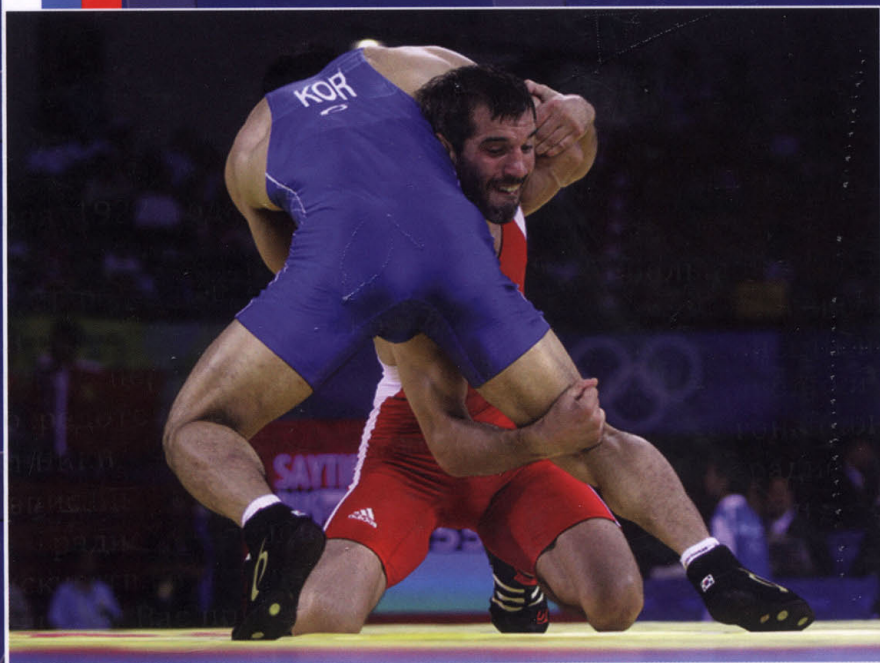


ЮРИЙ ШАХМУРАДОВ

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ



Ю.А.ШАХМУРАДОВ

**ВОЛЬНАЯ
БОРЬБА**

**Научно-методические основы
многолетней подготовки борцов**

**Махачкала
2011**

ББК 75.715.5
УДК 796
Ш 31

Рецензенты:

доктор педагогических наук профессор Р.А. ПИЛОЯН;

заслуженный тренер России, заслуженный работник
физической культуры России профессор Б.А. ПОДЛИВАЕВ

Шахмурадов, Ю.А.

Ш 31 Вольная борьба: научно-методические основы многолетней
подготовки борцов/2-е изд., дополн. – Махачкала: ИД «Эпоха»,
2011. – 368 с.: ил.

ISBN 978-5-98390-088-2

ББК 75.715.5
УДК 796

ISBN 978-5-98390-088-2

© Шахмурадов Ю.А., 2011

© Издательский дом «Эпоха», 2011

ПРЕДИСЛОВИЕ

Вольной борьбой в мире увлекаются миллионы людей. Они хотят узнать как можно больше нового о своем любимом виде спорта. Данная монография посвящена узловым вопросам теории и методики спортивной борьбы. Ее автор, заслуженный мастер спорта СССР, заслуженный тренер СССР, доктор педагогических наук, профессор Юрий Аванесович Шахмурадов в течение многих лет в составе сборной команды Дагестана и СССР демонстрировал высокое



технико-тактическое мастерство по вольной борьбе на чемпионатах СССР, Европы, мира, Олимпийских играх. Его по праву называли «профессором» вольной борьбы. В течение 10 лет он возглавлял сборную команду СССР, которая на Олимпийских играх в Монреале, Москве и Атланте завоевала 15 золотых медалей. Хочу особо отметить высокие профессиональные качества Ю. А. Шахмурадова. Он признавался лучшим тренером Советского Союза (1980 г.) и России (2002 г.). Ю. А. Шахмурадов очень многое делает для развития вольной борьбы в мире: в течение 35 лет передает свой богатый опыт специалистам, тренерам и спортсменам разных стран, постоянно ведет теоретические и практические занятия на международных семинарах ФИЛА. За многолетнюю работу по развитию вольной борьбы в мире Ю.А. Шахмурадов награжден «Золотым орденом ФИЛА».

Подкрепив свой богатый опыт спортсмена, тренера, ученого новейшими достижениями отечественной науки, Ю.А. Шахмурадов делает в данной работе серьезную попытку внести

ясность в терминологию по спортивной борьбе. Неоценим также собственный взгляд автора на различные вопросы многолетней подготовки борцов. Воспитание спортсмена международного класса – это самый сложный процесс, подверженный влиянию множества факторов. Недаром в спорте часто говорят о роли случая, везения, счастья. Так вот Ю. А. Шахмурадов вносит методическую ясность и научную строгость в дело превращения никому не известного новичка в выдающегося спортсмена.

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

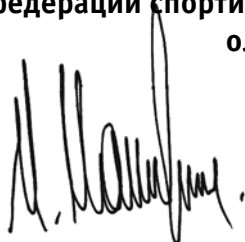
Практическая реализация разработанных Ю. А. Шахмурадовым положений, касающихся проблем отбора в спортивную секцию, позволит удержать тренеров от скоропалительных выводов относительно перспективности юных борцов, приветствует привычку терпеливого и кропотливого труда с каждым из своих учеников.

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

Ю. А. Шахмурадов остро, критически ставит вопрос об общей теории спорта. Он обосновывает собственное видение вопросов базовой подготовки, ее содержания и понятийного аппарата. Использование основ теории деятельности позволило ему в значительной мере систематизировать многообразный технический арсенал вольной борьбы. В работе показаны пути индивидуализации процесса тренировки, в частности при совершенствовании коронных атакующих действий и тактики ведения поединка.

Особый интерес представляет опыт автора в подведении борцов к главным соревнованиям. Это самый сложный комплексный процесс, в котором нет мелочей, начиная с планирования ударной нагрузки на заключительном сборе и кончая днем приезда на соревнования, не говоря уже о всей системе соревнований, через которую проходит спортсмен. Уникальной является коронная техника олимпийских чемпионов России. Работа Ю. А. Шахмурадова вносит много принципиально нового в систему подготовки борцов.

**Президент федерации спортивной борьбы России,
олимпийский чемпион
М. Г. Мамияшвили**

Handwritten signature of M. G. Mamiasvili in black ink, written in a cursive style.

ВВЕДЕНИЕ

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

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

Второй раздел содержит попытку дать научное обоснование основных вопросов многолетней подготовки борцов. Практический опыт специалистов бесценен, но его можно передать последующим поколениям лишь при условии опоры на системную

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

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

В конце книги приведен список используемой литературы.

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

Глава I

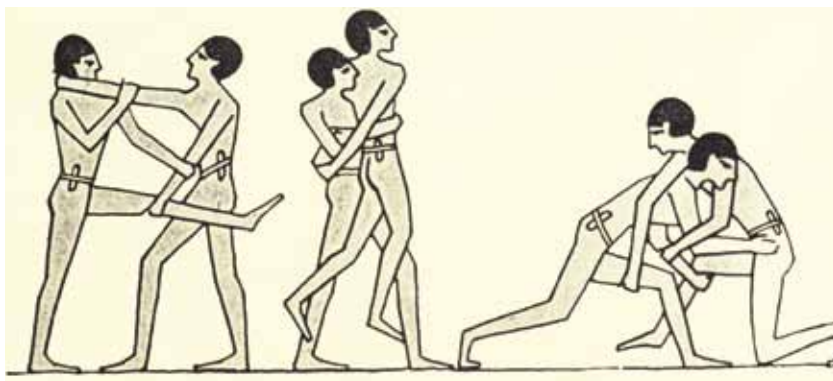
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В СССР И РОССИИ

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

I.1. ПУТЬ ОТ ИСТОКОВ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ДО СОВРЕМЕННОГО СОСТОЯНИЯ

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

При анализе исторических корней современной борьбы ряд ведущих специалистов в этой области (Н. М. Галковский, А. З. Катулин, Н. Г. Чионов, Н. Н. Сорокин, Р. Петров, Д. Миндиашвили, Б. Подливаев) свидетельствует, что она возникла еще в первобытно-общинном строе как средство борьбы за существование. Появление орудий труда и возрастающая их сложность предъявляли к каждому члену общества новые требования. Человеку необходимо было специально тренировать свое



тело, чтобы в совершенстве овладеть новыми движениями. С момента первоначального зарождения борьба прошла длительный процесс развития, о чем отчетливо свидетельствуют материалы археологических и этнографических исследований. Постепенно накапливаясь, опыт применения элементов противоборства выдвигался в племенах на передний план и в целях передачи таких приемов из поколения в поколение фиксировался в наглядных образцах первобытного искусства.

В процессе физического развития человека, помимо узкоутилитарной направленности, элементы единоборства стали приобретать и состязательный характер. Все более целенаправленное применение их обусловило приобретение человеком специальных навыков, со временем превратившихся в ряд осмысленных действий-приемов, которые позволяли добиваться победы над более сильным физически противником. У каждого племени были свои эффективные приемы, секреты исполнения которых в условиях протекания единоборства передавались по наследству из рода в род. Впоследствии это стало решающим фактором при формировании границ





*Борцы. Изображение на вазе.
Археологическая находка. V-VI вв.
до н. э.*



национальных видов борьбы. Функции передачи содержания приемов обычно принадлежали вождям племени.

Борьба в различных регионах земного шара имела свою динамику и отличные друг от друга в каждой социально-экономической формации формы развития. Но во все времена и у всех народов мира содержание борьбы служило одним из самых эффективных средств объединения физического воспитания с военным обучением. Разновидности борьбы с элементами ударов руками, ногами, головой и различными орудиями, а также удушениями применялись в целях формирования сильного, выносливого, ловкого и смелого человека, способного защитить соплеменников.

Пройдя длительный путь развития, борьба достигла определенной степени зрелости уже в Древнем Египте, Греции и Риме. Подтверждением этому служат увековеченные образы отдельных борцов, а также изображения целых сцен борьбы – памятники древней культуры, дошедшие до нас в виде рукописей, клинообразных надписей Ассирии и таблиц Вавилона, рисунков на вазах, кубках, стенах пирамид, скульптур Египта.

Наиболее древние находки археологов относятся к III-II тысячелетиям до н.э. Рисунки на стенах гробниц фараонов и храмов различных периодов Древнего и Среднего царства изображают воинов, которые стреляют из лука, фехтуют на палках, мечут копья, переносят тяжести и занимаются борьбой. Судя по этим рисункам, борьбу древние египтяне предпочитали другим видам физических упражнений.

В поселке Бенни Гассан при раскопках была найдена гробница, построенная в IV тысячелетии до н.э. Обнаруженные там 339 рисунков воспроизводят фигурки борцов, выполняющих захваты, броски и приемы из арсенала техники современной греко-римской, вольной и классической борьбы. На них зафиксированы основные и промежуточные положения (стойка, партер), просматривается различная характерная направленность приемов (защиты, атаки, контрприемы).

Борьба в Древней Греции была чрезвычайно популярна. У знатоков античной борьбы ценилась победа, достигнутая не грубой силой, а виртуозно отточенной техникой приемов. Особенно этим прославился, как его называли, великий техник борьбы, победитель Игр в Олимпии Аристокдем из Элиды. Несмотря на скромное телосложение, он дважды выиграл также Немейские и Истемейские состязания.

Борьба считалась одним из самых трудных видов состязаний, так как требовала большой выносливости и смекалки, позволяющей в нужный момент добиться победы за счет хитроумных уловок.

Первые правила создал греческий атлет Тесеус. Сходясь в поединке, борцы старались принять такую позу, которая затрудняла бы атаки соперника. Спортсмен для устойчивости расставлял ноги пошире, выставляя одну из них вперед, вытягивал руки и вбирал голову в плечи. Широко использовались толчки, подножки, действия, вводящие соперника в заблуждение. Одним из любимых приемов были захваты за ноги, с помощью которых можно было свалить соперника на землю.

Согласно правилам Олимпийских игр победа фиксировалась тогда, когда один из борцов касался земли бедром, спиной или плечом, но для полной победы в ходе поединка было необходимо трижды поставить соперника в такое положение.





С тех пор, как борьба стала олимпийским видом спорта, она олицетворяла собой мускульную силу, гибкость, присутствие духа, быструю сообразительность и меткий глаз. В те времена не было деления на весовые категории. Олимпийские игры древности продолжались на протяжении двенадцати веков. Менялся социально-экономический уклад жизни эллинов, но каждые четыре года спортсмены древней Эллады собирались на эти самые престижные состязания.

В 146 году до н.э. Римская империя покорила Грецию. Победители стали насаждать свою культуру.

Борьба по-прежнему играла роль важнейшего средства военно-физической подготовки. Наибольшую популярность она имела в среде простых людей, но со временем борьбу начали использовать для развлечения римской публики на широко распространенных цирковых зрелищах. Так борьба сделалась искусством, изучение которого было сопряжено с особым образом жизни. С этого времени атлетами называли лишь тех борцов, которые избрали это искусство своей профессией.

Первые гладиаторские бои в Римской империи состоялись в 284 году до н.э. Они проходили по определенным правилам, как заимствованным у древних эллинов, так и порожденным такими условиями поединков на арене, когда проигравшему единоборство грозила смерть.

С началом распространения христианства Олимпийские игры окончательно пришли в упадок. С отмиранием рабовладельческого строя перестали проводиться все атлетические соревнования, в том числе по борьбе и кулачному бою, а в 379 году закрылись все государственные школы гладиаторов.

Император Феодосий I, насаждавший христианство в Римской империи, усмотрел в олимпийских соревнованиях возврат к языческим обрядам. В 394 году он запретил проведение Олимпийских игр, и 239-я по счету Олимпиада стала последней. Последним олимпиоником, чье имя было увековечено на мраморных скрижалях, стал несокрушимый в кулачном бою армянский князь Вараздат, борцовская слава которого в немалой степени способствовала его восшествию на царский престол. Так был похоронен на долгие столетия великий праздник античности, праздник молодости, силы и дружелюбия – Олимпийские игры, которые проводились на протяжении 1170 лет.

При феодальном строе борьба входила в программу воспитания рыцарства наряду с верховой ездой, плаванием, охотой, фехтованием, стрельбой, игрой в шахматы и сочинением стихов. Приемы, применяемые рыцарями в военном деле, назывались «свободной борьбой» или «борьбой не на жизнь, а на смерть».

С появлением в IV веке огнестрельного оружия рыцарская система воспитания постепенно сошла на нет, но борьба, оставаясь любимым развлечением простого народа, продолжала жить и совершенствоваться.

В 1593 году Фабианом фон Ауэрсвальдом было составлено первое руководство по борьбе под названием «Искусство борьбы», представляющее собой перечень широко распространенных в то время в Европе приемов. В последующих изданиях XVIII века появились иллюстрации, позволявшие зрительно воспринимать структурное содержание описываемых приемов.

С выходом на историческую арену капитализма борьба получила официальное признание во многих европейских странах. Ее различные



Картина французского художника Густава Курбе «Борцы», 1863 г.

виды культивировались в гимнастических клубах и кружках Англии, Швейцарии, Германии, Франции, Австрии, а также Америки и Японии. Однако первой борцовской державой стала Франция, где на рубеже XVIII-XIX веков начал складываться вид борьбы, получившей название французской (ранее она именовалась греко-римской в честь первых стран Европы, начавших его культивирование). Таким образом, в XVIII-XIX веках во Франции сформировался тип современной спортивной борьбы, вошедшей в историю под названием «французской». Борьба стала первым видом спорта, который вышел на арену мировых спортивных состязаний.

В середине XIX столетия классическая борьба была завезена в Америку и обрела там новое направление в своем развитии: были разработаны новые приемы, в которых разрешалось захватывать руками ноги, применять подножки, подсечки и другие действия ногами. Этот вид спортивной борьбы называли вольноамериканским. Он обрел многих поклонников и в 1904 г. был включен в программу Олимпийских игр. Вольноамериканская борьба утвердилась в европейских и других странах.



1.2. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ И ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ БОРЬБА В РОССИИ (1896-1916 гг.)

Первый этап развития борьбы характеризовался сочетанием профессионального и любительского направлений. Хронологически он ограничен 1896 годом – годом проведения первых Олимпийских игр современности в Афинах – и 1916 годом, когда должны были пройти Игры VI Олимпиады в Берлине. Они были отменены из-за первой мировой войны. Именно в этот временной отрезок правила борцовских поединков и проведения любительских соревнований оформляются в систему, в рамках которой действовали борцы стран-участниц олимпийского движения. К ним можно причислить и Россию, борцы которой впервые выступили на Играх VI Олимпиады в Лондоне в 1908 г., а в чемпионатах мира и Европы участвовали еще раньше. На этом этапе развития борьбы российские атлеты начали довольно активно интегрироваться в мировое борцовское сообщество, а правила соревнований внутри России в конце этого этапа были приведены в соответствие с международными нормами.

В истории борьбы в России оба направления – и профессиональное, и любительское – были тесно связаны с именами В.Ф. Краевского – создателя первого «Кружка любителей атлетики» (1885 г.) и В.А. Пытлясинского – первого тренера, который профессионально начал учить русских атлетов борьбе. Богатый опыт личных выступлений в соревнованиях и глубокие теоретические знания Пытлясинского позволили ему создать в 1896 году первое руководство по французской борьбе на русском языке, которое содержало тогдашние правила соревнований и распространенные приемы французской борьбы.

Официальной датой возникновения любительской спортивной борьбы в России принято считать 1895 год, когда ею впервые начали заниматься в Петербургском кружке любителей атлетики. Этот кружок был организован по инициативе д-ра В.Ф. Краевского в 1885 году. Но в первое десятилетие в кружке занимались только гиревым спортом. В 1896 году в Петербурге был утвержден устав второй в России спортивной



В.Ф. Краевский



В.А. Пытлясинский

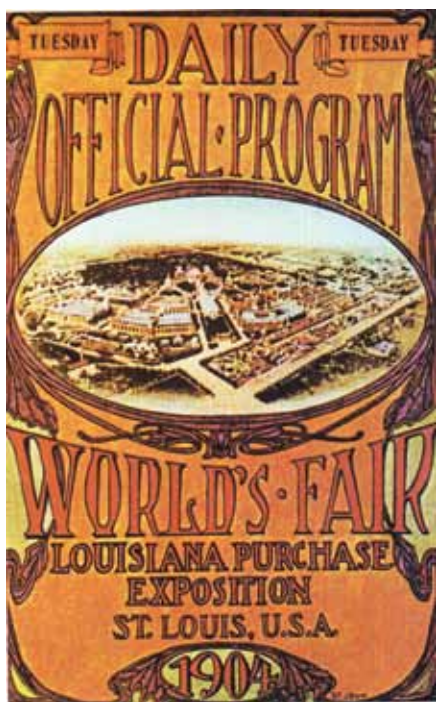
организации, в программу занятий которой преимущественно входила борьба, – Петербургского атлетического общества. Обе эти организации сыграли большую роль в популяризации борьбы. Подлинными инициаторами развития спортивной борьбы в дореволюционной России являлись организаторы-энтузиасты, которые объединяли вокруг себя рабочую и учащуюся молодежь, на общие взносы снимали помещения (часто просто сарай, прачечные и т. п.), изготовляли примитивный инвентарь и брали на себя роль преподавателей и тренеров.

Материальная необеспеченность – характерная черта дореволюционного спорта – сказывалась и в борьбе. Проявлялось это не только в отсутствии возможностей арендовать мало-мальски подходящие для занятий помещения, иметь сносный ковер и т.п., но главное – спортсмены не имели средств на поездки для соревнований в другие города. На первенствах России представителей периферии почти не было, хотя там и имелись хорошие борцы. Даже в 1913 году, когда уже был организован Российский Олимпийский комитет, для посылки русских борцов на первенство мира в Бреславль собирались пожертвования от частных лиц.

Отсутствие материальной поддержки было основной причиной того, что почти все лучшие борцы-любители вынуждены были уходить в профессионалы, находя в этом источник существования. Так, в 1913 году из-за крайне тяжелых материальных условий ушел в цирк М. Клейн, только что занявший второе место на Играх V Олимпиады в Стокгольме; профессионалами стали чемпион мира 1913 года Г. Бауман, выдающиеся борцы К. Пожело, С. Пафнутьев, Б. Свешников, Я. Спуть и многие другие. До этого, в 1902 году, стал профессионалом воспитанник петербургского кружка Г. Гаккеншмидт, сильнейший мировой борец и атлет того времени, получивший на цирковой арене за свою манеру борьбы прозвище «Русский лев».

Следует отметить, что Россия могла познакомиться со многими приемами и раньше. Еще в 1882 году в Москву приезжал француз Дублие, который познакомил русских силачей с основами французской спортивной борьбы. В XIX веке в ее содержании прочно утвердились основные захваты, зажимы и положения; в ходе поединков стали пользоваться «мостом», с помощью которого борец мог уйти от поражения, стала применяться партерная борьба – в случае, когда борец не добивался результата в стойке. По правилам соревнований разрешалось выполнять захваты только до пояса, запрещалась работа ногами. Для достижения победы необходимо было заставить соперника коснуться лопатками ковра. Запрещалось проведение приемов, с помощью которых можно было нанести травматические повреждения сопернику. Содержание правил, с которыми русских борцов знакомил Пытлясинский, не предусматривало выделение весовых категорий; система определения победителя только «по касанию ковра лопатками» значительно затягивала продолжительность поединков, доходивших до 40 минут, а иногда проходивших и вовсе без ограничения времени.

Все это накладывало определенный отпечаток на систему подготовки, поэтому у борцов того времени ценились только абсолютная сила, высокий рост и большой вес, то есть то, что позволяло за счет богатых анатомо-морфологических данных выходить победителем.



*Афиша Олимпийских игр 1904 года
в США*

Такой подход к определению победителя в профессиональных соревнованиях заставлял борцов в тренировочных условиях односторонне работать над повышением физических качеств: максимальной силы и силовой выносливости. Вопросам техники уделялось значительно меньше внимания, а о скоростных качествах заботились еще меньше. Схватки проводили по круговой системе в медленной темпе, с малым количеством проведенных приемов. Внимание борющихся было сосредоточено на выполнении длительных силовых захватов, направленных на изматывание

сил противника. Ключевыми пунктами правил любительских соревнований, определившими методику подготовки борцов этого периода, являлись продолжительность схватки, наличие весовых категорий и критерии определения победителя. В любительском направлении развития борьбы первый этап насчитывал пять изданий правил соревнований.

На первых Олимпийских играх в Афинах была представлена только классическая борьба. Боролись без весовых категорий, время схватки ограничивалось 40 минутами. Как и в профессиональных чемпионатах, здесь предпочтение отдавалось борцам-атлетам, имеющим превосходства в абсолютном проявлении силовых качеств. Победителем считался тот, кто удержит соперника на лопатках в течение нескольких секунд.

На Олимпийских играх 1904 года в Сент-Луисе (включена

была только вольная борьба), 1908 года в Лондоне (вольная и классическая) и 1912 года в Стокгольме (только классическая борьба) произошли глобальные изменения в правилах. В первую очередь это было связано с сокращением продолжительности поединков до 20 минут и разграничением борцов на весовые категории. В 1904 году медали разыгрывались в семи весовых категориях, в 1908 году – в пяти весовых категориях в вольной борьбе и в четырех – в классической, причем границы весовых категорий значительно различались между собой.

Олимпийское первенство 1912 года в Стокгольме по классической борьбе разыгрывалось в пяти категориях с изменением исчисления весовых границ. Тогда же был введен результат схватки на туше – прикосновение противника к коврику одновременно двумя лопатками или последовательный пережат с одной лопатки на другую.

Разграничение борцов на весовые категории ликвидировало монополию в борьбе людей, имеющих высокий рост и большой вес. Это положительно сказалось на притоке свежих сил. Такое нововведение значительно повлияло и на совершенствование арсенала технических действий. Система проведения соревнования по круговому способу с выбыванием участников после трех поражений также способствовала повышению значимости тактико-технической подготовленности спортсменов, что повлекло за собой более тщательную отработку приемов. Увеличилось число выполняемых технических действий. Поединки стали проводиться на более высоком техническом уровне. Повысилась скорость выполнения атакующих приемов, а установление твердого регламента поединка сказалось на повышении его интенсивности и зрелищности.

Первый любительский чемпионат России по греко-римской борьбе был проведен еще в 1897 году в Петербурге. В нем участвовало восемь борцов: семь из Петербурга, один из Риги. Первым чемпионом России стал Александр Шмеллинг (Петербург). В этих трех любительских чемпионатах борьба проводилась по круговой системе без деления участников на весовые категории. В дальнейшем до Октябрьской революции



Иван Поддубный

1917 года было проведено еще четыре чемпионата России в четырех и пяти весовых категориях: в 1913 и 1914 гг. – в Риге, в 1915 г. – в Петрограде и Москве.

Рассказывая о становлении борьбы в России, невозможно обойти вниманием знаменитых русских борцов-профессионалов.

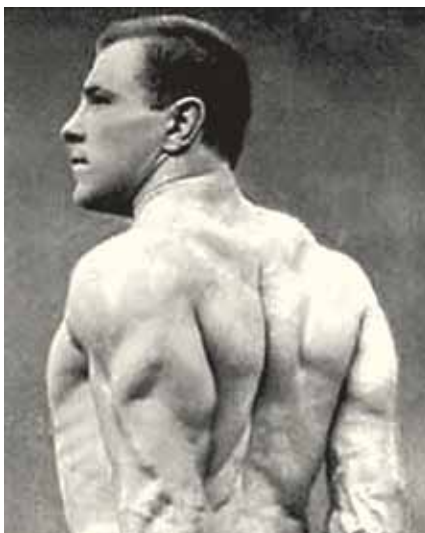
В народе были хорошо известны имена борцов Ивана Поддубного, Ивана Заикина, Ивана Шемякина, Георга Луриха, Клементия Буля, Оскара Каплюра, Георга Гаккеншмидта, Николая Вахтурова и других.

1.3. РОССИЙСКИЕ БОРЦЫ НА МЕЖДУНАРОДНОЙ АРЕНЕ

К началу Первой мировой войны в России было около двадцати спортивных организаций, культивировавших борьбу, а общее количество любителей составляло 250-300 человек. И тем не менее представлять борьбу уделом одиночек в это время уже не приходилось. По крайней мере, когда в 1913 году Иван Лебедев, знаменитый «дядя Ваня», ученик доктора Краевского, первоклассный атлет и блестящий организатор чемпионатов по французской борьбе, начал издавать первый в России двухнедельный иллюстрированный спортивный журнал «Геркулес», потребность в нем оказалась огромной. Журнал выходил тиражом 27 тысяч экземпляров. Во многих городах России работали атлетические арены и кружки, занятия проходили под руководством энтузиастов спорта, нередко тренерами становились известные атлеты, завоевавшие награды на международных турнирах. К ним можно отнести первого чемпиона мира Г. Гаккеншмидта, призеров Олимпийских игр Н. Орлова и А. Петро-

ва, а также чемпиона Европы 1912 года О. Каплюра и чемпиона мира 1913 года Г. Баумана.

Имена русских борцов, выступающих на международных коврах, были уже хорошо известны и в Европе, и в Америке. Конечно, трудно было говорить о существовании стабильной команды. Русские борцы, пожалуй, напоминали одиночные вершины на равнине, но каждый из них был уникальным, чрезвычайно одаренным от природы спортсменом.



Георг Гаккеншмидт

Эти атлеты в глазах европейской и мировой публики становились едва ли не легендами, как это было с «чемпионом чемпионов» Иваном Поддубным. К 1914 году Россия имела своих чемпионов мира, Европы и призеров Олимпийских игр.

К 1899 году борец из России Георг Гаккеншмидт завоевал титул первого чемпиона Европы по французской борьбе. Этот турнир среди любителей проходил в Вене и собрал одиннадцать спортсменов из трех стран – Австрии, Германии и России. Он же в 1902 году первым из русских борцов стал чемпионом мира. В 1904 году в Лондоне Георг Гаккеншмидт стал чемпионом мира по вольной борьбе.

А первым из русских борцов чемпионом мира среди любителей стал Георгий Бауман из Петербурга. Свою золотую медаль он завоевал в 1913 году в Бреславле (Германия) в категории до 75 кг.

На международную олимпийскую арену российские борцы вышли в 1908 году. На Играх IV Олимпиады в Лондоне Николай Орлов (полусредний вес, в котором выступало 25 участников из десяти стран) и Александр Петров (тяжелый вес, семь участников из четырех стран) завоевали первые в истории

российского спорта олимпийские награды – серебряные медали. Тяжеловес Александр Петров уступил венгру Рихарду Бейцу, который и стал олимпийским чемпионом, а Николай Орлов в равной сватке проиграл итальянцу Энрико Порро.

В Играх V Олимпиады в Стокгольме (Швеция, 1912) Россия принимала участие уже целой командой. Ее выступление специалисты оценили как неудачное, хотя без медали российские борцы не остались. Серебряным призером Олимпиады в среднем весе, в котором выступали 33 участника из 14 стран, стал Мартин Клейн. Его полуфинальная встреча с чемпионом мира 1911 года Альфредом Асикайненем превратилась в одно из самых ярких событий Олимпиады: поединок, в котором российский борец победил своего именитого соперника по баллам, продолжался 10 часов 15 минут. В историю спортивной борьбы он вошел как пример необычайной выносливости, силы воли и стойкости. За первое место Клейн должен был бороться со шведским борцом Эдвином Юханссоном, но из-за повреждения руки отказался от схватки и в результате занял второе место, уступив пальму первенства Юханссону.

Да, к 1914 году Россия имела свою историю олимпийского движения. При участии России в 1894 году на международном конгрессе в Париже было принято решение о возрождении Олимпийских игр современности. Начиная с первого состава Международного олимпийского комитета, в него входил российский представитель – педагог, генерал российской армии Алексей Дмитриевич Бутовский (1838-1917 гг.). Российский олимпийский комитет (РОК) был создан 11 марта 1911 года в С.-Петербурге представителями 34 спортивных лиг обществ и клубов Москвы, С.-Петербурга, Риги, Одессы, Юрьева и других городов. Его первым председателем стал известный педагог Вячеслав Срезневский. Создание комитета было необходимым шагом, так как МОК выдвинул обязательное условие: начиная с Игр V Олимпиады (Стокгольм, 1912 г.) команды спортсменов должны были формироваться только национальными олимпийскими комитетами.

Тогда, наверное, мало кто предполагал, что Игры 1912 года в

шведской столице окажутся последними для России. На олимпийский ковер борьба вернулась только через сорок лет, в 1952 году – в составе сборной команды Советского Союза.

