДСО, ведомств, республиканских и городских спорткомитетов. Это не только повышает эффективность учеб-

но-тренировочной работы, но и способствует установлению между спортсменами и руководителями спортивных организаций необходимых контактов, помогает решать многие вопросы, связанные с бытом, учебой, работой спортсменов.

Работа со спортсменами младших разрядов и начинающими строится на основе официальных учебных планов и программы, в которых определено содержание учебного процесса на ближайшие годы.

Учебный план определяет основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов (темы занятий), количество часов, отводимых на каждый раздел, длительность каждого занятия.

Количество часов в неделю планируется из того расчета, что группы новичков занимаются 2—3 раза в неделю в среднем по 2 часа, борцы III разряда — 3 раза по 2 часа, борцы II и I разрядов — 3—4 раза по 2—3 часа, кандидаты в мастера спорта и мастера спорта 4—5 раз в среднем по 3 часа.

Учебный план делится на два основных раздела: теоретический и практический (табл.14.4.).

Программа составляется на основании учебного плана и определяет объем знаний, умений и навыков, который должен быть усвоен занимающимися.

В этом документе раскрываются наиболее целесообразные формы и методы педагогической работы, дается основное содержание учебного материала по теории и практике для определенного контингента занимающихся.

В разделе теории, наряду с названием тем, кратко излагается их содержание, а при изложении практического материала перечисляются строевые, общеразвивающие и специальные упражнения борца, приемы, защиты, контрприемы и комбинации. Практический материал излагается по годам обучения и в той методической последовательности, в какой он должен изучаться.

Таблица 14.4.
Примерный годовой учебный план секций коллективов
физической культуры и спортивных клубов

Содержание занятий	Количество часов				
	Учебные группы				Кандидаты в мастера спорта
	Новички	Спортсмены I разряда	Спортсмены II разряда	Спортсмены III разряда	
Теоретические занятия	1	1	1	1	1
Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	1
Краткий обзор состояния и развития спортивной борьбы в России	1	1	1	1	1
Краткие сведения о строении и функциях организма человека, о влиянии на него физических упражнений	1	1	1	1	1
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	1	1	1	1
Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, массаж	1	1	1	2	2
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	—	—	—	1	2
Основы техники и тактики спортивной борьбы	2	2	2	3	4
Основы методики обучения и тренировки борца	—	2	2	3	4

Продолжение таблицы 14.4.

Содержание занятий	Количество часов					
	Учебные группы					
	Новички	Спортсмены I разряда	Спортсмены II разряда	Спортсмены III разряда	Кандидаты в мастера спорта	
Планирование спортивной тренировки	—	—	1	1	2	
Общая и специальная физическая подготовка борца	—	1	1	1	1	
Классификация, систематика, терминология спортивной борьбы	1	1	1	1	1	
Моральный и волевой облик спортсмена, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	
Правила соревнований, их организация и проведение	2	2	2	2	2	
Оборудование и инвентарь	—	1	—	—	—	
Зачеты	1	1	1	1	1	
Итого часов	12	16	16	20	24	
В соответствии с планом участия в соревнованиях						
Установка перед соревнованиями и разбор проведенных соревнований						
Практические занятия						
Общая физическая подготовка	120	125	120	140	150	
Специальная физическая подготовка	70	123	100	120	150	

Продолжение таблицы 14.4.

Содержание занятий	Количество часов					
	Учебные группы					
	Новички	Спортсмены I разряда	Спортсмены II разряда	Спортсмены III разряда	Кандидаты в мастера спорта	
Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, тренировка	120	190	216	326	484	
Участие в соревнованиях	—	6	8	10	16	
Инструкторская и судейская практика	8	8	8	8	8	
Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов	300	452	452	604	808	
Итого часов:	312	463	468	624	832	
Всего часов:						

В соответствии с календарным планом спортивных мероприятий

В практическом разделе программы указываются вспомогательные виды спорта. Приводятся нормы и требования, предъявляемые к занимающимся по комплексу ГТО, по спортивной и судейской подготовленности, а также рекомендуется литература для самостоятельного изучения.

В программу, как правило, входят следующие разделы: а) объяснительная записка; б) программный материал; в) учебные нормы и требования; г) рекомендуемые учебные пособия.

Программы утверждаются государственными организациями, и все их основные требования обязательны для выполнения, хотя не исключена возможность некоторого уточнения тех или иных задач в зависимости от местных условий работы.

График учебного плана

График учебного плана является организационно-методическим документом, который определяет содержание работы на учебно-тренировочный год, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам. Это один из основных документов текущего планирования, определяемого программой.

Рабочий план

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок.

В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и графика учебного процесса. В нем в методической последовательности излагается теоретический и практический материал каждого урока.

В рабочем плане указываются разделы воспитательной работы, предусматривается участие в спортивно-массовых мероприятиях и определяются задания для самостоятельных занятий, а также указывается объем тренировочных нагрузок как в каждом отдельном занятии, так и в планируемом периоде.

Учебный материал в рабочем плане излагается графически или текстуально по следующей форме (табл. 14.5. и 14.6.).

Таблица 14.5.

Рабочий план-график секции

борьбы на _____ 200 ____ г.

Учебный материал	Номера уроков и даты занятий																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	1	3	5	8	10	12	15	17	19	22	24	26	29	2	4	6	8	10
																		и.т.д.

Таблица 14.6.

Общеразвивающие и специальные упражнения	Техника борьбы		Организационно-методические указания	Содержание и время учебно-тренировочных схваток
	в партере	в стойке		

Календарь спортивно-массовых мероприятий

Спортивные соревнования — неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, своеобразная проверка его качества. Воспитание спортсмена немыслимо без его участия в спортивных соревнованиях. Поэтому планировать соревнования необходимо с учетом наиболее целесообразного выполнения задач учебно-тренировочной работы. Каждое соревнование должно быть логическим завершением определенных учебных задач.

Календарь спортивно-массовых мероприятий составляют с учетом соревнований вышестоящих организаций. Наряду с календарными первенствами, в нем предусматриваются различные учебные соревнования (внутри группы, секции, между группами и коллективами), товарищеские матчевые встречи (табл.14.7.).

Таблица 14.7.

**Календарный план спортивно-массовых мероприятий
по _____ борьбе на 200__ г.**

Наименование мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Кто допускается к участию	Ответственный за проведение

Расписание занятий

Расписание занятий определяет дни, часы, место проведения занятий; в нем указываются преподаватели, которые проводят занятия.

Расписание является важным организационным началом в работе секции борьбы, и при его составлении необходимо учитывать занятость занимающихся на работе или в учебе. Очень важно, чтобы расписание было составлено на продолжительный срок и не подвергалось частым изменениям. Составляется расписание обычно на год (табл. 14.8.).

Таблица 14.8.

**Расписание занятий по борьбе секции коллектива
физической культуры на 200 г.**

Наименование учебных групп	Дни и часы занятий						Фамилия преподавателя	Место занятия
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота		

Конспект урока

На основании рабочего плана составляют конспект урока, в котором детально определяют задачи, содержание и средства

каждой части занятия, дозировку упражнения и организационно-методические приемы.

Продуманно составленный конспект (табл. 14.9.) помогает преподавателю организованно и эффективно решать задачи обучения и тренировки, творчески подходить к решению методических вопросов, проводить занятия интересно. Каждый проводимый урок по содержанию является исходным для последующего. После каждого занятия подводятся итоги и записываются основные выводы. Впоследствии они могут быть использованы как методический материал для повышения квалификации преподавателя.

Таблица 14.9.

Конспект занятий

Конспект урока секции _____

Дата и место проведения _____

Задача урока _____

Инвентарь _____

Части урока и их продолжительность	Содержание	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания

Замечания по проведенному уроку _____

Подпись преподавателя _____

14.4. Учет и отчетность

Учет работы секции спортивной борьбы

Своевременный и правильный учет работы секции спортивной борьбы позволяет контролировать и направлять

ход педагогического процесса, улучшать организационную работу, совершенствовать планирование, обобщать опыт и т. д.

Различают предварительный, текущий и итоговый учет. Чтобы охватить все основные стороны учебно-спортивной работы, составить ясное представление о каждом члене секции, а также достаточно полно охарактеризовать ход и результаты подготовки высококвалифицированных спортсменов, необходимо вести учетную документацию (журнал или дневник учета). В журнале должно быть четыре раздела.

В первый раздел записывают сведения о занимающихся: фамилию, имя, отчество, год рождения, национальность, спортивный разряд, дату вступления в секцию и прохождение медицинских осмотров, место работы, специальность, домашний адрес.

Во втором разделе ведется запись посещаемости занятий и результатов участия в соревнованиях каждого занимающегося.

Регулярность учебно-тренировочных занятий и их посещаемость учитываются в первую очередь. Систематический и строгий учет посещаемости занятий оказывает большое воспитательное влияние.

Спортивные результаты необходимо учитывать не только по занятым местам, но и по результатам всех проведенных схваток (при этом дается краткий анализ, делаются выводы и определяются ближайшие задачи учебно-тренировочной работы). Такой учет ведется преподавателем по следующей форме (табл. 14.10.)

Таблица 14.10.

Таблица спортивных результатов

Наименование соревнований, дата, место проведения, фамилия главного судьи	Фамилия участника, его спортивный разряд и весовая категория	Фамилия противника, его спортивный разряд и организация	Результаты схваток, занятое место	Анализ выступления и выводы

В третьем разделе учитывают пройденный материал, успеваемость занимающихся, их физическую и волевую подготовленность.

Основным требованием к этому учету является аккуратное и систематическое заполнение журнала, где, наряду с пройденным материалом, отмечаются результаты медицинских обследований, приема контрольных нормативов по различным сторонам подготовленности спортсменов.

В четвертом разделе учитывают спортивные достижения коллектива секции.

В каждом спортивном коллективе со временем накапливается положительный опыт, формируются свои традиции. Это помогает тренеру в работе и в пропаганде физической культуры и спорта.

Достижения коллектива секции—своеобразная спортивная летопись. Их следует хорошо оформить в специальной книге. В ней в хронологическом порядке регистрируют достижения отдельных спортсменов и команд, отмеченных грамотами, призами, приказами за все время существования секции. Большой интерес представляет сбор вырезок из газет и журналов. Этот материал может быть оформлен в виде ежегодников и составить историю спортивной секции.

Очень важно, чтобы все документы заполнялись регулярно и квалифицированно. Основную работу в этом направлении ведут преподаватели, однако после соответствующего инструктажа с ней могут справиться и активисты секции.

Большое значение имеет итоговый учет, который осуществляется в конце учебно-тренировочного года и представляет собой отчет о работе. Здесь должны быть учтены: состояние здоровья и физическое развитие занимающихся, сдвиги в состоянии здоровья и физического развития, спортивные достижения и динамика их роста, успеваемость, выполнение учебного плана и программы, количество проведенных и пропущенных занятий, количество проведенных спортивно-массовых, воспитательных и организационных мероприятий.

В выводах и предложениях отчета необходимо дать общую характеристику проделанной работы, указать ее положитель-

ные и отрицательные стороны и внести предложения на будущее (табл. 14.11.).

Таблица 14.11.

Кол-во занятий	Средний процент посещаемости	Подготовка разрядников							Спортивно-массовые мероприятия	
		ЗМС	МСМК	КМС	МС	Разрядники			Число соревнований	Число участников
						I	II	III		

Контрольные вопросы:

1. План мероприятий по обеспечению набора в секцию спортивной борьбы.
2. План проведения беседы с новичками в секции спортивной борьбы.
3. План проведения родительского собрания.
4. Наглядная документация в секции спортивной борьбы.
5. Структура годового плана графика учебного процесса.
6. Структура рабочей программы.
7. Структура календарного плана спортивных мероприятий.
8. Структура журнала учета посещаемости и успеваемости.
9. Структура журнала учета соревновательной деятельности и квалификации.
10. Структура журнала учета физического развития учащихся.
11. Структура плана-конспекта занятий.
12. Структура схемы уроков различной направленности.
13. Структура годового отчета.

ГЛАВА 15. МЕРОПРИЯТИЯ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ МАССОВОСТИ И СОХРАНЕНИЮ КОНТИНГЕНТА УЧАЩИХСЯ

15.1. Объективность обеспечения щадящих функциональных нагрузок

Ранняя специализация в спорте и особенно в единоборствах выдвинула пока не решаемую проблему возрастной непосильности функциональных нагрузок. Единоборства — боевой вид, требующий высоких волевых качеств и адекватной помехозащищенности эмоциональной сферы. Эти качества еще не успевают созреть в том возрасте, в котором сейчас берут детей в секции. Далеко не все дети без предварительной подготовки готовы заниматься единоборствами, хотя многие желают этого в связи с высокой социальной значимостью данных видов. Поэтому нужна длительная подготовка в щадящих режимах.

В предыдущих главах описан официальный подход к вопросам организации различных видов спортивной подготовки. Однако время идет, общество получает новую информацию, зачастую диаметрально противоположную прошлым представлениям, но феномен консервативности общественных представлений продолжает тормозить развитие физической культуры как фактора биологического и социального развития.

В качестве примера можно привести ряд высказываний специалистов спорта о проблеме оптимизации спортивной подготовки, которые звучали еще в 50-х годах XX столетия:

1. «Дети оказались объектом политики насильственного воспитания и обучения. Господствующая доктрина отечественной педагогики (имеющая хождение и за рубежом) — развивающее обучение. Возникнув на ниве школьного образова-

ния, она распространила свое действие на все этапы детства, включая пренатальный... Известны тенденции обучения детей плаванию в младенчестве до овладения ими навыками ходьбы. Если это не более, чем курьезы, то попытки активизации двигательного развития детей в дошкольном возрасте при переносе на них основных приемов и принципов школьного физического воспитания — явление достаточно распространенное. Оправданность или ложность этих попыток зависят от выяснения вопроса, что первично — научение или созревание (Т. Байер). На многих примерах младенческого периода жизни он доказывает первичность фактора созревания. Стимулируя функцию, материальный субстрат которой еще не созрел, мы насильственно удерживаем её на достаточно высоком уровне. Однако, при устранении воспитательного воздействия, достигнутый эффект исчезает, функция возвращается к исходному уровню своей интенсивности, соответствующему возможностям материального субстрата. Силы детского организма оказались затраченными впустую, а их расход был избыточным из-за биологической неподготовленности организма воспринять и рационально реализовать тренировочное воздействие. Поэтому насильственная стимуляция развития неготовых органов и систем наносит ущерб растущему организму».

«Результатами насильственной политики воспитания и обучения в периоде детства могут явиться: преждевременное изнашивание органов иммунной защиты, ведущее к «омолаживанию» ряда заболеваний; активизации роста усиленно нагружаемых органов при задержке роста и развития сопредельных, приводящая к явлениям дисгармоничной акселерации развития организма» (Б.А. Никитюк, 1994).

2. Соматопсихическая целостность индивида и личности человека — живая система, элементы которой сбалансированы, связаны друг с другом не очень жесткими связями, что позволяет им претерпевать приспособительные изменения, однако лишь в определенных пределах. Адаптация к условиям природного и социального окружения достигается при экономии физических сил и энергетических затрат, синхронно и

гармонично на разных уровнях соматопсихической целостности. При этом, социальные механизмы адаптации приоритетны над биологическими...Требование экономизации рациональных адаптивных изменений выполняется при замедленном их протекании в условиях постепенного наращивания интенсивности внешнего воздействия» (В.А. Никитюк, В.В. Кузин, 1995).

3. «Спортивная борьба является одним из сложнейших видов, имеющих большой набор технических действий и большую степень неопределенности предстоящих действий. Наша страна богата одаренными людьми, что позволяет в ряде случаев добиваться больших спортивных достижений за счет природных качеств. Но достижение их требует полной отдачи сил на ковре. Намного легче и долговечнее был бы спортивный путь борцов, если бы они приобрели в юношеские годы навыки основ техники борьбы» (А.А. Колмановский, 1963).

4. «Массированным использованием средств тренировки мы стремимся возместить их недостаточную направленность, что ведет к неоправданному разрастанию количественной стороны тренировки в ущерб ее качеству» (Л.П. Матвеев, 1969).

5. «Увлечение многих тренеров общефизическими нагрузками не может быть оправдано, поскольку на соревнованиях оцениваются не общефизические качества, а специфические действия» (А.Н. Ленц, 1972; Г.И. Торопин, 1984).

6. «Посредственный уровень задатков и способностей не должен служить препятствием для зачисления в ДЮСШ. Ведь одаренность человека обнаруживается только через деятельность и по преимуществу в том виде деятельности, к которой он имеет задатки и способности» (Учение о тренировке, 1971).

К сожалению, период, когда всеобъемлющим требованием в СССР была сдача норм комплекса ГТО (Готов к труду и обороне) прошел давно. Уже с 60-х годов началась необузданная гонка с США по всем военным, экономическим и социальным аспектам, могущим свидетельствовать о преимуществе социально-экономической системы.

В ход пошел обман мирового общественного мнения. Необходимо было доказать преимущество нашего социально-эко-

номического строя, показателем чего, в особенности, являлись спортивные достижения. Ранее доминировавшее требование к организации всеобъемлющего физкультурно-спортивного движения было заменено системой уменьшения расходов на массовый спорт и переливанием средств на спорт высших достижений.

Мы пришли к «патовой» ситуации, когда есть чем «кормить» чемпионов, но неизвестно откуда они должны браться, в то время как известно, что массовый спорт является базисом высших спортивных достижений. Высшие спортивные достижения не должны быть самоцелью общества. Они должны только свидетельствовать о полном экономическом и социальном благополучии в стране. Спад наших результатов на мировой спортивной арене свидетельствует не только об уменьшении энергетически одаренных людей из бывших южных республик. Главной причиной этому является исчезновение массового спорта. Кроме этого, значительное разрушающее воздействие на результаты оказывает «детская болезнь левизны» в российском спорте (когда-то В.И. Ленин написал статью с подобным заголовком, в которой критиковалась тенденция российских большевиков получать результат любыми методами, но «сейчас и полностью»).

Можно как-то оправдать тренеров наших традиционных единоборств (виды спортивной борьбы и бокс), но удивительно, что многие российские тренеры восточных единоборств, преклоняясь перед восточной системой, не выполняют ее основного принципа — щадящих режимов подготовки, безнаказанно бросают чужих детей с 6-ти летнего возраста на соревнования в режиме противоборства, разрушая их физическое здоровье и психику.

Насмотревшись фильмов о китайских ушу, где демонстрируются методы развития воли у монахов путем самоистязания, наши экзальтированные тренеры, не испытав этого на себе, переносят подобную «методику» не на своих детей (а некоторые и на своих, даже теряя их по этой причине), о пагубности чего уже говорилось выше.

К великому сожалению, в нашей школе среди детей и так только 15 % здоровых. Зачем же калечить этих оставшихся непосильными нагрузками и ранним выставлением на поединки с жестким контактом?