1.4. ВОЛЬНАЯ БОРЬБА В НОВОЙ РОССИИ

После Игр XXV Олимпиады в Барселоне (Испания) американские, турецкие, иранские и болгарские борцы продолжили свой путь в большом спорте, а вот сборная команда СССР, великая команда, подвела черту. Ее победная история завершилась

За время участия в Олимпиадах (1952-1992 гг.) сборная команда СССР по вольной борьбе завоевала 31 золотую, 17 серебряных и 15 бронзовых медалей. В неофициальном командном зачете она семь раз занимала первое место, один раз была второй и два раза – третьей. В 1992 году была создана Федерация спортивной борьбы России. Сегодня она является коллективным членом Олимпийского комитета России и объединяет три олимпийских вида борьбы: вольную, греко-римскую и женскую. Свою деятельность Федерация осуществляет в 72 регионах России. Она пользуется заслуженным уважением и авторитетом международной спортивной общности. Первым президентом Федерации спортивной борьбы России стал двукратный олимпийский чемпион и главный тренер национальной сборной по вольной борьбе Иван Сергеевич Ярыгин, авторитет которого в спортивном мире был необыкновенно высок.

После избрания Ярыгина



*Иван Ярыгин –
первый президент Федерации
спортивной борьбы России,
член бюро ФИЛА(1996-1997)*

президентом Федерации на пост главного тренера сборной по вольной борьбе пришел двукратный олимпийский чемпион Арсен Фадзаев.

Наследство российской сборной досталось солидное. Это известная во всем мире школа борьбы, которую прославили такие выдающиеся мастера вольного стиля, как двукратные олимпийские чемпионы Иван Ярыгин, Сергей Белоглазов, Арсен Фадзаев, Махарбек Хадарцев, Сослан Андиев, олимпийские чемпионы Анатолий Белоглазов, Хаджимурад Магомедов, Вадим Богиев, Мурад Умаханов, Адам Сайтиев, Давид Мусульбес, Бувайсар Сайтиев и др.

Впрочем, в 1992 году громкие титулы многих из этих борцов были еще впереди. Тогда перед сборной стояло гораздо больше проблем, чем радужных перспектив. Распалась сборная СССР, а это был очень болезненный процесс. Новый олимпийский цикл был отмечен серьезными кризисными явлениями в сборной, которые необходимо было преодолеть уже к 1996 году – Играм в американской Атланте.

С распадом сборной СССР претерпевал изменение весь мир вольной борьбы. Теперь бывшая команда была разбита на сборные суверенных республик. Одновременно возникла другая проблема, которой практически не существовало в Советском Союзе, – свободный переход российских борцов в команды других стран. Это поставило сборную России перед необходимостью бороться с мастерами одной и той же школы вольной борьбы – советской школы. Это создавало огромное психическое напряжение, которое усугублялось материальными трудностями, существовавшими тогда в стране.

Олимпийские игры в Атланте (1996 г.) стали первым серьезным испытанием для сборной России.

К этому времени ее показатели на международных турнирах, прежде всего чемпионатах мира и Европы, были снижены, и, казалось, она утратила лидирующие позиции. Так, на чемпионате мира 1993 года, который проходил в канадском Торонто, российская сборная завоевала по одной медали каждого достоинства. Для борцовской державы, какой считалась

Россия, это был очень невысокий результат. На чемпионате мира 1994 года российская сборная осталась вообще без золотых медалей; в 1995 году, на чемпионате мира в Атланте, российские борцы завоевали две золотые медали.

В начале 1995 года главный тренер сборной команды России по вольной борьбе двукратный олимпийский чемпион А.Фадзаев решил испытать свою судьбу, участвуя в Олимпийских играх 1996 года в г.Атланте. Стало серьезной проблемой, кто выступит в весовой категории до 68 кг: молодой и уверенный В. Богиев или опытный и титулованный А.Фадзаев. Надо отдать должное мужеству этого легендарного борца А.Фадзаева: будучи главным тренером сборной команды России, за год до Олимпийских игр, в мае, он заявил, что на Олимпиаду поедет тот, кто победит на чемпионате Европы в весе 68 кг. Верный своему слову, он объявил, что Россию в Атланте будет представлять Богиев, а он сам выступит за команду Узбекистана. Президент Федерации борьбы России И.Ярыгин назначил ответственным за подготовку команды к Олимпийским играм опытного тренера Ю. Шахмурадова, при этом оставив руководство сборной команды России за собой в качестве главного тренера.

Итоги Олимпиады показали, что, хотя кризисные явления в сборной не преодолены до конца, она способна бороться и побеждать. В Атланте российские борцы завоевали три золотые и одну серебряную медаль, почти не уступив своим традиционным соперникам – борцам



*Афиша Олимпийских игр 1996 г.
в Атланте, США*

США. Более того, по очкам российская сборная вышла на первое место, что говорило о ее высоком потенциале. Для сборной команды России по вольной борьбе Игры в Атланте стали непростым испытанием. Впрочем, как и для других российских сборных, которым предстояло доказать, и прежде всего самим себе, что они являются самостоятельной спортивной державой и не сдали своих ведущих позиций.

В новом олимпийском цикле (1996-2000 гг.) главным тренером национальной сборной по вольной борьбе был назначен Дмитрий Георгиевич Миндиашвили. На Олимпийских играх в Сиднее сборная команда добились прекрасных результатов, опередив главных своих соперников. Завоевав 4 золотых и одну серебряную медаль, сборная команда уверенно заняла первое общекомандное место, опередив команды США, Ирана, Кубы, Турции и других стран.

Но этот олимпийский цикл был связан с огромными человеческими потерями для борьбы в России. В 1997 году в автомобильной катастрофе погиб президент Федерации спортивной борьбы России Иван Сергеевич Ярыгин.

Президентом Федерации спортивной борьбы России был избран Михаил Мамиашвили – олимпийский чемпион по греко-римской борьбе. Главным тренером сборной команды по вольной борьбе в новом олимпийском цикле был назначен Дзамболат Тедеев.

Сегодня сборная России по вольной борьбе – в прямом смысле слова «золотая» команда. Она уверенно проходит самые престижные международные турниры. В ее активе (1993–2010 гг.) 58 золотых, 17 серебряных и 32 бронзовые медали чемпионатов Европы; 34 золотых, 9 серебряных и 18 бронзовых медалей чемпионатов мира; 13 золотых, 3 серебряные и 4 бронзовые медали Олимпийских игр в Атланте, Сиднее, Афинах и Пекине (Китай).

1.5. МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ОБЪЕДИНЕННЫХ СТИЛЕЙ БОРЬБЫ – ФИЛА (FILA)

Сегодня членами Международной федерации объединенных стилей борьбы – ФИЛА (FILA) являются 170 государств. Это одна из старейших и самых авторитетных в мире спорта организаций. Под ее эгидой проходят международные турниры Золотой серии Гран-при, Кубок мира, чемпионаты мира, чемпионаты Европы и Азии, а также венец соревновательной серии для спортсменов большинства видов спорта – Олимпийские игры. В введении к правилам борьбы, которые действуют в современном мире, ФИЛА поясняет:

«Борьба, как и все другие виды спорта, подчинена правилам, которые определяют «закон игры» и практику поединка; цель ее – положить на лопатки (туше) противника или победить по очкам». Настоящие правила применяются во всех стилях современной борьбы под контролем ФИЛА. Греко-римская и вольная борьба существенно различаются следующим образом:

- в греко-римской борьбе строго запрещено захватывать противника ниже пояса, ставить подножку, активно пользоваться ногами при выполнении какого-либо действия;

- в вольной борьбе, наоборот, разрешены захват ног противника, подножки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема;

- развитием олимпийского движения и проведением первых международных соревнований по различным видам спорта занимался с самого начала Международный олимпийский комитет с помощью меценатов и любителей того или иного вида спорта. Единой организации, которая бы объединяла борцов из различных стран, в то время еще не было. Работа по созданию такой организации началась в 1912 г. по инициативе представителей Италии, Швеции и Швейцарии, когда был создан Международный комитет по проведению соревнований по борьбе среди любителей. Его председателем стал Бинар Раберг. Просуществовал он недолго. Вскоре после стокгольмской



Бинар Раберг (Швеция) – первый президент ФИЛА (1921-1924 гг.)



Альфред Брулл (Венгрия) – президент ФИЛА (1924-1929 гг.)

Олимпиады, в 1913 году, была создана объединенная Международная любительская федерация, задачей которой являлось развитие борьбы, тяжелой атлетики и метательных видов тяжелой атлетики. Ее первым президентом был избран венгр Татис. Однако Первая мировая война прервала деятельность и этой организации. Кроме того, в 1916 году были отменены состязания Игр VI Олимпиады в Берлине.

И только в 1921 году в Лозанне состоялся конгресс Международного олимпийского комитета, где была создана Международная федерация любительской борьбы – ФИЛА (FILA) – под президентством шведа Бинара Раберга. Она и стала преемницей комитета, существовавшего в 1912 году. Президентом федерации был избран все тот же Бинар Раберг.

В 1924 году в Париже на заседании 4-го конгресса ФИЛА он сдал свои полномочия президента Альфреду Бруллу из Венгрии. Его в свою очередь сменил Виктор Смедс из Финляндии. Это слу-

чилось в Стокгольме в 1930 году, когда в рамках чемпионата Европы проводился очередной конгресс ФИЛА. Этот пост Виктор Смедс занимал свыше двадцати лет.

Перед началом Олимпиады в Хельсинки (1952 год) президентом ФИЛА был избран француз Роже Кулон. Его имя было хорошо известно в спортивных кругах. С 1946 года Роже Кулон успешно исполнял обязанности генерального секретаря ФИЛА. Тогда же, перед Олимпиадой в Хельсинки, на вакантную должность генерального секретаря ФИЛА был избран югослав Милан Эрцеган, которому предстояло сыграть выдающуюся роль в деятельности ФИЛА. Роже Кулон скончался в начале 1971 года. На совещании в Лозанне организационный комитет принял решение назначить президентом ФИЛА Милана Эрцегана. На очередном конгрессе в Мюнхене, который прошел в рамках Игр XX Олимпиады (1972 год), кандидатура 57-летнего Милана Эрцегана была утверждена. Он стал пятым в истории ФИЛА президентом. Свои



Виктор Смедс (Финляндия) – президент ФИЛА (1929-1950 гг.)



Роже Кулон (Франция) – президент ФИЛА (1950-1971 гг.)



Милан Эрцеган(Югославия) – президент ФИЛА (1972-2002 гг.)



Рафаэль Мартинетти – президент ФИЛА (с 2002 г.)

полномочия руководитель одной из самых крупных и старейших спортивных организаций мира Милан Эрцеган сложил уже в XXI веке, когда любительская борьба стояла на пороге новых серьезных преобразований. Именно при Эрцегане были сформулированы основные принципы деятельности федерации. Уже на своем первом конгрессе в 1972 году новый президент, выступая с программной речью, конкретизировал основные задачи предстоящей работы по тотальной модернизации и популяризации борьбы в мире.

В образовательных целях ФИЛА было опубликовано немало книг по методике обучения борьбе, снято несколько кино- и видеофильмов, подарены десятки борцовских ковров, открыты сотни школ для подготовки тренеров и школ арбитров и судей, а также значительное количество олимпийских центров для спортсменов развивающихся стран.

В истории борьбы Милан Эрцеган являлся одним из основных инициаторов совершенствования правил со-

ревнований. Благодаря ему борьба стала в большей степени соответствовать динамическому развитию современного человека. В связи с сокращением времени поединка она приобрела высокую динамичность и большую зрелищность.

Тем не менее последнее пятилетие правления Милана Эрцегана считается не самым удачным периодом в развитии и пропаганде борьбы. Наблюдалось явное падение интереса к борцовским турнирам со стороны зрителей, спонсоров и особенно средств массовой информации, прежде всего телевидения.

Более того, в спортивных кругах вполне серьезно обсуждался вопрос об исключении одного из видов борьбы из программы Олимпийских игр. Милан Эрцеган, избранный в 1996 году на пятый срок, как никто другой понимал проблемы, связанные с любимым видом спорта.

Для дальнейшего успешного развития старейшего вида спорта необходима была его модернизация. Только так можно было выдержать острейшую конкуренцию с молодыми видами спорта, амбициозными и зрелищными, которые настойчиво стучались в олимпийскую семью. Однако Милан Эрцеган, перешагнувший порог своего восьмидесятилетия, осознавал, что многое ему уже не по силам.

Милан Эрцеган оставил свой пост в сентябре 2002 года. О своей отставке он объявил на заседании конгресса ФИЛА, который проходил в рамках 47 чемпионата мира по греко-римской борьбе в Москве. На торжественном открытии этого чемпионата Эрцеган присутствовал уже в качестве пожизненного почетного президента ФИЛА.

А шестым президентом международной федерации любительской борьбы был избран 59-летний Рафаэль Мартинетти. На своей первой конференции новый президент заявил, что он намерен продолжать политику, заложенную его предшественником Миланом Эрцеганом, и приложит все силы для сохранения борцовской программы на Олимпиадах в прежнем объеме.

Последующие годы деятельности нового президента показали, что его слова не разошлись с делом. С избранием Рафаэля Мартинетти начались решительные реформы, связанные



*Михаил Мамиашивили – член бюро
ФИЛА*



*Наталья Ярыгина – член бюро
ФИЛА*

с популяризацией борьбы во всем мире.

Первая большая и очень важная часть реформ – изменение в правилах. Они были направлены на то, чтобы сделать борьбу максимально зрелищным и понятным видом как со спортивной, так и с коммерческой точки зрения. Именно такой подход к реформированию борьбы был одобрен Международным олимпийским комитетом, что позволило сохранить в олимпийской программе все виды борьбы.

Федерация спортивной борьбы СССР была создана в 1959 году. До этого времени общее руководство развитием борьбы в стране осуществляли Всесоюзная секция борьбы и общественная организация, объединявшая усилия специалистов и тренеров по проведению соревнований и семинаров судей и тренеров. Всесоюзная секция борьбы официально вступила в ФИЛА в 1947 г. Долгое время вице-президентом ФИЛА от СССР был заслуженный мастер спорта и заслуженный тренер СССР Алексей Захарович



Георгий Брюсов – вице-президент комитета Европы ФИЛА (CELA)

Катулин. С 1971 года членом, а затем вице-президентом ФИЛА был А. А. Новиков. В 1996 г. в состав Бюро ФИЛА; от России был избран двукратный олимпийский чемпион И. С. Ярыгин

В 1993 году Федерация спортивной борьбы СССР была преобразована в Федерацию спортивной борьбы России (ФСБР). До 1998 г. ФСБР возглавлял И. С. Ярыгин, а после его смерти по настоящее время президентом Федерации спортивной борьбы России является олимпийский чемпион

М. Г. Мамиашвили.

Россию в ФИЛА представляют М. Г. Мамиашвили и Н. А. Ярыгина – первый вице-президент Федерации спортивной борьбы России. Они входят в состав бюро ФИЛА, а Г. П. Брюсов является вице-президентом комитета Европы ФИЛА (CELA).

I.6. Высший государственный орган физической культуры и спорта в СССР и России

Государственным органом, ведающим физической культурой и спортом, в разные времена были Высший совет по физической культуре при Главном управлении всеобуча (1920-1923 гг.), Постоянная комиссия по физической культуре и спорту при ВЦИКе (1923-1930 гг.), Всесоюзный совет физической культуры (1930-1936 гг.), Комитет по делам физической культуры и спорта при Совнаркоме и Совете Министров СССР (1936-1953 гг.), Главное управление по физической культуре

и спорту при Министерстве здравоохранения СССР (1953-1954 гг.), Комитет по делам физической культуры и спорта при Совете Министров СССР (1954-1959 гг.), Совет спортивных обществ и организаций СССР (1959-1969 гг.), Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР (1969-1986 гг.), с 1986 г. – Госкомитет по физической культуре и спорту СССР, а с 1994 г. – Государственный комитет РФ по физической культуре и туризму, с 1999 г. – Российское агентство по физической культуре, спорту и туризму, с 2000 г. – Министерство Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму, с 2000 г. – Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму, с 2004 г. – федеральное агентство по физической культуре, спорту и туризму, с 2008 г. – Министерство по физической культуре, спорту и туризму и молодежной политике.

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

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

Но началась Великая Отечественная война Советского Союза 1941-1945 гг. Многие выдающиеся борцы ушли на фронт, многие из них пали смертью героев на полях сражений.

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

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

1.7. Первый чемпионат СССР

Осенью 1944 г. на I Всесоюзном семинаре ведущих тренеров страны был поставлен вопрос об организации и проведении соревнований по новому виду спортивной борьбы – вольной. В 1945 г. в Ленинграде прошел чемпионат СССР. Задачами его было стимулировать развитие вольной борьбы как вида спорта, выявить борцов, желающих специализироваться в новом виде борьбы, заинтересовать им спортивные организации, культивировать его в коллек-



*Первый чемпион СССР из России
А.Карапетян (Москва)*

тивах физкультуры и спортивных обществах. В этом турнире приняло участие 55 борцов из 11 городов страны: Ленинграда – 11, Москвы – 10, Тбилиси – 8, Киева и Ташкента – по 4, Еревана, Баку, Уфы – по 2, Ростова-на-Дону, Харькова – по 1 участнику.

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

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

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

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

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

I чемпионат СССР (Ленинград, 1945 г.)

56 кг – 1. А.Карапетян, М-а; 2. Н.Раков, Л-д; 3. И.Лоару, Тал;
61 кг – 1. В.Илуридзе, Тб; 2. Е.Тарасов, Л-д; 3. А.Назарян, Ер;
66 кг – 1. А.Ялтырян, Кв; 2. Д.Махарадзе, Бк; 3. Р.Бугаян, РД;
72 кг – 1. В.Рыбалко, Кв; 2. П.Коломийцев, М-а; 3. А.Вяат, Тал;
79 кг – 1. Д.Цимакуридзе, Тб; 2. Н.Эсебуа, Тб; 3. И.Пономаренко, Л-д;
87 кг – 1. В.Мачкалян, Тб; 2. Г.Малинко, Кв; 3. А.Лехмус, Тал;
св. 87 кг – 1. А.Мекокишвили, Тб; 2. В.Иванов, Л-д; 3. Г.Фоменко, Л-д

I чемпионат РСФСР (Москва, 1947 г.)

Чемпионами в порядке весовых категорий стали:

52 кг - Б.Каламкарян (Ростов-на-Дону),
57 кг - К.Степанянц (Ростов-на-Дону),
62 кг - П.Евдокимов (Москва),
67 кг - Р.Бугаян (Ростов-на-Дону),
73 кг - Г.Термолаев (Ростов-на-Дону),
79 кг - Л.Хантимерян (Ростов-на-Дону),
87 кг - Е.Светлов(Москва),
св. 87 кг - М.Стрижак (Саратов).

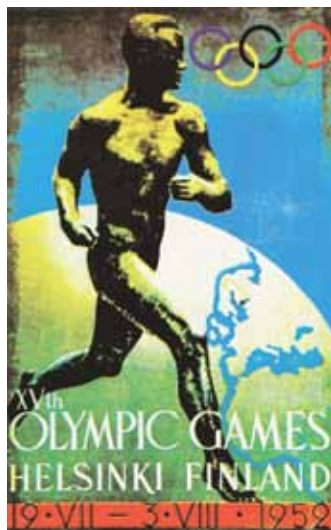
1.8. Олимпийские игры 1952 года

Вольная борьба не сразу вошла в программу современных Олимпиад. В 1896 и 1900 гг. в Олимпийских турнирах участвовали лишь борцы классического стиля, в 1904 г. – борцы вольного стиля, в 1908 г. – и те, и другие, в 1912 г. – вновь одни только «классики». Олимпийские игры 1916 г. не состоялись, а начиная с 1920 г. оба вида борьбы неизменно входят в программу Олимпиад.

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

В Олимпийских играх 1948 г. советские борцы участия не принимали. После Великой Отечественной войны 1941-1945 гг. страна не досчиталась многих выдающихся борцов: кто-то погиб на полях сражений, кто-то имел тяжелые фронтовые ранения. В интересах престижа страны НОК СССР принял решение не участвовать в этих крупнейших соревнованиях.

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



*Афиша Олимпийских игр в
Хельсинки 1952 г.*



*Первые олимпийские чемпионы в СССР Давид Цимакуридзе
и Арсен Мекокишвили*

Главный успех выпал на долю советских борцов среднего и тяжелого веса – Д. Цимакуридзе и А. Мекокишвили, ставших олимпийскими чемпионами.

Д. Цимакуридзе в финальных схватках выиграл по баллам у венгра Д. Гурвича и грозного иранца Г. Тахти, а тяжеловес А. Мекокишвили – также по баллам – у сильнейшего борца мира Б. Антонссона (Швеция).

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

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

Таблица 1

**Результаты команд по вольной борьбе
на XV Олимпийских играх**

Команды	Весовая категория (в кг)								Ч и с л о очков	З а н я т о е место
	52	57	62	67	73	79	87	св.87		
СССР	3	5	–	3	–	6	3	6	26	I
Швеция	–	3	–	6	5	–	6	5	25	II
Иран	4	–	5	4	4	5	2	–	24	III
Турция	6	2	6	–	–	2	4	3	23	IV
США	–	–	4	5	6	–	5	2	22	V
Япония	5	6	2	1	1	–	–	–	15	VI

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

Советские мастера вольной борьбы являлись постоянными лидерами на олимпийском ковче. На XI Олимпийских играх 34 борца Советского Союза стали олимпийскими чемпионами. Из них: А. Медведь – трижды, Л. Тедиашвили, И. Ярыгин, С. Андиев, С. Белоглазов, А. Фадзаев, М. Хадарцев – дважды.

Российские борцы – чемпионы Олимпийских игр

А. Иваницкий (1964), Р. Дмитриев (1972), З. Абдулбеков (1972), И. Ярыгин (1972,1976), В. Юмин (1976), С. Андиев (1976, 1980), М.-Г. Абушев (1980), С. Абсаидов (1980), С. Оганисян (1980), А. Фадзаев (1992), М. Хадарцев (1992), Л. Хабелов (1992), В. Богиев (1996), Б. Сайтиев (1996, 2004, 2008), Х.-М. Магомедов (1996), М. Умаханов (2000), А. Сайтиев (2000), С. Муртазалиев (2000), Д. Мусульбес (2000), М. Батыров (2004, 2008), Х.-М. Гацалов (2004), Ш. Мурадов (2008).



Первый олимпийский чемпион в России А.Иваницкий



Первый трехкратный олимпийский чемпион в России Б.Сайтиев

Beijing 2008

000:00:00:00

Freestyle Teams Ranking

Место	Страна	Баллы
1	РОССИЯ (RUS)	59
2	УКРАИНА (UKR)	32
3	УЗБЕКИСТАН (UZB)	30
4	ГРУЗИЯ (GEO)	29
5	КУБА (CUB)	28
6	АЗЕРБАЙДЖАН (AZE)	24
7	КАЗАХСТАН (KAZ)	23
8	ТУРЦИЯ (TUR)	21
9	США (USA)	18
10	ЯПОНИЯ (JPN)	17
10	ИРАН (IRI)	17

Результаты неофициального командного зачета на Олимпийских играх 2008 года

Примечания:

Первым чемпионом Олимпийских игр из числа россиян стал Александр Иваницкий (Токио, 1964), хотя чисто формально за двенадцать лет до него Олимпийские игры выиграл Арсен Мекокишвили, в 1946 г. переехавший из Грузии в Москву в ранге чемпиона СССР 1945 г., являясь воспитанником грузинской школы борьбы.

Первым чемпионом мира среди россиян стал в 1957 г. Алимбег Бестаев, но и тут присутствует формальный фактор. В 1954 г. чемпионами мира стали ленинградец Август Энглас и все тот же Арсен Мекокишвили, не являющиеся воспитанниками какой-либо из российских школ вольной борьбы (Московской, Ростовской, Осетинской, Дагестанской и т.д.).

Что касается первых чемпионов Европы из числа российских борцов, то их сразу двое – Елкан Тедеев и Юрий Шахмурадов (ФРГ, 1966).

В 1965 г. после шестнадцатилетнего перерыва звание лучших борцов Европы решили разыграть в рамках чемпионата мира в Манчестере (Англия). Эти попытки обернулись конфузом. Ставшие лучшими в мире Ахмед Аик (Турция) и Александр Иваницкий (СССР) оказались вторыми в еврозачете.

Дело в том, что их соперники – названные чемпионами Европы Александр Медведь (СССР) и Ахмед Аик (Турция) – чаще встречались с европейскими борцами и, естественно, набрали больше очков. Иными словами, представители российской школы золотых медалей не получили.

И. Тотоонти

(автор справочника по вольной борьбе).

1.9. Первый чемпионат мира

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

В послевоенное время в связи с расширением географии вольной борьбы, ростом ее популярности национальные федерации стали обращаться в ФИЛА с просьбой проводить чемпионаты мира, так как Олимпийские турниры проходят слишком редко – раз в 4 года. И в 1951 г. в г. Хельсинки состоялся первый чемпионат мира, в котором наши борцы не участвовали: у нас еще не было достаточного международного опыта борьбы в соревнованиях такого высокого ранга.

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

Таблица 2

Командные результаты на чемпионате мира 1954 г.

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

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



*Первый чемпион мира в России
Алимбек Бестаев*



*Первый пятикратный чемпион
мира в России Али Алиев*

Российские борцы – чемпионы мира

А. Бестаев (1956 и 1957), А. Албул(1958), А. Алиев (1959, 1961, 1962, 1966, 1967), А. Иваницкий (1962, 1963, 1965, 1966), Ю. Шахмурадов (1970), Г. Страхов (1970), С. Андиев (1973, 1975, 1977, 1978), Р. Дмитриев (1973), З. Абдулбеков (1971, 1973), Н. Насрулаев (1974), Р. Ашуралиев (1974, 1975), И. Ярыгин (1973), В. Юмин (1974, 1977, 1978, 1979), В. Новожилов (1974), М. Арацилов (1978), А. Прокочук (1977), Асл. Бисултанов (1977), С. Корнилаев (1978, 1979, 1981, 1982), Х. Орцуев (1979), С. Хасимиков (1979, 1981, 1982, 1983), С. Абсаидов (1981), С. Оганисян (1981), Т. Дзгоев (1982, 1983), А. Вараев (1987), В. Модосян (1986), А. Фадзаев (1990, 1991), П. Наниев (1983), В. Алексеев (1983, 1985), Л. Хабелов (1990, 1991, 1993), М. Хадарцев (1990, 1991), Э. Жабраилов (1989), А. Атавов (1989), Б. Будаев (1989), М. Азизов (1994), В. Оруджев (1995), Б. Сайтиев (1995, 1997, 1998, 2001, 2003, 2005), Х.-М. Магомедов (2001),

Д. Мусульбес (2001, 2002), А. Сайтиев (1999, 2002), К. Курамагомедов (1997), С. Муртузалиев (1999), Г. Гогшелидзе (2001), С. Сажидов (2003, 2006), И. Фарниев (2003), А. Дудаев (2005), М. Муртазалиев (2005, 2007), Х. Гацалов (2005, 2006, 2007, 2009), Б. Кудухов (2007, 2009, 2010), М. Батыров (2007), Г. Кетоев (2007), Д. Царгуш (2009, 2010), Б. Махов (2007, 2009, 2010), В. Лебедев (2010).

I.10. Первый чемпионат Европы

Чемпионаты Европы по вольной борьбе (1928-2010 гг.)

Первый чемпионат Европы по вольной борьбе (точнее, вольноамериканской) был проведен в 1928 году в Париже. Такое запоздалое по сравнению с классической борьбой учреждение первенства Европейского континента по вольной борьбе можно объяснить меньшей ее популярностью в странах Европы.

По результатам проведенных чемпионатов Европы можно выделить ведущие борцовские дружины континента, которые задавали тон в развитии этого вида борьбы, одновременно регулируя ее масштабность и географию. В течение полувекового срока акценты в развитии вольной борьбы постепенно переходят от одной страны к другой. «Законодателями мод» на европейском ковре были поочередно Франция, Бельгия, Венгрия, Швейцария, Финляндия, Швеция, Турция.

Первенства Европы до 1937 года также организовывались ежегодно, затем последовал перерыв из-за начала Второй мировой войны. В 1946 году Европейский комитет любительской борьбы решил возобновить проведение чемпионатов континента. Первый послевоенный чемпионат Европы прошел в Стокгольме (Швеция), следующий – в 1949 году в Стамбуле (Турция).

Затем вновь наступил перерыв, который длился до 1965 года. Лишь в связи с интенсивным ростом популярности вольной борьбы в 1966 году первенства Европейского континента возрождаются и наряду с состязаниями по классической борьбе становятся традиционными ежегодными турнирами.

Нерегулярно проводившиеся чемпионаты Европы начинают проводиться ежегодно (в отличие от чемпионатов мира, которые не проводятся в годы Олимпиад). За все последние годы не проходил чемпионат Европы лишь в 1971 году.

С 1966 по 1992 год советскими борцами были выиграны все чемпионаты, за исключением четырех. Победителями 1970, 1978 и 1983 годов явились борцы Болгарии и Турции в 1967 году.

В десяти чемпионатах Европы (с 1928 по 1949 гг.) наши спортсмены участия не принимали. Впервые сборная команда СССР участвовала в чемпионате Европы в 1965 г., который проводился в рамках чемпионата мира, и по его результатам определялись сильнейшие борцы континента (Манчестер – Великобритания).

XI чемпионат Европы, 1966 г., Карлсруэ, ФРГ

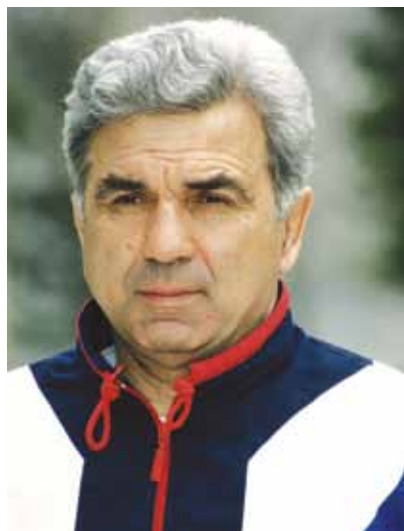
52 кг – 1. М. Эсенжели, Тур; 2. П. Нефф, ФРГ; 3. Л. Крор, Пол;
57 кг – 1. А. Ибрагимов, СССР; 2. Я. Патриков, Болг; 3. Х. Севинч, Тур;
63 кг – 1. Е. Тедеев, СССР; 2. Е. Тодоров, Бол; 3. Н. Кабанлы, Тур;
70 кг – 1. З. Бериашвили, СССР; 2. А. Агралы, Тур; 3. С. Бимбалов, Бол;
78 кг – 1. Ю. Шахмурадов, СССР; 2. М. Аталай, Тур; 3. Т. Аладжиков, Бол;
87 кг – 1. Х. Гюнгер, Тур; 2. И. Урбан Чех; 3. А. Цховребов, СССР;
97 кг – 1. Ш. Ломидзе, СССР; 2. А. Айык, Тур; 3. И. Чатари, Вен;
+97 кг – 1. А. Медведь, СССР; 2. А. Робертсон, Шв; 3. Г. Ильмаз, Тур.

Всего после 1949 г. чемпионами Европы стал 151 отечественный борец. Из них: по 5 раз – М. Хадарцев, С. Белоглазов, по 4 раза – З. Бериашвили, М. Магомедов, А. Фадзаев, Л. Хабелов, по 3 раза – А. Медведь, Ю. Шахмурадов, В. Гулюткин, А. Алахвердиев, И. Ярыгин, Л. Тедиашвили, С. Андиев, В. Юмин, А. Вараев, М. Азизов, Н. Гаджиханов, В. Богиев; по 2 – 17 борцов

Первые чемпионы Европы из России



Елкан Тедеев



Юрий Шахмурадов

Российские борцы – чемпионы Европы

Е. Тедеев (1966), Ю. Шахмурадов (1966, 1967, 1969), А. Алиев (1968), Р. Дмитриев (1969), Г. Страхов (1969, 1972), А. Алахвердиев (1972, 1973, 1975), Р. Плиев (1972), И. Ярыгин (1972, 1975, 1976), Н. Насрулаев (1973), В. Токчинаков (1974), Р. Ашуралиев (1974), В. Новожилов (1974), С. Андиев (1974, 1975, 1982), В. Юмин (1975, 1976, 1977), И. Гайдарбеков (1975), С. Тимофеев (1976), А. Матвеев (1976), В. Алексеев (1977), А. Прокопчук (1977), Асл. Бисултанов (1977), В. Паршуков (1977), Б. Ибрагимов (1978, 1981), Я. Шугаев (1979), О. Алексеев (1979), С. Хасимиков (1979, 1981), М.-Г. Абушев (1980), С. Абсаидов (1980), С. Оганисян (1980, 1986), М. Магомедов (1980, 1981, 1983, 1984), Э. Короев (1981), О. Калоев (1981), Б. Будаев (1982), П. Наниев (1983), С. Корнилаев (1984), Т. Магомадов (1984), В. Гоголев (1985, 1988), Ю. Воробьев (1985, 1988), А. Доржу (1986), С. Магомедов (1986), А. Вараев (1986, 1987, 1988), Н. Гаджиханов (1989, 1990,

1994), В. Казибеков (1989 и 1990), А. Сабеев (1990), В. Тогузов (1991), Б. Умаханов (1991, 1992), Э. Жабраилов (1991), М. Хадарцев (1991, 1992, 1995), М.-С. Гаджиев (1992), Л. Хабелов (1992), М. Азизов (1993, 1995, 1996, 1997), Р. Келехсаев (1993, 1994), В. Богиев (1994, 1995, 1996), С. Фраев (1994), В. Оруджев (1995), Д. Мусульбес (1995, 1997, 2001, 2002, 2003), Б. Сайтиев (1996, 1997, 1998, 2000, 2001, 2006), Х.-М. Магомедов (1997), А. Сайтиев (1999, 2000, 2006), К.-М. Курамагомедов (1999, 2002, 2005, 2006, 2007), А. Шумилин (1999), М. Рамазанов (2000), М. Умаханов (2000), С. Муртузалиев (2000), С. Сажидов (2001 и 2002), З. Батаев (2002), И. Фарниев (2003), Х.-М. Гацалов (2003, 2004, 2005, 2006), М. Муртазалиев (2004, 2006, 2007, 2008), Р. Кокаев (2004), М. Батыров (2006), Б. Кудухов (2007), Г. Кетоев (2007, 2008), Ш. Мурадов (2007), Д. Отарсултанов (2008), Н. Исрапилов (2009), С. Кцоев (2009), С. Опан (2010), Д. Царуш (2010), А. Уришев (2010), Б. Махов (2010).

I.11. Тренеры сборной команды СССР и России

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

Первыми тренерами ее были В.К. Крутьковский, В.М. Кухианидзе и В.Н. Рыбалко. Общее руководство осуществлял Н.М. Галковский. Потом сборной командой руководили: в 1952-1954 гг. – В.М. Кухианидзе, С.А. Преображенский, в 1954 г. – А. А. Сенаторов, в 1955-1957 гг. – А.З. Катулин, в 1958 г. – С.А. Преображенский, в 1959-1960 гг. – А.П. Купцов, в 1961-1970 гг. – А.М. Дякин, в 1971-1972 гг. – Б.М. Рыбалко, в 1972-1981 гг. – Ю.А. Шахмурадов, в 1981-1992 гг. – И.С. Ярыгин, в 1993-1995 гг. – А.С. Фадзаев, в 1995-1996 гг. – И.С. Ярыгин, в 1996-2004 гг. – Д.Г. Миндиашвили, с 2005 г. по настоящее время – Д.И. Тедеев.



Александр Дякин



Болеслав Рыбалко



Юрий Шахмурадов



Иван Ярыгин



Арсен Фадзаев



Дмитрий Миндиашвили



Дзамболат Тедеев

Таблица 3

**Результаты выступления сборной команды СССР и
России по вольной борьбе на Олимпийских играх и
главные тренеры команды**

Олим. игры	Главный тренер	Командное место	Олимпийские чемпионы
1952	В.М. Кухианидзе	I	Цимакуридзе Д. Мекокишвили А.
1956	А.З. Катулин	II	Цалкаламанидзе М.
1960	А.П. Купцов	III	
1964	А.М. Дякин	III	Медведь А. Иваницкий А.
1968	А.М. Дякин	I	Гуревич Б. Медведь А.
1972	Б.М. Рыбалко	I	Дмитриев Р. Абдулбеков З. Тедиашвили Л. Ярыгин И. Медведь А.
1976	Ю.А. Шахмурадов	I	Юмин В. Пинигин П. Тедиашвили Л. Ярыгин С. Андиев С.
1980	Ю.А. Шахмурадов	I	Белоглазов А. Белоглазов С. Абушев М.-Г. Абсаидов С. Оганисян С. Мате И. Андиев С.
1988	И.С. Ярыгин	I	Белоглазов С. Фадзаев А. Хадарцев М. Гобеджашвили Г.
1992	И.С. Ярыгин	I	Фадзаев А. Хадарцев М. Хабелов Л.
1996	А.С Фадзаев Ю.А Шахмурадов (ст.тренер)	I	Богиев В. Сайтиев Б. Магомедов Х.
2000	Д. Г. Миндиашвили	I	Умаханов М. Сайтиев А. Муртазалиев С. Мусульбес Д.
2004	Д.И. Тедеев	I	Батыров М. Сайтиев Б. Гацалов Х.
2008	Д.И. Тедеев	I	Батыров М. Сайтиев Б. Мурадов Ш.

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

За подготовку сборной команды страны к Олимпийским играм и за вклад в развитие вольной борьбы государственных наград удостоены главные тренеры: А.М. Дякин – орден «Знак Почета» (1969), Б.М. Рыбалко – орден Трудового Красного Знамени (1972), Ю.А. Шахмурадов – орден Дружбы народов (1976), орден Октябрьской Революции (1980), медаль ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени (1997 г.), И.С. Ярыгин – орден Дружбы народов (1985), орден «Знак почета» (1988), орден Почета (1996), Д. Г. Миндиашвили – орден Дружбы народов, орден «Знак Почета», орден «За заслуги перед Отечеством» IV степени, Д. И. Тедеев – орден «За заслуги перед Отечеством» IV степени.

Глава II

НАУЧНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ КОНЦЕПЦИИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

II.1. Почему тренер должен иметь собственную концепцию многолетней подготовки борцов?

Спортивная борьба (вольная, греко-римская, самбо, дзюдо и другие виды) близка духу россиян, поскольку развитие этой группы единоборств корнями уходит в историю родоплеменных отношений народов, населявших бескрайние просторы нашей страны, и базируется на национальных видах борьбы. Эта историческая преемственность стала фундаментом, на котором выросли успехи российских борцов на международной арене. Однако национальные виды борьбы помогают не только сохранять и преумножать культурные традиции народов России, отбирать наиболее талантливых своих представителей, но и – самое главное – на их основе зародилось решение краеугольного вопроса, стоящего перед поклонниками любого вида спорта. Как подготовить чемпиона, каким образом новичок превращается в мастера спорта международного класса, как сделать этот процесс управляемым?

Нельзя сказать, что поиск ответов на эти вопросы протекал гладко и безболезненно. Каждое поколение специалистов видело свое решение проблемы. Одни уповали на талант и трудолюбие спортсмена, другие – на собственное знание тонкостей и секретов борьбы, третьи связывали успех с обеспечением материально-технических условий подготовки, четвертые – с высоким уровнем подготовленности спарринг-партнеров. Были, к сожалению, и те, кто считал возможным облегчить путь к победе с помощью приема различных препаратов, закулисно-

го сговора с недобросовестными судьями и даже соперниками. Конечно, все перечисленное и не выходящее за нормы морали очень важно в деле подготовки борца-чемпиона.

Однако есть еще один компонент, значение которого трудно переоценить. Речь идет о способности человека к опережающему отражению действительности. Суть опережающего отражения, если ее продемонстрировать на примере работы тренера по борьбе, заключается в том, что квалифицированный специалист видит не только конечную цель (борец-чемпион), но и способы ее достижения (опережающая модель достижения поставленной цели). Представление о том, к чему стремиться и каким образом реализовать свое стремление, и принято называть тренерской концепцией многолетней подготовки спортсмена.

Правда, следует заметить, что тренерская концепция может быть весьма примитивной. Некоторые сводят ее к незамысловатому суждению: «Надо найти талантливую борца, создать ему хорошие условия для жизни и регулярных тренировок, обеспечить сильными спарринг-партнерами и тренировать его, используя большие по объему и интенсивности нагрузки. Если борец выдержит их, он будет непобедим». К сожалению, сторонников такого подхода не так мало, поскольку благодаря ему удавалось добиться высоких спортивных результатов, однако подобная концепция по своей сути сводится к естественному отбору*, при котором решающим становится случай, а не опыт и знания тренера. В настоящей книге мы постараемся расширить это представление о путях достижения успеха в тренерской работе, поскольку чем совершеннее концепция (модель) специалиста, тем выше его квалификация, тем больше вероятность того, что его ученики полностью раскроют себя в избранном виде спорта, а самые талантливые из них покорят вершины спортивного мастерства.

В нашей стране открытие способности живых систем к опережающему отражению действительности, этого фундаментального закона развития жизни, связывают с именами

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

Н.А. Бернштейна и П.К. Анохина. Благодаря этим выдающимся ученым современности мы стали понимать, что подготовка спортсмена высокой квалификации – это вполне объективный и управляемый процесс, не сводимый к идее естественного отбора. Однако знать, что успехи в работе тренера имеют свое теоретическое объяснение, недостаточно. Необходимо от общих рассуждений перейти к формулировке конкретных целей, достигнув которых, тренер и его ученик приблизятся к вершинам высшего спортивного мастерства, причем расположить эти цели следует с учетом последовательности (первостепенности) их достижения. Эту непростую задачу можно решить, обратившись к психологической теории деятельности, основам которой и посвящен следующий раздел.

II.2. Теория деятельности и теория спорта как основа формирования концепции

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

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

адекватную мотивацию как внутреннее побуждение, возникающее на основе осознания личностного смысла достижения высшего результата. Мотивированным считается тот спортсмен, который отчетливо понимает, какую личную и общественную пользу принесет его победа на крупнейших международных соревнованиях.

Следует заметить, что сейчас вследствие безудержной коммерциализации спорта в мотивации многих спортсменов на первое место выходит материальная заинтересованность. Однако этим тенденциям противостоят наиболее здравомыслящие и грамотные специалисты, которые пытаются сформировать понимание обществом значения Олимпийских игр как средства дипломатии мира и всеобщего разоружения. Несмотря на объективные трудности в утверждении этой точки зрения в общественном сознании, уже сегодня ясно, что она, будучи источником сохранения идеалов олимпизма, вносит серьезный вклад в формирование адекватной мотивации спортсменов.

Другим важным положением теории деятельности является то, что активность человека (его деятельность) всегда целенаправлена на получение определенного результата, который принято называть **предметом деятельности**. Предметом деятельности спортсмена является результат, достигаемый им в соревнованиях. Такая деятельность является сознательной деятельностью в том смысле, что она всегда регулируется осознанием главной цели. В спортивной борьбе главной целью является звание чемпиона Олимпийских игр, чемпиона мира, чемпиона Европы, чемпиона страны. Достигается эта цель путем последовательного решения задач, отвечающих промежуточным целям (или подцелям) деятельности. Если говорить несколько упрощенно, чтобы стать олимпийским чемпионом в борьбе, следует тренировать и побеждать в течение определенного периода на различных соревнованиях, выстроенных в порядке усложнения в ряд, который начинается первым «открытым ковром» и заканчивается самым Олимпийским турниром; между ними могут быть соревнования региональные, российские, международные. Однако промежуточные цели не

ограничиваются столь глобальными задачами. Каждая тренировка и соревнование имеют специфические подцели. Рассмотрим это на примере анализа конкретного соревнования. Чтобы принять участие в том или ином соревновании, надо прежде всего пройти процедуру взвешивания. Это не простая задача; подчас она связана с необходимостью регуляции веса, что требует от борца воли, серьезных знаний и умений. После взвешивания следует восстановить физические силы и сохранить нервную энергию для успешной борьбы. Центральным моментом любого соревнования борцов является поединок. Если на него взглянуть с точки зрения теории деятельности, он преследует несколько подцелей. Чтобы победить, борцу необходимо как минимум провести успешную атаку на 3 балла, не позволить противнику атаковать себя больше чем на 2 балла и не дать судьям возможности дисквалифицировать себя. Конечно, реально борьба изобилует неисчислимыми вариантами своего протекания, и поэтому подцелей может быть значительно больше. Так, часто следует провести разведку уже в ходе поединка, восстановить силы, удержать преимущество на последних секундах, уйти из опасного положения или, наоборот, положить противника на лопатки в опасном положении и т.п. Мы столь подробно остановились на выделении подцелей, возникающих в ходе поединка, не случайно, поскольку в дальнейшем этот анализ поможет нам разобраться не только в содержании борьбы как деятельности, но и в вопросах терминологии.

Реализация каждой промежуточной цели, как это легко понять из приведенного примера, требует от борца активного отношения к действительности, хотя и не столь развернутого в пространстве и времени, как реализация всей спортивной деятельности. Так, на подготовку борца международного класса, по данным С.А. Преображенского, уходит 7–9 лет, самые трудные соревнования длятся 2–3 дня, на борцовский поединок отводят 5–8 мин, а атакующее действие может быть реализовано в считанные секунды. Возможность выделить в структуре деятельности такие промежуточные акты активности, каждый из которых может быть формализован конкретной подцелью, позволяет

ввести в анализ деятельности борца более мелкую «единицу»* – действие (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.). В отличие от деятельности действие обладает рядом специфических свойств. Наиболее очевидными из них являются следующие.

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

Во-вторых, одно и то же действие, входящее в состав конкретной деятельности, может быть реализовано различными способами (операциями) в зависимости от наличных условий протекания деятельности. Так, атакующие действия в борьбе могут быть различными не только по характеру (бросок, перевод, сваливание, переворот и т.п.), но и по способу выполнения. Например, согласно классификации А.П. Купцова, только броски могут быть восьми видов, не говоря уже о захватах и других действиях. Из сказанного следует, что каждое действие имеет свой **операционный состав**, под которым мы (вслед за авторами теории деятельности) будем понимать способ реализации действия. При этом следует помнить, что если действие отвечает цели, которая остается в ходе его выполнения неизменной, то операция отвечает условиям, в которых реализуется данное действие.

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

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

понимать то, что он делает. Так, достаточно сильные борцы не всегда могут объяснить логику своих действий на ковре. Однако это предмет особого разговора о механизмах формирования сознания в спорте, о сущности тактики в борьбе.

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

1. Он требует при рассмотрении многолетнего процесса подготовки борца взгляда на это явление через призму становления личности спортсмена.

2. На первый план выдвигаются вопросы овладения борьбой как сложной деятельностью и углубленного совершенствования в ней.

3. Он позволяет лучше разобраться в механизмах овладения тактическим мастерством, находящимся в пограничной зоне между действием и сознанием.

4. И, наконец, как будет показано ниже, понятиями теории деятельности при некоторых дополнениях из теории спорта можно будет описать двигательный состав спортивной борьбы, что позволит избавиться от имеющихся терминологических несоответствий и путаницы.

Вместе с тем теория деятельности, будучи чисто психологической, хотя и наталкивает на новое видение вопросов психической*, технической и тактической подготовки спортсменов и уточняет содержание обучения и совершенствования в борьбе, практически не касается целого ряда компонентов многолетней подготовки борцов. В частности, это относится к такому важному разделу, как физическая подготовка. Этот пробел

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

можно легко восполнить, если обратиться к теории спорта, которая, хотя и находится в стадии формирования, тем не менее содержит попытку развернутого решения этого вопроса. К слову сказать, взаимное проникновение теории спорта и теории деятельности пришлось на 70-е годы, когда В.А. Демин, используя последнюю, доказал, что занятия спортом с целью добиться высокого спортивного результата психологически и социально отличаются от занятий физическими упражнениями и спортом для отдыха, развлечения и здоровья. Первое как самостоятельное явление может быть названо **деятельностью**, а второе, несмотря на важность, будучи подчиненным (вспомогательным) по отношению к той деятельности, в которую человек включен как в основную (учеба, труд, служба и т.п.), должно быть определено как **действие**. Такой подход, по существу, послужил отправным моментом создания теории спорта, тем более что раньше она сводилась к теории тренировки как составной части теории физического воспитания. Это отступление было сделано для того, чтобы, прежде чем формулировать концепцию многолетней подготовки борцов, уточнить вопрос о двигательном составе спортивной борьбы и основных ее понятиях.

II.2.1. Анализ двигательного состава спортивной борьбы в свете названных теорий

Вопрос о том, из чего состоит борьба как вид спорта или как учебная дисциплина, был всегда в поле зрения специалистов. Причем чаще всего его пытались решить с позиции главного смысла этого вида противоборства, а главный смысл сводится к опрокидыванию соперника на спину. Поскольку соперник может быть опрокинут на лопатки или в иное (близкое к этому) положение тем или иным способом, вокруг решения этой задачи и велся творческий поиск.

Прежде всего специалисты придумывали новые варианты перемещения борца из вертикального положения в горизонтальное. С давних пор их было принято называть приемами

борьбы, а всю совокупность приемов ведения поединка определяли как технику того или иного вида борьбы. В учебнике по спортивной борьбе, выпущенном в 1976 г. А.П. Купцовым, сделан подробный анализ всех классификаций техники в отдельных видах борьбы и предложена единая схема независимо от специфики того или иного вида. Отдавая должное этой весьма не простой работе (достаточно сказать о том, как нелегко объединить специалистов всех видов борьбы и помочь им говорить на одном языке), следует заметить, что способами опрокидывания соперника спортивная борьба не ограничивается. Есть в ее двигательном составе еще очень многое, без чего невозможна победа. Борец должен уметь делать захваты, перемещаться по коврику, противостоять атакам соперника, тактически готовить проведение приема и многое другое.

Указанный пробел частично удалось заполнить Г.С. Туманяну. В своем учебном пособии он предложил схему распределения учебного материала программы многолетнего курса по подготовке тренеров. Это значительный шаг вперед в осмыслении спортивной борьбы, а конкретно – содержания учебного процесса, однако ограниченность взгляда на спортивную борьбу как на предмет обучения, а не как на деятельность не позволила автору более полно ее описать.

Помимо этого, перед специалистами стоит задача увязать описание борьбы с представлениями о ее технике и тактике. В спорте в целом и в борьбе в частности при помощи этих узловых понятий пытаются представить эталоны спортивного мастерства. Однако отсутствие терминологической ясности, на что впервые было указано Р.А. Пилюяном, приводит к большим осложнениям. Специалисты, не договорившись о сущности того, что есть техника борьбы и ее тактика, чувствуя их близкую связь, нашли выход в механическом сведении их в одно понятие – «техничко-тактичское действие», «техничко-тактичская подготовленность», «техничко-тактичское мастерство» борца и т.п. Совершенно очевидно, что вопросы терминологии возникают прежде всего в тех случаях, когда нет договоренности и согласия между специалистами. Не менее справедливо и то, что гораздо

легче договориться, когда есть четкое представление о том явлении, название которого составляет предмет спора. В то же время нельзя видеть выход в простом объединении понятий, поскольку нельзя уйти от вопросов: где техника и где тактика?

По нашему глубокому убеждению, проблема может быть решена, если взглянуть на спортивную борьбу с позиции теории деятельности, в части ее двигательного состава, и с позиции теории спорта, имея в виду основные разделы подготовки борца. С этой целью проанализируем табл. 4, в которой представлена соревновательная часть спортивной борьбы и отсутствует то, что составляет процесс тренировки как таковой. Кстати, следует объяснить вводимое новое понятие – поведенческий комплекс. Это такая же совокупность действий, как и, допустим, в поединке, однако более растянутых во времени. Они отличаются от действий в отдельных поединках не только большей затратой времени, но и меньшей, вследствие отсутствия лимита времени, концентрацией спортсмена на самой целевой установке. Например, восстановить силы спортсмен должен в течение нескольких секунд в круговерти поединка, поэтому реализацию этой цели следует отнести к категории действий. А на восстановление сил после поединка в ходе соревновательного турнира борцу отводится значительное время, причем для этого следует либо поесть, либо поспать, либо сделать массаж, а возможно, и то, и другое, и третье. С учетом временных затрат и объемности процедуры достижения цели мы отнесли этот процесс к поведенческим комплексам.

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

**Двигательный состав спортивной борьбы с позиций теории
деятельности и теории спорта**

Компоненты борьбы и их содержание	Основание для выделения	Разделы подготовки борцов
Отдельные операции и их совокупности Перемещения, захваты, рывки, толчки, упоры, швунги и т. п., тактические подготовки (угроза, вызов, выведение из равновесия и т. п.), приемы (атаки, защиты, контратаки)	Автоматизм проведения в условиях соревнований, создание предпосылок к победе.	Техническая
Отдельные действия и их совокупности Действия (разведка, атака, контратака, защита, демонстрация активности, восстановление сил, удержание преимущества и т. п.), комбинации, связки, поединки	Целевая установка в ходе поединка, как правило, приносит оцениваемый судьями результат	Технико-тактическая (тактика проведения атакующих действий и тактика ведения поединка)
Поведенческие комплексы Соревнования в целом (взвешивание, подготовка к поединку, проведение поединка, восстановление сил, изучение соперников, отвлечение от хода соревнований и т. п.)	Доминирующая целевая установка в ходе соревнования	Собственно тактическая (тактика участия в соревнованиях)

Далее из данных табл. 4 видно, что к разделу техническая подготовка, а следовательно, к категории «техника» относятся лишь отдельные операции и их совокупности, освоенные до автоматизма. Дело в том, что сами по себе отдельные операции, как правило, при реализации не приносят борцу победы (выигрышных баллов); только объединенные в целостные действия они начинают работать на конечный результат поединка.

В связи с этим важно пояснить, чем «прием» отличается от «действия». Возьмем для примера «прием атаки» и «атакующее действие». Первый отличается от второго тем, что в нем отсутствует операция, связанная со способом тактической подготовки. Это бросок, перевод, сваливание, переворот тем или иным способом (прогибом, наклоном, вращением и т.п.). Любой из этих приемов может принести успех борцу и без тактической подготовки, правда, в поединке с менее квалифицированным соперником или в случае его грубой ошибки. В свое время П.Я. Гальперин ввел понятие «ориентировочная основа

действия». В борьбе ориентировочную основу действия как раз и составляют операции, связанные с тактической подготовкой, удобной для проведения приема (броска, перевода и т.п.). Так вот, если она отсутствует, что фактически характерно для «приема», боец становится рабом случайной ошибки соперников, и чем выше их мастерство, тем ниже вероятность проведения приема. Недаром про таких борцов говорят: «У него есть техника, но отсутствует тактика, он умеет проводить приемы, но не умеет бороться». Более того, позже мы покажем, что ограниченный арсенал способов тактических подготовок может стать тормозом на пути становления мастерства борца.

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

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

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

II.2.2. Основные термины спортивной борьбы и уточнение некоторых определений

Вопрос терминологии – это, по существу, вопрос языка, на котором говорят специалисты. Его ясность и доступность зависит от того, что они вкладывают в смысл тех или иных слов или словосочетаний, т. е. от четкости и логичности определений. Со времени появления первых изданий о борьбе по мере углубления проблематики обсуждаемых в них вопросов в языке специалистов появились термины (слова), в которые они подчас вкладывали не одинаковый смысл. Этот вопрос достаточно освещен в работе Р.А. Пилюяна. Соглашаясь с автором по многим позициям, считаем необходимым внести некоторые уточнения в термины, связанные с двигательным составом спортивной борьбы (см. табл. 4), чтобы при изложении основ многолетней подготовки борцов было как можно меньше неточностей, недомолвок и формальных, необъясненных слов.

Прежде чем перейти к самим определениям, следует пояснить, что, поскольку все они будут даны с позиции теории деятельности, каждое из них следует рассматривать прежде всего в связи с уровнем подготовленности борца. Например, для мастера захват – это автоматически выполняемая операция, для новичка – сложное действие; поединок для первого – это четко освоенная совокупность действий и их рациональная последовательность, а для второго – «непрочитанная книга», написанная на незнакомом языке. Так вот, наши определения касаются подготовки борцов высокой спортивной квалификации.

Операция – это мельчайшая единица борьбы, входящая в качестве составной части в различные действия борца. Она выполняется борцом автоматически и не приносит спортсмену материального преимущества (баллов) над соперником. К операциям относятся рывки, толчки, маневрирование, зацепы, подножки и многое другое. Несколько операций могут быть объединены устойчивой связью в более крупные единицы противоборства, являющиеся важными предпосылками для достижения победы: это захваты, тактические подготовки,

отрывы и сваливания соперника, приемы и т.п. Совокупность операций также выполняется автоматически и, как правило, не приводит к получению преимущества над соперником (кроме, как уже отмечалось, приемов атаки). В связи с этим **тактическая подготовка – это система операций, в результате осуществления которой соперник оказывается в невыгодном для себя положении** (теряет равновесие, опаздывание, одним словом, перестает контролировать ход поединка). В качестве способов тактической подготовки выступают: выведение из равновесия, сковывание, угроза, повторная атака и т.п., хорошо описанные в работах А.Е. Воловика, А.Н. Ленца и др.

Следующая устойчивая совокупность операций называется приемом. **Прием – это совокупность операций, составляющая результирующую часть атакующего, контратакующего или защитного действия.** Приемом принято называть сам бросок, сваливание, перевод, переворот, накрывание, блок и т.п. без способа тактической подготовки или какой-либо иной тактической уловки. Теперь появляется возможность дать определение техники борца. **Техника борца – это способы реализации операций и их устойчивых совокупностей, выполнение которых доведено им до автоматизма, создающие предпосылку для победы над соперником. Элементарной единицей техники является операция.**

Теперь можно перейти к терминам технико-тактической и собственно тактической подготовки. Прежде всего следует сказать, что мы понимаем под действием. **Действие – это устойчивая совокупность операций, приводящая к достижению одной из четырех целей: обеспечить предпосылку победы, добиться материального (в баллах) преимущества над соперником, не дать ему преимущества, изменить (оставить прежним) ход борьбы.** К действиям относятся: разведка, атака, контратака, защита, восстановление сил, удержание преимущества и др.

Следует заметить, что атакующее действие борца, которое постоянно приносит ему преимущество в поединках с равным или более сильным соперником, называют **коронным** или

излюбленным. Сложное атакующее действие, содержащее в качестве начального элемента **коронную** атаку и завершающееся приемом, проводимым в ответ на защиту соперника, называется **комбинацией**. Кстати, комбинация может включать в себя несколько последовательно выполняемых приемов, важно лишь, чтобы она начиналась с коронного действия. **Поведенческий комплекс – это устойчивая совокупность действий борца в ходе турнира, подчиненная реализации одной из доминирующих на данный момент целей** (с учетом регламента соревнований и складывающихся обстоятельств). В качестве таких действий могут выступать: взвешивание, подготовка к поединку, проведение поединка, восстановление сил, изучение соперников, отвлечение от хода соревнований и т.п.

Прежде чем давать определение понятия тактика борца, напомним, что, согласно классификации А.Н. Ленца, она состоит из трех разделов: тактика проведения атаки, тактика ведения поединка и тактика участия в соревнованиях. Это обстоятельство заставляет учитывать эту особенность борьбы и делает определение несколько громоздким. **Тактика борца – это способы реализации конкретных действий, способы ведения отдельного поединка, способы проведения соревнования в целом. Она сводится к выбору и выполнению в определенной последовательности** (с учетом особенностей соперников и сложившейся ситуации) **отдельных операций в структуре действия, отдельных действий в структуре поединка или отдельных поведенческих комплексов в структуре соревнования и приводит к достижению конечной цели с наименьшими издержками.**

II.3. Концепция многолетней подготовки борцов

Как уже отмечалось, первым вопрос о многолетней подготовке борцов, ее этапах и содержании поставил С.А. Преображенский. Затем этой теме много внимания уделяли Р.А. Пилюян, Г.С. Туманян и др. Ознакомившись с трудами этих специалистов, мы пришли к выводу, что концепция многолетней подготовки борцов может быть представлена в виде таблицы, в которой должны быть

этапы многолетнего становления борца, педагогические задачи, стоящие перед тренером, а также круг умений, знаний и навыков, обязательных для успешной практической работы. Кроме того, в таблице следует указать конечный (относительно спортсмена) результат каждого этапа и обозначить его временную протяженность. При этом необходимо сделать две оговорки. Первая связана с тем, что, учитывая вероятностную природу любых общественных процессов, к которым, без сомнения, относится многолетняя подготовка борца, предлагаемую концепцию нужно рассматривать не как жесткую технологию* превращения новичка в мастера спорта международного класса, а лишь как основные направления этой работы. Вторая оговорка касается включения в многолетнюю подготовку борца этапа, связанного с завершением спортивной деятельности. Представленные в табл. 5 этапы многолетней подготовки борцов по названиям соответствуют принятым в теории спорта общим установкам, а по протяженности отвечают практике борьбы. В следующей главе будет подробно раскрыто содержание каждого этапа, здесь же необходимо кратко остановиться на сущности этапа, связанного с завершением борцом спортивной деятельности. Каждый большой мастер проходит этот этап, и, к сожалению, не всегда безболезненно, поскольку очень часто остается один на один с собственными проблемами. Из всех попыток решения данного вопроса наиболее успешной можно считать работу лаборатории спортивной борьбы ВНИИФКа (под руководством профессора А.А. Новикова). В его аспирантуру часто приглашали борцов сборных команд в период завершения спортивной карьеры. Благодаря такому подходу удавалось не только успешно решать проблему безболезненного завершения спортивной деятельности, но и развивать теорию и методику спортивной борьбы, поскольку опыт еще действующих спортсменов бесценен. В стенах института стали кандидатами и докторами наук В. Олейник, В. Игуменов, М. Арацилов, В. Ивлев и другие. Они внесли серьезный вклад в науку и практику спортивной борьбы. Автор настоящей книги в семидесятые годы

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

также был связан с этим научным учреждением; книга стала итогом соединения науки и практики.