По данным результатов опроса детей, прошедших через раннее соревновательное единоборство, большая часть из них в спорт не возвращается, а по данным опроса учителей, эти ребята (уже подростки) впоследствии склонны к приему различных транквилизаторов, поскольку их адаптивные физиологические и психологические системы оказались надломленными.

Налицо абсолютная безграмотность родителей, позволяющих выпускать их ребенка на соревнования по единоборствам с 7 лет. Ими, в данном случае, движет чувство собственного достоинства за чемпионство своего «чада». Инстинкт самовыражения работает против их ребенка.

Тренер, имеющий физкультурное образование, не должен допускать такого положения и его задача — способами удерживать хвастливых родителей от форсирования спортивных результатов.

Только организация подготовки со скрупулезным соблюдением педагогических принципов обучения (постепенность, доступность и т.д.), уважение личности и здоровья каждого ученика позволят сохранить коллектив.

15.2. Организационные принципы функционирования школы и секции

Модная тема 50-х годов о необходимости предварительного отбора и последующей селекции борцов, вызванная тогдашней политикой, должна быть забыта.

Нельзя осуществлять «отбор» в секции единоборств, поскольку в коллективе должно быть как можно больше спарринг-партнеров, и не обязательно все они должны быть чемпионами. Наоборот, в каждой секции должны быть чемпионы, спарринг-партнеры для чемпионов, судьи, болельщики. Только тогда это будет здоровый коллектив.

При этом, ориентируясь на психологическую предрасположенность каждого учащегося к выполнению той или иной социальной функции, необходимо обеспечить оправдательную базу для тех ребят, которые по различным причинам не могут быть чемпионами, но должны гордиться тем, что они выполняют свою, нужную коллективу функцию.

15.3. Вопросы рекламы избранного вида единоборств

Поскольку значительная часть детей не способна генетически заниматься единоборствами, а другая часть детей еще не готова ими заниматься, тренеру необходимо предпринимать значительные усилия по организации рекламы своего вида единоборств. База для этого имеется в виде общего стремления каждого мальчишки приобрести личную защищенность.

К сожалению, восточные боевые искусства для всей массы населения более притягательны, поскольку феномен «нет пророка в своем отчестве» имеет место во всем мире.

Для каждого обывателя чарующим является название вида боевых искусств не на своем языке, обещание овладеть им как можно быстрее, способность после этого защищаться от любого противника, не затратив при этом много сил.

В этом аспекте тренерам греко-римской борьбы есть что сказать в качестве рекламы.

Данные педагогических наблюдений за ходом соревнований по различным видам современного рукопашного боя свидетельствуют о том, что борцы греко-римского стиля в них преобладают. Связано это с рядом недостатков, имеющих в видах борьбы с использованием одежды:

- захваты за одежду и возможность длительно их использовать без атакующих приемов не вырабатывают способности мгновенно использовать «пусковую» ситуацию для проведения броска;

- в рукопашном бою нет возможности длительно находиться в захвате на дальней дистанции, поскольку в это время противником наносятся удары;

- при образовании в рукопашном бою захватов вплотную («клинчей») борцы, привыкшие к захватам, не умеют проводить броски из ближней дистанции;

- борцы греко-римского стиля привыкли работать именно в условиях обхвата и любой «клинч» является для них пусковой ситуацией для проведения броска;

- борцы вольного стиля с привычкой захватывать ноги подвергают себя опасности получить удар локтем по позвоночнику или попасть на захват головы под плечо, что чревато разрывом шейных позвонков, а в соревнованиях приводит к пассивному положению.

Учитывая вышесказанное, греко-римская борьба является не такой уж ограниченной, по сравнению с другими, более разнообразными видами.

Поэтому с полным сознанием правоты своего дела в составе рекламных мероприятий необходимо организовывать показательные выступления, в ходе которых обязательно демонстрировать пути использования греко-римской борьбы в целях самозащиты и дееспособность в условиях соревнований по различным видам рукопашного боя.

15.4. Обеспечение мотивации и стимулирования к продолжению занятий в секции

Для того, чтобы из секций греко-римской борьбы не уходили дети, необходим щадящий режим подготовки как технико-тактической, так и физической. Положительное мнение детей, занимающихся в секции, на следующий год обеспечит приход еще большего числа детей.

Для того, чтобы удовлетворить социальные амбиции детей, желающих скорее получить какое-нибудь свидетельство о мере его достижений, но не имеющих на данном этапе таких возможностей, необходимо ввести (особенно на этапе базовой подготовки) сдачу нормативов на технические категории. Для того, чтобы регулярно заинтересовывать детей, успешно борющихся на соревнованиях, к продолжению

занятий борьбой, необходимо увеличить число спортивных разрядов.

15.4.1. Введение технических категорий

Значительная часть желающих заниматься физкультурно-спортивной деятельностью мотивирована не на достижение спортивных результатов, не на занятие призовых мест (т.е. удовлетворение инстинкта самоутверждения), а на овладение определенными умениями как «деятельностным», образовательным компонентом (Г.Г. Наталов, 1994).

На ранних этапах развития значительным стимулом к продолжению занятиями определенного рода деятельности является потребность в явном и косвенном социальном поощрении (Б.Б. Коссов, 1989).

Кроме того, именно за счет «деятельностного» компонента, за счет познавательной мотивации возможно обеспечение массовости и долголетия функционирования в данной области деятельности с постепенно меняющимися личностными и общественными функциями (С. Доничев, 1985; Р. Тесетер, 1985; В. Тюшев, 1985).

Учитывая факт неравномерного соматического развития и неспособность всех детей и подростков к равноценной спортивной деятельности, на наш взгляд, целесообразно использовать систему поощрения за качество усвоения учебного материала в нестрессорных условиях и за трудолюбие.

В этом случае будет возможно поддержать и развить мотивацию к роду деятельности за счет использования психологических механизмов срочного и отсроченного эффектов.

Это необходимо тем более, что, по данным социологических исследований (М.Е. Кутепова, 1980; А.Я. Свиридова, 1974), отмечается с возрастом снижение спектра спортивных и физкультурных интересов школьников.

Объясняется это, по видимому, отвлечением избыточной адаптационной энергии на решение появившихся сексуальных интересов (по З. Фрейду). Поэтому необходимо к этому време-

ни завладеть сердцами детей, выработать в них стереотипную потребность в занятиях физической культурой, найти в ней свой социальный статус, вместо безжалостного официального и неофициального выталкивания из спортивных секций.

Как показали результаты опроса детей и подростков, занимающихся в секциях спортивной борьбы и бросивших их, значительное число учащихся, увлеченных образовательным компонентом, ушло из секций в тех случаях, когда содержание занятий их не устраивало.

Кроме физиологической потребности в занятиях спортивной деятельностью, имеются социальная и психологическая потребности, которые при решении проблемы выбора вида деятельности могут быть осознаваемыми и неосознанными (Г.Б. Горская, 1991; Б.Б. Коссов, 1989). По Мюррею, в противоположность физиологическим и социальным потребностям, имеется ряд потребностей «психогенного» порядка (Б.Б. Коссов, 1989; Г.Г. Наталов, 1976; Ю.А. Шулика, 1996).

К ним относятся потребности:

- престижа;
- социального статуса;
- доминирования (власти);
- общения, содружества, сотрудничества;
- участия в познавательном процессе.

Еще одно высказывание в пользу прекращения жесткого отбора в секции спортивной борьбы: «Основной путь поиска юных спортсменов — организация тренировки для возможно большего числа детей и подростков. Такие исходные теоретические предпосылки обуславливают новые уровни требований на первой ступени отбора, не ограничивающего прием в ДЮСШ детей со средними физическими возможностями» (А.А. Гужаловский, 1979).

Чем более сложен технически и тактически вид избранного спорта, тем дольше будет «скрытый» период проявления необходимых специфических способностей. В циклических и скоростно-силовых видах преодолевающих упражнений с ограниченным техническим содержанием задатки и способности обнаруживаются уже на ранних этапах подготовки

и даже при наборе. В сложнокоординационных видах с ситуативными условиями, на наш взгляд, ведущим критерием для набора будет являться не столько текущие физические способности и даже не столько исходная координированность, ибо она имеет свои сензитивные периоды развития (Г.К. Федякина, 1998), сколько мотивация к занятиям данным родом деятельности.

На наш взгляд, крайняя ограниченность числа запланированных на 1-м году обучения атакующих приемов борьбы (4 приема для борьбы стоя и 7 приемов для борьбы в партере), согласно программе для ДЮСШ (Классическая борьба, 1977), не способствует мотивации к занятиям в секциях спортивной борьбы. Кроме того, параллельное изучение защиты вносит значительные помехи при формировании срединной структуры приема (А.П. Купцов, 1980), что затрудняет его усвоение и вселяет в детей неуверенность и отрицательные эмоции.

В этой связи целесообразно было бы на начальном этапе подготовки в спортивной борьбе не перегружать неподготовленных детей психомоторными нагрузками, но стимулировать их к познавательной деятельности и своевременно ее поощрять.

Наилучшим способом в данном случае является введение технических категорий, которое успешно было опробовано в греко-римской борьбе (Ю.В. Болтиков, 2002) (табл. 15.1).

15.4.2. Увеличение числа спортивных разрядов

Если ребенок пришел в секцию спортивной борьбы в возрасте 10 лет, то с 11 лет он, как правило, уже выступает на соревнованиях и к окончанию 2-го года обучения может получить 2-й юношеский разряд. При средней соревновательной нагрузке к концу 3-го года обучения в возрасте 12 лет он может получить 1-й юношеский разряд. А что дальше? Дальше присвоение взрослых разрядов будет нарушением положений Единой спортивной классификации (1985) и наруше-

Таблица 15.1.
Содержание квалификационных нормативов для присвоения технических «поясов», «повязок» в греко-римской борьбе

Категория	Год обучения	Цвет пояса	Содержание требований по демонстрации приемов борьбы
8-я	1-й	Белый	— броски в 4-х диагональных направлениях; — перевороты в 4-х продольно-поперечных направлениях
7-я	2-й	Желтый	— вновь изученные броски в 4-х диагональных направлениях; — вновь изученные перевороты в 4-х продольно-поперечных направлениях; — перебрасывания
6-я	3-й	Зеленый	броски в 4-х диагональных направлениях; — перевороты в 4-х продольно-поперечных направлениях в условиях динамических ситуаций, возникающих по команде судьи
5-я	4-й	Синий	— броски, перебрасывания и перевороты в комбинациях
4-я	5-й	Оранжевый	— броски, перебрасывания и перевороты от предварительной смены стойки и захвата
3-я	6-й	Красный	броски, перебрасывания и перевороты в условиях нестандартных взаимопоз и взаимозахватов
2-я	7-й	Коричневый	— демонстрация технико-тактических действий с противниками различных стилей борьбы
1-я	8-й	Черный	— демонстрация технико-тактических действий при смене взаимопоз (в разделах борьбы)

нием положений спортивной медицины, что может повлечь за собой наказание тренера. Мы не говорим о том, к чему может привести выставление юношей на соревнования с взрослыми борцами, что делается в возрасте 15-16 лет повсеместно. После этого мы удивляемся, почему подростки рано бросают спорт?

Данные результатов опроса детей и подростков, бросивших секции спортивной борьбы, свидетельствуют о том, что, кроме таких причин, как тяжесть физических нагрузок или боязнь соревнований, значительная часть из них бросила секцию по причине большого перерыва между присвоением спортивного разряда.

Естественно, что ребенок, не будучи мотивированным каким-либо поощрением, потеряет интерес к данному виду деятельности.

С целью обеспечения длительной мотивации к спортивной деятельности целесообразно ввести дополнительные спортивные разряды, что уже с успехом внедрено (Ю.В. Болтиков, 2002) (табл. 15.2.).

15.4.3. Обеспечение взаимозависимости между присвоением разрядов и категорий

В секциях, как правило, встречаются борцы, тяготеющие только к образованию (изучению техники и тактики) и пытающиеся избегать участия в соревнованиях. С другой стороны, есть борцы, желающие только бороться и относящиеся несерьезно к отработке техники и тактики борьбы.

Трудно сказать, кто из них перспективнее для тренера.

В любом случае необходимо использовать такую систему квалификационной оценки деятельности, которая стимулировала бы одних - к участию в соревнованиях, а других - к повседневной работе над техникой.

С этой целью можно использовать систему взаимной обусловленности присвоения спортивных разрядов и технических категорий (табл. 15.3.).

Таблица 15.2.
Таблица разрядных требований в спортивной борьбе

Разряд	Количество лет	Год обучения	Квалификационные требования
Детский разряд	12	2-й	75% правильно решенных задач по демонстрации приемов борьбы в различных инцидированных судей динамических ситуациях при борьбе стоя
Юный борец	13	3-й	— 4 победы над новичками
3-й юношеский разряд	14	4-й	— 6 побед над юным борцом; — 3 победы над 3-м юношеским разрядом
2-й юношеский разряд	15	5-й	— 8 побед над 3-м юношеским разрядом; — 4 победы над 2-м юношеским разрядом
1-й юношеский разряд	16	6-й	— 10 побед над 2-м юношеским разрядом; — 5 побед над 1-м юношеским разрядом
3-й разряд *	17	7-й	— 12 побед над 1-м юношеским разрядом; — 6 побед над 3-м взрослым разрядом
2-й разряд	18	8-й	— 12 побед над 3-м взрослым разрядом; — 6 побед над 2-м взрослым разрядом
1-й разряд	19	9-й	— 12 побед над 2-м взрослым разрядом; — 6 побед над 1-м взрослым разрядом
Кандидат в мастера спорта	19	10-й	10 побед над 1-м взрослым разрядом и 2 победы над кандидатом в мастера спорта
Мастер спорта	20	11-й	Стать призером зоны России при наличии в данной весовой категории на менее 12 человек (для тяжелого веса — 8 человек)

Продолжение таблицы 15.2.

Разряд	Лет:	Год обуч.	Квалификационные требования
МСМК	20	12-й	Стать призером России
ЗМС РФ	21	13-й	Стать призером международных соревнований

* 3-й взрослый разряд присваивается после выполнения 1-го юношеского разряда, только после необходимого числа побед над спортсменами, достигшими возраста 16 лет. Практиковавшийся ранее перевод из 1-го юношеского разряда во 2-й взрослый должен быть отменен хотя бы на местном уровне

Таблица 15.3.

Принцип совмещения спортивных разрядных и технических категорий

Возраст	Год обучения	Спортивный разряд	Техническая категория
10-11 лет	1-й	Нет	8-я
11-12 лет	2-й	Юный борец	7-я
12-13 лет	3-й	3-й юношеский разряд	6-я
13-14 лет	4-й	2-й юношеский разряд	5-я
14-15 лет	5-й	1-й юношеский разряд	4-я
15-16 лет	6-й	3-й взрослый разряд	3-я
16-17 лет	7-й	2-й взрослый разряд	2-я
17-18 лет	8-й	1-й взрослый разряд	1-я

15.4.4. Щадящая система стимулирования роста физических качеств детей

Как уже говорилось выше, в настоящее время значительное число детей в связи с все ухудшающейся экологической обстановкой (воздух, вода, питание), курением будущих матерей, пьянством родителей и отсутствием необходимой физической нагрузки относятся к группе больных. По данным медицинских обследований, только 15% детей 5-7-х классов можно считать практически здоровыми. Если учитывать еще и наличие в секции детей с различным уровнем соматической зрелости, то перед тренером, кроме проблемы доступной для всех технико-тактической подготовки, возникает сложная проблема организации щадящей, но результативной физической подготовки.

Для того, чтобы не ранить души детей, чтобы дать всем возможность не быть социально униженным (иначе дети уходят из секций), необходимо организовывать тестирование физических качеств в индивидуальном порядке.

Всем детям объявляется перечень тестовых требований и сроки их сдачи. Каждый в течение трех месяцев может на любой тренировке пройти тестирование.

Во время выполнения всей группой какого-либо группового задания делается объявление: «Кто желает сдать норматив по физической подготовленности?»

После проведения индивидуального тестирования совместно с учащимся устанавливается ориентировочный срок следующего тестирования с прогнозом на определенное увеличение показателей.

Сдача нормативов по физической подготовке не должна проводиться перед всем коллективом.

Заключение. Очень важно следить за соблюдением в группе взаимного уважения. Без окриков, за счет разъяснения этических норм пресекать любые попытки детей насмехаться друг над другом по любому поводу, тем более попытки насилия над более слабыми. Следует учитывать тот факт, что дети рождаются маленькими животными со всеми присущими животным

инстинктами и становятся они людьми только за счет воспитания. В условиях ранней специализации эта роль воспитателя ложится на тренера.

Контрольные вопросы:

1. Сенситивные периоды развития функциональных качеств и проблема сохранения контингента обучаемых.
2. Методология соревновательного метода в детских единоборствах.
3. Методология соревновательного метода развития физических качеств в детских единоборствах.
4. Методология соревновательного метода развития координационных качеств в детских единоборствах.
5. Методология соревновательного метода развития сенсомоторных качеств в детских единоборствах.
6. Методология соревновательного метода развития психомоторных качеств в детских единоборствах.
7. Мероприятия по мотивации к учебной деятельности юных борцов.
8. Мероприятия по мотивации к спортивной деятельности юных борцов.

ГЛАВА 16. ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ ЗАНЯТИЙ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

ОБОРУДОВАНИЕ ЗАЛА

Под борцовский зал отводят специально оборудованное помещение для практических учебно-тренировочных занятий всеми видами спортивной борьбы. Его размер должен позволять проводить занятия с группой не менее 14—16 человек. Высота зала 5—6 м. Стены должны быть выкрашены на 1,5—2 м от пола масляной краской (с них регулярно удалять пыль влажной тряпкой). Цвет стен и потолка светлый. Пол лучше всего деревянный. Его рекомендуется мыть, а не натирать мастикой, которая легко переносится на ковер. Окна должны быть широкими и оборудованы защитными сетками.

Для искусственного освещения следует применять светильники отраженного или рассеянного света, располагать их вверху и оборудовать защитными сетками.

В зале обязательно должны быть:

- приточно-вытяжная вентиляция, которая обеспечивает трехкратный обмен воздуха в час;
- кладовки для хранения инвентаря;
- подсобные помещения: раздевалка, душевые, массажная, туалет (его лучше располагать около входа в раздевалку, на выходе из туалета необходимо положить коврик для вытирания ног), комнаты для преподавателя, медсестры и др.;
- аптечка, в которую входят: йод, спиртовой раствор бриллиантового зеленого, жидкость Новикова, нашатырный спирт, раствор марганцовокислого калия, перекись водорода, хлорэтил, вазелин, перевязочный материал, лейкопластырь, вата, бинты, резиновый жгут, лубки из картона, фанеры или проводочные, ножницы.

На всех медикаментах должны быть этикетки, сроки годности и указания врача к их применению.