Таблица 5

Концепция многолетней подготовки борцов высокой квалификации

Этапы	Задачи, решаемые тренером	Педагогические знания, умения и навыки тренера	Конечный результат для борца	Временной диапазон (число лет)
Базовая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Добиться всесторонней физической подготовленности борцов. 2. Обучить основам ведения борьбы. 3. Привить и сохранить интерес и привязанность к конкретному виду борьбы. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знать возрастные особенности динамики физического развития детей и подростков и владеть методикой всесторонней физической подготовки борцов. 2. Владеть методикой обучения основам спортивного противоборства (базовым совокупностям операций). 3. Уметь концентрировать интерес борцов на избранном виде борьбы. 	Овладеть школой конкретного вида борьбы	2-5
Углубленное совершенствование	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выявить и закрепить индивидуальный арсенал коронных атакующих действий. 2. Привить вкус к комбинационной борьбе. 3. Сформировать устойчивые навыки тактики ведения поединка с различными соперниками. 4. Сформировать мотивацию спортивной деятельности. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знать механизмы реализации двигательного состава спортивной борьбы (действий, комбинаций, связок и т. д.) и владеть методикой обучения и совершенствования. 2. Глубоко разбираться в социальных функциях олимпийского спорта, знать тенденции, ведущие к разрушению его идеалов, чтобы противостоять этим процессам. 	Попасть в число перспективных борцов страны	2-5
Реализация индивидуальных возможностей	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сформировать навыки тактики участия в соревнованиях. 2. Подвести к главным соревнованиям года (четырёхлетия) в состоянии наивысшей готовности. 3. Сформировать мотивацию достижения наивысшего результата. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Глубоко разбираться в теории индивидуализации подготовки борцов. 2. Знать закономерности изменения состояния готовности и пути ее коррекции. 3. Знать особенности мотивации и уметь использовать их для достижения наивысшего результата. 	Добиться успеха на крупнейших международных соревнованиях	1-10
Завершение спортивной деятельности	Подготовить к безболезненному завершению спортивной деятельности	Уметь философски смотреть на жизнь, знать потребности и возможности своих учеников относительно других видов деятельности	Полнее реализовать себя, свой опыт и потенциал, накопленный в спорте	До конца жизни

Глава III

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

III.1. С чего начинается дорога к мастерству?

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

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

Тренеры считают необходимым учитывать уровень интеллектуального развития детей, их успеваемость в общеобразовательной школе, начитанность, умение говорить, общаться и т.д.

Есть тренеры, предпочитающие бескорыстность и бесстрашие, или координационную одаренность, или ловкость, или умение вести элементарное единоборство (например, борьбу на коленях) и т.п.

Опираясь на косвенные научные данные, приведем практические доводы и качества, ранжирование по степени их важности.



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

Известный тренер по легкой атлетике Г.В. Коробков рассказывал, что, когда он знакомился с опытом работы коллег в Соединенных Штатах Америки, ему показали единственный вступительный экзамен при отборе в секцию американского футбола. Группу мальчиков (20-25 чел.) вывели на спортивное

поле и каждому дали задание: завладеть мячом (не применяя заведомо недозволенных приемов) и как можно дольше владеть им, уклоняясь от преследователей. Некоторые тренеры были вооружены секундомерами, в подавляющем же большинстве – просто наблюдали за происходящим. По истечении какого-то отрезка времени по команде «Гоп!» вся процедура отбора заканчивалась. Тренерам было ясно, кто из кандидатов заполнит вакансии спортивного колледжа.

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

При поиске талантливого борца следует помнить две заповеди:

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

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

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

Может быть, так оно и есть, но ведь нас интересуют истинные,

а не ложные ориентиры на пути к мастерству. Поэтому анализ категории «цель» (и производных от нее: целеполагание, целеобразование, целеустремленность и т.д.), рассматриваемой в аспекте вопроса управления спортивным совершенствованием, представляет большой практический интерес.

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

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

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

у тренера голова болит. Болит потому, что не ради этой цели он отобрал подростка в спортивную секцию, не ради первых, поверхностных знаний обучал его...

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

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

В приложении к задачам овладения вольной борьбой игра перспективных линий может строиться следующим образом: победа над сверстниками по секции должна открывать возможность испробовать свои силы на региональных, городских соревнованиях; в дальнейшем – быть зачисленным в сборную команду республики. Опираясь на богатые традиции вольной борьбы в нашей стране, на правильную организацию соревнований, на средства массовой информации, на разъяснительную работу относительно социальных функций большого спорта, тренер формирует в сознании ученика целевую установку, на основании которой осуществляется педагогическое управление процессом овладения опытом соревновательного противоборства, т.е. овладения спортивной профессией борца. Об этом

важнейшем механизме профессиональной ориентации тренер должен помнить с первых часов общения с подростком, так как путь к мастерству начинается с момента его самого первого выхода на ковер.

Еще одним камнем преткновения для овладения спортивным мастерством является педагогическая проблема опытного определения, критической оценки и функционального развития способностей подростка. Здесь изначально следует разобраться в том, что такое способности: нечто данное от природы или формируемое в процессе жизни, в зависимости от окружающей среды? Уже из этого вопроса видно, что, во-первых, нельзя рассматривать способности вне их развития, во-вторых, следует выяснить, чем они детерминированы. По поводу первого известный психолог С.Л.Рубинштейн писал, что развитие человека, в отличие от накопления опыта, овладения знаниями, умениями, навыками, – и есть развитие его способностей, а развитие способностей человека – это и есть то, что представляет собой развитие как таковое, в отличие от накопления знаний и умений.

Одним словом, развитие способностей не следует сводить к научению. Это говорит о том, что способности нельзя понимать упрощенно. Что касается детерминации способностей, то на нее, как правило, смотрят по-разному. Можно выделить три точки зрения. Согласно первой, способности даются человеку от рождения. Несостоятельность ее очевидна, так как она имеет явно идеалистическое происхождение, поскольку игнорирует влияние окружающей действительности. Невольными сторонниками этой позиции становятся те тренеры, которые считают, что главное – найти талант, а далее он сам себя проявит. Другую крайнюю позицию занимают специалисты, считающие, что способности возникают под влиянием только внешних воздействий. Не часто, но иногда приходится слышать от молодых тренеров, что они могут подготовить хорошего борца из любого мальчишки, лишь бы были условия. За этой уверенностью в своих силах, что в общем-то похвально, проглядываются контуры теоретической позиции второго вида.

Наиболее продуктивной, по-видимому, является точка зре-

ния, рассматривающая взаимосвязь внутренних и внешних условий как исходный момент развития способностей. «Неверно всякое рассуждение, – писал С.Л. Рубинштейн, – которое не выходит за пределы альтернативы: либо все изнутри, либо все извне – всякое рассуждение, которое не соотносит определенным образом внешнее и внутреннее.

Ничто не развивается чисто имманентно, только изнутри, безотносительно к чему-либо внешнему, но ничто не входит в процесс развития извне, без всяких внутренних к тому условий.

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

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

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

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

III.2. Структура и содержание тренировочного процесса

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

Как правило, тренировка в различных видах спортивной деятельности имеет свои особые направленность, принципы и средства. Если сопоставить умозрительно общее содержание тренировочного процесса в борьбе и фигурном катании на коньках, тяжелой атлетике и шахматах, сразу станет понятно их

разительное несходство между собой. Подобное несходство обнаруживается даже в нюансах, если они существенные, в тренировке борцов различных стилей: вольников, дзюдоистов, самбистов и др., хотя оно и не столь заметно, как между борьбой и, скажем, фигурным катанием на коньках.

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

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

Глава IV

ОЦЕНКА И КОНТРОЛЬ ЗА РАБОТОСПОСОБНОСТЬЮ БОРЦОВ

Оценка работоспособности борца и контроль за уровнем результативности выполняемой им работы позволяют тренеру объективно регулировать программы физических и тактико-технических нагрузок. Очень важно подобрать способы, с помощью которых можно контролировать спортивную подготовку борцов, получать информацию о предлагаемой им нагрузке и вносить коррективы в их рабочие планы. Отмечено, что при напряженной спортивной деятельности снижаются координация движений, работоспособность, сила и скорость сокращения мышц, коэффициент их полезного действия, затягивается фаза их расслабления, повышается порог возбудимости. Систематическое проведение тренировок при резко выраженной степени утомления может привести к состоянию перенапряжения организма или тренированности. В то же время при интенсивных тренировочных занятиях, т. е. при работе до утомления, развиваются приспособительные механизмы, организм адаптируется к большим нагрузкам. Если же в результате тренировки не возникает утомление, роста тренированности нет.

Зная уровень работоспособности борца в определенное время тренировочного цикла, а также до и после нагрузки, тренер может определить оптимальные интервалы отдыха, допустимые интенсивность и объем работы, т.е. регулировать учебный процесс.

IV. 1. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ НАГРУЗКИ И ЕЕ УЧЕТ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Для определения величины нагрузки в борьбе используется шкала интенсивности (табл. 6). С ее помощью можно установить нагрузку, получаемую спортсменом в результате выполнения упражнений.

Таблица 6

Шкала оценки интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	ЧСС		Оценка, баллы
	уд/10с	уд/мин	
Максимальная	32 и более	192	8
	30-31	180-186	7
Большая	28-29	168-174	6
	26-27	156-162	5
Средняя	24-25	144-150	4
	22-23	132-138	3
Малая	20-21	120-126	2
	18-19	108-114	1

Для выявления средней ЧСС (частота сердечных сокращений) тренеру достаточно подсчитать пальпаторно пульс в период между 20-й и 30-й секундами после окончания работы. Затем по таблице необходимо найти интенсивность в баллах и, умножив на чистое время работы в минутах, получить нагрузку. Например, боец выполнял разминку в течение 10 мин, средний пульс равнялся 123 ударам (что соответствует интенсивности в 2 балла), нагрузка в этом случае равна 20 усл. ед.

Точно так же фиксируется нагрузка по другим видам работы. Такой подход к учебному процессу позволяет не только выразить в конкретных цифрах работу в течение одного занятия, недельной, месячной или годичной подготовки, но и варьировать нагрузку и определять ее оптимальные варианты.

Более точную оценку работы, выполняемой с ЧСС, превышающей 160 уд/мин, можно получить с помощью шкалы оценки интенсивности тренировочных нагрузок (табл. 7).

Шкала оценки интенсивности тренировочных нагрузок

Направленность тренировочного процесса	ЧСС		Оценка, баллы
	уд/10с	уд/мин	
Преимущественно аэробная	19	144	1
	20	120	2
	21	126	3
	22	132	4
	23	13	5
	24	144	6
	25	150	7
Смешанная аэробно-анаэробная	26	156	8
	27	162	10
	28	168	12
	29	174	14
	30	180	17
Аэробная гликолитическая	31	186	21
	32	192	25
	33	198	33

Предложенные методы оценки деятельности борцов позволяют вести четкий учет тренировочной нагрузки. Учитывать ее можно двумя способами. Первый заключается в том, что после выполнения работы с заданной интенсивностью боец считает пульс в течение 10 с, записывая эти показатели в дневник. Затем определяются общая нагрузка и нагрузка высокой интенсивности (практика показала, что нагрузкой высокой интенсивности следует считать такую, которая выполняется при 26 ударах пульса за 10 с и выше). Цифровые показатели желательнее выразить графически, тогда будут наглядно видны особенности полученной нагрузки в недельном микроцикле, месячном и даже в годовом цикле тренировки. Это позволит каждому тренеру направленно варьировать нагрузку в последующих циклах, даст возможность оценить выполненную работу.

Сбор данных по нагрузке, наряду с тщательным самоконтролем, педагогическими наблюдениями, тестированием, окажет помощь в поиске оптимальных вариантов тренировочных режимов. При этом следует убедить учеников в необходимости ведения такого контроля, объяснить цели и задачи учета нагрузки, научить проводить анализ выполненной работы. Это

повысит интерес к занятиям, позволит воспитать вдумчивое и серьезное отношение к тренировкам.

Второй способ регистрации нагрузки заключается в том, что спортсмены выполняют задания с определенной интенсивностью. При этом можно пользоваться результатами исследований по оценке интенсивности отдельных упражнений (табл. 8).

Таблица 8

**Оценки тренировочных нагрузок в баллах по шкале
Э. Матвеева, В. Сытник**

№ п/п	Содержание занятий	Частота сердечных сокращений	Нагрузка в баллах
1	Разминка	138+6	1
2	Утренняя зарядка	144+6	2
3	Индивидуальное совершенствование	150+6	3
4	Партер	156+6	4
5	Игра	162+6	5
6	Схватка	174+6	6
7	Контрольная схватка	180+6	7-8

Во время выполнения утренней зарядки у борцов пульс достигает 150-162 уд/мин. Несмотря на большую эмоциональность и достаточно высокую двигательную активность, игра в баскетбол и футбол проходит при ЧСС 130-156 уд/мин, т. е. нагрузка в этих занятиях не превышает среднюю и является средством повышения аэробных возможностей. Во время разминки на ковре ЧСС достигает 150 уд/мин, а при совершенствовании приемов в стойке пульс повышается до 156-174 уд/мин. В соревновательных схватках пульс не опускается ниже 174 уд/мин.

Исследования, проведенные А. И. Завьяловым с соавторами, позволили уточнить нагрузку, получаемую спортсменами в результате выполнения тренировочных упражнений.

Тренер, имея такие сведения, в конспекте урока или в рабочем недельном плане указывает главную задачу и намечает упражнения для ее выполнения. Определяются их длительность, интенсивность работы, количество повторений, продолжительность и характер отдыха между повторениями. Борцу необходимо лишь придерживаться установленной средней

ЧСС, которой соответствуют определенные сдвиги в организме. Так, при выполнении работы с ЧСС 18–19 ударов за 10 с потребление кислорода составляет лишь 30% от максимального; 20–21 – 40%; 24–25 – 60%; 26–27 – 70%; 28–29 – 80%; 30–31 – 90%; 32 и выше – 100 %. В соревновательных схватках ЧСС составляет 28–32 удара за 10 с.

Работа *максимальной* интенсивности (10–20 с) выполняется преимущественно в условиях кислородного долга. При этом происходит максимальное накопление продуктов распада в единицу времени. ЧСС за 10 с – 33 удара и более, скорость выполнения упражнений может быть предельной или несколько ниже ее (95%). Оценка интенсивности по В. А. Андрееву – 8 баллов. Оптимальным между упражнениями считается такой интервал, когда возбудимость двигательных центров остается еще высокой.

Работа *субмаксимальной* интенсивности (20–30 с не более 3–5 мин) проходит в анаэробно-аэробных условиях (с кислородным долгом), образуется большое количество молочной кислоты, что вызывает максимальные физиологические сдвиги. Тренированным спортсменам для ликвидации кислородного долга необходимо 1,5–2 ч. Скорость выполнения упражнений близка к предельной. ЧСС за 10 с 31–33 удара, оценка интенсивности по В. А. Андрееву – 7–8 баллов.

Работа *большой* интенсивности (3–20 мин) выполняется в анаэробно-аэробных условиях. В результате накапливаются продукты распада, предъявляются большие требования к выносливости сердца. ЧСС за 10 с равна 27–31 удару, оценка интенсивности по В. А. Андрееву 5–7 баллов. Интенсивность работы составляет 75–85 % от максимальной. К концу такой работы ЧСС должна быть около 30 ударов за 10 с. Интервал отдыха следует выбирать такой, чтобы пульс перед повторением упражнения стал 20–23 удара за 10 с.

Работа *умеренной* интенсивности (20–90 мин) выполняется преимущественно в аэробных условиях. Для нее характерно устойчивое равновесие между кислородным запросом и потреблением кислорода, притом истощаются углеводные запасы и

понижается процент сахара и соли. Нагрузка применяется для совершенствования общей выносливости, ЧСС за 10 с составляет 20–25 ударов, оценка интенсивности равна 2–4 баллам.

С помощью оптимального сочетания объема различных упражнений и их интенсивности можно разнообразить занятия и добиваться совершенствования физических качеств борца применительно к специфике вида борьбы или определенного технического действия.

Выполнение перечисленных упражнений в разумном сочетании ведет к улучшению тренированности и повышению спортивных результатов. В противном случае появится чувство усталости, снижается функциональный потенциал, т. е. может наступить утомление.

Одним из ранних признаков утомления является чувство усталости. Ощущение усталости вначале появляется в области работающих мышц и сопровождается болью. Чувство усталости не следует отождествлять с апатией и монотонностью.

Утомление может наступать вследствие разных причин и зависит прежде всего от мощности выполненной работы. При работе максимальной интенсивности утомление наступает быстро (в течение первых 10–20 с) за счет накопления продуктов распада и большого возбуждения нервных центров, что приводит к быстрому развитию запредельного торможения.

При работе субмаксимальной интенсивности большое количество молочной кислоты переходит из мышц в кровь, что создает неблагоприятные условия для работы нервных центров. При выполнении работы с большой интенсивностью недостаточность дыхания и кровообращения является решающим фактором в развитии утомления, работоспособность сердечной мышцы снижается, что приводит к уменьшению снабжения организма кислородом. При работе умеренной интенсивности значительно снижается уровень сахара в крови из-за истощения углеводных запасов печени и мышц. Ухудшается и ряд психических функций (внимание, чувство времени).

IV. 2. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВКИ

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Планирование включает все средства, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов. Оно должно предусматривать единство различных видов подготовки спортсмена, непрерывность, цикличность тренировочного процесса, постепенное и максимальное увеличение требований, волнообразное изменение тренировочных нагрузок. При этом следует проводить педагогические наблюдения за борцами во время тренировок и соревнований, анализировать спортивные биографии выдающихся борцов, постоянно вести дневники тренировок. Планировать тренировочный процесс невозможно и без строгих критериев определения тренировочных нагрузок, их анализа и оценки. Это позволяет выявлять оптимальную структуру тренировочных циклов различной продолжительности и направленности.

Планирование результатов и нагрузок требует также планирования средств восстановления, ибо эти стороны неразрывно связаны друг с другом.

Таблица 9

Периодизация спортивной тренировки в вольной борьбе

год	Месяцы											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Периоды											
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
2005	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
2006	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
2007	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
2008	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

- подготовительный период
- соревновательный период
- переходный (восстановительный) период

Примерная схема периодизации спортивной тренировки

представлена в таблице 9. Сроки различных турниров предусмотрены индивидуальными планами спортсменов в соответствии с календарем Федерации борьбы России и ФИЛА.

Периодизация тренировки непосредственно связана с календарем спортивных соревнований. Состояние тренированности должно приходиться на соревновательный период, а высшая ее форма – спортивная – на период проведения ответственных соревнований. Исходя из предложенной периодизации, следует составлять недельные рабочие планы на различные периоды и этапы тренировки.

Основная задача планирования подготовки борцов заключается в постепенном наращивании тренировочных нагрузок при постоянном контроле за эффективностью проведенной работы. Для того, чтобы достичь этих целей, следует повторять те или иные варианты тренировочных режимов несколько раз без изменений.

Постоянно учитывая данные самоконтроля в начале каждого микроцикла, можно своевременно изменять и план тренировочных занятий. Например, в случае, если заданный объем выполнен с установленной интенсивностью, но показатели тренированности (по результатам педагогических наблюдений, физиологических сдвигов, самочувствия и т. д.) ухудшились, то в этот же день и на следующей неделе надо уменьшить интенсивность или объем нагрузки, провести занятия в виде игры и т. д. Такой способ планирования называется *параллельным*. Он дает возможность учитывать недостатки тренировочной работы и устранять их, а также корректировать план не только на недельный микроцикл, но и на год.

При планировании тренировочных нагрузок в спортивной борьбе тренеру и спортсмену очень важно знать также, какую по объему работу выполняют высококвалифицированные борцы за одно соревнование. Объем нагрузки зависит от количества соревновательных схваток и времени, затраченного на них. Борцы высокого класса (призеры соревнований) получают в среднем 310-320 усл. ед. максимальной нагрузки, а те, кто остался за чертой призеров, – примерно 200-220 ед.

Нагрузка в ударные дни планируется равной 400 ед. Эта работа несколько превышает соревновательную (на 100–140 ед.) в связи с тем, что в условиях тренировки трудно смоделировать последнюю только за счет повышения объема тренировочных средств. Важное значение имеют сведения, полученные при исследовании интенсивности тренировочных средств.

Для этого следует применять интервальный, круговой, игровой и другие методы тренировки. Таким образом можно моделировать нагрузку в различных микроциклах: недельных, двухнедельных и др.

IV.3. ПЕРИОДИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВКИ

Подготовительный период (3–4 мес.)

Этап общей подготовки (1–2 мес.)

Задачи:

1. Повышение уровня функциональных возможностей.
2. Развитие физических способностей (силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости).
3. Пополнение фонда двигательных навыков.

Средства. На данном этапе применяются различные упражнения для повышения функциональных, возможностей, т. е. упражнения, выполняемые в аэробном и анаэробном режиме (общеразвивающие, бег на 30 мин и более, плавание, баскетбол, волейбол, борьба с постоянной интенсивностью, упражнения, направленные на развитие силы и взрывной силы, – до 2 ч в неделю, простейшие формы борьбы, специальные упражнения применительно к различным техническим действиям, разучивание индивидуальной тактики, комбинаций, взаимодействий, борьба по 3 и 6 мин с высокой интенсивностью, броски тренировочного манекена, атаки по 10–15 с 10–20 раз, борьба в предусмотренной ситуации, выполнение по заданию технического действия в схватке за определенный промежуток времени и т. д.). В начале и в конце этапа необходимо обяза-

тельно провести тестирование: бег на 2400 м, PWC_{sp}, броски тренировочного манекена с максимальной быстротой.

Соотношение общей и специальной подготовки по времени может быть таким: 3:1, 3:2, 2:2. У начинающих общая подготовка занимает больше времени, а с повышением квалификации она сокращается.

На данном этапе объем работы непрерывно растет, причем особое повышение приходится на общеподготовительные упражнения, несколько меньшее – на специальную подготовку и совсем незначительное – на избранные соревновательные упражнения. Интенсивность нагрузок общеподготовительного характера незначительно повышается по сравнению с соревновательными и специально-подготовительными упражнениями.

Этап специальной подготовки (1,5–2 мес.)

Задачи:

1. Обеспечение высоких темпов развития специальной тренированности и предпосылок для становления спортивной формы.

2. Изучение и совершенствование избранных тактико-технических умений и навыков.

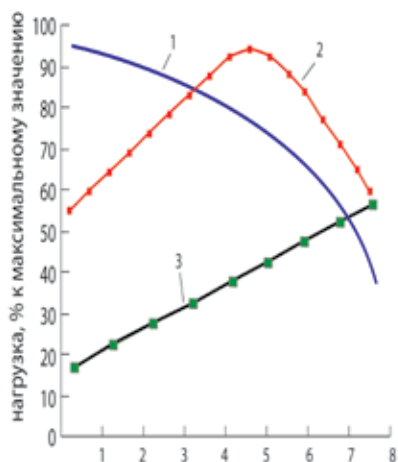
3. Обеспечение необходимого уровня психологической подготовки.

Средства. На данном этапе много внимания уделяется специальным борцовским упражнениям, больше времени отводится совершенствованию тактико-технических действий, упражнениям для развития мышечной и взрывной силы, выносливости, спортивным играм, кроссам и упражнениям из различных видов спорта.

На этом этапе 60-70% времени отводится на специальную подготовку, повышается доля соревновательных упражнений (рис.1), включаются контрольные схватки и контрольно-тренировочные состязания.

Интенсивность специально-подготовительных и соревновательных упражнений продолжает возрастать, общеразвивающих – снижаться.

а) объем работ



б) интенсивность

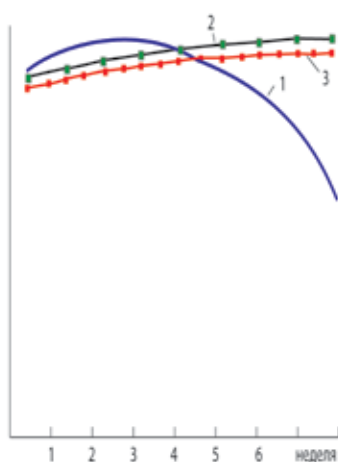


Рис. 1. Примерная схема динамики тренировочных нагрузок в подготовительном периоде на этапе специальной подготовки: а – объем работы; б – интенсивность (1 – упражнения общеподготовительного характера; 2 – специально-подготовительные упражнения; 3 – соревновательные упражнения).

Структура тренировочных нагрузок в недельном микроцикле подготовительного периода

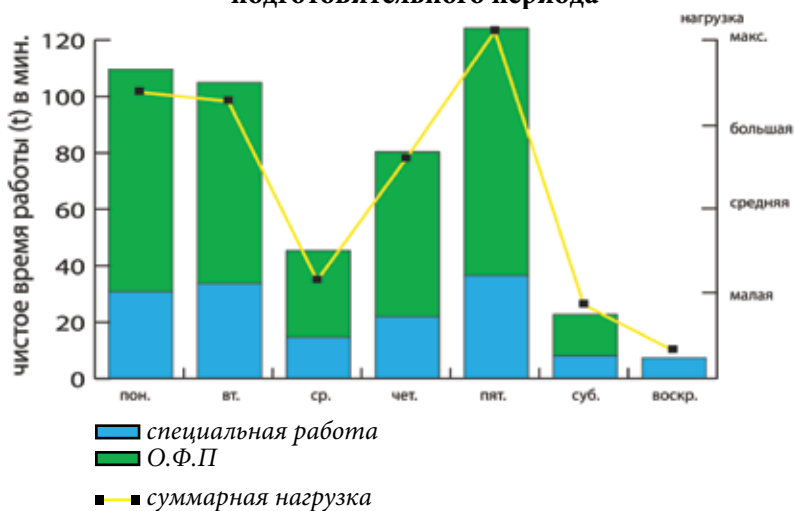


Таблица 10

Недельный микроцикл этапа специальной подготовки подготовительного периода

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Зарядка 8.00-8.45	Зарядка 8.00-8.45	Зарядка 8.00-8.45	Зарядка 8.00-8.45	Зарядка 8.00-8.45	Зарядка 8.00-8.45	
Бег, ОРУ-20 СТД-30	Бег, ОРУ-20 СТД-30	Бег, ОРУ-20 СТД-30	Бег, ОРУ-20 СТД-30	Бег, ОРУ-20 СТД-30	прогулка	
Утренняя тренировка 11.00-13.00						
Разминка 12 мин. Баскетбол 20+20 Бег 30x3 Канат 3-5 Упражнение 8 мин.	Разминка 14 мин. Занятие по специальной физической подготовке Тренажерный зал Упражнение на растягивание	Кросс 5-6 км по пересеченной местности Рывки в гору 20 метров 3-5 раз	Разминка 14 мин. Занятия по спец. физ. подготовке (ковер) Упражнения на растягивание 8 мин.	Разминка 15 мин. Совершенствование техники и тактики Стойка 5x4 Партер 10 мин. Упражнения на растягивание 8 мин.	Разминка 12 мин. Кросс 5-6 км Упражнение на растягивание Рывки в гору 20 метров 3-5 раз	Активный отдых
Вечерняя тренировка 17.30-19.30						
Разминка 15 мин. Совершенствование техники и тактики Партер 2+2, 1+1, 1+1, 30с x4 Стойка 4x4 Упражнения на растягивание 8 мин.	Разминка 12 мин. Спортивная игра Футбол 20+20 Упражнение 10 мин.	Баня, парная, массаж	Разминка 12 мин. Спортивная игра Баскетбол 20+20 Упражнения 10 мин.	Разминка 15 мин. Пуш-пуш стойка 10 мин. (партер) 8 мин. Схватка 1x(2+2+2) Защита от ног 3x3 Упражнения 10 мин.	Баня, парная, массаж	Активный отдых

Соревновательный период (7–8 мес.)

Этап предварительной подготовки (1–1,5 мес.)

Задачи:

1. Сохранение общей и специальной работоспособности.
2. Создание наиболее благоприятных условий для достижения высоких спортивных результатов.

Особенностью соревнований по спортивной борьбе является то, что они продолжаются короткое время, поэтому этапов предварительной подготовки будет столько, сколько запланировано соревнований. Количество упражнений общеподготовительного характера уменьшается, объем специально-подготовительных упражнений находится примерно на уровне предварительного этапа подготовительного периода. Объем соревновательных упражнений возрастает. Интенсивность специальных упражнений остается на высоком уровне.

Средства. На данном этапе для развития физических качеств выполняются упражнения, по структуре и ритму наиболее отвечающие индивидуальной технике борцов. Используются имитационные упражнения, многократное проигрывание комбинаций, защит и контрприемов. Проводятся схватки средней эффективности, отрабатываемые в сложных условиях.

Проводя запланированные занятия, тренер в зависимости от значения предстоящего соревнования может несколько изменить последовательность тренировочных занятий с высокой интенсивностью. Кроме того, объем тренировочных нагрузок к следующему этапу можно постепенно увеличивать или же сохранять принцип волнообразности.

Этап непосредственной подготовки (2–4 недели)

Задача.

Постепенное повышение специальной работоспособности, обеспечивающей успех в соревновании.

Решение поставленной задачи осуществляется за счет дальнейшего совершенствования физических качеств, проявляющихся непосредственно в условиях схваток, индивидуального тактико-технического мастерства, морально-волевой подготовки.

Средствами данного этапа являются: имитационные упражнения, тактическая подготовка технических действий с учетом особенностей вероятных противников, тренировочные схватки с различными заданиями и с различными партнерами, ведение схваток в высоком темпе, атаки. Применение средств высокой интенсивности в тренировке не должно ухудшать специальную работоспособность. Для этой цели необходимо чаще получать объективные и субъективные данные о состоянии организма спортсмена.

Объем и интенсивность нагрузки по сравнению с этапом предварительной подготовки возрастают, а затем снижаются (рис.2). Объем повышается за счет увеличения количества специальных упражнений. На тренировочные схватки в начале периода выделяют больше времени, чем необходимо на соревнованиях, а затем постепенно приближаются к требованиям соревнований.

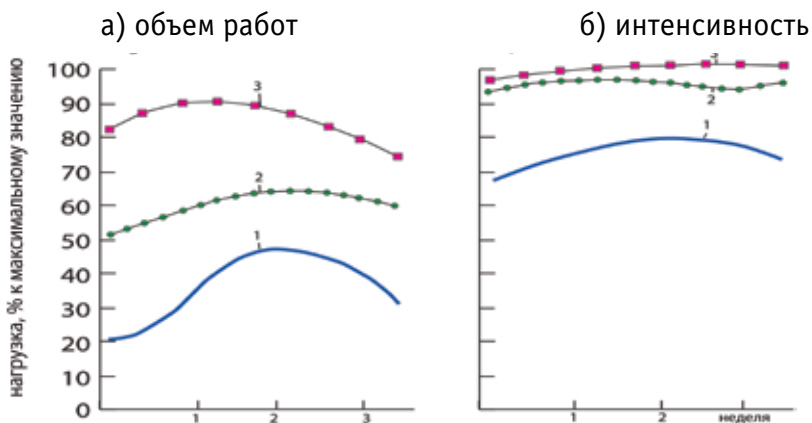
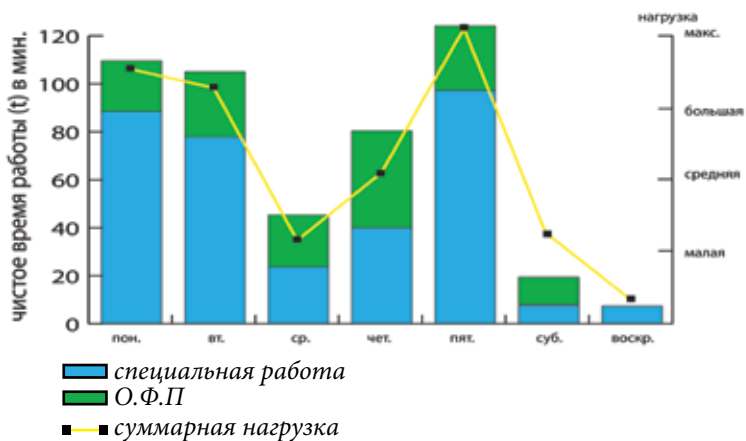


Рис. 2. Примерная схема динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям: а - объем работы; б - интенсивность (1 - упражнения общеподготовительного характера; 2 - специально-подготовительные упражнения; 3 - соревновательные упражнения).

Структура тренировочных нагрузок в недельном микроцикле соревновательного периода



Интенсивность тренировки увеличивается за счет увеличения темпа в специальных упражнениях и в схватках, а также в результате повышения плотности занятий за счет уменьшения перерывов между упражнениями.

Этап непосредственной подготовки к соревнованиям обычно составляет 2–4 недели. Практикой установлено, что на этом этапе особенно важно так подготовить борца к соревнованиям, чтобы он не снизил работоспособность, т. е. подошел бы к соревнованиям в оптимальной спортивной форме. Чтобы достичь цели, необходимо соблюдать ряд условий:

Таблица 11

Недельный микроцикл, направленный на подведение спортсменов к предстоящим соревнованиям

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Зарядка 8.00-9.00	Зарядка 8.00-9.00	Зарядка 8.00-9.00	Зарядка 8.00-9.00	Зарядка 8.00-9.00	Кросс 5 км 8.00-9.00	
Бег, ОРУ-20 СТД-30	Бег, ОРУ-20 СТД-30	Бег, ОРУ-20 СТД-30	Бег, ОРУ-20 СТД-30	Бег, ОРУ-20 СТД-30	прогулка	
Утренняя тренировка 11.00-13.00						
Разминка 15 мин. Борьба в партере 10 мин. Совершенствование техники в стойке 6х4 Схватка 1х(2+2+2) Бег 30х3 Канат 3-5 Упражнения на растягивание 8 мин.	Разминка 12 мин. Баскетбол 20+20 Бег 30х3 Упражнения 8 мин.	Кросс 5-6 км по пересеченной местности	Разминка 12 мин. Спортивная игра футбол 20+20 Канат 3-5 раз Упражнения на растягивание 6 мин.	Разминка 15 мин. Пуш-пуш 10 мин. (стойка) Схватки 2х(2+2+2) Упражнения на растягивание 8 мин.	Разминка 12 мин. Баскетбол 20+20 Канат 3-5 раз Упражнение на растягивание Баня, парная, массаж	Активный отдых
Вечерняя тренировка 17.00-19.00						
Разминка 15 мин. Индивидуальное совершенствование 4х5 (стойка) Борьба в партере 12 мин. Схватка 1х(2+2+2) Бег 30 мх3 Канат 3-5 Упражнения 8 мин.	Разминка 12 мин. индивидуальная Пуш-пуш 8 мин. Партер 6 мин. Схватки 2х(2+2+2) Упражнения на растягивание 10 мин.	Баня, парная, массаж	Разминка 14 мин. Занятия по физподготовке (ковёр) Упражнения на растягивание 8 мин.	Разминка 14 мин. Пуш-пуш 8 мин. (партер) 8 мин. Схватки 3х(2+2+2) Бег 30х3 Защита от ног 3х3 Упражнения 10 мин.	Баня, парная, массаж	Активный отдых

1. Давать нагрузку, максимально приближенную к соревновательной, не менее чем за 10–12 дней до соревнований, так как восстановление после максимальной нагрузки наступает лишь за этот период;

2. Снизить объем тренировочной нагрузки к концу этапа. Можно применять сдвоенные или строенные недельные микроциклы, в которых на первую неделю планируется большая тренировочная нагрузка, на вторую – средняя, на третью – малая;

3. Нагрузка как по объему, так и по интенсивности не должна превышать нагрузки этапа предварительной подготовки;

4. Особое внимание следует обратить на восстановление затраченных сил. Для этого необходимы рациональная организация отдыха между тренировками, поддержание в коллективе хорошего и бодрого настроения, обязательно применение психомышечной тренировки;

5. Не следует активно исправлять недостатки, а, наоборот, строить подготовку к соревнованием, учитывая сильные стороны и достоинства спортсмена.

Восстановительный микроцикл (1–1,5 недели)

Задача восстановительного микроцикла состоит в постепенном уменьшении работы с целью активного отдыха, что ведет к некоторому спаду спортивной формы.

Средства. Целесообразно использовать нагрузки с малой интенсивностью, включая греблю, плавание, лыжи, кроссы и свободное совершенствование тактико-технических действий. Объем и интенсивность работы снижаются.

Длительность восстановительного микроцикла зависит от длительности перерыва между соревнованиями, их значения, количества проведенных встреч. Практика показывает, что после соревнований, которые предъявляют большие требования ко всем системам спортсмена, необходимо максимально снизить нагрузку.

Переходный период (1–2 мес.)

Задача переходного периода заключается в полном

восстановлении здоровья и работоспособности, лечении заболеваний и травм, организации активного отдыха спортсменов. Здесь особенно необходимо учитывать их индивидуальные желания.

Итак, очень важным в планировании является соблюдение основных принципов чередования объема интенсивности нагрузок. Это способствует профилактике перенапряжения, перетренированности, позволяет спортсменам быстрее восстановить спортивную форму.

Таблица 12

**Показатели тренировочных нагрузок в олимпийском цикле
2005-2008 гг.**

№ п/п	Показатели	Годы			
		2005	2006	2007	2008
1	Количество соревнований	5-7	6-8	6-8	5-7
2	Количество тренировочных дней: – централизованная подготовка – на местах	126	140	140	148
		154	140	140	132
3	Количество тренировочных занятий: – централизованная подготовка – на местах	288	320	320	300
		216	220	220	200
4	Время основной тренировочной работы (час)	707	761	7583	718
5	Время работы по физической подготовке ССП+ОФП (час)	325	350	301	220
6	Время работы по специальной подготовке СП (час)	226	243	279	326
7	Время работы по соревновательной подготовке (час)	74	80	89	70
8	Время работы в интенсивной зоне по отношению к основной работе (%)	8-10	9-12	12-14	16-18
9	Общее время теоретических занятий (час)	82	88	84	102
10	Количество соревновательных схваток	18-20	20-24	22-26	20-24
11	Время на восстановительные мероприятия (баня, массаж и т.д.) в % от основной тренировочной работы	10-12	10-12	10-15	10-15

Глава V

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

V. 1. Общие представления

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

Физическая подготовка борца проводится в единстве с процессом оздоровительной физкультуры, с изучением и совершенствованием техники и тактики борьбы. Эти стороны тренировочного процесса органически сочетаются и обуславливают друг друга.

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

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

Стремясь продемонстрировать высокую активность на протяжении пяти, а часто восьми минут непрерывного единоборства,

преодолевая силовое сопротивление соперника, борец должен на фоне возрастающего утомления эффективно выполнять разнообразные технико-тактические действия. Поэтому тренер должен постоянно совершенствовать разнообразные физические качества борца, обуславливающие создание той функциональной базы, которая позволит ему овладеть надежной и эффективной техникой и тактикой борьбы.

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

V.2. Классификация физических упражнений в спортивной борьбе

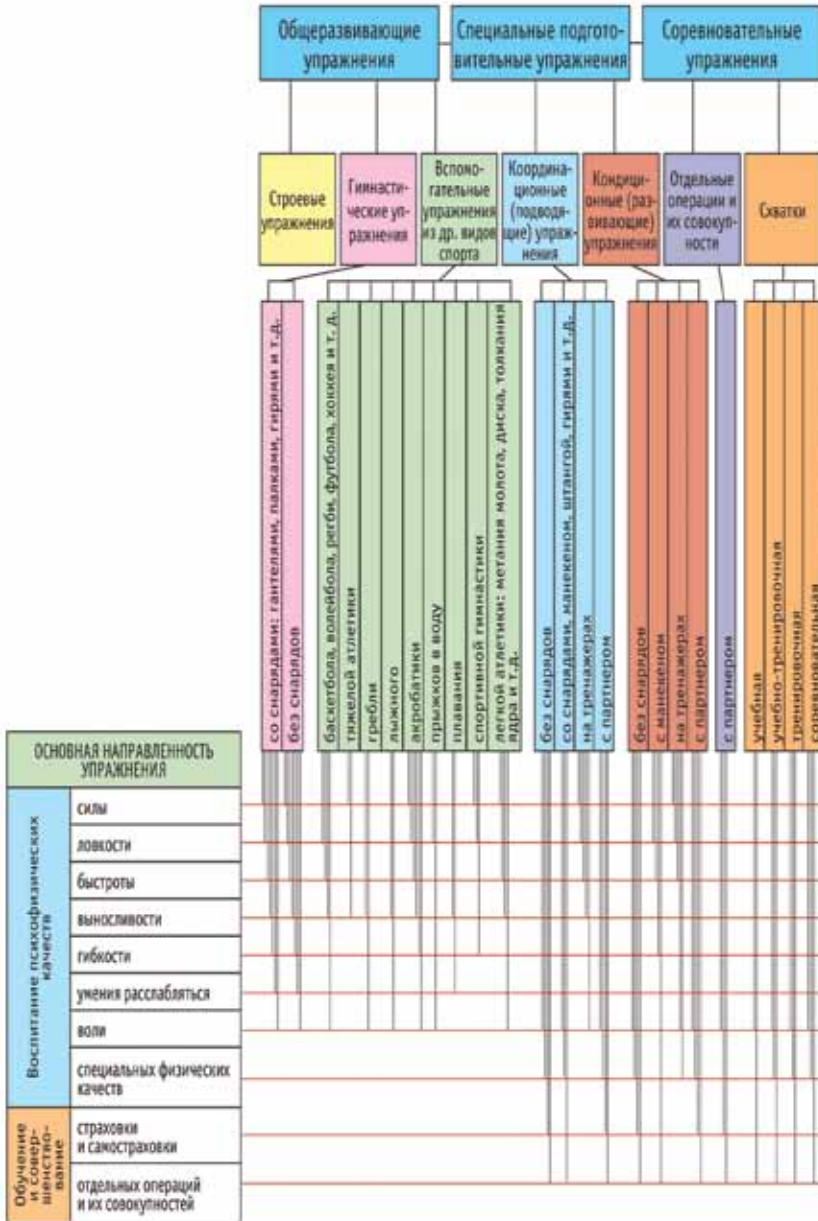
Процесс организации педагогического воздействия на формирование и развитие необходимых борцу качеств требует последовательности и постепенности в построении тренировочной работы с подростками. Эта старая педагогическая истина нашла свое отражение в методических разработках, связанных с классификацией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

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

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

Таблица 13

Классификация физических упражнений, используемых в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе



V.2.1. Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Строевые упражнения являются важным средством организации занимающихся, воспитания у них дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки, целесообразного размещения для совместных действий, перестроений. Строевые упражнения выполняются на месте и в движении в соответствии с условиями проведения занятий. Используются они в вводной, подготовительной и заключительной частях урока и включают в себя действия в строю, на месте и в движении: построения, выравнивание строя, расчет, повороты направо, налево, кругом и полуобороты на месте, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, перестроение шеренг и строя, строевой и обыкновенный шаг, обозначение шага на месте, изменение размера шага, остановка во время движения шагом,

переход от шага к бегу и наоборот и др. Тренер применяет в занятиях строевые упражнения как средство не только повышения организованности занятий, но и как действенный инструмент необходимых переключений и переходов от одного этапа тренировки к другому, как средство восстановления при однообразной работе.

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

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

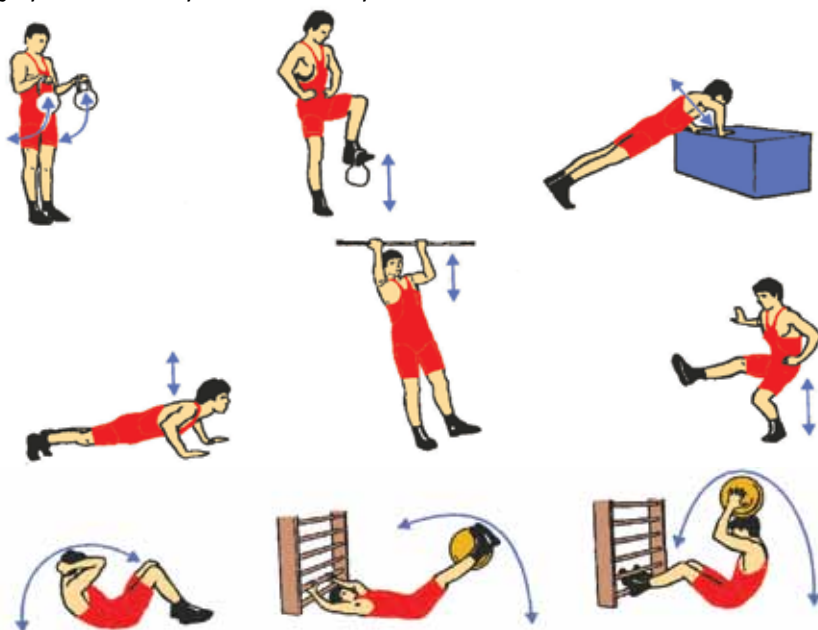


Рис. 1

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

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

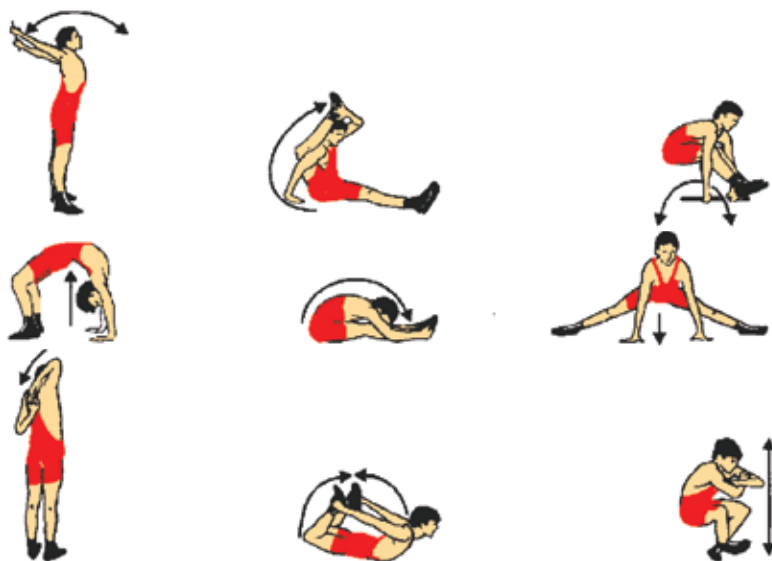


Рис. 2

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

Бестренажерный, наиболее сложный и в то же время необходимый вариант акробатических упражнений, которые помогут занимающимся освоить последующие профессионально трудные элементы (своевременной группировки, самостраховки от травм и повреждений), показан на рис. 3 и 4. Кувырки в группировке назад и вперед, в сторону, фляк, кульбиты в усложненных условиях, сальто назад (при страховке тренера) являются, на наш взгляд, наиболее сложными атлетическими упражнениями, которыми должен овладеть начинающий боец.

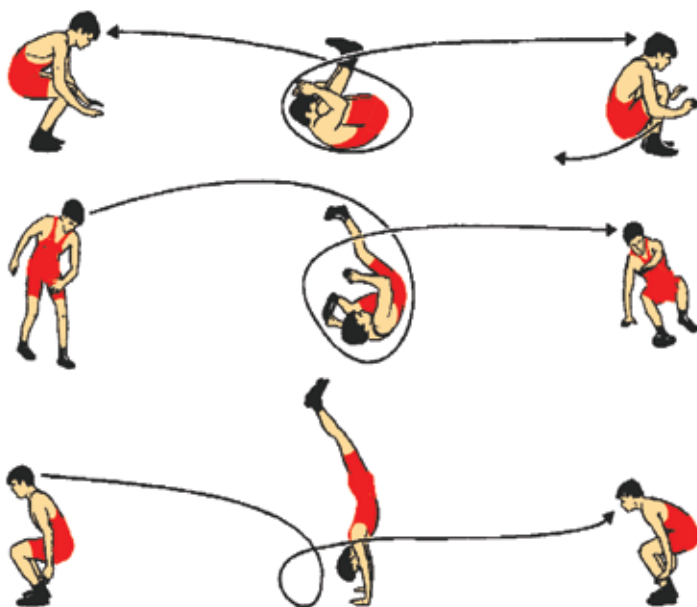


Рис. 3

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

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

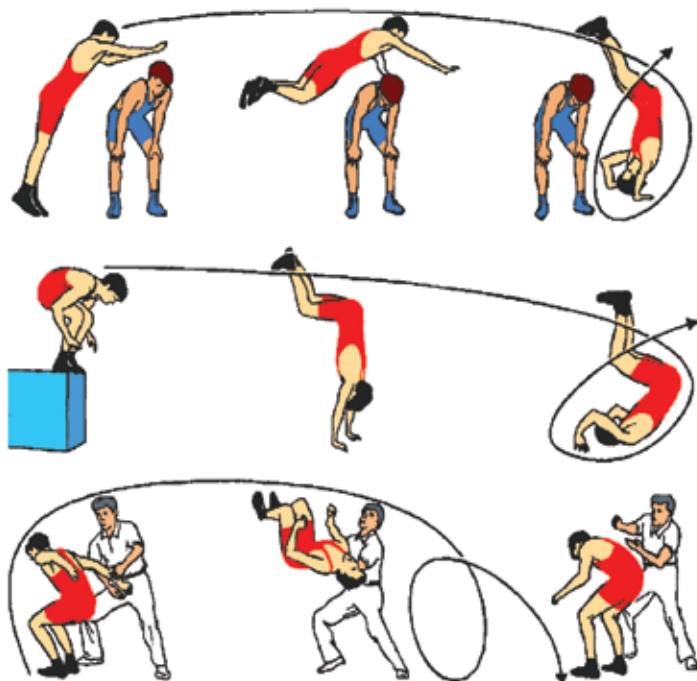


Рис. 4

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

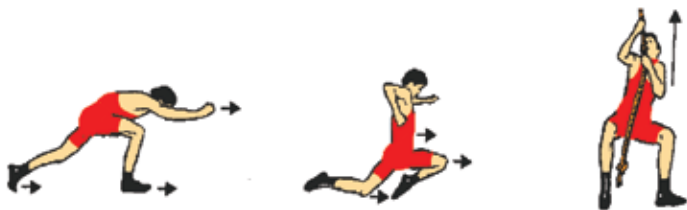


Рис. 5

На рис. 6 и 7 приведены варианты преодоления препятствий. Первый из них характеризует прыгучесть, а следовательно, степень развития опорного аппарата. Здесь оценивается либо время выполнения серии зачтенных прыжков, либо их максимальное число. Во втором варианте (рис. 7), помимо

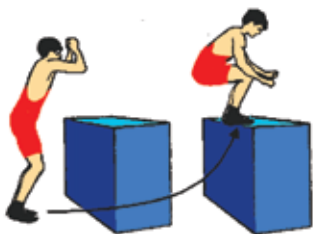


Рис. 6



Рис. 7

качества «прыгучести», борец демонстрирует гибкость и быстроту. Критерием оценки выполнения упражнения являются время преодоления определенного числа циклов (5–10) и чистота выполнения.

Кроме названных, можно предложить варианты моделирования в условиях зала тех вспомогательных упражнений, которые относятся к игре с мячом. На рис. 8 представлен вариант «игры во вратаря». С расстояния 3–5 м мяч посылается спортсмену, который должен овладеть им. Критерием оценки в



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10

данном случае (как и в игровых ситуациях, показанных на рис. 9 и 10) может служить число удачных захватов (или ответных посылов) мяча.

V.2.2. Специально подготовительные упражнения

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

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

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

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

К координационным упражнениям следует отнести упражнения в самостраховке при падениях, в страховке и оказании

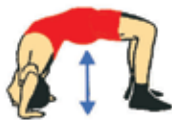


Рис. 11

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

Высокий устойчивый «мост» может быть освоен в процессе непрерывной тренировки мышц шеи и спины, развитии гибкости позвоночника. Подводящие упражнения показаны на рис. 12; стрелками обозначено направление движений,

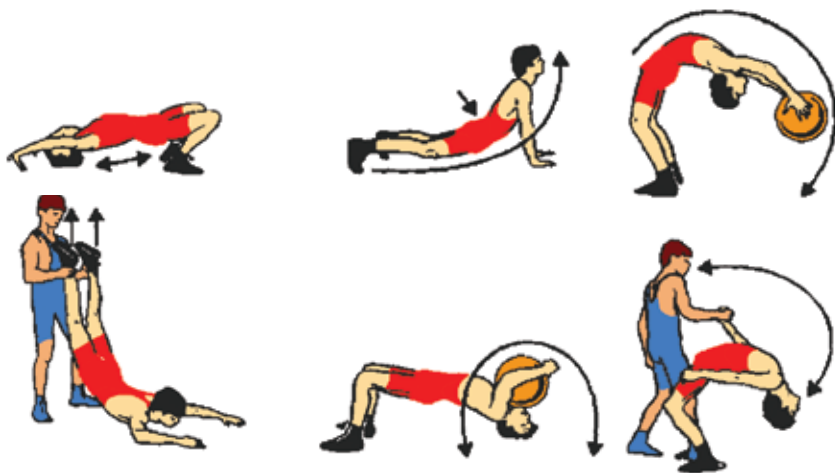


Рис. 12

которые можно выполнять как без отягощений (движение на «мосту», прогиб в упоре), так и с отягощениями (с набивным мячом), а также с помощью партнера.

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



Рис. 13

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



Рис. 14

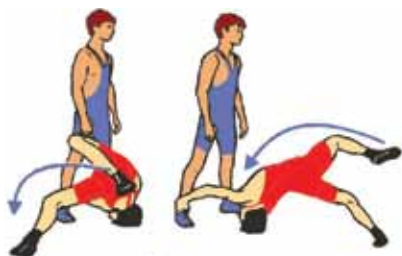


Рис. 15

На рис. 15 показан прием выполнения операции «забегание», характерной для вольной борьбы (да и классической тоже), вместе с «мостом», так как эта операция позволяет спортсмену уйти с «моста». Такие уходы порою не просто да-

ются в соревновательном поединке, поэтому совершенствование навыка «забегания» очень важно для тренировки специальных упражнений борца.

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



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18

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

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

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



Рис. 19



Рис. 20

Игровое противоборство, определенное особыми правилами (часто взятыми из национальных традиций и народных игр), широко известно тренерам по спортивной борьбе. В разделе

III. 1 мы говорили, что игровое противоборство, по мнению некоторых зарубежных и российских специалистов, представляет собой уникальное средство отбора в игровую спортивную секцию. Вольную борьбу с большой долей достоверности можно отнести к одной из таких спортивных специализаций.

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

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

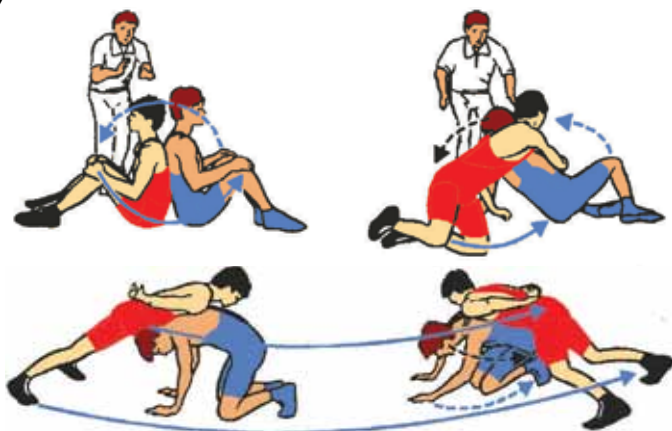


Рис. 21

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

Специальные игровые упражнения имеют 3 разновидности (или модификации):

- отвлеченное от реальных условий вольной борьбы задание для начинающих (рис. 21);
- программирование конкретных действий спарринг-партнера (рис. 22);



Рис. 22

- взаимная нагрузка на «мосту» (рис. 23).

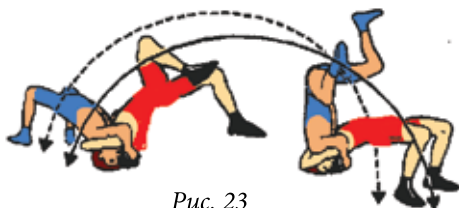


Рис. 23

V.2.3. Соревновательные упражнения

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

Упражнения с партнером дают возможность тонко прочувствовать все детали технико-тактического действия, добиться четкого и оптимально быстрого его выполнения. Однако это удастся только при правильном подборе партнера, когда он точно воспроизводит заданную ситуацию и оказывает необходимое в данный момент сопротивление. В зависимости от поставленной задачи партнер может сопротивляться слабо,

вполсилы или в полную силу. Выполнение упражнений при абсолютном отсутствии сопротивления не приносит пользы в освоении борьбы в целом, так как приводит порой к искажению рациональной структуры сложного технико-тактического действия.

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

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

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

Учебная схватка направлена на усвоение нового материала по технике и тактике борьбы. Проводится она по заданию. Партнер сопротивляется не в полную силу и в ходе схватки периодически создает упражняющемуся благоприятные (согласно заданию) условия для выполнения определенного приема, контрприема или тактического действия.

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

В случае неточного выполнения задания схватка прерывается для исправления ошибок.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Соревновательная схватка нацелена на дальнейшее совершенствование технического и тактического мастерства

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

V.3. Развитие силы

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

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

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

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

Одним из эффективных средств воспитания силы являются общеразвивающие и специальные упражнения с отягощением и с партнером (на сопротивление). В качестве отягощения

используются: партнеры, борцовский манекен (мешок), штанга, гири, гантели, набивные мячи, блоки, эспандер, резиновые амортизаторы и другие средства. Эффективным средством является также выполнение отдельных приемов и проведение схваток с партнерами, обладающими большей силой или большим весом.

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

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

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

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

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

Этот метод сочетается с одним из предыдущих методов.

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

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

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

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

В связи с тем, что этот метод развития силы вызывает значительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему, к применению его необходимо подходить крайне внимательно. Перед выполнением упражнений надо сделать тщательную разминку.

Перерывы между отдельными напряжениями следует заполнять упражнениями на расслабление (встряхивание) мышц.

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

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

Упражнения на развитие силы необходимо выполнять ежедневно в утренней разминке. Их также следует включать в подготовительную часть каждого занятия по борьбе. Причем подготовительная часть отдельных занятий по борьбе, как и занятие в целом, может быть преимущественно направлена на развитие силы. Упражнения на развитие силы могут быть использованы и в конце основной части занятий. Но в этом случае они будут менее эффективны, и выполнять их следует не сразу после интенсивной мышечной нагрузки, а спустя некоторое время, когда сердечно-сосудистая и дыхательная системы придут в относительно спокойное состояние.

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

Средства развития силы существенно изменяются в

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

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

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

V.3.1. Развитие силы мышц рук и пояса верхних конечностей

V.3.1.1. Общеразвивающие упражнения

Гимнастические упражнения

Упражнения без снарядов (без отягощения)

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения с гантелями, с дисками от штанги

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

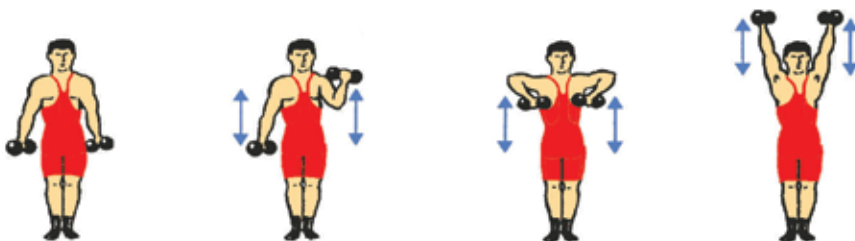


Рис. 24



Рис. 25

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

3. Руки за голову, локти подняты вверх: разгибание и сгибание рук. Стоя, руки вниз:

поднимание движением вперед и через стороны. Стоя, руки в стороны: круговые движения вперед и назад (рис. 26).

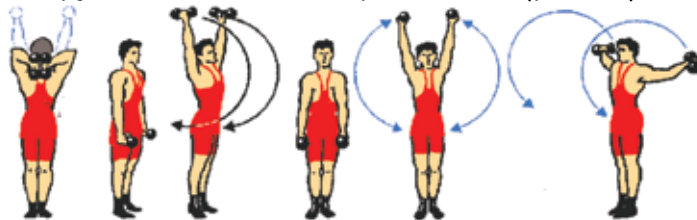


Рис. 26

4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед: поднимание рук в стороны, вперед, назад.

5. Лежа на спине на полу или на гимнастической скамейке, руки в стороны: сведение прямых рук перед грудью и разведение в стороны.

Упражнения с гирями

1. Стоя, сидя, лежа на спине и стоя на «мосту»: попеременное или одновременное выжимание или толчок гирь (рис. 27).



Рис. 27

2. Стоя, ноги на ширине плеч, гиря (две гири) между ногами: поднимание или выбрасывание гири к плечу или вверх; сгибание рук к плечу, попеременное и одновременное (рис. 28).



Рис. 28

3. Стоя, руки вверх: сгибание и разгибание и сгибание рук, опуская гири за голову.

4. Стоя на специальных подставках или на двух параллельных гимнастических скамейках, гиря (две гири) между ними, наклон вперед. Поднимание или выбрасывание гири до уровня груди или вверх (рис. 29).



Рис. 29

5. Круговые движения двумя руками (имитация вращения молота), жонглирование одной, двумя гирями (рис. 30).



Рис. 30

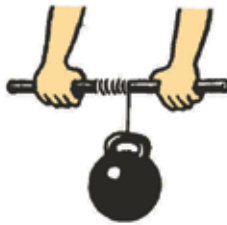


Рис. 31

Упражнения со штангой

1. Жим двумя руками от груди и из-за головы обычным, узким или широким хватом (рис. 32).



Рис. 32



2. Лежа на полу или гимнастической скамейке, стоя на «мосту»: жим двумя руками от груди, поднятие штанги из-за головы (рис. 33).