Ковер. Для занятий классической и вольной борьбой, а также борьбой самбо ковер должен иметь размеры от 10 х 10 м до 13 х 13 м. Собирают ковер из отдельных матов толщиной не менее 5 см двумя способами: встык (каждая часть имеет перпендикулярные боковые стороны) и способом «кирпичной кладки». После сборки ковер укрепляют деревянной рамой из небольших брусков. Поверхность ковра застилается покрывалом из прочной мягкой материи или синтетического материала без грубых швов. Покрывало туго натягивается и прочно закрепляется. Подготовленный для занятий ковер должен быть гладким, с равномерной и достаточно плотной набивкой. В местах соединения матов не должно быть впадин и выступов. Чтобы предохранять борцов от травм и ушибов, вокруг ковра (особенно уменьшенного размера) нужно уложить мягкую дорожку или маты шириной не менее 1 м и толщиной не менее 5 см (но не толще самого ковра). Вокруг ковра и в непосредственной близости от него не должно быть посторонних предметов, колонн, оборудования.

Покрывало (покрышка) должно иметь четко обозначенные границы рабочей площади ковра, «зоны пассивности» и защитной зоны.

Общая площадь ковра, на которой проходит поединок борцов, представляет собой круг диаметром 9 м. Центр ковра обозначается кругом диаметром 1 м. Рабочая площадь ковра представляет собой круг диаметром 7 м. «Зона пассивности» имеет ширину 1 м и обычно обозначается красным цветом. Ширина защитной зоны (зоны безопасности) должна быть не менее 1,5—2 м в любой точке ковра.

Два противоположных угла ковра по диагонали обозначаются красным (слева от судейского стола) и синим цветом.

ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ ЗАНЯТИЙ НА ЛЕТНЕЙ ПЛОЩАДКЕ

В летнее время занятия лучше проводить на открытом воздухе. Площадку огораживают, а над ковром делают навес, что-

бы предохранить его от дождя и солнца. Размер ковра для занятий на открытом воздухе можно увеличить.

Чтобы оборудовать место для занятий борьбой, вырывают яму глубиной 40—50 см. Края ямы укрепляют досками, которые обтянуты мягким материалом (войлоком, поролоном, очесом или соломой), а сверху покрыты брезентом. На дно ямы кладут хворост (метелки или крупную упаковочную стружку), а на него — фанеру или брезент.

Так образуют первый слой, создающий пружинистость. Мягкость ковра зависит от второго слоя — мелких опилок. Как правило, толщина этого слоя около 15 см. Насыпать опилки в яму нужно с верхом. Опилки необходимо периодически перетряхивать, добавляя к ним свежие. Как опилки, так и стружка должны быть сухими. Опилки покрывают брезентом, а сверху натягивают покрышку из синтетического материала. На короткое время вместо ковра можно использовать яму, наполненную опилками. Перед началом занятий опилки взрыхляют, а затем выравнивают их поверхность. После занятий на открытом воздухе покрышку протирают влажной тряпкой.

ИНВЕНТАРЬ

Борцовский тренировочный манекен («борцовское чучело») служит для изучения бросков с падением, а также для выполнения подводящих упражнений и развития специальных качеств борца. Манекены различаются по высоте (от 140 до 160 см) и весу (от 15 до 50 кг).

Станок для развития силы кисти представляет собой круглую металлическую или деревянную перекладину длиной 40—60 см, которая лежа вращается на прикрепленных к стене металлических кронштейнах. К центру перекладки прикреплена прочная веревка, к которой подвешивают груз (10—40 кг). Перекладина устанавливается на высоте 130—140 см от пола. При вращении перекладки кистями рук веревка наматывается на перекладину, поднимая груз вверх.

Снаряды: канат высотой 4—5 м, кольца, перекладина, гимнастические конь и козел, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки.

Для индивидуальной тренировки в зале нужно иметь гантели весом 2—5 кг, гири весом 16—32 кг, разборные гантели весом до 15—20 кг, штанги (лучше уменьшенных размеров), эспандеры и резиновые бинты, скакалки, набивные мячи, мячи для спортивных игр (баскетбольные и футбольные, а также резиновые или синтетические для подвижных игр).

Желательно иметь тренажеры.

Костюм борца для занятий греко-римской борьбой: трико (шерстяное, хлопчатобумажное или синтетическое), бандаж или плавки и специальная мягкая обувь (борцовки).

На занятиях вне ковра (кроссы, игры, силовая подготовка) борцы носят обычные тренировочные костюмы и спортивную обувь. В тех случаях, когда спортсмены вынуждены подерживать или стонять вес перед соревнованиями, они тренируются в специальных костюмах из ветрозащитной и водонепроницаемой искусственной ткани.

В зале должны быть: длинная скамейка, доска объявлений, зеркало, шкаф, стул, стол с графином (с водой) и стаканами.

Указанный минимум оборудования и инвентаря при наличии возможностей может быть расширен и усовершенствован.

Большие физические нагрузки в спорте требуют того, чтобы условия тренировки при необходимости можно было изменить. Поэтому к залу борьбы могут примыкать игровой зал, спортивные площадки на открытом воздухе, бассейн, зал общей физической подготовки и др.

С целью лучшей организации работы тренеры должны располагать двумя раздевалками, с тем чтобы занимающиеся разных учебных групп раздевались отдельно.

При организации занятий борьбой необходимо помнить, что спортивный клуб для занимающихся является не только местом тренировки, но и местом проведения большей части свободного времени. Поэтому в комплекс помещений, кроме

спортивного зала, должно входить фойе, где есть удобная мебель, телевизор, радио, свежие газеты и журналы.

Все это способствует успешной воспитательной работе, без чего не может быть высоких спортивных результатов.

Контрольные вопросы:

1. Общие требования к составу помещений зала для спортивной борьбы.
2. Общие требования к оборудованию зала для спортивной борьбы.
3. Общие требования к инвентарю зала для спортивной борьбы.
4. Оборудование детских площадок для спортивной борьбы.
5. Оборудование и технология сооружения мест для занятий спортивной борьбой на местности.

ГЛАВА 17.

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА, ГИГИЕНА И ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

ВИДЫ ПОВРЕЖДЕНИЙ У БОРЦОВ

В практике борьбы возможны такие травмы, как ссадины, раны, ушибы, растяжения (микротравмы) и разрывы связочно-суставного аппарата фасций, сухожилий и мышц, подвывихи и вывихи суставов, переломы хрящей и костей, сотрясение мозга, повреждения спинного мозга, параличи, травмы нервных окончаний, обмороки и т. д.

Среди травм верхних конечностей наиболее типичны разрывы ключично-акромиального сочленения (при нерациональных бросках прогибом). При падении в завершающей части броска в результате удара о ковер происходит резкое смещение плеча книзу, связки ключично-акромиального сочленения не выдерживают, происходит вывих акромиального конца ключицы кверху. В результате этого повреждается и плечевой сустав, что приводит к разрыву суставной сумки, его подвывихам и вывихам. Вывих в плечевом суставе происходит также при падении на выставленную или отведенную в направлении броска руку; сила опорной акции действует при этом чаще на кисть или локтевой сустав, вывиху способствует одномоментный форсированный поворот плеча кнаружи. Рука при падении на нее представляет собой двуплечий рычаг; бугор или шейка плеча упирается при этом в задне-верхний край суставной ямки лопатки или в акромиальный отросток. Длинное плечо рычага составляет дистальная (периферическая) от упорной точки часть руки, а короткое — центральная от этой точки часть плеча. Падение сверху на прижатое к туловищу плечо является причиной перелома ключицы.

Поворотный вывих в плечевом суставе. При резком откидывании назад плеча и предплечья происходит растяжение передне-внутреннего отдела капсулы плечевого сустава.

При этом плечо слегка отводится и вращается кнаружи. В таком положении борец ударяется локтем о ковер, а плечом — о передний край суставной впадины. Повторные вывихи плеча возникают и при обычных движениях, так как суставная сумка и связочный аппарат плеча не обеспечивают первоначальной эластичности.

Травма локтевого сустава возникает при падении на вытянутую вперед руку. Вывих в локтевом суставе, как и вообще повреждения капсульно-связочного аппарата локтевого сустава, связан с нерациональной защитой при атакующих действиях.

Наиболее уязвимым звеном локомоторного аппарата борцов является коленный сустав. Чаще всего повреждается внутренний мениск, реже наружный, а также оба мениска. Еще более тяжелый вид повреждения — разрыв связочного аппарата коленного сустава: одновременное повреждение передней крестообразной и внутренней боковой связок, внутреннего и наружного мениска.

Часто у борцов наблюдаются также повреждения грудной клетки (ушибы, переломы и трещины ребер), переломы предплечья и костей запястья (чаще ладьевидной), подкожные кровоизлияния в ушную раковину.

В целом, в спортивной борьбе на легкие травмы приходится 28%, на средние — 57% и на тяжелые — 15%. Из них на ушибы приходится 30% травм, на растяжения — 39%, на потертости и ссадины — 6%, на вывихи — 4%.

К основным причинам травм относятся: удары — 55% случаев, движения против сустава — 33%, резкие, некоординированные движения — 6%.

Причины и факторы травматизма в спортивной борьбе очень разнообразны. Можно выделить внешние и внутренние факторы спортивного травматизма, которые тесно связаны между собой.

К **внешним** относятся: упущения в методике организации занятий, недостатки материально-технического обеспечения и состояния мест занятий (плохое содержание ковра, отсутствие обкладных матов, близкое расположение другого оборудования, неисправность оборудования, несоответствие снарядов росту, весу и подготовке занимающихся), неблагоприятные гигиенические

и метеорологические факторы (неправильно подобранные одежда и обувь, отсутствие специальной формы, особенно бандажа и обуви), несоблюдение требований врачебного контроля, неправильные действия и недостаточная техническая подготовленность спортсменов, несоблюдение предписаний врача.

Часто спортсмены получают травмы при несоблюдении гигиенических норм и правил проведения занятий: недостаточная освещенность; повышенные температура и влажность воздуха; проведение занятий сразу же после трудовой деятельности (учебы, работы), приема пищи и сна; очень частые занятия; одновременные занятия нескольких групп или большого числа занимающихся (особенно по разным видам спорта); объединение в одну группу разного контингента занимающихся (по возрасту, подготовленности); несоблюдение дидактических принципов обучения и закономерностей спортивной тренировки; форсированная подготовка; преждевременное участие в соревнованиях (без достаточной подготовки); недостаточная разминка; недостаточный контроль тренера-преподавателя.

К внутренним факторам относятся: недостаточная подготовленность спортсмена: состояние утомления, тренировка в болезненном состоянии; ухудшение функционального состояния отдельных систем организма; расстройство нормальной функции внутренних органов (переутомление, перетренировка, курение, алкоголь); неправильная сгонка веса.

В состоянии утомления и переутомления, вызванного нерациональными тренировочными нагрузками, снижается внимание, ухудшается быстрота и точность движений, нарушается процесс сокращения и расслабления мышц и т. д.

Профилактика спортивного травматизма заключается прежде всего в устранении факторов как внешних, так и внутренних, приводящих к повреждениям.

Анализ травм, например, в сборной команде России по борьбе показал, что они наиболее часто являются следствием перегрузок отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата. Эти перегрузки могут иметь разное происхождение:

— суммарное увеличение нагрузки (объема и интенсивности);

— нагрузки, увеличивающиеся из-за изменения привычной биомеханики (покрытие ковра, новая техника, состояние здоровья и т. д.);

— локальные перегрузки, возникающие в результате концентрации усилий в слабых звеньях опорно-двигательного аппарата, которые образуются из-за неустойчивых специальных двигательных навыков и слабого развития отдельных мышечных групп.

Первые два вида перегрузок определяются без труда. Затруднения возникают в диагностике третьей группы. Для того чтобы вскрыть природу возникновения диспропорций в формировании специальных двигательных навыков и развитии отдельных мышечных групп и звеньев опорно-двигательного аппарата, необходимо рассмотреть современные тенденции развития спортивной борьбы.

За последние 10—15 лет спортивная борьба претерпела значительные изменения. Среди них новая конфигурация и качество ковров, сокращение периода схватки и отмена (обязательной) партерной борьбы, активизация технических действий (за счет совершенствования правил), совершенно новое представление о путях и методах овладения техникой и тактикой борьбы. Однако на практике отношение к тренировочному процессу стало носить несколько однобокий характер: предпочтение стало отдаваться формированию у борца атакующих действий, в то время как овладение защитными приемами стало несколько недооцениваться. В частности, снизились требования к специальным упражнениям на мосту и практике моста в процессе овладения сложными тактико-техническими действиями (СТТД). Это ведет к недостаточной специальной подготовленности борца, что является одной из предпосылок возникновения травматических ситуаций.

Профилактика травматизма:

— осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий (исправностью оборудования, вентиляции, чистотой, поддержанием норм освещения и пр.);

— обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помо-

щи при выполнении различных упражнений и технических действий;

- тщательное проведение разминки;
- освоение с занимающимися «Кодекса борца», который включает в себя обязательные правила поведения спортсменов в спортивном зале во время тренировки;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, выбор пар, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т. д.);
- осуществление постоянного контроля за состоянием занимающихся;
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации, ухудшение внимания, апатия, сонливость;
- обязательное регулярное врачебное обследование занимающихся;
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуализация и др.);
- индивидуальный подход к занимающимся;
- оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение излишней грубости, запрещенных приемов, воспитание уважения к своему противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т. п.).

Кодекс борца (правила поведения в спортивном зале)

Во время тренировки и соревнований в зале борьбы:

- нельзя сидеть во время занятий спиной к центру ковра;

- нельзя долго лежать на ковре, если тренируются другие спортсмены;
- нельзя проводить приемы у края ковра;
- нельзя проводить приемы без захвата;
- нельзя накатывать противника на голову и бросать головой в ковер;
- нельзя захватывать противника двумя руками за голову (шее);
- нельзя захватывать пальцы (ни свои, ни противника);
- нельзя продолжать выполнение приема, если противник в опасном положении (подворот руки, ноги, движение против сустава и т. д.);
- нельзя во время бросков упираться в ковер выпрямленной рукой.

Особое внимание необходимо обратить на профилактику травм позвоночника. Для укрепления шейного отдела позвоночника используют комплексы специальных упражнений, близкие по структуре к элементам борьбы в партере, отрабатывают положение моста как в атакующих, так и в защитных действиях. Это позволяет последовательно подводить организм борца к освоению различных групп приемов в стойке, расширяет практические возможности применения моста, постепенно усложняя условия его выполнения.

Тренировочный процесс в этом случае имеет целенаправленный характер и решает следующие задачи:

- рациональное формирование специальных двигательных навыков и умений при выполнении моста; внимание борцов акцентируется на своевременном начальном движении головой, определяющем разгибание шейного отдела позвоночника для осуществления устойчивой опорной фазы на переднюю часть головы. При этом следует рекомендовать предварительную опору на руки, соединенные в крючок, что позволяет контролировать движение головой;
- последовательное овладение структурой технических действий с позиций предупреждения некоординированных опорных фаз на голову и шейный отдел позвоночника борца; следует рекомендовать борцам осуществлять приемы взаим-

ной страховки, помогающие рационально осваивать мост при реализации технических действий и предусматривать возможное возникновение травматических ситуаций;

— целенаправленное овладение элементами техники, формирующими динамику устойчивости позы при атакующих действиях в группах бросков прогибом и через спину; при выполнении бросков прогибом следует акцентировать внимание борцов на положении ног при разгибании позвоночника — не допускать сгибание в коленных суставах менее 90° ; при бросках через спину поворот спиной к атакуемому следует выполнять, не отклоняясь от вертикальной оси ОЦТ и сочетать (в целях сохранения устойчивости позы) варианты поворотов с подстановкой и скрещиванием ног;

— воспитание физических качеств (гибкости, ловкости, быстроты, скоростно-силовых), формирование психологической и морально-волевой подготовки, обеспечивающей высокую специальную подготовленность позвоночника и опорно-двигательного аппарата борца при специфических нагрузках.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ

Чаще всего встречаются следующие травмы: ссадины, ушибы, повреждения мышц и сухожилий, вывихи, раны, иногда возможны и переломы.

Ссадины, как правило, являются результатом повреждения кожи во время падений, при этом наблюдается небольшое (капиллярное) кровотечение и жгучая боль. Очищая ссадины, их нельзя вытирать. Прикладывать тампоны, смоченные перекисью водорода, а затем осторожно высушивать ссадины стерильными салфетками. После обработки ссадины наложить сухую стерильную повязку или повязку с 2—3-процентным раствором перекиси марганца или йода, стерильным вазелином и т. п.

Ушиб — повреждение тканей и органов без нарушения целостности кожи вследствие быстрого и кратковременного травмирующего действия. На месте ушиба появляются при-

пухлость, кровоподтек, болевые ощущения, изменяется окраска кожи, нарушается нормальная деятельность этого участка. Место ушиба охладить хлорэтилом, разбрызгиваемым с расстояния 40—50 см до момента побеления кожи. Чтобы избежать отморожения «орошаемого» участка кожи, место ушиба предварительно смазать нейтральным жиром (вазелином, ланолином, кремом). При отсутствии хлорэтила можно использовать холодную воду, лед, металлические предметы. Перед охлаждением ушибленной конечности придать возвышенное положение. При значительном кровоизлиянии положить на ушибленное место умеренно давящую повязку. Некоторое время следует избегать движений, сокращения мышц в области повреждения.

Если в месте ушиба близко под кожей расположена кость, очень часто после удара может быть повреждена надкостница. Первая помощь в этом случае такая же.

Растяжение и разрывы мышц и связок связаны с приложением силы, действующей в виде тяги. При разрывах непрерывность тканей нарушается, при растяжениях — сохраняется. Симптомы: боль, припухлость, иногда кровоподтеки и нарушение функций. Положить конечность на возвышение и охладить место повреждения. После охлаждения наложить тугую, слегка давящую повязку, которая должна ограничивать движение в области травмы. Через 24—28 часов после травмы можно применять согревающие компрессы, теплые ванночки с легким раствором марганцовокислого калия, активные движения в смежных суставах, легкий неглубокий массаж.

Вывих — смещение суставных концов костей, обычно сопровождающееся разрывом суставной капсулы. Чаще всего происходит в шаровидных и блоковидных суставах (плечевой и голеностопный). Симптомы: резкая боль, изменение формы и припухлость сустава, неестественное положение конечности, ограничение (а иногда и полная невозможность) выполнения активных и пассивных движений. Обеспечить покой поврежденной конечности в наиболее удобном для больного положении, с помощью шины зафиксировать ее в таком положении, какого «требует» поврежденный сустав. Без специаль-

ных знаний и навыков вправлять вывих нельзя, поэтому пострадавшего после оказания первой помощи нужно направить к хирургу.