Рис. 33



Рис. 34

3. Стоя (или в наклоне вперед), штанга в опущенных прямых руках хватом снизу (сверху): сгибание и разгибание рук, подъем штанги прямыми руками вверх, вперед-вверх (рис. 34).

4. Вырывание штанги вверх без приседа и с неглубоким приседом (рис. 35).



Рис. 35

Упражнения с набивным мячом

1. Стоя, сидя: броски, толчки и ловля мяча в разных положениях – от груди, над головой, одной и двумя руками и т.д. (рис. 36).



Рис. 36

2. С партнером или в группе стоя на месте, в движении шагом, бегом: броски, толчки, передачи мяча одной, двумя руками через голову, сбоку, между ногами (рис. 37).

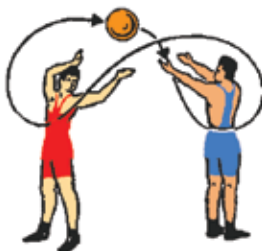


Рис. 37

Упражнения с амортизационной резиной

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

1. Стоя лицом к стенке, ноги врозь, одна нога впереди другой, руки впереди, резину натянуть: сгибание и разгибание рук, отведение назад, в стороны, вниз-назад, вверх-назад, круговые движения руками (рис. 38).

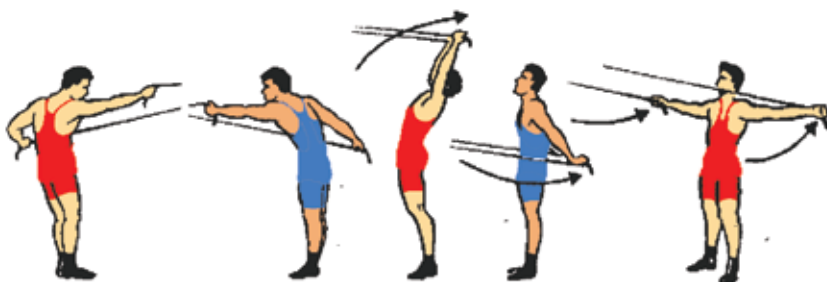


Рис. 38

2. Стоя спиной к стенке на расстоянии натянутой резины, руки согнуты, кисти около груди: разгибание и сгибание рук (рис. 39).

3. Стоя, руки в стороны: сведение рук вперед и разведение, руки вверх, вниз.

4. Стоя, руки за голову: локти вперед. Выпрямление рук вверх-вперед.



Рис. 39

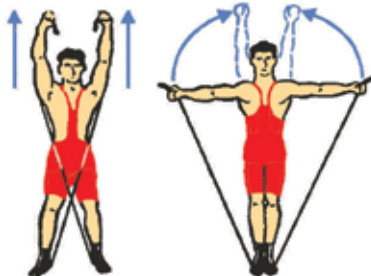


Рис. 40

5. Встать на середину резины, натянув ее согнутыми руками: разгибание рук вверх (жим) и сгибание; руки в стороны, сведение прямых рук над головой и разведение в исходное положение (рис. 40).

6. Стоя, руки за голову, локти вперед-вверх: разгибание и сгибание рук.

7. Стоя, руки согнуты к плечам, резина за спиной: сгибание и разгибание рук (рис. 41).

Все упражнения выполняются одновременно двумя руками и попеременно.



Рис. 41

Упражнения с эспандером

1. Стоя, ноги врозь, руки вперед или вверх: разведение прямых рук в стороны.

2. Стоя, руки согнуты, эспандер за спиной: разгибание рук в стороны-вперед.

3. Стоя, эспандер за спиной, левая (правая) рука внизу, правая (левая) согнута у плеча: разгибание правой (левой) руки вверх.

Упражнения на снарядах

1. На низкой перекладине: висы лежа, согнувшись, прогнувшись, на согнутых руках, упоры спереди, сзади и верхом, подъем в упор силой, переворотом, назад завесом и разгибом.

2. На высокой перекладине: размахивание в висе, подтягивание хватом снизу (сверху), подъем в упор силой, переворотом, завесом и разгибом.

3. На параллельных брусьях: в упоре, передвижение вперед (назад) с попеременным и одновременным перехватом; сгибание и разгибание рук (отжимание) в покое, на махе вперед и на махе назад; из виса на концах жердей – подъем в упор силой; из упора на предплечьях подъем махом вперед, махом назад и разгибом.

4. На кольцах: различные висы, сгибание рук махом вперед и махом назад; выкрут вперед махом назад, выкрут назад; подтягивание, подъемы в упор силой, махом вперед (назад), разгибом.

5. На гимнастической стенке: подтягивание и лазание без помощи ног вверх и вниз; повороты из виса лицом в вис спиной к стенке; из упора лежа ноги на 2-3-й рейке, сгибание и разгибание рук (отжимание); поочередно переступая ногами на вышележащие рейки на прямых руках, приблизиться к стенке и, переступая ногами на нижние рейки, также перейти в исходное положение.

6. На гимнастической скамейке: из упора лежа на полу, ноги на скамейке: сгибание и разгибание рук (отжимание), попеременно поднимая ноги; перенос тяжести тела то на одну, то на другую руку; отталкиваясь руками, хлопок в ладоши; переступая прямыми руками, приблизиться к скамейке в упор согнувшись и так же вернуться в исходное положение. Вдвоем или группой поднять скамейку над головой: отведение прямых рук вправо-влево, сгибание и разгибание рук.

8. На канате и вертикальном шесте: лазание с попеременным или одновременным перехватом рук, ноги вниз, вверх, согнув перед собой, держа под углом.

Упражнения с партнером

1. Упор лежа, партнер держит ноги за голеностопные суставы, прижимая к своим бедрам: сгибание и разгибание рук; ходьба на руках пальцами вперед, в стороны, внутрь (рис. 42).



Рис. 43

2. Стойка на кистях, партнер поддерживает за голени: сгибание и разгибание рук.



Рис. 42

3. Стоя, ноги врозь: руки в стороны-вверх и вниз, партнер, стоящий сзади, оказывает сопротивление, надавливая или поддерживая за кисти или предплечья (рис. 43).

4. Стоя, ноги врозь, руки за голову, пальцы сжаты в кулаки; партнер, стоя сзади, держит за запястье: выпрямление рук вверх или в стороны и сгибание в исходное положение с сопротивлением партнера.

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



Рис. 44

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

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

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

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

Вспомогательные упражнения из других видов спорта

Легкая атлетика

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

Гребля

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

Акробатические упражнения

1. Стойка на кистях толчком двумя ногами из упора присев: отжимание, передвижение и подскоки на руках.

2. Кувырки вперед, назад, на месте, с прыжком (рис. 45, 46, 47).

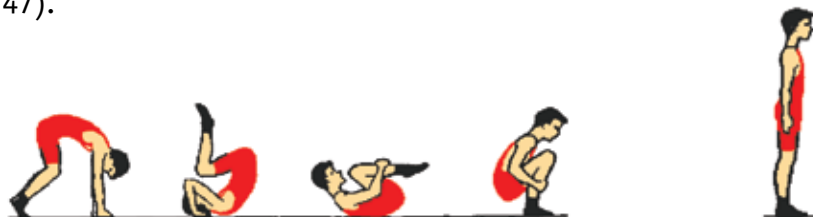


Рис. 45



Рис. 46



Рис. 47

3. Подъем разгибом из стойки на лопатках (рис. 48).



Рис. 48

4. Переворот с головы (рис. 49).



Рис. 49

5. Переворот вперед (рис. 50).



Рис. 50

6. Рондат (рис. 51).

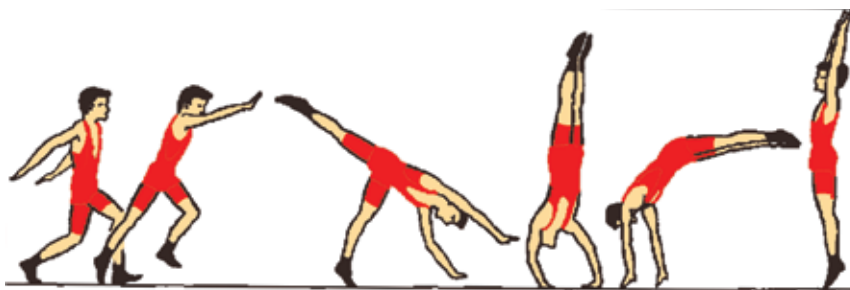


Рис. 51

У.3.1.2. Специально подготовительные (развивающие) упражнения

Упражнения с манекеном

1. Поднимание руками лежащего мешка или манекена до груди, на плечо.

2. Отрывы и броски через себя (с прогибом) мешка или манекена за счет усилий мышц рук и спины из различных исходных положений, без падения.

3. Стоя на одной ноге, подъемы, отрывы и броски манекена зацепом, отхватом, подхватом, подсечкой, обвивом и т.д. с помощью рук и другой ноги.

4. Имитация бросков поворотом без падения захватом руки и головы, плеча и шеи манекена за счет усилий мышц рук и пояса верхних конечностей.

Упражнения с партнером



Рис. 52

1. Один из партнеров держит набивной мяч или палку, другой по сигналу преподавателя старается отобрать предмет (рис. 52).

2. Захваты и освобождения от захватов запястья одной и двух рук—одной-двумя руками; одной и двух рук под плечо; туловища с рукой.

3. В партере захваты руки на ключ, скрещенных голеней, двух рук сбоку, ближней и дальней ноги, голени и бедра из различных положений в основном за счет мышц рук (партнер оказывает сопротивление)

4. Стоя на коленях, по сигналу преподавателя сваливание друг друга на спину любым способом.

5. Лежа на животе или стоя на одном колене лицом друг к другу, обхватить ладонь одноименной руки партнера, поставив локоть на пол (ковер). По сигналу преподавателя пригнуть кисть захваченной руки к полу (ковру) (рис. 53).



Рис. 53

6. Партнеры, выполнив обоюдный захват руки с туловищем, стараются оторвать друг друга от пола, ковра.

V.3.1.3. Соревновательные упражнения

Упражнения с партнером

1. В партере: захваты руки на ключ, перевороты с ключом, рычагом, захватом рук, захватом рук сбоку, перевороты скручиванием, отрывы партнера от ковра в основном за счет силы мышц рук.

2. Удержание и дожимы на «мосту» с захватами: за руку и шею сбоку, за руку и туловище сбоку, за плечо и шею спереди, за ногу и руку.

3. Защиты и контрприемы в основном за счет силы мышц рук и пояса верхних конечностей.

V.3.2. Развитие силы мышц ног

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

V.3.2.1. Специально подготовительные (развивающие) упражнения

Упражнения со снарядами и манекеном

1. Стоя на одной ноге, подъемы, отрывы и броски манекена зацепом, отхватом, подхватом, подсечкой с помощью рук и другой ноги.

2. Отрывы манекена или мешка от ковра за счет выпрямления ног, из положения стоя ноги на ширине плеч с подставлением ноги, зашагиванием и нырком под руку.

3. Удары по набивному мячу, манекену, мешку внутрь-вперед подошвенной стороной стопы.

4. Стоя на одной ноге, броски набивного мяча носком вперед и пяткой назад.

5. Игра в футбол, вместо футбольного мяча – набивной мяч.

6. Движение на «мосту» вперед-назад с мешком или манекеном на бедрах.

7. Движения ногами, отягощенными резиновым амортизатором, специальными манжетами, прикрепленными к голени гантелями, и т.п.

8. Захватив манекен за руку и шею, повернуться кругом на согнутых ногах и, подбив его тазом за счет выпрямления ног, перебросить через спину, не падая.

9. Имитация бросков прогибом без помощи и с помощью ног, с различными захватами, в основном за счет работы мышц ног.

10. Имитация бросков: боковой и передней подножкой, подхватом, с обвивом, стоя на одной ноге и подталкивая другой или подставляя ее.

11. Имитация бросков из партера с обратным захватом и захватом сзади.

12. Имитация бросков «мельницей» нырком под руку.

Упражнения с партнером

1. Лежа рядом правым (левым) боком к партнеру, головами в противоположные стороны, взять друг друга под руки; подняв правые (левые) ноги и зацепившись ими, перевернуть партнера через голову (рис. 54).



Рис. 54

2. Сидя лицом друг к другу в упоре сзади, ноги врозь и соприкасаясь ступнями (ступни одного снаружи, другого – внутри): сведение и разведение ног с сопротивлением, меняя положения ног. То же одной ногой (рис. 55).



Рис. 55

3. Стоя на одной ноге, одноименная рука за спиной, другая нога согнута и захвачена одноименной рукой партнера за голеностопный сустав: подпрыгивая на одной ноге, вытолкнуть партнера за ранее обусловленную линию или круг.

4. Стоя на одной ноге, скрестив руки на груди: прыгая на одной ноге и толкая любым плечом партнера, заставить его встать на вторую ногу.

5. Взявшись руками за плечи партнера, произвести зацеп и оторвать его ногу от опоры.

6. Ходьба, бег и приседание с партнером на плечах при захвате, как для проведения броска «мельницей».

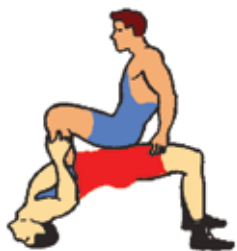


Рис. 56

7. Движение на «мосту» вперед-назад с партнером, сидящим верхом на бедрах (рис. 56).

8. Выполнив скрестный захват, оторвать партнера от пола, ковра, не давая поднять себя.

9. Отрыв партнера от ковра в основном за счет работы мышц ног с захватом туловища спереди, сбоку, сзади, с обратным захватом туловища, захватом ног нырком под руку и т.д.

10. Партнер удерживает ногу за голеностопный сустав. Выполняя подскок на другой ноге, освободиться от захвата.

11. Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки или держа вместе палку перед собой, по сигналу преподавателя перетянуть партнера через условно обозначенную линию.

12. Разделившись на две шеренги, борцы берутся под руки и упираются друг в друга грудью (спиной или боком). По сигналу преподавателя каждая шеренга теснит партнеров другой шеренги за установленную линию.

13. Перетягивание каната или шеста группами.

14. Став в круг диаметром 2–4 м, вытолкнуть партнера за его пределы.

15. Один из партнеров в приседе с набивным мячом, другой по сигналу преподавателя старается отобрать его.

16. Группа делится на 2 команды, в каждой половина

играющих садится на плечи или спины своих партнеров – это «всадники». По сигналу преподавателя «всадники» обеих команд стараются стащить на ковер своих соперников. Через определенное время «всадники» меняются ролями со своими партнерами.

17. То же, что в предыдущем упражнении. «Всадники» одной команды передают мяч друг другу, а их соперники стремятся перехватить мяч. Как только мяч перехвачен, игроки меняются местами и ролями.

V.3.2.2. Соревновательные упражнения

Упражнения с партнером

1. Броски прогибом различными способами и с различными захватами.

2. Броски боковой и передней подножкой и подсечкой, зацепом, подхватом, обвивом ноги, «мельницей».

3. Броски захватом одной и двух ног спереди.

4. Из партера: броски прогибом захватом туловища сзади, обратным захватом туловища; перевороты переходом с ножами с различными захватами, перевороты с различными захватами ногами.

5. Уходы с «моста» забеганием вокруг головы, переворотом через голову с различными удержаниями партнером.

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

V.3.3. Развитие силы мышц спины

V.3.3.1. Специально подготовительные (развивающие) упражнения

Упражнения со снарядами

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

Упражнения с партнером

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

Упражнения с манекеном

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

V.3.3.2. Соревновательные упражнения

Упражнения с партнером

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

В.3.4. Развитие силы мышц брюшного пресса

В.3.4.1. Общеразвивающие упражнения

Упражнения с партнером

1. Лежа на спине или сидя на гимнастической скамейке, концы, руки за голову или вверх, партнер держит за голеностопные суставы. Наклон вперед, касаясь ладонями носков ног, и наклон назад с поворотом туловища влево и вправо (рис. 57).



Рис. 57

Рис. 58

2. Стоя спиной друг к другу с захватом рук в локтевых сгибах или над головой. Попеременные наклоны вперед (рис. 58).

3. Один партнер в партере, другой сидя у него на спине (в области крестца), ноги под руки партнера, руки на пояс, за голову или вверх. Наклоны туловища вперед и назад (рис. 59).

4. Сидя на бедрах партнера, обхватив его туловище ногами (партнер поддерживает руками снизу), руки на пояс, за голову или вверх; наклоны назад (рис. 60).



Рис. 59

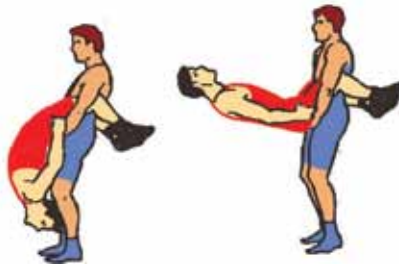


Рис. 60

5. Сидя на плечах у партнера (удерживает ноги за голеностопные суставы), руки в любом положении; наклоны назад (рис. 61).



Рис. 61



Рис. 62

6. Стоя спиной друг к другу, ноги врозь, руки сцеплены вверху. Наклон вперед с переворотом партнера (рис. 62).

V.3.4.2. Специально подготовительные (развивающие) упражнения

Упражнения без снарядов

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

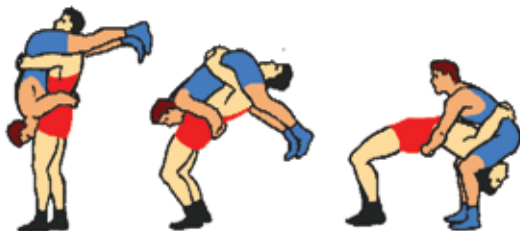


Рис. 63

Упражнения с манекеном

1. Перевороты накатом, броски прогибом, разворотом.
2. Повороты,

наклоны, вращения с манекеном на плечах, перед собой, захватом сзади и т.п.

Упражнения с партнером

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

V.3.4.3. Соревновательные упражнения

1. Перевороты накатом, броски прогибом различными способами и с различными захватами без помощи и с помощью ног.

2. Броски прогибом, поворотом и т.п. с подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, обвив ноги.

3. Уходы с «моста», забегание вокруг головы выседом и переворотом через голову с различными удержаниями партнером.

V.3.5. Развитие силы мышц шеи

V.3.5.1. Специально подготовительные (развивающие) упражнения

Упражнения без снарядов

1. Стоя, движения головой вперед-назад, влево-вправо, круговые. То же с сопротивлением руками.

2. Стоя, ноги врозь с упором головой в ковер. Движения головой вперед-назад, влево-вправо, круговые с помощью рук (упираются в ковер) и без помощи (рис. 64).

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



Рис. 64



Рис. 65

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

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



Рис. 66

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

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



Рис. 67

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

Упражнения со снарядами

1. Стоя на «мосту», выжимание штанги, гири, мешка, манекена на прямые руки от груди или из-за головы.



Рис. 68

2. Движение на «мосту» вперед, назад с поворотом головы вправо, влево, удерживая в руках гири, штангу, с мешком (манекеном) на груди или партнером, сидящим на бедрах или на животе (рис. 68).

3. Перевороты на мосту в сторону с обхватом мешка или манекена двумя руками.

4. Вставание из стойки на «мост» с мешком или манекеном.

5. Стоя лицом или спиной к месту закрепления резины, руки с концами натянутой резины прижаты к затылку или ко лбу. Наклоны головы вперед и назад, круговые движения головой.

Упражнения с партнером



Рис. 69

1. Стоя лицом друг к другу. Один партнер накладывает ладони на затылок другого, упираясь предплечьями в грудь; преодолевая сопротивление, наклоняет его голову вперед, а затем постепенно ослабляет нажим, давая возможность с сопротивлением выполнить наклон головы назад (рис. 69).

2. Лежа на спине головой к стоящему в наклоне вперед партнеру, захватив его шею руками; стоящий в наклоне, упираясь руками в колени, поднимает и опускает лежащего партнера (рис. 70).

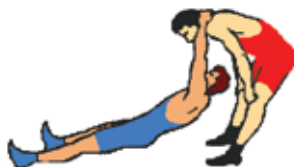


Рис. 70

3. Один партнер осуществляет захваты шеи одной, двумя руками, а другой освобождается от них.



Рис. 71

4. Стоя в партере, оказывать сопротивление партнеру, который упирается руками в затылок и с усилием наклоняет голову вниз; затем, преодолевая сопротивление партнера, поднимать голову. То же, но наклоняя голову влево и вправо (рис. 71).

5. Один из партнеров стоит на «мосту», другой

лежит со стороны его головы. Захватив друг друга за туловище, перевороты в сторону с «моста» на «мост» (рис. 72).

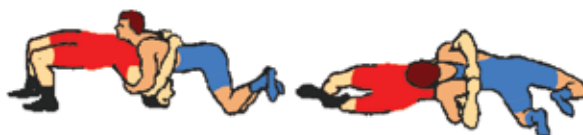


Рис. 72

V.3.5.2. Соревновательные упражнения

Упражнения с партнером

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

V.4. Развитие быстроты

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

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

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

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

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

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

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

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

Метод усложненных условий – выполнение действий и элементов с максимальной быстротой в более трудных условиях, чем те, с которыми сталкивается борец в соревнованиях. Это схватки и специальные упражнения с более тяжелым по весу и сильным партнером, борьба на мягком ковре. Примером общеразвивающих упражнений могут служить бег в подъем в максимально быстром темпе, рывки и толчки штанги с большим весом и др.

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

Метод «на внезапность» – максимально быстрое проведение действий в ответ на определенный, внезапно поданный сигнал (команду) преподавателя. Подать сигнал можно голосом, хлопком, свистком, однако лучше использовать различные обусловленные положения рук, ног, туловища, с тем чтобы воздействовать не на слуховой, а на зрительный анализатор упражняющегося, так как это полнее будет отражать специфику борьбы. Например, в ответ на неожиданное движение вперед рукой или ногой, выполненное с максимальной быстротой, борец имитирует какое-либо технико-тактическое действие (элемент), характерное для данной ситуации (бросок через спину,

бросок «мельницей» или перевод рывком за руку с подножкой и др.). Или получает задание: по свистку тренера встать через высед из партера в стойку; по движению его руки вперед имитировать бросок захватом руки; по движению руки в сторону имитировать нырок под руку.

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

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

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

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

Выполняя тактико-техническое действие с максимальной быстротой, ни в коем случае нельзя нарушать рациональную структуру приема. Если же отмечаются какие-либо нарушения

в технике, следует снизить темп (быстроту выполнения действия), с тем чтобы затем вновь постепенно повысить его до максимального по мере закрепления правильного выполнения.

Для развития быстроты рекомендуется использовать имитационные упражнения со снарядами и без снарядов. Имитационные упражнения без снарядов допустимы только в том случае, когда имитируемое действие прочно усвоено и борец ясно представляет себе все его детали. Выполнять имитационные упражнения нужно резко, с нарастающей быстротой. Хорошим средством для развития этого качества являются схватки и упражнения, проводимые с заданием на опережение действия соперника. Для таких схваток рекомендуется подбирать партнера, обладающего достаточной быстротой реакции и действий и искусно пользующегося опережением: он будет вынуждать борца к быстрым действиям. Подобные схватки следует чаще проводить с партнером меньшего веса, чтобы можно было выполнять приемы с максимальной быстротой, не нарушая их рациональной структуры. Схватки с этой же направленностью необходимо проводить и с партнером своей весовой категории, а изредка и с более тяжелым по весу партнером.

Помимо специальных упражнений, развитию быстроты способствуют различные общеразвивающие упражнения, выполняемые в максимальном темпе (исключение составляют лишь упражнения на растягивание и некоторые упражнения на силу, например упражнения в жиме). Благоприятно влияет на развитие быстроты целый ряд упражнений из других видов спорта, проводимых с предельной быстротой: бег на короткие дистанции (20–30 м), барьерный бег, игра в баскетбол, акробатические элементы (переворот назад, сальто вперед и назад, кувырки), толчки и рывки штанги и т.д. Упражнения на развитие быстроты должны выполняться ежедневно, в том числе на каждом занятии по борьбе и на занятиях по физической подготовке. Поскольку их не рекомендуется выполнять на фоне усталости, особое внимание следует уделять им в подготовительной и в начале основной части урока. В подготовительном периоде тренировки быстроту развивают в основ-

ном с помощью общеразвивающих и специальных упражнений; в соревновательном – с помощью общеразвивающих, специальных упражнений и схваток; в переходном – с помощью общеразвивающих упражнений. Как в подготовительном, так и в соревновательном периодах развитию качества быстроты уделяется большое внимание. Однако по мере приближения соревнований (на этапе непосредственной подготовки к ним) внимание к скоростно-силовым упражнениям должно еще больше возрастать. Ниже мы приводим примерные упражнения для развития быстроты.

V.4.1.1. Специально подготовительные упражнения

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

Упражнения без снарядов

1. Имитация захватов рук, туловища, ног (ноги) воображаемого противника; переводов захватом за руку, нырком под руку, захватом руки и ноги, захватом руки с подсечкой; сбивания, бросков прогибом, наклоном, бросков поворотом различными способами и с различными захватами, комбинаций и других технических действий.

2. Выполнение с предельной быстротой определенного задания или технико-тактического действия по сигналу тренера.

Упражнения со снарядами

1. Всевозможные приемы и их элементы с манекеном или мешком, выполняемые различными способами с различными захватами (с действием и без действия ног).

2. Броски поворотом, подворотом (бедро), в чередовании с бросками прогибом, с переводами, сваливаниями в сочетании с подножкой, подсечкой, отхватом, подхватом и т.д. в быстром темпе, переходя от одного манекена к другому. Для выполнения упражнения необходимо иметь два манекена,

которые поддерживаются другими борцами в вертикальном положении на противоположных углах ковра. Борец подходит к одному из них, производит бросок, допустим, поворотом с любым захватом, затем быстро встает, подбегает к другому манекену и бросает, например, прогибом, а затем, подбегая к первому, производит бросок, скажем, подворотом и т.п. Борцы, поддерживающие манекен, после броска должны быстро его поднять и поставить в исходное положение.

V.4.1.2. Соревновательные упражнения

Упражнения с партнером

1. Действия, приемы, контрприемы, комбинации в стойке, комбинации и контрприемы в партере.

2. Заранее обусловленные действия с предельной быстротой в ответ на определенные сигналы (свисток, поза, движение) тренера. Например, в ответ на свисток – через высед встать из партера в стойку, на движение руки вперед – имитировать бросок поворотом, на движение руки в сторону – имитировать нырок под руку и т.д.

3. Упражнения на опережение.

Эти же упражнения выполняются в ответ на определенное действие (позу, движение, усилие) партнера, воспроизводящего ту или иную благоприятную ситуацию по своей инициативе либо создаваемую упражняющимся.

V.5. Развитие выносливости

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

Насколько важно борцу иметь хорошо развитое качество выносливости, видно из требований, предъявляемых к нему в турнирных соревнованиях. Эти соревнования обычно длятся 1-2 дня, борцы проводят по 3-4 схватки, а то и больше. Интервалы отдыха между схватками иногда бывают не более 15 мин.

В спортивной практике различают общую и специальную выносливость.

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

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

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

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

Для развития общей выносливости могут быть широко использованы различные общеразвивающие упражнения: бег на средние и длинные дистанции, кроссы по пересеченной местности, спортивная ходьба, пешие походы в высоком темпе, прыжки со скакалкой, езда на велосипеде, гребля, плавание, бег на коньках, ходьба на лыжах, бег по снегу или мягкому грунту, игры в баскетбол, ручной мяч, футбол и другие упражнения.

Основными средствами развития специальной выносливости являются: приемы, выполняемые с борцовским манекеном (мешком) и с партнером, схватки (двухразовые со сменой партнеров), насыщенные тактико-техническими действиями, особенно такие, в которых борцы попадают в различные сложные положения и стараются выйти из них.

Работа над развитием общей и специальной выносливости должна проходить систематически в определенной

методической последовательности. Для развития выносливости используются следующие основные методы: увеличения времени, нарастающего темпа (плотности занятий), переменный, интервальный, переменно-интервальный, повторный, соревновательный.

Метод увеличения времени заключается в том, что постепенно от занятия к занятию возрастает время выполнения физических упражнений (ведения схватки). Этот же метод предполагает увеличение числа занятий. Разумеется, время выполнения работы и, в частности, время схватки может возрастать до определенного предела (6–18 мин).

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

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

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

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

Интервальный метод применяется при выполнении общеразвивающих специальных упражнений и схваток.

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

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

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

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

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

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

Место, которое занимает в тренировке работа над выносливостью, а также выбор средств и методов ее совершенствования

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

Здесь мы приводим примерные упражнения на развитие выносливости.

V.5.1.1. Специально подготовительные упражнения

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

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

V.5.1.2. Соревновательные упражнения

1. Многократное выполнение различных действий, приемов, контрприемов, комбинаций в стойке и партере с партнером.

2. Учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки в высоком темпе, с партнерами, обладающими хорошей выносливостью, со сменой партнеров в схватках.

V.6. Развитие ловкости

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

Борец, обладающий хорошо развитой ловкостью, в состоя-

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

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

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

V.6.1.1. Специально подготовительные упражнения

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

V.6.1.2. Соревновательные упражнения

1. Техничко-тактические действия (приемы, комбинации, контрприемы, связки и др.) на внезапность, в различных условиях, из различных исходных положений.

2. Упражнения, выполняемые в непривычную сторону, в различном темпе, с определенными заданиями.

3. Схватки различного характера, насыщенные приемами, контрприемами и комбинациями с быстрым переключением с одного действия на другое.

V.7. Упражнения в равновесии

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

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

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

V.7.1.1. Специально подготовительные упражнения

Упражнения со снарядами

1. Различная ходьба, бег, выпады вперед в стороны с мешком или манекеном на руках, плечах, груди.

2. Отжимание мешка или манекена от груди, от головы, из-за головы; броски и ловля его одной, двумя руками с поворотом на 180° и 360°.

3. Передача, броски снизу, сбоку, от груди, из-за головы и

ловля мешка или манекена стоя в парах лицом или спиной друг к другу на различном расстоянии.

4. Передвижение по ковру с различными захватами манекена.

5. Отрывы и броски через себя прогибом мешка или манекена из положения стоя ноги на ширине плеч, с подставлением ноги, с зашагиванием и перемещением (вперед, назад) по ковру.

6. Подъемы, отрывы и броски манекена зацепом, отхватом, подхватом, подсечкой, обвивом, стоя на одной ноге.

7. Отрывы и броски манекена через бедро с различными поворотами: на впереди стоящей ноге, подставляя к ней сзади стоящую скрестно; на сзади стоящей ноге, подставляя к ней впереди стоящую, без действия и с действием ног.

8. Движение на «мосту» с мешком или манекеном на бедрах.

Упражнения с партнером

1. По сигналу преподавателя захватить спереди туловище, одну или две ноги партнера и оторвать его от ковра.

2. Взявшись за руки или держа палку перед собой на вытянутых руках, по сигналу преподавателя перетянуть партнера на свою территорию или вытолкнуть за условно обозначенную границу.

3. В каждой из двух шеренг борцы берутся под руки и упираются одна в другую спиной (боком или грудью). По сигналу преподавателя оттеснить соперников за установленную линию.

4. Стоя в обоюдном обратном обхвате за туловище, по сигналу преподавателя оторвать партнера от опоры и передвигаться в разных направлениях по ковру.

5. Стоя на коленях в парах, по сигналу преподавателя любым способом свалить партнера на спину.

6. Стоя с партнером на плечах, захватив его руку и ногу способом «мельница», наклоны вперед, повороты туловища в стороны, ходьба, бег и приседания.

7. Поднимание партнера из партера обратным захватом туловища и захватом туловища сзади и перемещение с ним по ковру.

8. Стоя в круге диаметром 2–4 м, вытолкнуть партнера за пределы.

9. Передвижение по ковру в различных стойках и дистанциях в различных направлениях, при различных захватах в парах.

10. Стоя или сидя лицом друг к другу, руки на плечах партнера правую ногу вперед, скрестив голени. Поочередное отведение ноги с сопротивлением. То же другой ногой.

11. В приседе по сигналу преподавателя отобрать набивной мяч у партнера. Стоя, взявшись за плечи друг друга, произвести зацеп и оторвать ногу партнера от опоры.

12. Подворот и отрыв партнера различными способами без действия и с действием ног (подводящие упражнения для бросков подворотом).

14. Захват руки и туловища, двух рук, туловища с рукой (подводящие упражнения для бросков прогибом различными способами с передвижением по ковру).

15. Подводящие упражнения для проведения подножки, подсечки, зацепа, подхвата (задняя и передняя подножка, боковая и передняя подсечка, подхват, зацеп, обвив).

V.7.1.2. Соревновательные упражнения

Упражнения с партнером

1. Выведение партнера из равновесия рывком, толчком, различными захватами рук, туловища, ног.

2. Переводы в партер рывком, нырком, вращением, выседом.

3. Броски ногами: подсечки, зацепы, обвивы, подхваты, отхваты с различными захватами.

4. Сваливание сбиванием, скручиванием, с различными захватами.

5. Перевероты скручиванием, забеганием, разгибанием, накатом, с различными захватами.

6. Удержания на «мосту» и уходы с «моста»*.

7. Схватки различного характера с применением вышеуказанных технико-тактических действий, угроз, вызовов, повторных атак и т.п.

V.8. Развитие гибкости

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

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

Упражнения, направленные на увеличение эластичности мышц и связок (на растягивание), необходимо выполнять ежедневно, систематически, так как даже непродолжительный перерыв отрицательно сказывается на проявлении гибкости. Следует взять себе за правило – никогда не выполнять упражнения на растягивание сразу же с полной амплитудой. Большая амплитуда движений, особенно если борец недостаточно разогрелся, может спровоцировать болезненные ощущения в мышцах и связках. Увеличивать амплитуду следует постепенно. Упражнения на растягивание хорошо выполнять с одним-двумя пружинящими движениями в направлении увеличения амплитуды.

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

* В эту группу можно отнести и упражнения для развития силы мышц ног из раздела «Соревновательные упражнения с партнером».

V.8.1.1. Специально подготовительные упражнения

Упражнения без снарядов

1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс, за голову. Круговые движения тазом (в тазобедренных суставах) влево и вправо.

2. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на колени, на пояс, за голову. Круговые движения ногами (в коленных суставах) влево и вправо.

3. Стоя, ноги врозь, руки на бедра, за голову, вверх. Круговые движения туловищем влево и вправо.

4. Глубокий присед на левую ногу, правая нога прямая в сторону. Не поднимая таз, переход в присед на правую ногу.

5. Взять партнера на «мельницу». Глубокое приседание, пружинящие выпады вперед и в сторону; наклоны туловища вперед; повороты туловища влево и вправо в наклоне, вперед.

6. Лежа на животе, взяться руками за голеностопные суставы и максимально прогнуться (рис. 73).



Рис. 73



Рис. 74

7. Стоя на коленях, прогнуться назад до касания лбом ковра (рис. 74).

8. В положении на «мосту» поставить руки у головы, отжаться до положения гимнастического «моста». Движения вперед-назад, попеременное поднимание ног и рук (рис. 75).

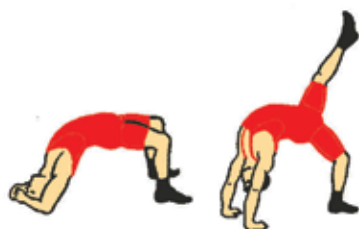


Рис. 75

9. Стоя на «мосту», движения вперед-назад с поворотом головы влево-вправо. Круговые движения, перевороты через голову, забегание вокруг головы и уход с «моста» с помощью и без помощи рук.

10. Вставание на «мост» и с «моста» в стойку.

Упражнения со снарядами и с партнером

1. Движение на «мосту» вперед-назад с поворотом головы вправо и влево, удерживая гири, штангу в руках, мешок, манекен на груди или партнера на бедрах.

2. Уход с «моста» забеганием вокруг головы влево и вправо или переворотом через голову при удержании партнером головы и плеча, плеча и шеи, туловища спереди, руки и туловища, руки и шеи, двух рук сбоку и т.п.

Имитационные упражнения

1. Подводящие имитационные упражнения для бросков подворотом: подвороты на впереди стоящей ноге, подставляя к ней сзади стоящую скрестно.

2. Подводящие имитационные упражнения для бросков прогибом в стойке: имитация отрыва от ковра, подбивая животом за счет выпрямления ног из положения стоя, ноги на ширине плеч, с подставлением ноги и с зашагиванием, с перемещением вперед-назад.

3. Подводящие имитационные упражнения, для проведения подножки, подсечки, зацепа, отхвата, подхвата и т.д.: движение задней и передней подножки, движение «охвата», боковой и передней подсечки, зацепа, обвива.

4. Подводящие имитационные упражнения для бросков наклоном с захватом одной, двух ног, «мельницы», сбиваний, переводов без действия и с действием ног.

5. Передвижение по коврику в различных стойках, с различными положениями рук (вперед, назад, в стороны, повороты, вставание в партер и снова в стойку).

6. Имитация бросков прогибом, наклоном с различными захватами, переворотов и бросков накатом, прогибом с обратным захватом за туловище и за туловище сзади.

7. Имитация переводов захватом за руку, захватом за ногу, бросков прогибом с различными охватами и с обвивом ноги; переворотов и бросков накатом и др.

V.8.1.2. Соревновательные упражнения

1. Различные приемы, и технико-тактические действия с партнером, требующие хорошей гибкости.

1. Броски наклоном, прогибом, с различными захватами, перевороты накатом, выходы выседом, броски с обвивом, подхватом, уходы с «моста» и т.д.

3. Схватки различного характера с заданиями на выполнение преимущественно указанных выше приемов, защит и контрприемов, требующих проявления хорошей гибкости.

V.9. Упражнения на растягивание

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

В качестве наиболее эффективной методики развития гибкости можно рекомендовать выполнение упражнений после хорошей разминки в такой последовательности: активные упражнения махового характера с небольшими отягощениями за счет сокращения (укорочения) мышц-агонистов (1-я серия); упражнения смешанного типа за счет поочередной смены режима работы мышц (сокращение-растяжение) и чередование активности агонистов и антагонистов (2-я серия), сило-

вые упражнения для тех же суставов (3-я серия); пассивные упражнения (4-я серия), в качестве которых в последнее время широко используются упражнения так называемого стретчинга (М.А. Годик и др. [11]). Под ними понимают статические упражнения с растягиванием мышц (длительное удержание определенных поз за счет напряжения растянутых мышц). Физиологической основой таких упражнений является миотатический рефлекс, при котором в насильственно растянутой мышце происходят сокращение мышечных волокон и она активизируется. В результате в мышцах усиливаются обменные процессы, обеспечивается высокий жизненный тонус. Поэтому стретчинг можно использовать не только для развития пассивной гибкости, но и как средство повышения работоспособности тренируемых мышц, профилактики травматизма, восстановления после травм и т.д. В связи с этим упражнения на растягивание и стретчинг целесообразно включать в заключительную часть занятия после основной тренировки.

Упражнения в положении стойки

1. Растягивание больших грудных мышц и мышц-сгибателей плеча. Стоя спиной к стене, опереться о нее ладонями прямых рук (пальцы «смотрят» вверх) несколько шире плеч. Держа спину прямо, медленно присесть до появления напряжения в мышцах груди и пояса верхних конечностей. Дыхание спокойное. Удерживать принятую позу 10–20 с, затем вернуться в исходное положение. Повторить 4–6 раз с отдыхом 10–15 с между повторениями (рис. 76).

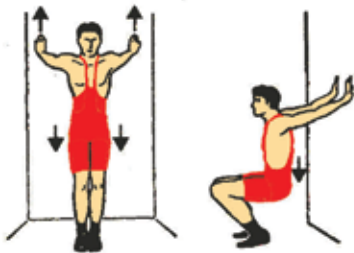


Рис. 76

2. Растягивание грудных мышц, сгибателей плеча и предплечья. Стоя боком к стене, опереться о нее ладонью прямой руки.

Медленно повернуть туловище в сторону от стены до появления чувства растянутости мышц. Удерживать принятую

позу 10–20 с, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 4–6 раз в каждую сторону с отдыхом 10–20 с между повторениями (рис. 77).

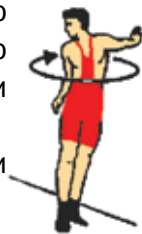


Рис. 77

3. Растягивание мышц-разгибателей туловища и бедра.

Стоя, ноги на ширине плеч. Медленно наклониться вперед, руки свободно опущены или коснуться ладонями пола, вначале ноги в коленных суставах слегка согнуть, затем выпрямить. Дыхание спокойное. Удерживать принятую позу 20–30 с, затем вернуться в исходное положение. Повторить 6–8 раз с отдыхом 10–15 с между повторениями (рис. 78).



Рис. 78

4. Растягивание левой подвздошно-поясничной мышцы и разгибателей правого бедра (и наоборот).

Из основной стойки сделать широкий выпад правой ногой вперед, туловище держать прямо, руки за голову. Активно опустить таз и удерживать это положение 20–25 с, затем вернуться в исходное положение. То же, сменив положение ног. Повторить 6–8 раз с отдыхом по 10–15 с между повторениями (рис. 79).



Рис. 79

5. Растягивание приводящих мышц и мышц-разгибателей бедра. Стоя, ноги врозь (пошире), наклон вперед, прямыми руками касаясь пола, голову чуть приподнять, смотреть вперед-вниз. Медленно раздвигать руки в стороны до касания стоп. Удерживать это положение 20–30 с, затем вернуться в исходное положение. Встряхнуть мышцы ног и повторить упражнение 3–4 раза (рис. 80).



Рис. 80

Растягивание приводящих мышц и мышц-разгибателей плеча, мышц, участвующих в наклоне туловища в сторону, и отводящих мышц бедра.

Выпад правой, прямую левую скрестно за правую, левую руку за голову, правую – в сторону-вниз. Медленно



Рис. 81

наклониться вправо. Удерживать это положение 20–30 с, выпрямиться. Повторить по 3–4 раза в каждую сторону с отдыхом 20–30 с между повторениями (рис. 81).

7. Растягивание грудных мышц, мышц передней стенки живота и мышц-сгибателей бедра.

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



Рис. 82

Упражнения в положении лежа и сидя

1. Растягивание мышц всего тела.

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



Рис. 83

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

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



Рис. 84

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

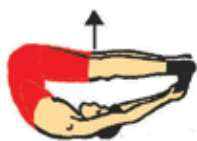


Рис. 85

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

4. Растягивание мышц задней поверхности шеи.

Лежа на спине с согнутыми, разведенными на ширину плеч ногами. Соединив руки за головой, подтянуть ее вперед до ощутимого растягивания. Держать 15–20 с. После отдыха 15–30 с выполнить это же упражнение, но одновременно с движением рук напрячь мышцы шеи, противодействуя сгибанию головы.



Рис. 86

Повторить попеременно оба варианта по 3–4 раза с отдыхом 15–20 с между повторениями (рис. 86).



Рис. 87

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

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

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

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



Рис. 88

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

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



Рис. 89

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



Рис. 90

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

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

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

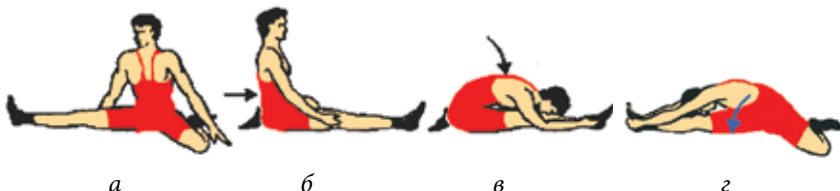


Рис.91

Повторить по 3–4 раза, сменив положение ног, с отдыхом 6–10 с между повторениями.

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



Рис. 92

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



Рис. 93

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



Рис. 94

Сидя с выпрямленными ногами. Согнув правую ногу, поставить стопу снаружи от выпрямленной левой ноги; опереться левым плечом о согнутое колено, а кистью – о выпрямленную левую ногу; спина прямая. Удерживать позу 20–30 с, затем вернуться в исходное положение. То же, поменяв положение ног. Дыхание спокойное. Повторить 4–6 раз с отдыхом 10–15 с между повторениями (рис. 94).

13. Растягивание мышц, приводящих бедро и разгибателей бедра. Сидя, прислонившись спиной к опоре. Согнуть правую ногу, обхватив голень руками снизу, и прижать ее к туловищу. Медленно поднимать голень все выше; спина прямая. Дыхание

спокойное. Вариант: если нет опоры, захватить правую голень левой рукой, а правой – опереться сзади о пол. Удерживать достигнутое положение 20–30 с, затем вернуться в исходное положение. То же, поменяв положение ног. Повторить по 4–6 раз с отдыхом между повторениями 5–10 с (рис. 95).



Рис. 95

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



Рис. 96

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

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

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



Рис. 97

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

Лежа на правом боку. Прямую левую ногу поднять вперед, правая полусогнута, и, взявшись за голень, постепенно приближать ее к голове, кратковременно напрягая и расслабляя мышцы стопы, до ощущения растянутых мышц задней поверхности бедра. Удерживать эту позу 20–25 с, затем вернуться в исходное



Рис. 98

положение. То же, сменив положение ног. Повторить по 6–8 раз с отдыхом между повторениями (рис. 98).

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

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



Рис. 99

Упражнения с партнером

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



Рис. 100

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

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

Лежа на спине, ноги вверх. Партнер, нажимая на область ахиллова сухожилия и бедра спортсмена, сгибает ноги в тазобедренных суставах до появления болевых ощущений в мышцах задней поверхности бедра и спины. Удерживать позу 30 с. Повторить 4–6 раз с отдыхом 10–15 с между повторениями (рис. 101).



Рис. 101

3. Растягивание мышц-сгибателей плеча и грудных мышц.

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



Рис. 102

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



Рис. 103

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

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



Рис. 104

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

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



Рис. 105

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



Рис. 106

Лежа на спине, одна нога вверх. Партнер, фиксируя коленом другую ногу спортсмена, надавливает руками на пятку и коленный сустав поднятой ноги и приближает ее к туловищу до ощущения растянутости мышц. Удерживать позу

20–25 с. То же, сменив положение ног. Повторить по 3–4 раза с отдыхом 10–15 с между повторениями (рис. 106). Воздействие на мышцы-разгибатели бедра усилится, если спортсмен будет оказывать сопротивление (давить пяткой в ладонь партнера) в течение 6 с. Затем следует расслабить мышцы ноги (партнер в это время подводит ногу еще ближе к телу спортсмена).

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

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



Рис. 107

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

Лежа на животе. Партнер прижимает пятки согнутых ног спортсмена к ягодицам, опираясь ладонями о тыльную сторону стопы.

Удерживать позу 20–30 с. Повторить 8–10 раз с отдыхом 10–15 с между повторениями (рис. 108).



Рис. 108

10. Растягивание мышц, приводящих бедро.

Лежа на спине, согнув ноги. Партнер фиксирует ногами близко подтянутые к телу ступни спортсмена, затем осторожно и постепенно надавливает на разведенные колени до появления болевых ощущений. Удерживать позу 20–30 с. Повторить

6–8 раз с отдыхом 10 с между повторениями (рис. 109). Воздействие на мышцы можно усилить при сопротивлении спортсмена давлению.



Рис. 109

V. 10. Упражнения на расслабление



Рис. 110

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

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



Рис. 111



Рис. 112

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

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

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



Рис. 113



Рис. 114

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



Рис. 115

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

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



Рис. 116



Рис. 117

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

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



Рис. 118

11. Лежа на спине, руки в стороны. Расслабиться.



Рис. 119

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

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

Глава VI

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ

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

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

В то же время каждая операция и устойчивые совокупности операций могут, в зависимости от складывающейся ситуации, иметь различный смысл. Приведем несколько примеров. В одном случае элементарный толчок соперника – это операция,

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

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

учебно-тренировочной работы, а также предельной заинтересованности в совершенном овладении технико-тактическими действиями.

Применение борцом техники в условиях соревнований происходит на фоне постоянного конфликтного взаимодействия с соперником. Именно наличие конфликтного взаимодействия придает определенные особенности технической подготовке борца, которые заключаются, во-первых, в необходимости освоения операций и их совокупностей не в стандартных, а в вариативных условиях; во-вторых, в параллельном и одновременном с изучением технических приемов усвоении тактики их применения. По существу, речь идет о формировании навыков проведения атак, контратак, защит и т.п. не в облегченных условиях, а в «боевых».

Рассмотрим начальный этап формирования у борцов «боевого» арсенала на примере атакующих действий, поскольку эффективная атака является стержнем успешной борьбы. Начальным и весьма ответственным этапом формирования навыка конкретного атакующего действия является создание целостного представления о нем. При этом спортсмен, что чрезвычайно важно, наряду со зрительными представлениями о двигательной структуре действия, сведениями о его пространственных, динамических и других параметрах получает и первую информацию о тактической сущности изучаемого приема, а также о возможностях его последующего применения в соревновательных условиях. Таким образом, создаются предпосылки для сознательного и активного отношения борца к формированию прочного двигательного умения.

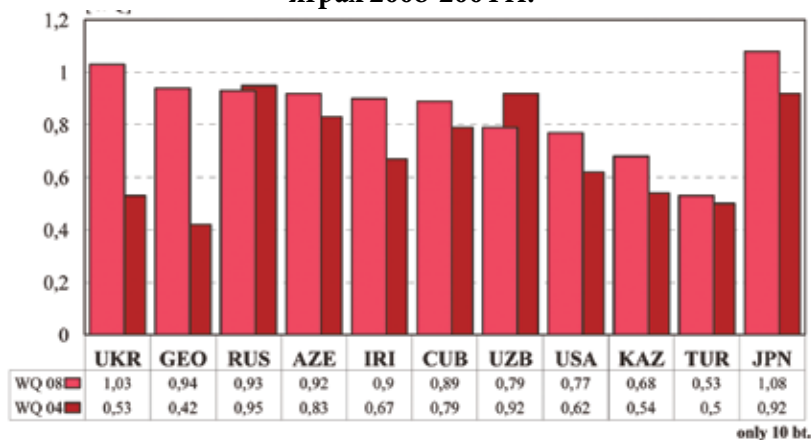
В процессе многократного повторения атакующего действия в вариативных условиях сложившаяся программа и соответствующие механизмы организации движений получают дальнейшее качественное развитие – они усложняются, оттачиваются и автоматизируются. В свою очередь, это позволяет борцу при реализации действия акцентировать внимание преимущественно на его смысловой структуре. Тем самым при формировании двигательного навыка создаются реальные

возможности для практического освоения тактических вариантов применения, допустим, броска, в моделируемых ситуациях единоборства, что обеспечивает успешное решение главной педагогической задачи технико-тактической подготовки борца – трансформацию приема в действие, а последнего – в спортивные достижения.

Как мы уже отмечали, в спортивной борьбе отчетливо видна тенденция к расширению и усложнению технического арсенала спортсменов, которая сохраняется благодаря: во-первых, находкам новых эффективных операций и действий выдающимися борцами и тренерами и, во-вторых, созданию все более сложных атакующих комбинаций. Так, анализ международных соревнований по вольной борьбе показывает, что использование новых эффективных технико-тактических действий и их комбинаций ведущими борцами в схватках является неожиданностью для их соперников, а значит, говорит о том, что спортсмены и тренеры постоянно находятся в поиске новых форм и вариантов техники и тактики борьбы.

Таблица 14

Сравнительный анализ эффективности технико-тактической подготовленности национальных команд на Олимпийских играх 2008-2004 гг.

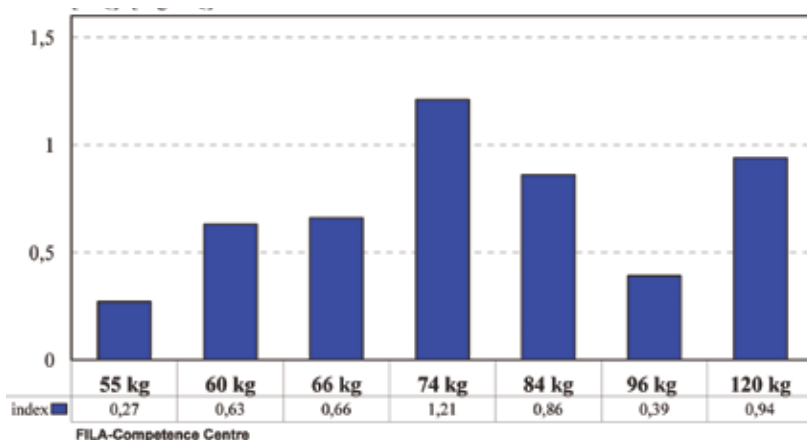


Такой борец становится загадкой для соперников, которым очень трудно приспособиться к нему. Наглядным примером могут служить наши мастера ковра А. Фадзаев, С. Белоглазов, Б. Сайтиев. На протяжении многих лет они успешно выступали на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх, постоянно совершенствуя технику и тактику борьбы. Это говорит об их высоком спортивном мастерстве, которое высоко оценила ФИЛА.

В 1986 г. ФИЛА впервые определила лучшего борца года в мире, присудив специальный приз «Золотая борцовка» А. Фадзаеву. В 1987 г. обладателем этого приза стал С.Белоглазов. Активное содружество выдающихся спортсменов и тренеров Б.Сайтиева и Д.Миндиашвили, М.Батырова и С-П.Умаханова, Ш.Мурадова и А.Алиева привело к большому успеху на Олимпийских играх 2008 года в Китае. Спортсмены в условиях соревнований демонстрировали высокое технико-тактическое мастерство.

Таблица 15

**Анализ эффективности атак олимпийских чемпионов 2008 г.
по весовым категориям**



Расширение и усложнение технического арсенала борцов ставит перед тренерами и другими специалистами ряд проблем

по организации и управлению технико-тактической подготовкой спортсменов.

В таблице 16 представлены показатели, отражающие основные параметры соревновательной деятельности в вольной борьбе.

Таблица 16

№ п/п	Показатели	Значение показателей
1	Коэффициент тактической подготовленности	0,7-0,9
2	Коэффициент надежности атаки	0,7-0,9
3	Коэффициент надежности защиты	0,8-0,9
4	Коэффициент активности	0,7-0,8
5	Количество технических действий в 1 балл	1,8-2,2
6	Количество технических действий в 2 балла	0,8-1,2
7	Количество технических действий в 3 балла	0,3-0,5
8	Средний балл выигранных технических действий	1,2-1,5
9	Средний балл проигранных технических действий	1,1-1,2
10	Количество выигранных технических действий	3,6-4,4
11	Количество проигранных технических действий	1,1-1,2
12	Количество выигранных баллов	4,6-6,4
13	Количество проигранных баллов	1,3-1,4
14	Плотность технических действий (оцененных)	0,65-0,75
15	Интервал атаки, сек.	12-25

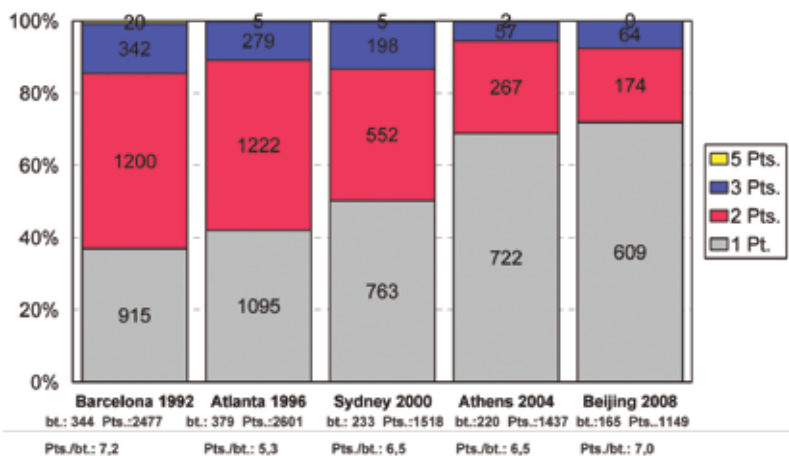
Суть этих проблем заключается в том, что необходимость освоения борцами все большего арсенала действий и операций требует конкретных ответов на вопросы: 1) как организовать и в какой последовательности проводить их изучение? 2) как управлять и контролировать их освоение?

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

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

Таблица 17

Анализ оценки технико-тактических действий на Олимпийских играх 1992-2008 гг. по группам приемов (переводы, перевороты, броски, броски с амплитудой)



VI.1. Издержки современной подготовки

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

стоящую перед теорией и практикой спортивной борьбы, а именно: совершенствование технико-тактической подготовки спортсменов.

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

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

Другим существенным недостатком технико-тактической подготовки спортсменов является неправильная последовательность изучения техники борьбы, нарушение дидактических принципов обучения: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному». Суть недостатка заключается в следующем. Обучение технике на этапе начальной подготовки (согласно действующей программе) предусматривает одновременное овладение приемом, защитой и контрприемом, т.е., осваивая прием, борец должен овладеть защитой и контрприемом от этого приема. Но такая последовательность изучения атакую-

щих и защитных действий, как отмечают многие ведущие специалисты по спортивной борьбе, не позволяет сформировать прочные двигательные навыки. Чтобы пояснить нашу мысль, представим себе, что мы строим здание (учимся атаковать) и тут же, не достроив его, начинаем разрушать фундамент этого здания (учимся разрушать атаки). Именно поэтому у подавляющего большинства борцов нет, как говорится, «школы», т.е. не поставлено выполнение «классических» приемов вольной борьбы.

Следующим существенным недостатком технико-тактической подготовки является бессистемность ее начального этапа. Большинство тренеров страны работают, как показывают результаты наблюдений, на основе своего опыта, произвольно определяя содержание изучаемого материала. На наш взгляд, такой подход привел к обеднению технического арсенала борцов, в частности, они мало используют в соревновательных схватках приемы с действием ног. Бессистемность формирования технического арсенала проявляется и в том, что отдельные тренеры прибегают при обучении к копированию техники высококвалифицированных борцов, не учитывая индивидуальных особенностей своих учеников, не сопоставляя их подготовленность с уровнем подготовленности ведущих мастеров. Некоторые тренеры стремятся (и на это нацеливает программа по борьбе) научить спортсменов выполнять основные приемы и действия из всех классификационных групп, при этом не оценивая степень их значимости. Нередко встречаются тренеры, уделяющие основное внимание тем приемам, которым они могут лучше научить и которые считают наиболее эффективными; тем самым они нарушают дидактический принцип последовательности обучения. Известно, что построение учебного процесса в соответствии с этим принципом должно обеспечивать положительный перенос двигательных навыков при изучении технико-тактических действий.

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

VI.2. Подготовка борцов по принципу формирования базовой системы знаний, умений и навыков

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

Целесообразность изучения техники того или иного вида спорта на основе выделения и усвоения базовых действий у подавляющего большинства исследователей не вызывает сомнений. Подтверждением тому является работа В.И. Якубчика, в которой автор, обращаясь к задаче рациональной перестройки учебных программ по акробатике, выдвигает как одну из актуальных проблему овладения двигательными навыками, органически входящими в структуру большинства акробатических упражнений. Он подчеркивает, что такое формирование двигательных навыков позволяет на основе немногого обучать многому.

По мнению Г.С. Туманяна, «под базовой техникой и тактикой следует понимать минимальный перечень обязательных движений из различных групп классификации, освоение которых обеспечивает формирование «школьной» техники и тактики и создает предпосылки быстрого разучивания любого нового

движения из состава расширенной (всей остальной) техники и тактики борьбы».

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

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

Понятие «база» (от греч. basis) – основание, фундамент, основа.

Что должно выступать в спортивной борьбе в качестве материала, необходимого для построения базиса? Во-первых, тот арсенал технических средств, который накоплен в процессе исторического развития самой борьбы. Во-вторых, тот фактический «материал», который характеризует антропометрические, функциональные, нейрофизиологические и психологические особенности обучающегося.

В том случае, когда базис создан верно, тренер может ожидать, что через определенный период работы с учеником надстройкой явится высшая форма овладения спортивным мастерством – индивидуальность борца, интегральное проявление его врожденных и приобретенных достоинств.

VI.3. Основы базовой подготовки

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

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

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

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

VI.3.1. Отдельные операции и их устойчивые совокупности. Основные положения борца

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



Рис. 120

Стойка характеризуется тем, что борец касается ковра только ступнями. В положении партера он касается ковра не менее чем тремя точками. Взаимозахват борцов в стойке существенно влияет на высоту положения их туловища и особенности расположения ног относительно друг друга. По первому признаку различают высокую, среднюю и низкую стойки, по второму – правостороннюю, левостороннюю и фронтальную стойки (рис.120).

В связи с тем, что правила соревнований поощряют активную деятельность борцов в схватке и наказывают за пассивные действия, по нашему мнению, есть необходимость на этапе начального обучения исключить овладение низкой и фронтальной стойками как малоэффективными способами проведения приема. Больше внимания следует уделять средней, высокой, левосторонней и правосторонней стойкам с использованием наиболее распространенных захватов, а в партере – высокой и низкой. При высоком партере борец, стоя на коленях, кистями рук опирается на ковер (рис.121), а при низком – принимает положение упора лежа на животе. В зависимости от осуществляемого атакующим захвата атакуемый принимает наиболее удобную позицию. Смена положения – с высокого партера на низкий и наоборот – позволяет борцу, во-первых, принять защитную позицию, т.е. дезорганизовать активные действия соперника; во-вторых, использовать его замешательство и провести контратаку. Принять защитную позицию – значит использовать активную или пассивную защиту в зависимости от создавшейся ситуации в партерной борьбе. В разделе «приемы борьбы» будет более подробно рассказано о видах защиты, в частности о пассивной и активной защите.



Рис. 121

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

VI.3.2. Дистанции

Дистанция – это расстояние между борцами в схватке. Дистанция может быть ближней, средней и дальней (рис. 122).