Перелом костей и хрящей — частичное или полное нарушение целостности кости, вызванное быстродействующей силой. При переломах обычно происходят разрывы мышц, фасций, сухожилий, нервов, сосудов, т. е. травмируются не только кости, но и все окружающие их ткани. В зависимости от того, повреждена кожа в месте перелома или нет, переломы делятся на открытые и закрытые. Если не ясно, какое повреждение у пострадавшего (перелом, трещина или просто ушиб надкостницы), первую помощь оказывают как при переломе.

При закрытых переломах необходимо ограничить движение в области перелома при помощи шины (лучше проволоочной) с тем, чтобы ликвидировать движение в выше- и нижележащих суставах и после этого отправить пострадавшего в больницу.

При открытых переломах нужно сначала остановить кровотечение, наложить на рану стерильную повязку, обеспечить надежную неподвижность в области перелома с помощью шины, а затем отправить пострадавшего в больницу.

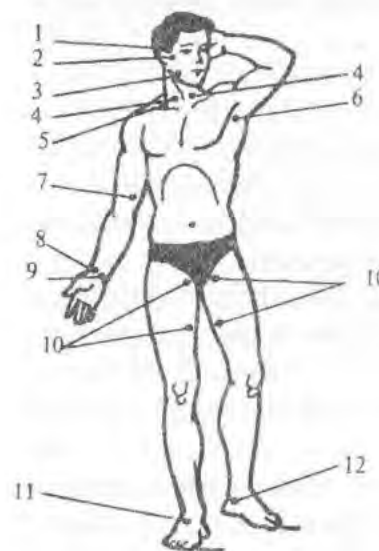
При переломах позвоночника следует уложить пострадавшего на носилки с деревянным ровным щитом (можно фанерным). Под поясницу положить мягкий валик, свернутый из одеяла, пальто или другой одежды. Можно транспортировать больного, положив его на живот. Нельзя укладывать пострадавшего на бок. При переломе или вывихе 5—6 шейных позвонков необходимо обеспечить неподвижность шейной части позвоночника и фиксацию головы при помощи проволоочной шины. Она накладывается со стороны спины.

При травме позвонков основной опасностью является повреждение спинного мозга и — возможные при этом параличи. Поэтому особенно важно обеспечить полную и надежную неподвижность позвоночника в шейном и тазобедренном отделах.

Остановка кровотечения. Выделяют механические, химические, физические и биологические способы остановки кровотечений.

Механические способы: наложение давящей повязки, поднятие конечности или максимальное сгибание ее в суставе, пальцевое прижатие артерии к кости, наложение резинового жгута или закрутки.

Давящей повязкой останавливают небольшое венозное или капиллярное кровотечение. При артериальном кровотечении артерию прижимают к прилежащей кости в определенных точках (рис. 17.1.)



1. Затылочная.
2. Височная.
3. Нижнечелюстная.
4. Сонная.
5. Подключичная.
6. Подмышечная.
7. Плечевая.
8. Лучевая.
9. Локтевая.
10. Бедренная.
11. Передняя большеберцовая.
12. Задняя большеберцовая.

Рис. 17.1.

После приостановки кровотечения при повреждении мелких артерий следует наложить давящую повязку, а при значительном кровотечении на конечностях — жгут или закрутку (рис., 17.2.)

Если под руками нет жгута или закрутки, можно максимально согнуть конечность в суставе, положив предварительно в сгиб сустава мягкий валик из одежды. Перед тем как наложить жгут, продолжая прижимать артерии, приподнять конечность и на место наложения жгута положить что-либо мягкое (вату, одежду), чтобы не повредить при сдавливании кожу. Жгут предварительно растягивают и накладывают с такой силой, чтобы остановить кровотечение. При этом следует помнить, что жгут можно держать не более 2 часов. Через 1—2 часа жгут расслаб-

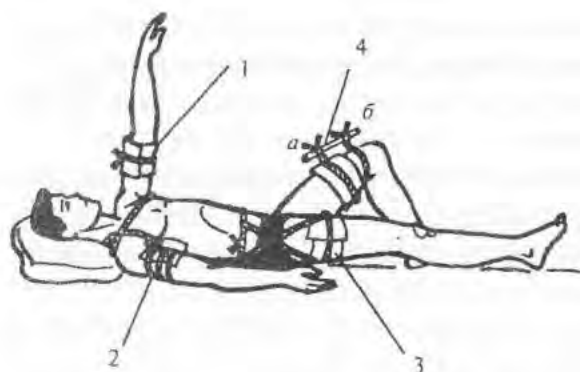


Рис. 17.2.

ляют, предварительно прижав артерию пальцем, на 3—5 мин (чтобы обеспечить снабжение кровью конечности), а затем, передвинув жгут немного выше, вновь затягивают. При прекращении кровотечения жгут нужно снять. Если кровотечение продолжается, то жгут снова накладывают, но при этом расслаблять его нужно через 45 мин, затем через 30 мин.

Физический способ — остановка кровотечения с помощью холода.

К химическим способам относится применение раствора адреналина (1 : 100), которым смачивают поверхность раны. В результате этого происходит сужение сосудов. Останавливает кровотечение и 3-процентный раствор перекиси водорода, который повышает свертываемость крови.

Уметь оказывать первую помощь при травмах обязательно для преподавателей, тренеров и всех занимающихся борьбой.

Контрольные вопросы:

1. Виды повреждений у борцов.
2. Внешние причины и факторы травматизма в спортивной борьбе.
3. Внутренние причины и факторы травматизма в спортивной борьбе.
4. Профилактика травматизма в спортивной борьбе
5. Первая помощь при травмах в спортивной борьбе

ГЛАВА 18. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования по борьбе преследуют цель определить сильнейшего участника (сильнейшую команду), подвести итоги учебно-тренировочной и воспитательной работы спортивных коллективов и их тренеров и способствовать дальнейшему совершенствованию мастерства борцов, а также популяризации борьбы.

По форме соревнования делятся на официальные первенства, традиционные соревнования, товарищеские матчевые встречи, классификационные соревнования.

Соревнования на первенство проводят в учебных группах, секциях, коллективах физической культуры. Разыгрываются первенства районов, городов, областей, краев, республик, ДСО, ведомств, России, Европы, мира. На этих соревнованиях подводятся итоги учебно-тренировочной работы и выявляются сильнейшие борцы, команды, организации, республики или страны. Олимпийские игры, спартакиады, универсиады входят в программу комплексных мероприятий, объединяющих соревнования по нескольким видам спорта.

К традиционным относятся соревнования на приз или кубок спортивных или общественных организаций, редакций газет, министерств и ведомств. Эти соревнования посвящаются праздникам, памяти государственных деятелей или выдающихся спортсменов.

В нашей стране ежегодно проводят до двадцати подобных соревнований по каждому виду борьбы. Турнир летчика-космонавта В. Комарова ежегодно проводится в г. Челябинске. В рамках Международной федерации борьбы (ФИЛА) организуются такие соревнования, как турнир памяти И.М. Поддубного. За рубежом проводят турниры памяти выдающегося немецкого борца В. Зеелен-Биндера, болгарского борца Никола Петрова и др.

Товарищеские матчевые встречи — это соревнования между спортсменами, которые занимаются в группах у разных тренеров, соревнования между секциями коллективов физической

культуры, спортивными обществами, городами, республиками, странами. Такие встречи способствуют укреплению дружеских отношений, обмену опытом работы, повышению мастерства, укрепляют и воспитывают у спортсменов чувства патриотизма, преданности своему коллективу, городу, республике.

Классификационные соревнования («открытые ковры») проводят с целью определить уровень подготовленности молодых борцов, повысить их мастерство.

Существуют и другие формы соревнований, которые непосредственно связаны с учебно-тренировочным процессом и, как правило, продолжаются короткое время.

Отборочные соревнования проводят среди сильнейших спортсменов для комплектования сборных команд ДСО, ведомств, республики.

Контрольные соревнования устраивают на заключительных этапах подготовки с целью определить степень готовности борцов к предстоящим соревнованиям.

В форме соревнований можно проводить отдельные показательные схватки и выступления, которые организуются на спортивных и народных праздниках, в парках культуры и отдыха, домах спорта и т. д. Такие соревнования способствуют росту мастерства спортсменов, вовлечению молодежи в занятия спортивной борьбой.

По масштабу и представительству соревнования делятся на территориальные, ведомственные, международные.

Территориальные соревнования организуют с целью проверить состояние борьбы в городах, районах, областях, краях, республиках и стимулировать ее развитие. В них участвуют спортсмены, проживающие на соответствующей территории, причем их принадлежность к ДСО и ведомствам не принимается во внимание.

Ведомственные соревнования организуют для проверки состояния работы в спортивных организациях («Буревестник», «Спартак» и др.) и ведомствах (Российская Армия, «Динамо», «Трудовые резервы» и др.).

Международные соревнования могут быть различного масштаба: олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы,

Азии, Африки, Америки среди взрослых и юниоров, всемирные универсиады, кубки европейских чемпионов, турниры, матчевые встречи между сборными командами различных стран. Их организует Международная федерация любительской борьбы (ФИЛА).

В зависимости от поставленных задач соревнования делятся на личные, командные, лично-командные.

В личных соревнованиях определяются места отдельных участников в каждой весовой категории. В командных соревнованиях определяются места участвующих команд. К лично-командным относятся соревнования, в которых определяются личные места отдельных участников и команд в целом.

СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

При наличии в данной весовой категории более двух участников необходимо определить способ проведения соревнований. Соревнования по спортивной борьбе проводят по следующим системам: круговой, с выбыванием и смешанной.

При круговой системе каждый участник (команда) встречается с каждым участником (командой). Эта система позволяет наиболее точно определить силы соревнующихся спортсменов или команд, но требует очень большой затраты времени и поэтому практикуется только при небольшом количестве участников или команд.

Система с выбыванием заключается в том, что борец (команда) выбывает из соревнований после того, как получает установленное положением количество штрафных очков или поражений.

Победителей в личном зачете определяют по наименьшему количеству штрафных очков, в командном — по наибольшему количеству побед.

В соответствии с педагогическими задачами, контингентом участников и условиями, в которых планируется проведение соревнований, способ их проведения и определения победителя предусматривается положением о данном соревновании.

Для проведения соревнований с выбыванием используют определенный порядок составления пар борцов (или команд). Порядковый номер каждого борца (команды) определяют по жребию непосредственно по окончании взвешивания.

Пары первого круга составляют в следующем порядке: меньший номер встречается с ближайшим большим: например, 1-й со 2-м; 3-й с 4-м; 5-й с 6-м и т. д. При нечетном количестве участников последний номер остается в первом круге свободным.

Во втором круге номер 1 борется с ближайшим большим номером, с которым он еще не встречался; например, 1-й с 3-м; 2-й с 4-м; 5-й с 7-м и т. д.

Если в предыдущем круге было нечетное количество участников (команд), то спортсмен (команда), оставшийся свободным, переходит на 1-е место для составления пар в последующем круге. В этом случае борец, стоящий первым, по жребию занимает 2-е место, второй — 3-е и т. д.

Смешанная система проведения соревнований предусматривает распределение участвующих спортсменов (команд) на подгруппы. После этого в предварительных подгруппах соревнования проводят по системе с выбыванием или по круговой системе, а финальную часть — по круговой или олимпийской системе. Все эти подробности проведения соревнований по смешанной системе предусматриваются положением.

При проведении соревнований учитывают возможности и весовые особенности борцов, их спортивную квалификацию.

Соревнования для борцов каждой весовой категории заканчиваются в течение одного дня.

По возрасту участники соревнований по спортивной борьбе делятся на такие возрастные группы: подростки (12—13 лет), младшие юноши (14—15 лет), старшие юноши (16—17 лет), юниоры (18—19 лет), взрослые (старше 19 лет). Юниоры могут быть допущены к участию в соревнованиях среди взрослых. В зависимости от веса участники делятся на весовые категории (см. правила соревнований по борьбе).

ЭТАПЫ ОРГАНИЗАЦИОННОЙ РАБОТЫ ПО ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Успешное проведение соревнований во многом зависит от тщательной и глубоко продуманной подготовки к ним. Всю подготовительную работу целесообразно разделить на несколько этапов.

Подготовку к соревнованиям нужно начинать после того, как организация, проводящая их, утвердит положение, в котором должны быть указаны: наименование соревнований; их цель и задачи; время и место проведения; руководство (кто организует и проводит соревнования); участвующие организации и участники; сроки представления заявок (предварительных и окончательных); условия проведения соревнований и определения победителей.

Основное требование к положению о соревнованиях заключается в том, что все пункты его должны быть изложены четко с тем, чтобы исключить их различное толкование.

Положение составляют согласно требованиям действующих правил. Оно является не только организационным, но и методическим документом, который определяет в период подготовки к соревнованиям направление учебно-тренировочной работы. После утверждения проводящей организацией положение обязательно для участников и судейской коллегии.

После утверждения положения о соревнованиях создают судейскую коллегию, назначают ответственное лицо от организации, проводящей соревнование, составляют смету расходов, на основании которой организация, проводящая эти соревнования, получает денежные средства и материальные ценности. При составлении сметы указывают наименование соревнований, сроки и место их проведения, количество судей, участников (в том числе иногородних) и расходы на их питание, размещение, проезд и т. д. В смете предусматривают также расходы по аренде помещений, художественному оформлению места соревнований, транспортные расходы, а также оплату обслуживающего персонала (рабочих, врачей, медицинских сестер).

Положение должно быть известно участвующим организациям за 3—4 месяца до начала соревнований.

При подготовке к соревнованиям крупного масштаба создают организационный комитет из 5—7 человек. В план его работы входит организация мероприятий, необходимых для успешной подготовки к соревнованиям и их проведения (выбор и подготовка места соревнований, подготовка инвентаря, оборудования, оформление документации, размещение участников, судей, представителей). Организационный комитет широко привлекает к своей работе общественный актив.

Второй, более сложный и ответственный, период подготовки к соревнованиям включает выбор и оборудование мест соревнований; составление программы и графика проведения соревнований; предварительную информацию о соревнованиях; подготовку афиш и плакатов.

При выборе и оборудовании места соревнований необходимо учитывать его соответствие требованиям правил.

Особое внимание нужно обратить на то, чтобы ковры были размещены так, чтобы это было удобно зрителям, участникам, тренерам и судьям. Крупные международные соревнования проводят на 3—4 коврах. Ковры должны быть толщиной 10 см. Если их толщина меньше, то упругость должна отвечать нормам, определенным правилами. Чтобы избежать несчастного случая, вокруг ковра оставляют свободное пространство (2 м). По краям ковер выстилают мягкой защитной полосой шириной 120 см и толщиной, равной толщине ковра.

Диаметр рабочей части ковра при проведении всесоюзных и международных соревнований должен быть 9 м.

При проведении соревнований на двух или более коврах между коврами оставляют площадь, свободную от предметов и устланную коврами шириной не менее 3 м.

Около каждого ковра устанавливают табло, на котором показываются все оценки действий борцов, стол для заместителя главного судьи. В распоряжении судьи за столом находятся два секундомера.

На противоположных (по диагонали) углах ковра устанавливают два стула для угловых судей и по два флажка

красного и белого цвета для обозначения победителя. На ковре должно быть достаточное количество повязок красного и белого цвета.

Чтобы улучшить условия наблюдения за ходом поединков, на больших соревнованиях ковер укладывают на возвышенном месте (высота не более 110 см, наклон боковой поверхности 45°).

Если ковер уложен на помосте и защитная полоса вокруг ковра менее 2 м, то в этом случае боковые стороны помоста покрывают защитными щитами. Во всех случаях защитная полоса должна быть окрашена в цвет, отличный от цвета ковра.

Помещение, где проводятся соревнования, должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям (освещение, вентиляция и т. п.), а также иметь необходимое количество раздевалок, зал для разминки, просторную комнату для взвешивания участников.

Помещения для отдыха спортсменов и судей должны быть оборудованы мягкой мебелью, а в комнате для спортсменов необходим ковер для разминки.

Буфет с горячей пищей, чаем и напитками должен работать по расписанию, согласованному с главным судьей (как правило, с момента начала взвешивания и до конца соревнований).

Все помещения, где могут находиться спортсмены, судьи, тренеры и представители, свободные в данный момент от соревнований, должны быть радиофицированы.

Важно своевременно подготовить необходимую судейскую сигнализацию, демонстрационные и рекламные щиты, афиши, лозунги, приветствия, фотовитрины, дипломы, жетоны, переходящие призы, вымпелы и т. п.

Соревнования должны быть обеспечены множительными аппаратами, машинистками, бригадой рабочих на случай ремонта и демонтажа оборудования. На международных соревнованиях, кроме этого, необходимы переводчики с французского и английского языков (а также пишущие машинки с латинским шрифтом).

Особенностью соревнований по борьбе является предусмотренное правилами ежедневное взвешивание. Это

обстоятельство предъявляет особые требования к организации соревнований, так как от результатов жеребьевки зависит примерное время выхода тех или иных борцов на ковер. Желательно, чтобы порядок проведения соревнований был определен таким образом, чтобы каждый участник мог своевременно прибыть на соревнования и подготовиться к схватке.

При комплектовании судейской коллегии исходят из расчета, указанного в официальных правилах соревнований.

Перед крупными соревнованиями представители организации, проводящей соревнования, и главный судья проводят пресс-конференцию, на которой разъясняют положение о предстоящих соревнованиях (цели, задачи, систему проведения, порядок определения победителя и др.). Во время соревнований действует пресс-центр, выпускаются специальные бюллетени и пр.

На третьем этапе подготовки к соревнованиям организуется прием и размещение участников; мандатная комиссия проверяет документацию, предусмотренную положением, и оформляет допуск участников к соревнованиям; проводится общее собрание участников, тренеров, судей и представителей команд, участники знакомятся с основными пунктами положения и программой проведения соревнований, окончательно комплектуется судейская коллегия.

Приемом и размещением участников занимаются члены организационного комитета и общественный актив, а допуск участников к соревнованиям — мандатная комиссия. Мандатная комиссия состоит из членов судейской коллегии, которые проверяют именную заявку, личные анкеты и документы, предусмотренные положением. Накануне соревнований проводится совместное заседание судей и представителей команд, на котором представляется судейская коллегия, объявляются порядок проведения соревнований и заключение мандатной комиссии о допуске команд и участников, уточняются отдельные пункты правил и положение о соревнованиях, назначаются время и место взвешивания.

Последующая работа заключается непосредственно в проведении соревнований. При составлении программы и гра-

фика соревнований нельзя забывать, что спортсмены и судьи могут быть заняты на соревнованиях не более 6—8 часов в день с перерывом.

Программу соревнований составляют по следующему примерному плану:

1-й день

8.00—9.00 — взвешивание участников;

9.00—10.00 — проведение жеребьевки, составление пар для участия в первом круге соревнований, сообщение участникам программы и порядка проведения схваток в первом круге;

11.55 — выход судей к своим местам;

12.00—15.00 — проведение соревнований;

15.00—17.40 — перерыв;

17.40—18.00 — построение участников для торжественного парада;

18.00—18.20 — торжественный парад участников и судей. Рапорт принимающему парад. Приветственное слово. Объявление об открытии соревнований. Подъем флага. Исполнение Гимна РФ. Торжественный марш участников.

18.20—21.30 — продолжение соревнований;

21.30—22.00 — заседание судейской коллегии (оно может проводиться совместно с представителями команд). Утверждение результатов 1-го дня соревнований;

2-й день

9.00—9.30 — взвешивание участников;

9.30—11.00 — составление пар;

11.00—15.00 — продолжение соревнования;

15.00—18.00 — перерыв

18.00—21.30 — продолжение соревнований;

21.30—22.00 — заседание судейской коллегии. Обсуждение и утверждение результатов 2-го дня соревнований.

3-й день

9.00—9.30 — взвешивание участников

9.30—11.00 — составление пар;

11.00—15.00 — продолжение соревнований, полуфинальные схватки;

15.00—18.00 — перерыв;

18.00—20.00 — продолжение соревнований, финальные схватки;

20.00—20.10 — подведение итогов. Утверждение результатов 3-го дня соревнований;

20.10—21.00 — объявление результатов. Награждение победителей. Опускание флага соревнований. Торжественный марш-парад победителей.

Примечание. Крупные соревнования (чемпионаты России, международные турниры, чемпионаты мира) проводятся в 4 дня, олимпийские игры — в 5 дней.

ОРГАНИЗАЦИЯ СУДЕЙСТВА И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Возглавляет судейскую коллегия главный судья соревнований, наиболее опытный из судей. Он руководит ходом соревнований, следит за тем, чтобы участники соблюдали правила соревнований и положение о них. От организаторских способностей главного судьи, его объективности, принципиальности, выдержанности и дисциплинированности зависит успех соревнований. С самого начала он должен задать спокойный и четкий тон в работе.

Главный судья всю работу проводит в тесном взаимодействии с организаторами соревнований, которые обеспечивают выполнение всех его указаний.

На подготовительном этапе работы главный судья изучает положение о соревнованиях, составляет график и программу, дает указания по оборудованию места соревнований, участвует в комплектовании судейской коллегии.

До начала соревнований главный судья совместно с представителем или членом организационного комитета и врачом осматривают место соревнований и проверяют состояние ковров, покрышек, оборудования, инвентаря, весов. В случае, если все выполнено в соответствии с правилами, главный судья оформляет акт о приеме места соревнований (см. правила соревнований).

Накануне соревнований главный судья проводит совещание судей, на котором он знакомит их с положением, распределяет между ними обязанности, уточняет единое толкование отдельных пунктов правил.

На этом же совещании назначается комиссия, проводящая взвешивание участников, и составляется судейская бригада. Чтобы обеспечить квалифицированное судейство каждой схватки, следует равномерно распределять наиболее опытных судей. В этот же день проводится совместное совещание судей, представителей команд и участников, на котором уточняются все организационные вопросы.

В день соревнований главный судья организует взвешивание участников, жеребьевку и распределяет бригады судей на судейство схваток.

Во время соревнований главный судья следит за ходом схваток, за работой судейской коллегии. От главного судьи требуется отличное знание правил и умение безошибочно применять их в конкретных случаях. Если подан официальный протест, главный судья разбирает его на оперативном совещании бригады судей в присутствии представителей заинтересованной команды.

Опыт показывает, что наиболее часто судьи ошибаются при оценке технических действий борцов на краю ковра, при определении запрещенных приемов и пассивности.

В случае, если между членами судейской бригады возникает разногласие, а также если главный судья уверен, что мнение некоторых судей пристрастно или вызвано незнанием правил, вопрос обсуждается на заседании всей судейской коллегии в присутствии организаторов соревнований.

При разборе протеста главный судья знакомит судей с его содержанием, заслушивает представителя команды и мнение судейской бригады. Если в ходе детального обсуждения схватки выявляется, что была совершена ошибка, принимаются меры к ее исправлению.

Решение должно быть принято немедленно после окончания схватки, пока каждый судья в деталях помнит весь ее ход и свою оценку основных эпизодов. Только в особо сложных

случаях, заслушав мнение всех судей и выслушав претензии представителей, главный судья может отложить вынесение решения до специального дополнительного обсуждения. Однако окончательное решение во всех случаях следует вынести до определения порядка выступления участников в следующем круге соревнований. В связи с этим следующий круг соревнований борцов данного веса может быть перенесен на вечер того же дня.

Главный судья должен внимательно отнестись к определению причин, вызвавших ошибочное судейство, и организовать разбор ошибок. Это делается с воспитательной целью и способствует повышению квалификации судей. Если судья проявляет необъективность, главный судья принимает необходимые меры, вплоть до снятия провинившегося с соревнований. Если неправильная оценка допущена в результате непонимания, то главный судья должен помочь своему коллеге разобраться в том или ином положении.

Во всех случаях главный судья должен проявлять максимум такта и учитывать, что судейство соревнований по борьбе является очень сложным и в известной мере субъективным. Однако в своей деятельности он руководствуется тем, что от решений, выносимых им или судейской коллегией под его руководством, зависит качество судейства и обстановка на соревнованиях в целом. Своевременное исправление ошибок (то ли по ходу схваток, то ли на специальных заседаниях) повышает авторитет судейской коллегии.

По окончании соревнований (не позднее чем через три дня) главный судья и главный секретарь со своими подписями сдают отчет (см. правила соревнований) в организацию, поручившую им проведение соревнований. В отсутствие главного судьи его обязанности выполняет заместитель.

Руководитель ковra организует работу судейской бригады на данном ковre и отвечает за проведение соревнований на высоком спортивном уровне. Он распределяет судей на схватки, останавливает схватку и исправляет ошибки, допущенные бригадой, принимает участие в дисквалификации борцов (борца), дает предложения главному судье по оценке работы судей.

Старший судья руководит ходом схватки, объявляет оценку технических действий в баллах, показанную арбитром и боковым судьей.

При разногласии между арбитром и боковым судьей старший судья присоединяет свой голос к решению одного из них. Оценка большинства из троих судей считается окончательной. Дисквалификация или снятие борцов со схватки за пассивную борьбу объявляется только при единогласном решении трех судей и при соответствующем разрешении руководителя ковra или главного судьи (или его заместителя).

Старший судья должен исключительно осторожно относиться к сбору мнений арбитра и бокового судьи. От четкости принятия решения и безошибочного объявления его зависит качество проведения соревнований.

Арбитр выполняет наиболее ответственные функции во время непосредственного судейства схватки: он руководит ходом всего поединка. Работа арбитра заключается в том, что он внимательно следит за борцами, оценивает их действия и не допускает никаких нарушений правил. Мастерство арбитра заключается в хорошем знании правил соревнований, своих прав и обязанностей, в тонком понимании сущности борьбы, ее техники и тактики, в учете индивидуальных особенностей спортсменов.

Главнейшей организационной задачей арбитра является то, что он не должен оказывать такого влияния на ход схватки, которое может облегчать или затруднять ее для одного из борцов.

Судья на ковre должен обладать выдержкой и уметь в напряженные моменты борьбы сохранять спокойствие и уверенность, он не должен попадать под влияние зрителей, участников и представителей команд. Каждая допущенная ошибка может лишить борца выгодного положения и тем самым оказать существенное влияние на исход схватки. Лучшие качества судьи на ковre проявляются именно в том, что он точно, без задержки реагирует на создавшееся положение. Действия судьи на ковre имеют воспитательное значение не только для борцов, ведущих схватку, но и для всех, кто наблюдает за нею.

Работа арбитра начинается с момента вызова борцов на ковер. Проверив готовность спортсменов, судей и секундометристов, он дает свисток о начале схватки. Во время схватки арбитру следует находиться в таком месте, откуда он лучше всего может оценить действия борцов или проведенные приемы. Он должен постоянно передвигаться, не мешая старшему и боковому судьям, а также зрителям вести наблюдение за борцами.

Арбитр руководит действиями борцов при помощи определенных жестов (см. правила соревнований) и свистка. Он оценивает все технические действия борцов, пользуясь жестами: 1 балл — поднимает большой палец, 2 балла — большой палец и указательный, 3 балла — большой, указательный и средний пальцы, 4 балла — поднимает ладонь, зажимая большой палец. При опасном положении он делает отмашку рукой с повязкой того же цвета, что и трико борца, находящегося в опасном положении (в такт каждой секунде до пяти). Затем поднимает эту руку вверх, расставив пальцы, после чего поднимает другую руку, показывает три пальца (большой, указательный и средний), что соответствует 3 баллам, или четыре пальца, что соответствует 4 баллам.

При передвижении по ковру лучше всего находиться от борцов на расстоянии 3—4 м и перемещаться по краю ковра. Если возникает необходимость, арбитр может приблизиться к борцам вплотную, занять положение в центре ковра, за ковром или пересечь его в любом направлении. Он должен уметь легко и быстро нагнуться, присесть, опуститься на колени, а в некоторых случаях даже лечь. Это требует хорошей физической подготовленности и определенной тренировки.

Арбитр не должен торопиться и суетиться. Частые остановки создают обстановку нервозности и неблагоприятно сказываются на ведении схватки. Поэтому судье на ковре важно уметь правильно классифицировать различные нарушения и отличать случайные и незначительные от сознательных и грубых, таких, которые могут повлиять на исход схватки.

Арбитр должен видеть обоих борцов, предугадывать исход их действий и быть готовым в любой момент предотвратить

неправильные или опасные действия. Незначительные нарушения можно исправить, не останавливая схватки (поправить захват, положение руки или ноги, коротким возгласом привлечь внимание борцов на неправильный захват). При грубых нарушениях следует остановить схватку, сделать замечание, предупреждение или дисквалифицировать борца. Во всех случаях арбитр выполняет все обязанности, предусмотренные правилами соревнований.

Боковой судья оценивает технические действия борцов, помогает арбитру выявить нарушение правил и определить победителя. Боковой судья не только оценивает действия борцов, но воздействует на их активность в ходе схватки. Он должен немедленно оценить выполненные технические действия, показать при помощи сигнализации одновременно с арбитром и записать в судейскую записку количество баллов. Боковой судья и арбитр должны быть всегда готовы изложить мотивы и объяснить причины принятых ими решений. Большие права боковых судей налагают на них серьезную ответственность, требуют постоянного совершенствования.

Судья-секундометрист ориентирует борцов, судей и зрителей во времени. Он фиксирует время чистой победы, отмечает опоздание борцов, учитывает потерю времени, время, используемое борцами на получение медицинской помощи и приведение в порядок костюма. Все свои действия он согласует с арбитром, включает и выключает секундомер по его свистку.

Работа судьи-секундометриста требует большой точности и аккуратности: неправильно зафиксированное время может изменить результат схватки, всего выступления участника и даже команды. Чтобы избежать всякого рода ошибок, нужно фиксировать время на бумаге. Эти записи могут служить документами, подтверждающими правильность действий судьи-секундометриста. Главный судья может использовать их для характеристики отдельных соревнований. В случае победы до истечения времени схватки показания секундомера не сбрасывают на ноль до тех пор, пока не будет объявлен результат схватки.

Судья-счетчик фиксирует на демонстрационном щите или световом табло оценки за технические действия каждого борца, объявленные руководителем ковра, информирует спортсменов, судей и зрителей о ходе поединка. Точные и своевременные показания на щите облегчают судейство, делают схватку более интересной для зрителей и правильно ориентируют борцов.

Судья-информатор выполняет важную агитационную работу. Он способствует лучшей организации соревнований и повышает интерес к ним. Он объявляет о порядке встреч, изменениях в программе, вызывает борцов на ковер. Особенность соревнований по борьбе заключается в том, что они проходят в течение многих часов подряд, и зрители, естественно, несколько утомляются. Информатор сообщает зрителям о наиболее ответственных встречах, результат которых должен определить личные и командные места, обращает внимание на наиболее интересные схватки. Для того чтобы информация была живой и актуальной, ее надо связывать с непосредственным событием на ковре, она также должна быть ясной и краткой и не мешать борцам вести поединок. Хорошая информация помогает зрителям правильно ориентироваться в ходе соревнований.

Судья-информатор должен быть знатоком спортивной борьбы, а при подготовке к данным соревнованиям ознакомиться с положением, подобрать интересный материал из истории борьбы, проанализировать результаты прошедших соревнований. Он должен знать спортивные биографии участников, уметь установить связь текущего чемпионата с результатами прошлогодних и других соревнований.

Организационное значение своевременной информации о ходе соревнований и об изменении их программы исключительно велико. Главный судья и судейская коллегия должны постоянно заботиться о том, чтобы все официальные объявления были продуманными и окончательными. Нужно помнить, что, согласно их содержанию, отдельные участники и команды, объявленные свободными, могут покинуть место соревнований, принять соответствующие меры по организации отдыха, весового режима и т. д. Изменения решений судейской коллегии часто вносят дезорганизацию в ход соревнований. В

качестве средств оповещения используются совещания судейских коллегий совместно с представителями, доска объявлений, программа соревнований на каждый день, радио.

Просмотровая комиссия. Для оценки качества проведения соревнований представитель организации, проводящей соревнования, и главный судья организуют специальную просмотровую комиссию для оценки работы судей и выступления спортсменов. В состав комиссии включают наиболее опытных судей.

Просмотровая комиссия дает сведения, которые позволят сделать обоснованные выводы о проведении соревнований, об их результатах, о работе членов судейской коллегии и мастерстве отдельных спортсменов.

Ежедневные совещания судейских коллегий совместно с представителями и тренерами являются очень важным организующим мероприятием в ходе самих соревнований. Главный судья на таких совещаниях заслушивает своих заместителей, которые дают оценку работы судейских бригад и отдельных судей. Затем главный судья обобщает высказывания заместителей и объективно анализирует работу судейской коллегии в целом, при необходимости отмечая положительные и отрицательные случаи судейства.

В последний день соревнований главный судья проводит итоговое заседание судей, представителей и тренеров, на котором утверждаются результаты всех соревнований и выносятся оценка судейства соревнований в целом.

Подобные совещания способствуют повышению квалификации судей, правильному применению правил соревнований, дисциплинируют представителей и тренеров.

Врач входит в состав судейской коллегии и отвечает за медицинское обслуживание участников и санитарно-гигиенические условия проведения соревнований. Врач должен принять все профилактические меры, для чего он проверяет оборудование места соревнований, места питания и размещения борцов, а также проведение медицинского обследования каждым спортсменом накануне соревнований. Во время взвешивания врач проводит осмотр всех борцов. Врач должен быть хорошо знаком со спецификой борьбы. Он устанавливает причины травматизма и принимает

меры по их устранению; в ходе соревнований определяет возможность дальнейшего участия в них того или иного спортсмена.

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

У многих народов нашей страны борьба включена в программу национальных праздников. Большой известностью пользуется, например, праздник народов Севера, в котором участвуют спортсмены Якутии, Бурятии. Особой популярностью пользуется борьба в наших южных республиках: Адыгее, Дагестане, Ингушетии, Кабардино-Балкарии, Калмыкии, Северной Осетии, Чечне. Высокой популярностью пользуется борьба в республике Татарстан.

Агитационное значение соревнований состоит в том, что они представляют собой интересное спортивное зрелище и привлекают большое количество зрителей. Соревнования проводятся в местах массового отдыха: на стадионах, во Дворцах культуры, Дворцах спорта, в парках культуры и отдыха.

Спортивные соревнования, призванные выявлять лучших спортсменов, как правило, широко освещаются различными средствами пропаганды и постоянно находятся в центре внимания всей общественности. Хороший уровень проведения международных соревнований давно стал делом престижа тех стран, где они проводятся. Вот почему в последние годы проведение чемпионатов Европы, мира и других крупнейших соревнований в различных странах решается на уровне правительств стран-организаторов.

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования по спортивной борьбе решают очень важные учебно-спортивные и воспитательные задачи. Соревнования — лучшее средство обмена опытом для спортсменов и тренеров. Тренер имеет возможность наблюдать за действия-

ми своих учеников в условиях максимального напряжения их сил, в условиях, когда им предоставлена возможность проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях. Спортсмены в условиях одних соревнований могут получить такой прирост знаний, умений и навыков борьбы, который в обычных условиях учебно-тренировочной работы невозможен.

Особое место занимают соревнования в работе с юношами. Такие соревнования должны проходить в спокойной, здоровой, товарищеской обстановке. Поэтому на первом году обучения для юношей официальные соревнования проводить не рекомендуется, потому, что в один год юноши еще не успевают достаточно овладеть техникой и подготовиться к большим физическим и психологическим нагрузкам.

Как показал опыт, на первом году обучения во второй половине года рекомендуется проводить соревнования внутри группы. Победу здесь можно определять по наибольшему количеству проведенных приемов. В конце учебного года соревнования можно провести между группами.

На подобных соревнованиях подводятся итоги учебно-тренировочной работы на первом году обучения; занимающиеся постепенно подводятся к квалификационным соревнованиям («открытый ковер»); спортсмены практически усваивают правила соревнований (выход на ковер, костюм, гигиена и т. п.). После соревнований тренер по их результатам определяет задачи на дальнейший период работы. Допускать к соревнованиям следует тех ребят, которые систематически посещают учебно-тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское освидетельствование и хорошо успевают в школе.

К организации официальных соревнований, в которых занимающиеся участвуют впервые, следует отнестись с особым вниманием. Несмотря на то что такие соревнования, как правило, не являются крупными, их нужно в достаточной мере афишировать, создать торжественную, праздничную обстановку. Очень хорошо, когда сами занимающиеся готовят спортивный зал, украшают его приветственными лозунгами, транспарантами.

Соревнования открываются торжественным парадом всех участников. Первый выход в спортивной форме в зрительный

зал, на арену способствует формированию очень важных черт будущего борца.

Педагогические требования к организации соревнований заключаются в том, чтобы первая победа не была победой над каким-либо конкретным противником, а была победой над самим собой, продемонстрировала умение сознательно оценить обстановку, мобилизоваться.

Воспитательное значение соревнований заключается в том, что присутствие зрителей, трудные условия спортивной борьбы налагают на спортсмена большую ответственность за свои действия не только на ковре, но и вне ковра, требуют от него собранности, дисциплинированности и умения подчинить личные интересы интересам коллектива.

Соревнования способствуют воспитанию у борцов таких важных черт характера, как настойчивость, воля к победе, смелость, самообладание, чувство дружбы, товарищества и уважения к своим противникам. Они являются своеобразным экзаменом на морально-волевую подготовленность.

В силу частоты изменения правил соревнований в настоящем пособии они не приводятся.

Контрольные вопросы:

1. Формы соревнований.
2. Способы проведения соревнований.
3. Этапы организационной работы по подготовке к проведению соревнования.
4. Этапы организационной работы по подготовке к участию в соревновании.
5. Организация судейства и проведение соревнований.
6. Обязанности главного судьи соревнований.
7. Обязанности главного секретаря соревнований.
8. Обязанности старшего судьи на ковре.
9. Обязанности арбитра на ковре.
10. Обязанности бокового судьи.
11. Общественно-политическое значение соревнований.
12. Педагогическое значение соревнований.

ГЛАВА 19.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЛЕТНИХ ЛАГЕРЕЙ

Наиболее эффективным средством воспитания членов секционного коллектива, сохранения контингента учащихся спортивной секции, воспитания индивидуальных психологических качеств через коллектив является летний спортивно-оздоровительный лагерь.

Задачи лагеря:

- сплочение коллектива;
- социальное воспитание личности коллективом;
- социальная адаптация;
- общее оздоровление;
- расширение диапазона двигательных и умственных умений.

Летние лагеря могут организовываться под различными наименованиями, в зависимости от того, какая организация берет на себя основную финансовую нагрузку. К ним могут относиться:

- а) оздоровительные лагеря;
- б) спортивные лагеря;
- в) спортивно-оздоровительные лагеря;
- г) оздоровительно-трудовые лагеря;
- д) оборонно-спортивные лагеря.

Для организации таких лагерей необходимо проведение ряда мероприятий.

1. Планирование лагеря на уровне какой-либо официальной организации путем введения их в ее годовой план, включая составление сметы расходов.

2. Обеспечение места проведения лагеря:

- земельный участок;
- подъездные пути;
- водоснабжение;
- санитарно-гигиенические площадки;
- место врача;
- фекальные отводы;

- отхожие места;
- размещение учащихся (спальные корпуса, домики, палатки);
- размещение спортплощадок;
- оборудование для специализированных занятий (вплоть до самостоятельного строительства открытых ковров).

2. Обеспечение комфортности и безопасности купания (требования к месту купания по берегу и дну).

3. Обеспечение безопасности купания (спасательные плавсредства, плаврук)

4. Обеспечение питанием.

5. В период подготовки к лагерю также необходимо обеспечить его наполнение:

- бытовыми объектами (библиотека, просмотрный зал с телевизором, гладильня и т.д.);
- спортивным оборудованием;
- бытовым инвентарем.

6. Проведение родительского собрания.

Поскольку в настоящее время государственные и общественные организации берут на себя только часть расходов, необходимо проведение родительского собрания не только для инструктажа родителей, но и для их согласия на дополнительную оплату расходов.

Далее необходимо позаботиться об обеспечении проезда к месту лагеря и для возвращения назад, для чего заключается договор с транспортным предприятием.

За два — три дня до отъезда необходимо провести общее собрание детей и родителей.

7. Для руководства лагерем необходимо предусмотреть:

- состав руководства лагерем и тренерского состава;
- обеспечение дневальной службы;
- обеспечение выполнения распорядка дня;
- обеспечение охраны лагеря;
- обеспечение внутреннего надзора;
- обеспечение безопасности на воде;
- обеспечение экологической дисциплины;
- обеспечение противопожарной дисциплины;

- обеспечение безопасного функционирования на природе;
8. Содержание учебно-воспитательной работы;
- планирование и проведение учебной работы;
 - планирование и проведение оздоровительной работы (закаливание, общее двигательное развитие, общая физическая подготовка, спортивные мероприятия);

— планирование и проведение развлекательных соревнований;

— планирование и проведение туристических походов и поездок.

9. Воспитательная работа:

— коллективное участие в оборудовании и культурном оформлении лагеря;

— проведение бесед;

— проведение диспутов;

— проведение праздников;

— проведение турпоходов и экскурсий;

— просмотр фильмов с последующим обсуждением.

— разбор конфликтных ситуаций и лагерных нарушений.

9. Обеспечение врачебного контроля и самоконтроля:

— организация общего врачебного контроля;

— обучение самоконтролю и организация проверки усвоения привычки к

самоконтролю;

11. Организация пляжного режима загара и купания.

12. Организация приезда, отъезда и раздачи детей родителям.

13. Проведение социологического опроса по результатам лагеря.

14. Составление общего и финансового отчетов (формы отчетов не приводятся в связи с различными требованиями в различных организациях).

Контрольные вопросы:

1. Проблемы научного обеспечения в спортивной борьбе.
2. Проблемы научных исследований в спортивной борьбе.
3. Проблемы технического направления исследований в спортивной борьбе.

4. Проблемы физиологического направления исследований в спортивной борьбе.
5. Проблемы психологического направления исследований в спортивной борьбе.
6. Проблемы педагогического направления исследований в спортивной борьбе.
7. Проблемы организационного направления исследований в спортивной борьбе.
8. Методы исследований в спортивной борьбе.
9. Психологические методы исследований в спортивной борьбе.
10. Биомеханические методы исследований в спортивной борьбе.
11. Физиологические методы исследований в спортивной борьбе.
12. Педагогические методы исследований в спортивной борьбе.

ГЛАВА 20.

НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

В настоящее время в условиях постоянного роста спортивных результатов особое значение приобретает отбор способных спортсменов и постоянное совершенствование методики обучения и тренировки с учетом возрастающих требований соревновательной деятельности борца.

Известно также, что некоторые средства и методы обучения и совершенствования различных сторон подготовки борца могут стать и тормозом на пути спортивного роста. Все зависит от рационального их толкования и использования. Научный поиск в решении данных вопросов является решающим. Причем ценность научного подхода состоит в способности заглянуть в перспективу.

В данной главе даются общие положения подготовки и проведения исследований в спортивной борьбе, а также приводится краткое описание основных методов исследования, применяемых в разработке проблем, тем и задач исследования по различным видам спортивной борьбы.

В понятие «исследовательская работа» входит обобщение методических, научно-методических, научно-исследовательских работ.

Понятие «методическая работа» отражает специфику работ, связанных с обобщением опыта или известных методических и научных разработок, и не требует специально организованного исследования.

При выполнении методической работы специалист должен знать практику спортивной борьбы, хорошо разбираться в том вопросе, который предполагается осветить, знать соответствующую литературу, а также то, как относятся к данной проблеме другие специалисты-практики.

В методической работе чаще всего излагаются уже известные положения методики обучения, тренировки и организа-

ции. Методическая работа не требует строгой научной организации исследования, обоснования результатов исследования, но опирается на эти данные. В качестве примера можно привести разработку программ для ДСШ, ДЮСШ и т. д., подготовку и написание некоторых рекомендаций, методических писем, пособий, учебников.

Научно-методическая работа характеризуется наличием элементов новизны, четкостью постановки задач, научной обоснованностью рекомендаций, предлагаемых после выполнения эксперимента, а также научно-практическими обобщениями непосредственной деятельности борцов в условиях обучения, тренировки и соревнований.

К научно-методическим работам могут быть отнесены курсовые работы студентов, научные отчеты комплексных научных групп и т. п.

Научно-исследовательская работа включает в себя четкую постановку задач исследования, разработку рабочей гипотезы, методов исследования, программы, исследования (подбор экспериментальных групп, календарный план реализации рабочей гипотезы и т. д.), обработку полученных данных, обсуждение результатов исследований, написание научного отчета, выводов и предложений. Классическим примером исследовательской работы являются диссертационные работы, научные отчеты сотрудников института и пр.

ПОДГОТОВКА К ИССЛЕДОВАНИЮ

Для выполнения научной работы необходимо разработать методику исследования, т. е. определить тему, ее конкретные задачи, наметить ход (этапы) работы и методы исследования как способы получения конкретных научных данных.

Выбор темы, постановка задач исследования

Выбор темы знаменует собой начало работы и вытекает непосредственно из необходимости изучения всестороннего

процесса воспитания и подготовки спортсмена. Тема должна отвечать современным требованиям науки (спортивной педагогики, психологии, физиологии и др.) и быть актуальной.

Так, если в настоящее время в спортивной борьбе особенно актуальны моделирование спортивных характеристик, целесообразность и разновидности отбора; инновационные подходы к обеспечению скорости и надежности освоения техники и формирования оптимального технико-тактического арсенала, тренировка борцов на разных этапах их мастерства, проблема повышения эффективности обучения в условиях ранней специализации, оптимизация тренировочных нагрузок, то тематика научных исследований должна отражать эти важные проблемы.

Требования, предъявляемые современной спортивной борьбой к отдельным сторонам мастерства и к организму спортсменов, могут быть объединены в одну проблему: «Управление подготовкой борца». Тема исследований конкретизируется кругом задач. При постановке оптимального количества задач необходимо определить взаимную связь.

Знание предмета исследования позволяет сформулировать рабочую гипотезу, т. е. дать научно обоснованные предположения о решении конкретной темы, о возможных результатах изучаемого явления и т. д.

Рабочая гипотеза не должна быть догматическим руководством к действию, заставляющим рассматривать получаемые в процессе работы данные через призму не подтвержденных экспериментом предположений.

После того как исследователь выдвинул рабочую гипотезу, он намечает план научной работы, который должен включать в себя все основные вопросы исследования, в том числе методы исследования, программу реализации работы и необходимое материальное обеспечение.

Методы исследования

Для решения задач теории и методики обучения и тренировки борца наиболее эффективными можно считать следующие методы исследования (по порядку проведения):

1. Анализ источников специальной литературы.
 2. Анкетирование и социологический опрос.
 3. Педагогические наблюдения с использованием методики символической регистрации технических действий (или видеозаписи) с последующей статистической обработкой полученных данных.
 4. Метод контрольных испытаний.
 5. Лабораторные эксперименты с использованием:
 - цифровой синхронизированной двух-, трехплоскостной видеосъемки;
 - тензодинамометрии с использованием тензоплатформ и тензостелек;
 - регистрации гемодинамики по частоте сердечных сокращений, артериальному давлению;
 - химического анализа состава крови, лимфы, пота, мочи;
 - психологических методов прогнозирования и контроля.
- Выбор методов исследования определяется конкретными задачами работы и целесообразностью решения темы в целом.

Анализ источников специальной литературы позволяет выбрать тему и методы исследования, сопоставить практическую и научную ценность выводов и рекомендаций, иметь глубокую осведомленность и современное представление об изучаемой теме.

Практически обобщение и теоретический анализ данных специальной литературы позволяет исследователю не «ломиться в открытую дверь», понять, что есть, чего нет, в чем противоречие и проблема. Эти данные получают совместно с анализом секционной и соревновательной документации, с опросом специалистов, социологическим опросом и данными педагогических наблюдений. Кроме того, качеством и представительностью ссылок на литературу автор показывает глубину своей эрудиции, а представлением комплексного материала — актуальность предпринимаемого исследования.

Анализ документальных материалов необходим как для выявления тенденции развития вида спорта, так и для конкретиза-

ции объекта исследования. Например, по описанию техники выполнения одного из атакующих действий сильнейшими борцами мира различных времен можно проследить, как изменялась техника приемов и особенность их выполнения.

Социологический опрос необходим, когда следует знать мнение общественности, мнение учащихся о степени эффективности и восприятия тех методов, с помощью которых пытаются воздействовать на них педагоги.

Педагогические наблюдения отличаются от обычного просмотра тренировочных занятий и соревнований. Наблюдатель-педагог имеет дело с конкретным объектом, он пользуется специально разработанными схемами, ведет протоколы, делает определенные записи с учетом конкретно решаемых задач.

Прежде чем проводить педагогические наблюдения, необходимо определить задачи наблюдения, определить объект наблюдения, способ фиксации (схема, протокол, стенограмма), метод обработки, дополнительные факты, позволяющие углубиться в решение данной задачи. Для большей объективности наблюдение изучаемого явления проводится несколькими исследователями.

Для проведения наблюдений за технико-тактическими действиями в условиях соревнований с помощью символической регистрации используются символы, методика их фиксации и дальнейшей математической обработки, описанной в главе 9 «Педагогический контроль».

Для проведения наблюдений за выполнением нагрузки в недельном цикле используется схема планирования, регистрации и обработки полученных данных. Для подсчета нагрузки, выполняемой за тренировочное занятие, чистое время конкретной работы умножается на баллы интенсивности, с которой выполнялась эта работа. Интенсивность определяется по частоте сердечных сокращений, описанная в главе 10.4. «Планирование и учет функциональных нагрузок, медико-педагогический контроль».

Лабораторный эксперимент

Лабораторный эксперимент характеризуется строгой стандартизацией, значительной условностью, необходимой для изоляции испытуемых от влияния факторов окружающей среды. В основном, лабораторный эксперимент применяется для выявления глубоких физиологических механизмов, лежащих в основе какого-либо процесса. Например, борцы выполняют стандартную интенсивную работу, после которой изучаются энергозатраты, реакция сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, восстановительные процессы и т. д.

Это исследование дает возможность изучать функциональное состояние различных систем организма борца и изменение их состояний под воздействием нагрузок различного объема и интенсивности. Лабораторный эксперимент требует тщательного соблюдения всех условий его проведения.

Для исследования параметров исполнения технических действий используются инструментальные методики исследований (кино-, видео- и фотосъемка, тензометрия, динамометрия и т. д.) В спортивной борьбе методы регистрации, например, техники, применяются не только во время соревнований, но и в лабораторных условиях. Это дает возможность раскрыть общие закономерности в структуре конкретного атакующего действия и выявить индивидуальную направленность технического мастерства борца.

Тензометрические методы регистрации применяются для качественной и количественной оценки основных технических приемов спортивной борьбы. Для графической регистрации опорных реакций при выполнении технических действий используется специальная платформа, основание которой крепится на элементы, воспринимающие механическую деформацию от перемещений борцов по платформе. На эти элементы наклеены электрические тензометры-датчики, преобразующие механическую деформацию в электрические сигналы. На каждом элементе расположено два или четыре тензометра, электрическое соединение которых осуществляется по мостовой схеме (2 датчика) или мостовой (4 датчика).

Электрические сигналы с тензодатчиков поступают на вход тензоусилителя, который осуществляет усиление поступающих сигналов по току и напряжению. Усиленные тензостанцией, электрические сигналы поступают на компьютер и иллюстрируются на мониторе с последующей расшифровкой на принтере.

Можно получать тензометрическую информацию с помощью тензометрических стелек из полимерной резины, что позволяет регистрировать перераспределение веса тела на различных частях стопы (носок или пятка, наружный — внутренний край стопы).

Модельный эксперимент

Модель — это воспроизведение явления в определенных, искусственно созданных условиях. В модельном опыте можно повторить необходимое число раз анализируемое явление. Оно может воспроизводиться в упрощенной, но более точной форме.

Модельный эксперимент характеризуется большей приближенностью к реальным действиям. В нем имеется возможность одновременно использовать большой комплекс методов исследования (включая и инструментальные) и тем самым с большой точностью и детализацией раскрыть обнаруженную закономерность. Существенными признаками модели являются наглядность, известное отвлечение, элемент научной и творческой фантазии, использование аналогии с практической действительностью. В ходе применения модели в экспериментальной работе шлифуются ее отдельные стороны. В первоначальный вариант опыта вносятся коррективы. Вариант как бы превращается в модель второго, третьего и т. д. порядка. В итоге, варианты модельных исследований могут служить методом тренировки, локально воздействующим на ту или иную сторону подготовки спортсмена.

С помощью модельного эксперимента, например, можно в искусственно создаваемых условиях установить перечень оптимальных технических действий при изменении определенных статических и динамических ситуаций. После этого последует их отработка и проверка за счет естественного эксперимента.

Естественный эксперимент

Естественный эксперимент проводится, когда исследователю необходимо проверить в реальном учебном процессе объективность результатов своих предварительных исследований и своей рабочей гипотезы. Естественный педагогический эксперимент является завершающим экспериментальным обоснованием выдвинутой гипотезы. Простейшим примером естественного эксперимента можно считать занятие по спортивной борьбе, в котором преподаватели исследуют воздействие на организм занимающихся нового комплекса средств и методов тренировки, включив его в комплекс упражнений привычной программы.

По форме комплектования групп можно выделить два основных типа педагогических экспериментов. К первому типу относится такой, при котором имеется только экспериментальная группа и нет контрольной или ее наличие подразумевается, ко второму — такой, при котором имеется одна или несколько контрольных и экспериментальных групп.

Обработка результатов исследования

Один из важнейших разделов научно-исследовательской работы — обработка полученных результатов. От глубины анализа фактического материала исследования зависит эффективность выводов и предложений.

При решении крупных проблем таких, например, как управление тренировочным процессом борца, пользуются качественным анализом с использованием методологии системного подхода. В данном случае в анализе используют такие положения системного подхода, как, например, определение функциональных, генетических и других связей между подсистемами модели спортсменов в исходном и конечном состоянии, программы тренировки и системы контроля.

Несмотря на огромное значение качественного анализа при изучении различных явлений, выявление объективных закономерностей во многом зависит и от применения количественного анализа. В науке широко используются статистические

методы обработки числовых данных. Однако некоторые педагогические задачи исследования, например, изучение активности поведения борца в схватке, эффективности атакующих действий, разнообразия технических действий в соревнованиях, могут быть решены простыми арифметическими вычислениями. Например, эффективность СТТД (сложных технико-тактических действий), где n — количество оцененных атакующих действий, а $n1$ — количество всех реальных атак.

Для изучения электрической активности (ЭА) ведущих мышц при выполнении приема определяют уровень ЭА основных мышечных групп в стандартном положении, а затем при выполнении приема с применением защит противника. Разность позволит определить ведущие мышечные группы при выполнении того или иного приема и уровень их активности, по сравнению со стандартным положением. Но если исследуемый процесс рассматривается как вероятностный, который описывается величинами, подверженными неконтролируемому рассеиванию, и возникает необходимость изучения средних значений признаков, пользуются методами математической статистики. Так, средняя арифметическая величина позволяет обобщить количественные значения однородных признаков; среднеквадратическое отклонение позволяет характеризовать степень рассеивания значений изучаемых признаков относительно их средних величин.

Для обработки результатов исследования в спортивной борьбе используют, например, следующие статистические параметры: среднюю арифметическую величину (M); среднеквадратическое отклонение ($\pm u$); среднюю ошибку среднего арифметического ($\pm m$); среднюю ошибку разности (t).

Описание этих стандартно используемых во всех педагогических исследованиях операций описано в любом учебнике по математической статистике.

Литературно-графическое оформление

Оформление результатов исследования должно подчиняться единым требованиям, важнейшими из которых являются наглядность и доступность работы для читателя.

В настоящее время существует общее положение о структуре и составе отчета.

Структура научного отчета.

1. Титульный лист.
2. Список исполнителей.
3. Рефераты (протокол изложения содержания работы).
4. Содержание (оглавление).
5. Текстовая часть (введение, аналитический обзор, обоснование выбранного направления работы, основные разделы, обсуждение результатов исследования, заключение, список используемой литературы, приложение).

6. Список литературы, в том числе перечень использованных патентных материалов.

7. Перечень сокращений, символов и специальных терминов с их определением.

В настоящее время во всех высших учебных заведениях в состав государственного экзамена входит защита выпускной квалификационной работы.

Структура и состав выпускной квалификационной работы.

1. Титульный лист.
2. Введение, состоящее из разделов:
 - актуальность (состояние вопроса, противоречие, проблема;
 - цель исследования;
 - рабочая гипотеза;
 - задачи исследования;
 - научная новизна;
 - практическая значимость;
 - структура и объем работы.
3. 1-я глава — развернутое содержание результатов анализа специальной литературы, опроса специалистов, педагогических наблюдений с резюме о необходимости настоящего исследования.
4. 2-я глава — методы и организация исследования с описанием всех использованных методов.
5. 3-я глава — содержание и результаты лабораторного, модельного и естественного педагогического экспериментов.

6. Выводы и практические рекомендации.
7. Список использованной литературы.
8. Приложение.
9. Акт внедрения.

Контрольные вопросы:

1. Правила обобщения и анализа данных специальной литературы.
2. Правила анализа секционной и соревновательной документации.
3. Правила опроса специалистов.
4. Правила социологического опроса.
5. Правила педагогических наблюдений с использованием видеосъемки.
6. Правила педагогических наблюдений путем регистрации судейских оценок.
7. Правила педагогических наблюдений путем стенографирования технических действий.
8. Перечень средств лабораторных исследований по:
 - биомеханике;
 - биологии;
 - психологии;
 - медицине.
9. Как определяются динамические усилия в биомеханических исследованиях?
10. Как определяются временные характеристики в биомеханических исследованиях?
11. Как определяются пространственные характеристики в биомеханических исследованиях?
12. Правила организации модельного эксперимента.
13. Правила организации естественного педагогического эксперимента.
14. Правила математической обработки статистических данных в педагогических исследованиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аганянц Е.К., Горская Г.Б. Психологическое обоснование поведения человека. — Краснодар: Экоинвест, 2003. — 114 с.
2. Азбука каратэ. — Краснодар, 1990. — 63 с.
3. Александрова Н.И., Дубова Т.Ф., Озернюк А.Т. Половозрастные особенности некоторых показателей психомоторного развития школьников. /Психологические проблемы физического воспитания школьников. — М., 1989. — 37—49 с.
4. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М.: Физкульт. и спорт, 1986. — 304 с.
5. Андреев В.М., Матвеева З.А., Сытник Б.И., Ратишвили Г.Г. Определение интенсивности тренировочных нагрузок в борьбе дзюдо// Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1974. — 13—17 с.
6. Анохин П.К. Опережающее отражение действительности /Философские аспекты теории функциональных систем: Избранные труды. — М.: Наука, 1978. — 7—26 с.
7. Анохин П.К. Рефлекс цели, как объект физиологического анализа /Философские аспекты теории функциональных систем: Избранные труды. — М.: Наука, 1978. — 292—310 с.
8. Анохин П.К. Философские аспекты теории функциональных систем /Философские аспекты теории функциональных систем: Избранные труды. — М.: Наука, 1978. — 27—48 с.
9. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
10. Бальсевич В.К. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. М.: «Физкультура, образование, наука. — 1996., № 1. — 3—53 с.
11. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991. — 287 с.
12. Болтиков Ю. В. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы: Автореф. дис. канд. пед. наук. — М.: МОГИФК, 2002. — 23 с.

13. Брилль М.С., Прозоров В.Н. Прибор для исследования психомоторных особенностей футболистов//Теория и практика ФК. — 1987, № 9. — 53—54 с.
14. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки. — М.: Теор. и пр. ФК. 1997, № 2. — 21—26 с., 39—42 с.
15. Военно-спортивная классификация и правила соревнований по армейскому рукопашному бою. — М.: Принт Центр, 1997. — 28 с.
16. Волков В.П. Самозащита без оружия. М.: НКВД СССР. 1940. — 540 с.
17. Волков В.П., Чумаков Е.М., Роднов В.С. Анализ технического мастерства самбистов //Спортивная борьба: Ежегодник. — М., 1971. — 45—53 с.
18. Воронин Ю.А и др. О математизации исследований в спорте на примере борьбы САМБО /Ю.А. Воронин, С.В. Магеровский, О.М. Сердюк, А.Б. Калядин, Ю.Я. Киселев, М.Т. Данилин // Вопросы физического воспитания студентов. — Л.: ЛГУ, 1964. — 61—105 с.
19. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Краснодар, 1995. — 184 с.
20. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников и критические периоды развития.//Теория и практика ФК, 1977, № 7. — 37—39 с.
21. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста.//А./реф. докт. дисс. — М., 1979. — 23 с.
22. Дёмин В.А., Пилоян Р.А., Седлов В.С. Деятельностный анализ борцовского поединка. // Спортивная борьба: Ежегодник. — М., 1979. — 60—65 с.
23. Джамгаров Т.Т. Психологическая характеристика видов спорта и соревновательных упражнений: В кн. Психология физического воспитания и спорта. — М.: ФИС, 1979. — с. 34—41.
24. Джиу-Джитсу. Методическое пособие. — М., 1970. — 316 с.
25. Дойль В. Психологические проблемы развития психических качеств спортсмена. В кн.: Психология и современный спорт. М.: ФИС. 1973. — 121—143 с.

26. Доничев С. Пионерские паруса. — Журн.: «Катера и яхты». — М., 1985, № 3. — 26—29 с.
27. Донской Д. Д. Биомеханика. — М.: Просвещение, 1977. — 238 с.
28. Дякин А.М., Невретдинов Ш.Т. Методика отбора борцов// Спортивная борьба: Ежегодник. — М., 1980. — 13—16 с.
29. Еганов А.В. и др. Структура показателей спортивного мастерства дзюдоистов/ А.В. Еганов, О.А. Сиротин, В.Н. Коплин, А.И. Курашкин// Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1982. — 12—15 с.
30. Жизнь животных /Под общей ред. Л.А. Зенкевича. — М.: Просвещение, 1968, т. 1. — 8—14 с.
31. Запорожец А.В. Развитие произвольных движений. — М.: ФИС, 1969. — 296 с.
32. Иванов И.И. Повышение надежности соревновательной деятельности высококвали—фицированных борцов греко-римского стиля. //Дис... канд. пед. наук. — Краснодар, 2002. — 173 с.
33. Иванов С., Касьянов Т. Рукопашный бой. М.: Фаир—пресс, 2003. — 560 с.
34. Игуменов В.М. Значение психологической подготовки борцов высокого класса // Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1971. — 22—27 с.
35. Игуменов В.М., Пилоян Р.А., Туманян Г.С. Понятие «Модель» спортивного противоборства, его научный и практический смысл //Теор.и практ. физич. культ., — 1986, № 9, — 24—26 с.
36. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. — М.: Просвещение, 1993. — 240 с.
37. Ионов С.Ф. Рекомендации по физической подготовке борцов. (Резиновый самбист).// Спортивная борьба: Ежегодник. — М., 1978. — 21 — 26 с.
38. Исаев А.И., Чепцов А.А., Астахов А.М., Тюремских И.С., Баймеев Г.Б. Моделирование как метод исследования подготовки спортсменов.//Спортивная борьба: Ежегодник.— М., 1981. — 60—62 с.

39. Ким В.А. Тренажёр для повышения технического мастерства борцов — самбистов.// Актуальные проблемы физ. культ. и спорта. Тезисы докл. Всесоюзн. конф. Молодых учёных институтов ФК. — М., 1974, вып. 2—й. — 35 — 36 с.
40. Китаев—Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 1983. — 367 с.
41. Классическая борьба. Программа для детско—юношеских спортивных школ (комплексных и специализированных). М.: Комитет по ФК и спорту СССР, 1977. — 71 с.
42. Коблев Я.К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо. Дисс. на соиск. уч. степ. доктора пед. наук. — М.: ГЦОЛИФК, 1990. — 328 с.
43. Коблев Я. К., Чермит К.Д., Рубанов М.Н. Подвижные игры как средство подготовки юных дзюдоистов //Спортивная борьба: Ежегодник, 1985. — 25—27 с.
44. Колебательные процессы в биологических и химических системах / Труды Всесоюзного симпозиума по колебательным процессам в биологических и химических системах. —М.: Наука, 1967. — 439 с.
45. Колесов А.И. и др. Тенденция использования системного подхода в теории физического воспитания и спорта./А.И. Колесов, В.В. Кузнецов, А.А. Новиков, В.А. Орлов, И.П. Ратов// Теор. и практ. ФК., 1977, №11. — с. 25—29.
46. Колмановский А.А. Некоторые вопросы подготовки юношей // Пути совершенствования в спортивной борьбе. — М.: Физкультура и спорт, 1963. — 66—75 с.
47. Кондрацкий И.А., Игуменов В.М., Грузных Г.М. Формирование основ ведения единоборства. //Спортивная борьба: Ежегодник, 1985. — 66—81 с.
48. Коссов Б.Б. Психомоторное развитие школьников младшего возраста. М., 1989. — 109 с.
49. Кузнецов А.С. Оптимизация базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля: Дисс... канд. пед. наук. — Краснодар. КГАФК. 1995. — 131 с.
50. Кузнецов А.С. Организационно—методические основы многолетней технико—тактической подготовки борцов гре-

ко-римского стиля: Дисс... докт. пед. наук. — Краснодар. КГАФК. 2002. — 471 с.

51. Кун Л. Всеобщая история физической культуры. — М.: Радуга, 1982. — 398 с.

52. Купцов А.П. Эволюция и применение классификации, систематики и терминологии спортивной борьбы: Метод. рекомендации для студ. ГЦОЛИФК. — М., 1980. — 70 с.

53. Курников С.Н. Конфликтное взаимодействие борцов в схватке при различных стратегиях в греко—римской борьбе. // Теория и практ. Ф.К. — М., 1999, № 9. — 22—26 с.

54. Кутепов М.Е. Структура потребностей интересов школьников и трудящихся в занятиях физическими упражнениями и спортом: Автореф. дисс... канд. пед. наук. — М., 1980. — 24 с.

55. Лебедев В.Н. Теоретическое и прикладное значение феномена двигательной асимметрии в спорте // Теория и практика физической культуры, 1976, № 4. — 28—30 с.

56. Лейтес Н.С. К проблеме сенситивности пери—одов психического развития человека // Принципы развития в психологии. М. 1978. 196—211 с.

57. Ленц А.Н. Основы построения комбинаций в спортивной борьбе и их разновидности // Пути совершенствования в спортивной борьбе. — М., 1963. — 149—161 с.

58. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. — М.: Физкультура и спорт, 1967. — 152 с.

59. Ленц А.Н. Повышение эффективности учебно—тренировочного процесса в спортивной борьбе // Теор. и практ. физич. культуры, 1972, № 12. — 21 с.

60. Лефевр В.А., Смолян Г.Л. Алгебра конфликта. — М.: Знание, 1968. — 63 с.

61. Линдер И.Б., Оранский И.В. Боевые искусства Востока. М.: Каисса. 1992. — 224 с.

62. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры, 1997, № 6. — 10—15 с.

63. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физической культуры, 2001, № 4. — 11—16 с.

64. Лях В.И. Факторная структура ловкости с позиций многоуровневой системы управления произвольными движениями // Теория и пр. физ. культ. 1975, №5. — 51—54.

65. Лях В.И. Понятие «координационные способности» и ловкость. // Теория и практика ФК, 1984, № 1. — 48—50 с.

66. Лях В.И. О классификации координационных способностей. // Теория и практика ФК, 1987, № 7. — 28—30 с.

67. Лях В.И. Сензитивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте. // Теория и пр. физ. культ., 1990, № 3. — 15—18.

68. Малиновский С.В. Моделирование тактического мышления в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 189 с.

69. Малков О.Б. Основы тактики борьбы с позиций теории конфликтной деятельности. // Теория и практ. Ф.К. — М., 1999, № 9. — 45—50 с.

70. Мартиросов Э.Г., Новиков А.А. Зависимость атакующих действий от анатомо—морфологических особенностей борцов. // Спортивная борьба: Ежегодник, — М., 1972. — 51—53 с.

71. Матвеев Л.П. О проблемах теории и методики спортивной тренировки // Теория и практ. физич. культуры, 1969, № 4. — 49—53 с.

72. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для ИФК. М.: ФИС, 1991. — 542 с.

73. Миронов В.Д. Реализация действий атакующего борца на основе исследования признаков, характеризующих позу противника: Автореф... канд. дис. — М., 1975. — 22 с.

74. Моргунов Ю.А. Экспериментальное обоснование выбора атакующих действий, средств и методов их совершенствования в борьбе дзюдо в зависимости от пропорции тела спортсмена: Автореф. дис... канд. пед. наук. — М., 1974. — 20 с.

75. Моргунов Ю.А. Влияние длины тела противника на двигательную структуру атакующих действий в борьбе дзюдо // Теор. и практ. физ. культ., 1980, № 9. — 24—29 с.

76. Моргунов Ю.А., Харламов В.И., Юсупов Х.И. Совершенствование спортивного мастерства в борьбе дзюдо с учетом пропорций тела спортсменов. // Спортивная борьба: Ежегодник. — М., 1975. — 46—48 с.

77. Моргунов Ю.А., Шинелев И.В., Потратий Р.С. Влияние роста противника на технику выполнения приемов // Спортивная борьба: Ежегодник. — М., 1975. — 16—18 с.

78. Морозов А.К. Анализ техники основных приемов в вольной борьбе // Теор. и практ. физ. культ. — 1999, № 2. — 62—63 с.

79. Наталов Г.Г. Теория физического воспитания (УМП для слушателей ФПК). — Алма-Ата. Казахский ИФК. 1976. — 62 с.

80. Наталов Г.Г. Спорт как социальный институт формирования культуры двигательной деятельности // Олимпийское движение и социальные процессы. Сборн. матер. междунар. конфер. — С. Пб., 1994. — 52—59 с.

81. Небылицин В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. — М.: Наука, 1976. — 334 с.

82. Никитюк Б.А. Интегративная антропология и социальная практика // Гипнология и интегративная антропология на службе педагогической, спортивной, медицинской и психотерапевтической практики. — Материалы Междунар. конфер. — Майкоп, 1994. — 195 — 203 с.

83. Никитюк Б.А. Очерки теории интегральной антропологии. Москва — Майкоп. 1995 — 199 с.

84. Никитюк Б.А. Кузин В.В. Рациональное и иррациональное в человеке с позиций интегральной антропологии. // Интегративная антропология в решении задач здорового образа жизни. — Материалы Междунар. конфер. — Майкоп, 1995. — 236 — 238 с.

85. Новиков А.А. Научно—методические проблемы спортивных единоборств // Теория и практ. Ф.К. — М., 1999, № 9. — 50—56 с.

86. Новиков А.А., Кузнецов В.В. Основы системы подготовки борцов высокого класса // Спортивная борьба: Ежегодник. — М., 1971. — 3—15 с.

87. Новиков А.А., Оленик В.Г., Каргин Н.Н., Потратий Р.С. Моделирование в спортивной борьбе // Спортивная борьба: Ежегодник. — М., 1981. — 62—65 с.

88. Ожегов С.И. Словарь русского языка. — М.: «Советская энциклопедия», 1972. — 846 с.

89. Оленик В.Г., Каргин Н.Н., Рожков П.А. Специфика физической подготовленности борцов различных тактических манер ведения схватки // Спортивная борьба: Ежегодник. — М., 1983. — 21—24 с.

90. Олзоев К.М., Геселевич В.А. Показатели стиля спортивной деятельности борца // Спортивная борьба: Ежегодник. — М., 1983. — 59—60 с.

91. Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе. // Теория и практ. Ф.К. — М., 1999, № 9. — 55—57 с.

92. Подливаев Б.А. Анализ соревновательной деятельности борцов на Олимпийском турнире в Сиднее по вольной и греко-римской борьбе. // Спортивные единоборства на рубеже столетий: пути и перспективы развития. Всероссийская науч.— практ. конф. посвящ. 80-летию проф. каф. борьбы Е.М. Чумакова. М.: РГАФК, 2001 — 14 — 29 с.

93. Потратий Р.С. Взаимосвязь технических действий и морфологических особенностей борцов вольного стиля // Спортивная борьба: Ежегодник. — М., — 88—89 с.

94. Ратишвили Г.Г., Кочичашвили Г.Л. Влияние установки на структуру бросков дзюдо // Спортивная борьба: Ежегодник. — М., 1983. — 38—42 с.

95. Розенблат В.В. Проблема утомления. — М.: Медицина, 1961. — 220 с.

96. Рубанов М.Н. Тактико—техническая характеристика соревновательной деятельности дзюдоистов: Автореф. дисс. канд. пед. наук. — М., 1981. — 21 с.

97. Рублевский В.Е. Моделирование спортивной деятельности борца. Смоленск. СГИФК. 1989. — 31. с.

98. Рудницкий В.И. Техническая оснащенность участников Всесоюзных спортивных игр молодежи по классической борьбе. // Спортивная борьба: Ежегодник, 1984. — 37—39 с.

99. Рыбалко Б.М. и др. Спортивная борьба /Б.М. Рыбалко, М.Ш. Мирский, П.В. Григорьев, В.И. Рудницкий. — Минск: Белорусь, 1968. — 53—95 с.

100. Сапунов Г.А. О совершенствовании броска через спину с захватом за руку и туловище для борцов высших разрядов // На борцовском ковре: Ежегодник. — М., 1970. — 26—33 с.

101. Свинцов В. Люди и крысы // КЭМПО. — Минск, 1994. — № 5. — 17—22 с.

102. Свиридов А.Я. Роль современной деятельности школы и семьи в повышении эффективности физического воспитания учащихся 7—13 лет: Автореф. дис....канд. пед. наук. — Киев, 1974. — 24 с.

103. Селье Г. Стресс без дистресса. — М.: «Прогресс», 1979. — 111 с.

104. Сиротин О.А. Психолого—педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. Автореф. дис....доктора пед. наук. М.: ВНИИФК. 1996. — 49 с.

105. Соломахин О.Б. Упорядочение педагогических принципов в методике начального этапа подготовки в спортивной борьбе: Автореф. дис. канд. пед. наук. — М., 2002. — 38 с.

106. Спортивная борьба. — М.: ФИС, 1968. — 583 с.

107. Спортивная борьба. — М.: ФИС, 1978. — 422 с.

108. Станков А.Г., Климов Н.К., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 240 с.

109. Стацюра Ю.Ф., Агашкин А.А., Верещагин Н.В. Правила соревнований по рукопашному бою для работников органов внутренних дел. — М.: Рос. Совет ВФСО «Динамо», 1992. — 36 с.

110. Сурков Е.Н. Антиципация в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 142 с.

111. Тарас А.Е. Боевые искусства (200 школ боевых искусств Востока и Запада). — Минск. Харвест, 1996. — 638 с.

112. Теория и методика физического воспитания. /Под общ. ред. Т. Ю. Курцевича. Том 1. — Киев: Олимпийская литература, 2003. — 442 с.

113. Тесетер Р. Как готовить чемпионов. — М.: Журнал «Катера и яхты», 1985.

114. Толочек В.А., Горская Г.Б., Шулика Ю.А. Индивидуальный подход в обучении // Спортивная борьба: Ежегодник. — М., 1981. — 53—55 с.

115. Томилин К.Г. Стандартизация двигательной установки как одно из основных требований при выполнении спортивного тестирования Тезисы докл. Всес. науч. конф. — Минск, 1978. — 34 с.

116. Торопин Г.И. Чтобы оставаться сильнейшими (проблемы подготовки резервов) // Спортивная борьба: Ежегодник, 1984. — 41—43 с.

117. Туманян Г.С., Мартиросов Э.Г. Телосложение и спорт. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — 237 с.

118. Туманян Г.С., Коблев Я.К., Дементьев В.Л. Унифицированные критерии для оценки технико—тактической подготовленности борцов: Метод. разработ. для студентов ГЦОЛИФК. — М., 1986. — 23 с.

119. Тюшев В. Омские паруса. — М.: Журнал «Катера и яхты», 1985.

120. Урманцев Ю.А. Что должно быть, что может быть, чего быть не может для систем. — М.: Наука, 1972. — 294 с.

121. Узнадзе Д.И. Психологические исследования. — М.: Наука, 1966. — 450 с.

122. Учение о тренировке / Под ред. Д. Харре. — М.: Физкультура и спорт, 1971. — 326 с.

123. У—шу. Философия движения. — М.: Книга. 1990. — 320 с.

124. Федякина Г.К. Развитие координационных и интеллектуальных способностей школьников младших классов на основе возрастных закономерностей организации движений // А/реф. канд. дисс. — Майкоп, 1998. — 22 с.

125. Чермит К.Д. Симметрия — асимметрия в спорте. — М.: Физкульт. и спорт, 1992. — 256 с.

126. Чумаков Е.М. Тактика борца — самбиста. — М.: Физкульт. и спорт, 1976. — 222 с.

127. Чумаков Е.М., Шулика Ю.А. Моделирование технико—технических ситуаций в борьбе самбо // Спортивная борьба: Ежегодник. — М., 1977. — 61—71 с.

128. Шиянов Г.П. Особенности организации и методики физической подготовки школьников 11—13 лет с учётом «со-

матической зрелости»: Диссерт. канд. пед. наук. — Краснодар, 1998. — 133 с.

129. Шулика Ю.А. Биомеханический анализ способов выхода на «старт» в борьбе с применением тензостелек, разделяющих давление на пятки и носки // Проблемы биомеханики спорта: тезисы II Всесоюзной конференции. — Киев, 1976. — 29—30 с.

130. Шулика Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки. Учебное пособие для студентов ИФК. — Краснодар, Краснодарс. книжное изд., 1988. — 142 с.

131. Шулика Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе // Автореф. дисс. на соиск. уч. степ. доктора пед. наук. — Краснодар, 1993. — 32 с.

132. Шулика Ю.А. К вопросу об эффективности моделирования в спортивной борьбе // Сборн. науч. трудов, посв. 25-летию Куб. гос. акад. ФК. Кр-р, 1994. — 186—191 с.

133. Шулика Ю.А. Модельные характеристики технико-тактической деятельности в спортивной борьбе // Гипнология и интегративная антропология на службе педагогической, спортивной, медицинской и психотерапевтической практики: Матер. междунар. Конфер. Майкоп, 1994. — 318 — 320 с.

134. Шулика Ю.А. О классификационном обеспечении функционирования физической культуры как средства здорового образа жизни. М-лы Научно-практич. конфер.: «Проблемы теории и практики интегративной антропологии. Майкоп. Адыг. гос. унив. 1996. — 270 — 276 с.

135. Шулика Ю.А., Самойленко В.А., Саликов А.А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства. — Краснодар: Краснодарские известия, 2002. — 119 с.

136. Шумилин В.Я. Анализ техники бросков в стойке: Автореф. дис. канд. пед. наук. — М., 1954. — 18 с.

137. Шустин Б.Н. Выбор показателей специальной физической подготовленности для включения в «модели сильнейших спортсменов» // Проблемы современной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов, вып. 2-й. — М.: ВНИИФК, 1975. — 36—41 с.

138. Шустин Б.Н. Анализ модельных характеристик соревновательной деятельности сильнейших спортсменов в различных видах спорта // Совершенствование системы подготовки спортсменов. — М., 1979. — 111—112 с.

139. Шустин Б.Н. Моделирование в спорте высших достижений. — М.: РГАФК, 1995. — 103 с.

140. Farmer R.E. Monahan L.H. The prevention model for stress reduction a concept paper.—J. Police Sci. and Administr., 1980, Vol. 8, 1, p. 11—21.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Функции физической культуры и спорта в обществе как средства нейтрализации техногенно-информационной гиподинамии и социально-психологической напряженности	5
Функциональная характеристика видов деятельности человека и физкультурно- спортивных упражнений	7
Представительство боевых искусств в перечне физкультурно-спортивных упражнений и характеристика единоборств	9
Место спортивной борьбы в системе упражнений физической культуры и спорта	11

Часть первая.

Теоретические основы спортивной борьбы	15
Глава 1. История спортивной борьбы	15
Глава 2. Биомеханические основы техники спортивной борьбы	50
2.1. Понятийный аппарат	50
2.2. Количественные характеристики движений	51
2.3. Двигательные задачи и способы их решения	57
2.4. Особенности биомеханической структуры приемов	63
2.5. Взаимные положения в борьбе и их влияние на технику приемов	77
2.6. Моделирование двигательных действий	78
Глава 3. Классификация в спортивной борьбе	82
3.1. Классификация видов борьбы	82
3.2. Классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе	93

3.1. Единая классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам (Ю.А. Шулика, 1988)	100
3.1.1. Начальные технические действия в разделах борьбы	102
3.1.2. Основные технические действия в разделах борьбы	108
3.1.3. Вспомогательные технические действия в разделах борьбы	122

Часть вторая.

Практический курс греко-римской борьбы	127
Глава 4. Технические действия в греко-римской борьбе	127
4.1. Борьба стоя	127
4.1.1. Броски	127
4.1.1.1. Броски проворотом	128
4.1.1.2. Броски наклоном	137
4.1.1.3. Броски прогибом	139
4.1.1.3.1. Броски прогибом подкласса «разгибаясь»	139
4.1.1.3.2. Броски прогибом подкласса «прогибаясь»	143
4.1.1.3.3. Броски прогибом подкласса «вращаясь»	148
4.1.1.3.4. Броски прогибом подкласса «разворачиваясь»	150
4.1.1.4. Броски запрокидыванием	151
4.1.1.5. Сбивания (бывшие переводы)	152
4.1.1.5.1. Сбивания сдергиванием	153
4.1.1.5.2. Сбивания зависанием (вращаясь)	158
4.2. Борьба полустоя	162
4.2.1. Полуброски (сваливания)	162
4.2.2. Полусбивания	164
4.2.3. Броски (сваливания) снизу	164
4.2.4. Сбивания снизу	166

4.3. Борьба в партере	166
4.3.1. Перебрасывания	171
4.3.2. Перевороты (схемы 4.2, 4.3, 4.4, 4.5.)	179
4.4. Борьба лежа	231
4.4.1. Удержания для дожимов	231
Глава 5. Тактика в греко-римской борьбе	235
5.1. Тактика использования удобных статических и динамических ситуаций для проведения основного технического действия	237
5.2. Тактика создания выгодных статических и динамических ситуаций для проведения основного технического действия	240
5.3. Классификация тактики в спортивной борьбе	243
5.3.1. Использование удобных статических и динамических ситуаций для проведения оцениваемого приема	244
5.3.2. Создание удобных статических и динамических ситуаций для проведения оцениваемого приема	247
5.4. Тактика использования техники и функциональных возможностей для достижения желаемого результата	249
5.5. Классификация тактики схватки	251
5.5.1. Стратегический фон схватки	251
5.5.2. Оперативный (кинематический) или тактико-технический фон схватки	257
5.5.3. Динамический уровень решения тактических задач	258
5.6. Стратегия спортсмена-борца в многолетней подготовке	259

Часть третья.

Методология овладения техникой

и тактикой греко-римской борьбы	262
---------------------------------------	-----

Глава 6. Модель пространственно-смысловой деятельности в спортивной борьбе и этапы многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе	262
6.1. Модель пространственно-смысловой технико-тактической деятельности в греко-римской борьбе	265
Глава 7. Планирование технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе и методика обучения	272
7.1. Общие основы методики обучения спортивной борьбе (основу параграфа составляет материал учебника «спортивная борьба», 1978)	272
7.2. Средства и методы подготовки в спортивной борьбе	291
7.3. Планирование многолетней технико-тактической подготовки	317
7.4. Содержание и методика обучения на этапе начальной (базовой) технической подготовки	321
7.4.1. Общие основы планирования базовой технической подготовки	321
7.4.2. Формирование содержания и распределение учебного материала	322
7.4.3. Методика использования терминологии и двигательных ориентиров	324
7.4.4. Методика использования классификационных признаков в качестве двигательных ориентиров техники приемов организации «лидирования»	325
7.5. Вспомогательные упражнения, используемые в спортивной борьбе (основу параграфа составляет материал из учебного пособия В. М. Игуменова,	

Б.А. Подливаева, (1993)	329
7.6. Игры борцов и использование элементов противоборства в массовых мероприятиях (представлено по материалам учебного пособия Г. С. Туманяна, 1998)	419
7.7. Базовая технико-тактическая подготовка	443
7.8. Содержание и методика обучения на этапе базовой тактико-технической подготовки	455
7.9. Базовая тактическая подготовка	488
7.10. Индивидуально-групповая технико- тактическая подготовка групп	488
7.10.1. Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка (оптимизация технико-тактического арсенала в условиях смены соотношений длины и пропорций тела противоборцев)	491
7.10.2. Индивидуально-групповая тактико-техническая подготовка (оптимизация технико-тактического арсенала при смене противником захватов)	495
7.10.3. Индивидуально-групповая тактическая подготовка (оптимизация технико-тактического арсенала при смене противником стилей борьбы)	496
7.11. Автономная технико-тактическая подготовка	496
Глава 8. Формы организации и проведения занятий	502
Глава 9. Педагогический контроль и коррекция технико-тактической подготовленности в греко-римской борьбе	521

Часть четвертая.

Функциональная подготовка

в греко-римской борьбе	540
Глава 10. Функциональные нагрузки в процессе спортивной тренировки и проблемы ее периодизации	540
10.1. Модель функциональной обеспеченности борца	540
10.2. Общие основы спортивной тренировки	546
10.3. Цикличность тренировочного процесса и периодизация спортивной подготовки (основу параграфа составляет материал из учебника «спортивная борьба» 1978)	588
10.4. Планирование и учет функциональных нагрузок, тестирование физических качеств и медико-педагогический контроль	608
10.5. Инновационные подходы к проблеме периодизации спортивных нагрузок	616
Глава 11. Проблемные вопросы организации многолетней физической подготовки в греко-римской борьбе. Педагогический контроль развития физических качеств	625
11.1. Сенситивность развития функциональных качеств и правомерность ранних нагрузок	625
11.2. Педагогический контроль развития физических качеств	635
11.2.2. Методика организации щадящего контроля как средства мотивации и стимулирования к самосовершенствованию	639
Глава 12. Специальная физическая подготовка в греко-римской борьбе	642

12.1. Общие основы специальной физической подготовки в спортивной борьбе	642
12.2. Проблемы организации специальной физической подготовки	645
12.2.1. Специальная скоростно-силовая подготовка в спортивной борьбе	645
12.2.2. Проблемы специальной выносливости в спортивной борьбе	650
12.2.3. Обеспечение специальной ловкости в спортивной борьбе	656
 Глава 13. Основы многолетней психологической подготовки	659
13.1. Психология как базисный компонент спортивной педагогики	660
13.2. Виды психологической подготовки	671
13.2.1. Морально-этическая подготовка	672
13.2.2. Волевая подготовка	674
13.2.3. Эмоциональная подготовка	675
13.3. Этапы психологической подготовки	678
13.3.1. Морально-этическая подготовка	678
13.3.2. Волевая подготовка	680
13.3.3. Эмоциональная подготовка (обеспечение координированности и оптимальной сенсомоторики в психострессорных ситуациях (психомоторики)	680
13.3.4. Психолого-педагогический контроль	680
 Часть пятая.	
Организационно- методические мероприятия в греко-римской борьбе	687
Глава 14. Организация работы в ДЮСШ, учет и отчетность	687
14.1. Организация работы секции спортивной борьбы	687

14.2. Планирование работы секции спортивной борьбы	690
14.3. Планирование учебно-педагогического процесса	693
14.4. Учет и отчетность учет работы секции спортивной борьбы	705
 Глава 15. Мероприятия по обеспечению массовости и сохранению контингента учащихся	709
15.1. Объективность обеспечения падающих функциональных нагрузок	709
15.2. Организационные принципы функционирования школы и секции	713
15.3. Вопросы рекламы избранного вида единоборств	714
15.4. Обеспечение мотивации и стимулирования к продолжению занятий в секции	715
15.4.1. Введение технических категорий	716
15.4.2. Увеличение числа спортивных разрядов	718
15.4.3. Обеспечение взаимозависимости между присвоением разрядов и категорий	720
15.4.4. Падающая система стимулирования роста физических качеств детей	723
 Глава 16. Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь	725
 Глава 17. Профилактика травматизма, гигиена и охрана здоровья в греко-римской борьбе	730
 Глава 18. Организация и проведение соревнований	741
 Глава 19. Организация и проведение летних лагерей	761

Глава 20. Научные исследования в спортивной борьбе	765
Литература	776

*Серия «Образовательные технологии
в массовом и олимпийском спорте»*

**Коллектив авторов
под общей редакцией Ю. А. Шулики**

БОРЬБА ГРЕКО-РИМСКАЯ

**УЧЕБНИК ДЛЯ СДЮШОР, СПОРТИВНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИНСТИТУТОВ,
ТЕХНИКУМОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И УЧИЛИЩ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА**

Ответственный редактор:	<i>Оксана Кох-Коханенко</i>
Технический редактор:	<i>Геннадий Крамской</i>
Художественный редактор:	<i>Анна Семенова</i>
Корректор:	<i>Марина Усачёва</i>
Компьютерная верстка:	<i>Светлана Мещерякова</i>

Сдано в набор 19.06.2004 г. Подписано в печать 20.10.2004 г.
Формат 60×90/16. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 50,0.
Тираж 5000 экз. Заказ № 5382

Издательство «Феникс»,
344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80.

Тел.: (8612) 74-32-49, тел./факс (8632) 61-89-50,
e-mail: academpres@tsrv.ru

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленных диапозитивов
в ОАО «Можайский полиграфический комбинат»
143200, г. Можайск, ул. Мира, 93.



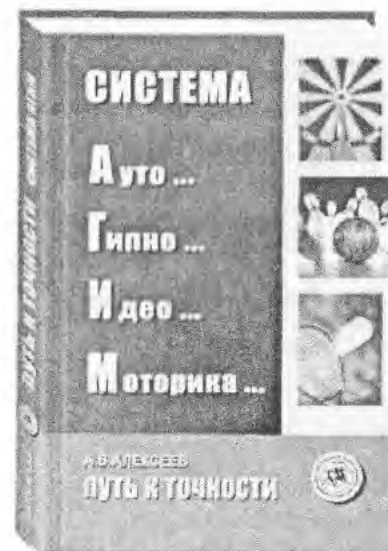
А.В. АЛЕКСЕЕВ

ПСИХАГОГИКА

СОЮЗ ПРАКТИЧЕСКОЙ
ПСИХОГИГИЕНЫ И ПСИХОЛОГИИ

Программа преподавания психологии в учебных заведениях, в которых готовят специалистов по физической культуре и спорту, давно устарела. Основной ее недостаток в том, что эта программа не вооружает будущих деятелей спорта практическими умениями, позволяющими использовать в тренировочном и соревновательном процессе многие возможности человеческой психики для решения тех или иных конкретных задач.

Предлагаемый «Курс практической психологии и психогигиены» предназначен для решения как раз данной проблемы, причем за весьма короткий срок — за 16 академических часов. Имеющийся опыт говорит о том, что «Курс» целесообразнее читать выпускникам, стоящим на пороге самостоятельной деятельности. Они должны знать как тренировать не только физические возможности организма, но и главный аппарат человека — его головной мозг.



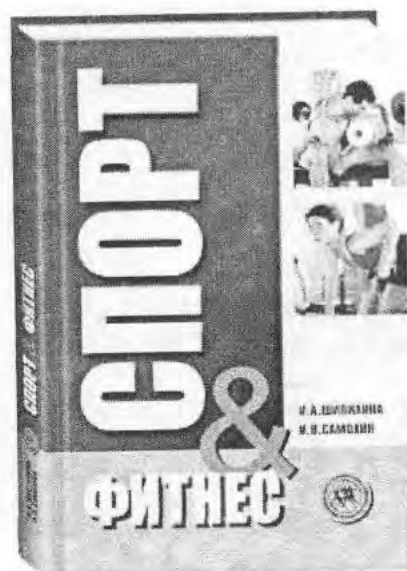
А.В. АЛЕКСЕЕВ

СИСТЕМА АГИМ ПУТЬ К ТОЧНОСТИ

В книге подробно рассказывается о том, как надо использовать при обучении точным движениям такие высокоэффективные методы воздействия, какими являются идеомоторика и самогипноз. Также излагаются способы решения с помощью самогипноза ряда психофизических задач, специфичных для спортивной деятельности. Особое внимание уделено психотехнической подготовке к соревнованиям по стрельбе из лука и игре в большой теннис.

Книга предназначена для тренеров и спортсменов любой квалификации, представляющих различные виды спорта.

Автор — многоопытный специалист, врач-психотерапевт, работающий в спорте более тридцати лет.



**И. А. Шипилина,
И. В. Самохин
ФИТНЕС-СПОРТ**

Пособие предназначено для студентов, аспирантов и преподавателей учебных заведений физической культуры, а также для тренеров спортивных школ и любителей фитнес спорта.

Авторы уделяют внимание всем разделам процесса подготовки спортсменов для участия в соревнованиях различного ранга. В пособии даются краткая историческая справка возникновения данного вида спорта, выдержки из правил соревнований, большой выбор акробатических элементов различной сложности. Программа тренировок с отягощениями и на тренажерах позволяет спортсменам в дальнейшем совершенствовать свое мастерство. Особое внимание авторы уделяют питанию спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям, примерной диете, калорийности продуктов. Пособие оснащено большим количеством фотографий, что облегчает процесс обучения рекомендуемым упражнениям.