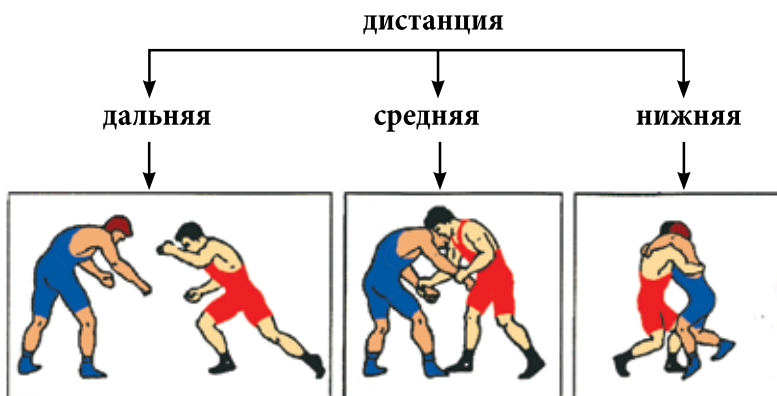


Рис. 122

Дальняя дистанция характеризуется отсутствием захвата, на ближней и средней дистанциях обязателен взаимный захват. Причем на средней дистанции обоюдный захват осуществляется на расстоянии, не превышающем длины рук, а на ближней борцы в обоюдном захвате касаются друг друга туловищем.

Умение борца использовать дистанции для проведения атакующего, защитного и контратакующего действия позволяет, во-первых, навязать сопернику свой «стиль», или свою манеру, борьбы; во-вторых, контролировать действия соперника; в-третьих, создать ситуацию для начала атаки; в-четвертых, в экстремальных условиях принимать правильные решения по поводу защитных и контратакующих действий.

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

научатся решать двигательные задачи в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

VI.3.3. Передвижения и направления маневрирования

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

VI.3.4. Захваты

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

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

Захваты можно разделить на 3 группы:

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

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

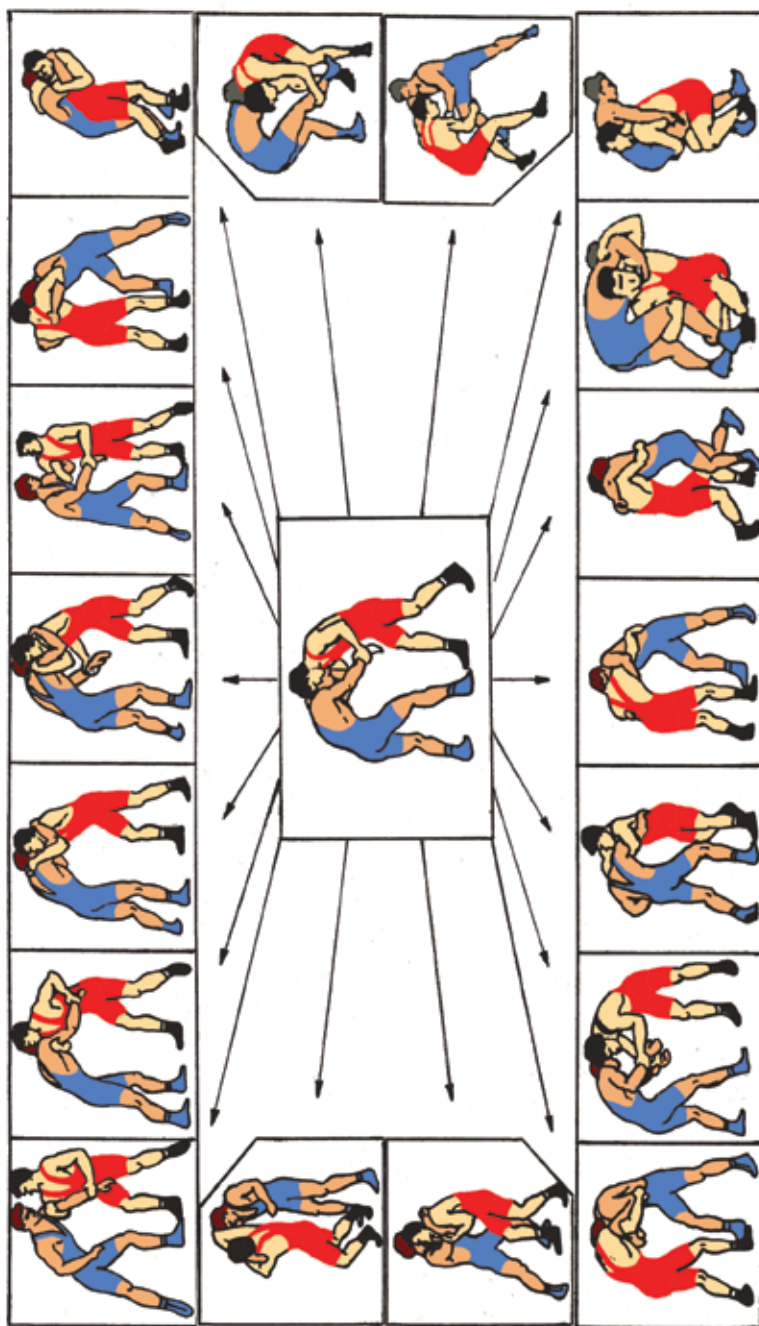


Рис. 123. Основные способы захвата в вольной борьбе

Захваты для поддержания активности борца

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

Во время схватки борцы часто выполняют различные захваты. Смена захватов не является произвольной, а зависит от определенной стратегической цели, задач технико-тактических действий в конкретной ситуации схватки. Нами выделены по результатам исследования 22 основных способа захвата (рис. 123). Они позволяют принять удобную позицию для атакующих действий (предупреждающие и разрушающие действия защиты), создать условия для проведения контрприемов, удержаний, сковываний, угрозы, маневрирования, для выведения из равновесия и др. Захваты можно подразделить на подготовительные (тактические) и защитные. Кроме того, захваты решают смысловую задачу конкретного приема.

Анализ соревновательной деятельности борцов показывает, что из всего многообразия захватов борцы наиболее часто используют только 6 (рис. 124), о преимуществе которых говорят результаты обработки статистического материала. Это:



Рис. 124

Особенность этих захватов в том, что они являются «связью» между подготовительными операциями и атакой. Именно их мы называем атакующими захватами. Основные атакующие захваты в стойке характеризуются следующими признаками:

- безопасностью,
- прогнозированием действия соперника,
- преимуществом атаки,
- широтой применения возможных технико-тактических действий.

В соответствии с первым признаком борец, осуществляя один из шести атакующих захватов, ограничивает активные действия соперника. Блокированием части тела соперника практически на 50% из 100% борец лишает его возможности выполнять атакующие действия. С целью активизации соперник может осуществить активную защиту и после этого контратаковать. Своим действием борец создает, во-первых, безопасность для себя и, во-вторых, дополнительную «нагрузку» сопернику при переходе к активным действиям.

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

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

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

Захваты как способ связи элементов техники и тактики

Как уже отмечалось, в ходе схватки борец оказывает механическое воздействие на соперника посредством примене-

ния различных захватов (атакующих). Кроме того, поединок на ковре проходит в постоянном конфликте между борцами. Поэтому выполнение каждого технико-тактического действия требует «включения» в определенной последовательности различных мышечных групп, умелого использования веса, инерции, рычагов тела, предельного внимания, готовности в любой момент использовать различные захваты и тем самым изменить направление атаки. В связи с этим осуществляемое борцом технико-тактическое действие вбирает в себя очень много операций, в последующем переходящих в элементы действия. Каждый элемент действия осуществляется посредством захвата. Отсюда захват является связующим звеном в построении целостного действия.

Захваты для реализации приемов, атак, защит, контрприемов

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

Существуют атакующие действия, в которых прием выполняется одновременно с захватом, например, бросок в стойке сбиванием захватом двух ног. Есть другая разновидность атаки, когда приему предшествует многократная смена захватов, например, переворот переходом ножницами захватом за подбородок в партере. Чтобы более подробно разобраться в этих ситуациях, следует вновь обратиться к рис. 123, на котором показаны 18 способов взаимных захватов с потенциальными возможностями для проведения атакующего действия.

VI.3.5. Вспомогательные элементы борьбы ногами

Вспомогательные элементы борьбы ногами – это операции с действием ног.

Частое изменение правил соревнований обуславливает изменения техники и тактики борьбы, содержания и методики подготовки спортсменов к соревнованиям (и законодателями

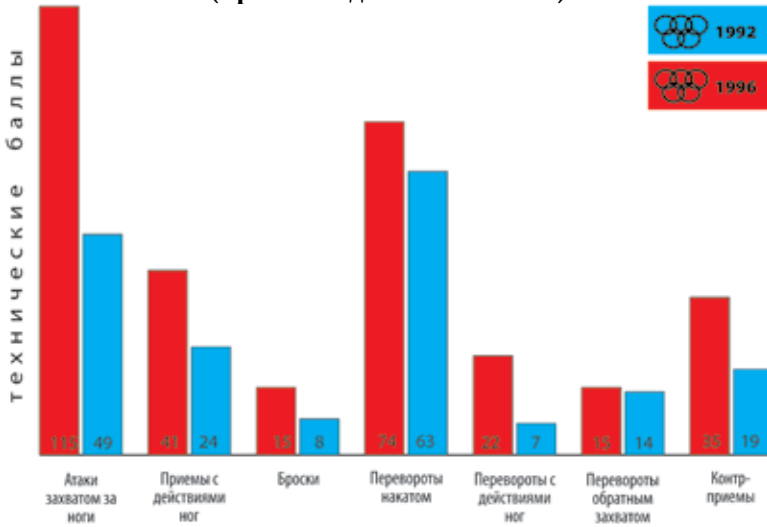
«моды», как правило, являются тренеры и сами спортсмены). Вследствие этого появилась тенденция к увеличению общего арсенала действий и разнообразия их структуры. Доминирующая роль (по результативности) некоторых приемов вынудила забыть, а иногда и исключить умышленно из арсенала борца вспомогательные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

Другой существенной причиной исчезновения из арсенала борцов приемов с действием ног послужило то обстоятельство, что в 70-80-е годы преимущество советских борцов в технике выполнения этих приемов в стойке было очевидным. Всему миру известны имена выдающихся борцов, чемпионов, мира, Европы, Олимпийских игр В. Балавадзе, А. Бестаева, Л. Тедиашили, И. Ярыгина, В. Юмина, С. Белоглазова и других. Эти борцы оставили яркий след в истории вольной борьбы.

Однако вскоре зарубежные специалисты стали находить различные контрдействия. Поэтому многие приемы исчезали, так как они не удавались, а иногда даже приводили к проигрышу в результате применения контрдействий. На наш взгляд, настало время возродить былые традиции техники борьбы с действием ног. Тем более что изменение правил соревнований направлено на повышение динамичности и зрелищности борьбы.

Необходимость такой подготовки назрела не только для высококвалифицированных борцов, но и для резерва, особенно на начальном этапе обучения. Именно на этом этапе формируются те необходимые умения и навыки, которые в дальнейшем обогащаются и совершенствуются. Анализ литературных источников показывает, что такой подготовке должного внимания пока не уделяется. Подтверждением этого служат объективные результаты исследования соревновательной деятельности борцов. Даже беглое сравнение способов получения выигрышных баллов и в целом побед на турнирах двух послед-

**Сравнительный анализ эффективности технических действий
на Олимпийских играх 1992 и 1996 гг.
(приемы с действиями ног)**



них Олимпиад говорит о тенденции к уменьшению операционного арсенала атакующих действий.

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

1) В соответствии с правилами засчитываются приемы, начатые на ковре и законченные вне его. Это побудило борцов изучать и совершенствовать приемы с захватом руками за ноги. По нашему мнению, эффективным противодействием, направленным на разрушение атаки, являются приемы с действием ног, т.е. вспомогательные элементы борьбы, на базе которых можно строить контрприемы с действием ног;

2) Правилами предусмотрено, что борцы должны находиться в постоянном контактном положении, т.е. в конфликтной ситуации. В связи с этим увеличилась интенсивность схватки, положение в обоюдном захвате стало очень кратковременным,

так как время, отводимое на подготовку любой атаки, сократилось. В этих экстремальных ситуациях вспомогательные элементы борьбы ногами должны сыграть определенную роль в достижении победы.

Результаты опроса мнений ведущих тренеров, занимающихся с юными борцами, позволили определить базовые элементы приемов с действием ног – простые и усложненные. К простым относятся: подсечки, подножки, зацепы, подбивы, а к усложненным – обвивы, отхваты, подсады* (рис. 125-129).

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

* Определения этих элементов даны А.П. Купцовым в учебнике «Спортивная борьба».

Приемы с действиями ног в исполнении выдающихся борцов

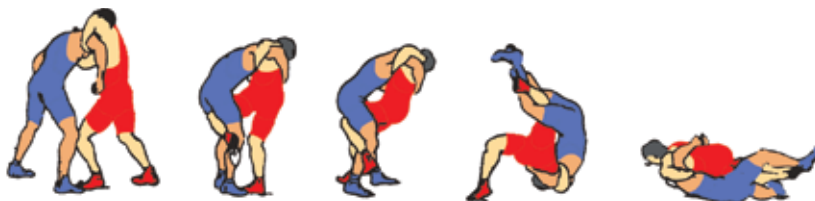


Рис. 125. **Бестаев** – бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом.



Рис. 126. **Ярыгин** – передняя подножка захватом плеча снизу и руки.



Рис. 127. **Тедиашвили** – бросок захватом руки за плечо с зацепом ноги снаружи.



Рис. 128. **Юмин** – бросок прогибом захватом под плечи с зацепом стопы.

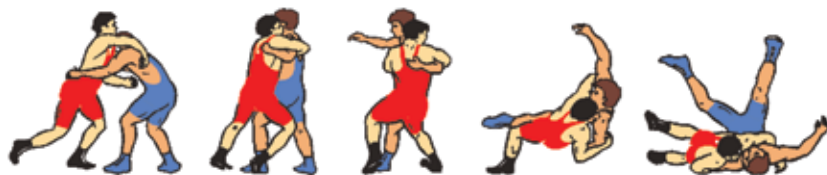


Рис. 129. **Шахмурадов** – бросок зашагиванием захватом руки и туловища.

VI.3.6. Способы тактической подготовки

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

Способы тактической подготовки вплетаются в общую «ткань» схватки и изменяются в зависимости от особенностей соперника, собственных умений и навыков борца, его возможностей в данный момент схватки. Классификация этих способов зависит от идеи, которую вкладывает в свои действия атакующий (я сковываю, я отвлекаю, я угрожаю, я раскрываю и т.д.). Следует заметить, что одна и та же операция, выполненная с различной интенсивностью, связана с подготовкой различных действий. Например, слабый рывок под плечо делается с целью отвлечения, более энергичный выводит из равновесия, направленный вверх провоцирует раскрытие. Или: толчок в шею может вывести из равновесия, если выполнен энергично, но будет квалифицирован как отвлекающий, если выполнен без особого усилия. Поэтому предлагаемые 9 различных способов тактической подготовки взаимосвязаны и не применяются изолированно. В то же время их сочетание и последовательность в схватке позволяют понимать и анализировать действия борца, выделять главные задачи, определять второстепенные.

В практике борьбы зачастую прием может быть выполнен и без подготовки, в случайно возникшей подходящей динамической ситуации. Иной раз возникает обоюдоострая ситуация, и тогда успеха достигает тот, кто раньше отреагирует на нее. Такая реакция называется опережением. Очевидно также и то, что один и тот же прием может быть выполнен после различных способов тактической подготовки. Кстати, этой особенностью отличается от других приемов коронный прием.

Удивительно, но коронный прием, о котором осведомлены все соперники его «владельца», из года в год остается его грозным оружием. Именно многообразие способов тактической подготовки к приему позволяет борцу в совершенстве владеть этим оружием в течение долгих лет. Такими борцами, которых называют «великими мастерами ковра», являются А. Фадзаев, С. Белоглазов, Б. Сайтиев и др., хотя стиль ведения борьбы каждого из них имеет характерные (только ему присущие) особенности в исполнении технико-тактических действий. Мастерство этих спортсменов не подлежит копированию.

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

С. Белоглазов строил свою схватку так, что соперник запутывался в «лабиринтах» многообразных технико-тактических действий. Перед каждой встречей с соперником он видоизменял структуру действий. Тем самым его замысел – вить различные «кружева» – не только запутывал соперника, но и дезорганизовывал его активность и увеличивал напряженность схватки. В результате у соперника быстро наступало утомление, притуплялось внимание, и от постоянного ожидания настоящей атаки он совершал одну ошибку за другой.

Тактика Б.Сайтиева заключается в умении навязывать свой ритм схватки, делая многочисленные толчки, рывки, захваты, упоры, блокировки, отвлекая своего соперника от проведения того или другого приема. Он знает, что своими действиями он запутает своего соперника разнообразными уловками и обязательно в финальной части тактических подготовок выполнит тот прием, который был запланирован. Это говорит о его высоком мастерстве в части проведения технико-тактических действий.

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

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

VI.4. Базовые приемы борьбы

Прием – это результирующая часть атакующего, защитного и контратакующего действия.

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

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

Известно, что не все приемы одинаково часто используются на соревнованиях. В вольной борьбе (по данным В.Я. Шумилина и А.К. Морозова) наиболее распространенной группой приемов являются **сбивания захватом за ногу** (67-70% от всех приемов, выполняемых в стойке). В сущности, до сих пор

нет точных данных о числе применяемых приемов. Одной из причин этого является отсутствие критерия для разграничения приемов от их вариантов. По данным Р. Петрова, число приемов в греко-римской и вольной борьбе составляет в стойке (соответственно) 54 и 266, а в партере – 34 и 112. Фактически спектр применения приемов на соревнованиях существенно ниже. В то же время каждый прием имеет множество модификаций, включающих базовые элементы, и многие связи с другими разделами техники и тактики борьбы.

По такому же принципу определено число приемов в утвержденной у нас в стране классификации по спортивной борьбе (таб. 19). В основе ее (по А.П. Купцову) лежат движения в позвоночном столбе: вперед-наклоном; назад-прогибом; вперед-влево или вперед-вправо–скручиванием; влево или вправо с захватом ноги и руки – поворотом; влево или вправо с захватом руки и шеи – подворотом и т.д. В зависимости от направления движения были определены группы приемов, которые распределены по годам обучения.

Единая классификационная схема основных приемов техники спортивных видов борьбы

Классы	Приемы в стойке				Приемы в партере			
	Подклассы	Группы	Подгруппы		Подклассы	Группы	Подгруппы	
	Броски	наклоном поворотом (бедро) поворотом («мельница») прогибом вращением (вертушка), сбиванием, скручива- нием седом	Действия руками и ногами, образующие варианты приемов, проводимых с различными захватами в различных направлениях и с другими особенностями выполнения		Переводы	рывком, нырком вращением, выседом		
	Сваливание	сбиванием скручиванием			Броски	наклоном поворотом (бедро) прогибом накатом		
		скручиванием забеганием переходом накатом прогибом перекатом разгибанием			Перевороты			
		сбоку со стороны головы со стороны ног верхом поперек			Удерживания	нырком (выходом вперед, назад) переходом выседом		
		разгибанием (рычаг) ущемлением скручиванием (узел) затягиванием зажиманием			Выходы наверх			
					Болевые			
					Удушающие			

Детали выполнения приемов, проводимых		
с действием руками	с действием ногами	с другими действиями
<p>Захваты (прямые и обратные, одноименных и разноименных, ближних и дальних) руки, рук, шеи, руки и шеи, шеи с рукой, туловища и шеи</p> <p>Захваты (прямые и обратные, одноименных и разноименных, ближних и дальних) ноги, ног, ноги и руки, ноги и шеи, ноги и туловища.</p> <p>Захваты за пояс, рукава, отвороты и др.</p> <p>Прямые и обратные захваты</p> <p>Другие варианты</p>	<p>Подножки</p> <p>Подсечки</p> <p>Зацепы</p> <p>Обвивы</p> <p>Подхваты</p> <p>Отхваты</p> <p>Подсады</p> <p>Ножницы</p>	<p>Захваты за плечо, под плечо, из-под плеча, через руку</p> <p>Захваты спереди, сбоку, сверху, снизу, снаружи, изнутри, спереди-сверху, спереди-снизу, спере-ди-сбоку, сзади-сбоку</p> <p>Подставление ноги, постановка ног скрестно, зашагивание; за-вис и др.</p> <p>Накладывание предплечья на шею, прижимание головы бед-ром</p> <p>Захваты подбородка, другой руки</p> <p>Другие варианты</p>

Специалистами проведены многочисленные исследования с целью определения эффективности групп приемов. Детальное изучение их позволило разработать частные методики обучения с использованием специальных средств и методов в большинстве случаев для высококвалифицированных спортсменов.

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

Кроме того, анализ программ начального обучения, результатов соревновательной деятельности сильнейших борцов, анкетного опроса ведущих тренеров страны и участников соревнований позволил обнаружить значительное расхождение объема и форм технико-тактических действий, которым обучают юных борцов. Результаты анализа программы начального обучения, опроса ведущих тренеров (98 чел.) и спортсменов (159 чел.), стенографирования соревновательной деятельности (300 схваток) борцов вольного стиля позволили (после статистической обработки материала) определить число приемов для групп начальной подготовки.

Примечание:

Классификация и систематика техники спортивной борьбы

Создание классификации, систематики и терминологии техники спортивной борьбы – это длительный и трудоемкий процесс.

Что же является объектами классифицирования в технике

борьбы? Это совокупность действий (или приемов), приводящих к изменениям положения борцов по отношению к коврику.

Задачей классификации является распределение огромного разнообразия технических приемов борьбы на классы и приведение классифицируемого материала в систему, которая способствует дальнейшему целенаправленному исследованию основ спортивной борьбы.

Для глубокого изучения основ спортивной борьбы необходима единая классификация техники спортивных видов борьбы. Классификация создана только в результате обобщения опыта, научной и практической работы специалистов всех видов борьбы.

Основные задачи единой классификации и систематики основных приемов техники борьбы состоят в том, чтобы:

- отражать происходящее на коврике безотносительно к виду борьбы;

- способствовать выделению общего для всех видов борьбы;

- сохранять специфику каждого вида борьбы;

- предоставить возможность каждому виду борьбы заимствовать все лучшее из других видов (включая национальные);

- классифицировать основные приемы техники не определенного борца в его наилучшем или особом исполнении, а приемы техники борьбы в ее так называемом школьном варианте;

- способствовать созданию общих для всех видов борьбы понятий и определений техники и созданию терминологии каждого вида, основанной на общих принципах.

VI.4.1. Базовые приемы в стойке и в партере для групп начальной подготовки (1-й год обучения, 10-11 лет)

К базовым приемам в стойке и партере относятся:

- Рис. 130: а) перевод рывком за руку с подсечкой;
 б) перевод нырком захватом руки и бедра;
 в) сваливания сбиванием захватом разноименной ноги с переходом захватом двух ног.

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



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

К базовым приемам в партере относятся:

Рис. 131: а) переворот скручиванием захватом дальней руки и ближней голени;
 б) переворот забеганием захватом руки на «ключ»;
 в) переворот накатом захватом туловища



Технико-тактические действия (комбинации)

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

VI.4.2. Базовые приемы для групп начальной подготовки (2-й год обучения, 11-12 лет)

К базовым приемам в стойке относятся:

- Рис. 132: а) бросок наклоном захватом ног;
 б) бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги («мельница»);
 в) бросок подворотом захватом руки и шеи



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

К базовым приемам в партере относятся:

Рис. 133: а) переворот скрестным захватом голени;
 б) переворот переходом «ножницами» с захватом подбородка;
 в) переворот перекатом захватом шеи с ближним бедром («петля»)



Технико-тактические действия (комбинации)	
1. Переворот скручиванием захватом дальней руки и ближней голени. 2. Переворот накатом захватом туловища	Переворот окрестным захватом голени
Переворот накатом захватом туловища	Переворот переходом «ножницами» с захватом подбородка
Переворот накатом захватом туловища	Переворот перекатом захватом шеи с ближним бедром

VI.4.3. Базовые приемы для групп начальной подготовки (3-й год обучения, 12-13 лет)

К базовым приемам в стойке относятся:

Рис. 134: а) бросок вращением захватом руки сверху;
 б) бросок прогибом захватом руки и туловища ;
 в) передняя подножка захватом плеча снизу и руки



Атакующие действия	Контратакующие действия
Бросок вращением захватом руки сверху	1. Перевод рывком за руку с подсечкой 2. Накрывание выседом
Бросок прогибом захватом руки и туловища	1. Бросок (перевод) вращением захватом руки сверху 2. Бросок подворотом захватом руки через плечо 3. Бросок прогибом захватом туловища с рукой 4. Бросок зашагиванием захватом руки и туловища
Бросок передней подножкой захватом плеча снизу и руки	Бросок прогибом захватом руки и туловища Бросок вращением захватом руки сверху

Технико-тактические действия (комбинации)	
1. Перевод рывком за руку с подсечкой 2. Перевод нырком захватом руки и бедра 3. Перевод вращением с захватом руки сверху 4. Бросок вращением захватом руки сверху	Бросок вращением захватом руки сверху
Бросок вращением захватом руки сверху	1. Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги 2. Бросок наклоном захватом ног 3. Бросок подворотом захватом руки через плечи 4. Бросок прогибом захватом туловища с рукой
Бросок вращением захватом руки сверху	Сваливание сбиванием захватом разноименной ноги с переходом захватом двух ног
1. Перевод рывком за руку с подсечкой 2. Перевод нырком захватом руки и бедра 3. Перевод вращением с захватом руки сверху	Бросок прогибом захватом руки и туловища
Бросок прогибом захватом руки и туловища	1. Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги 2. Бросок подворотом захватом руки и шеи 3. Бросок прогибом захватом туловища с рукой 4. Бросок вращением захватом руки сверху
Бросок прогибом захватом руки и туловища	Сваливание сбиванием (зашагиванием) захватом рук и туловища
1. Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги («мельница») 2. Бросок подворотом захватом руки и шеи 3. Бросок прогибом захватом туловища рукой 4. Бросок вращением захватом руки сверху	Бросок передней подножкой захватом плеча снизу и руки

К базовым приемам в партере относятся:

Рис. 135: а) переворот прогибом обратным захватом дальнего бедра;
 б) бросок наклоном захватом плеча и бедра с зацепом дальней ноги;
 в) выход наверх выседом



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

1. Техничко-тактические действия (комбинации):

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

2. Броски – накатом, наклоном, прогибом.

3. Выход наверх выседом.

В качестве основания для классификации базовых приемов в стойке и партере выбраны следующие признаки:

1. Части тела, выполняющие основные атакующие движения, по отношению к телу соперника (простота выполнения смысловой структуры приема).

2. Приемы реализуются по баллам и туше (вариативность, значимость, надежность, эффективность).

3. Тип вращения, определяемый захватом, где группы бросков (поворотом, подворотом, сбиванием, наклоном и т.д.) принимаются за самостоятельные единицы.

По первому признаку (по Г.С. Туманяну) приемы подразделены на 3 группы:

1) выполняемые в основном туловищем с захватами выше пояса (техника туловища);

2) выполняемые с воздействием ногами на ноги соперника (техника ног);

3) выполняемые с воздействием руками на ноги соперника (техника рук).

По второму признаку приемы подразделены на 4 группы:

- возможностью варьирования способов их выполнения в пространственных, временных, силовых и ритмических условиях,

- числом связей с другими технико-тактическими действиями,

- результативностью и частотой реальных попыток,

- частотой оцененных попыток и реальной возможностью выполнения контратак.

По третьему признаку (по типу вращения) приемы подразделены на 3 группы:

1) выполняемые вокруг фронтальной оси (броски –подворотом, прогибом, скручиванием, вращением, подхваты);

2) выполняемые вокруг вертикальной оси (накаты, скручивания, переходом и т.д.);

3) выполняемые вокруг сагиттальной оси (броски – поворотом, сбиванием, подсечки и другие).

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

В ныне действующей новой программе предлагается для изучения ежегодно по 6 базовых атакующих действий в стойке и партере (см. рис. 130-135). Таким образом, за 3 года обучения юные борцы должны овладеть восемнадцатью такими приемами, а также защиты, контратаки и комбинации из изученных приемов (это достаточный объем приемов для изучения и совершенствования технико-тактических действий).

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

Базовые приемы рассматриваются нами по фазам не случайно. При анализе выполняемого учеником атакующего действия тренеру легче найти ошибки в его структуре, а именно: от исходного положения до захвата, от захвата до начала атаки, от начала атаки до подведения собственной опоры под общий центр массы соперника, от подведения собственной опоры под общий центр массы до отрыва, от отрыва до опрокидывания (приземления). Такой подход позволяет оптимизировать процесс обучения, тем самым повышая эффективность управления им. В то же время при анализе всех показателей, который дает возможность разделить юных спортсменов на более перспективных и менее перспективных (по способности к усвоению учебного материала), тренеру легче контролировать различные стороны их подготовки (физическую, психическую и др.).

VI.5. Техничко-тактические действия

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

В последние годы специалистами была изучена структура техничко-тактических действий, применяемых борцами в поединке. Так, в работе Р.А. Пилюяна, В.Т. Джапаралиева приведен следующий их перечень: разведка, атака, защита, контратака, вытаскивание за ковер в захвате, демонстрация активности, реализация опасного положения, ликвидация опасного положения, удержание преимущества, восстановление сил. Авторы первыми предложили метод количественной оценки тактики ведения поединка. Этот раздел мастерства в полной мере борцы начинают постигать на этапе углубленного совершенствования; на этапе базовой подготовки он ограничивается овладением действиями атаки, защиты и контратаки.

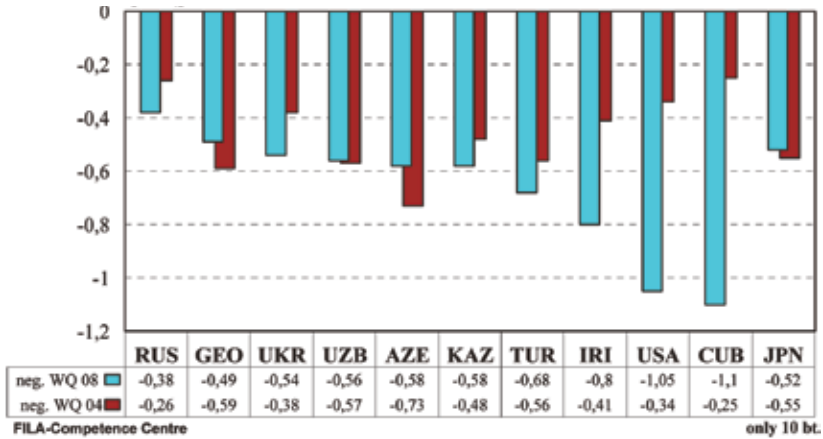
VI.5.1. Приемы защиты

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

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

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

Анализ оценки технико-тактических действий защиты
на Олимпийских играх 2004-2008 гг.



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

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

проанализировать соревновательную деятельность борцов, а также провести опрос ведущих тренеров.

Результаты наблюдения соревновательной деятельности показывают, что для проявления и наращивания активности, особенно для удержания преимущества в схватке, борцы чаще всего применяют активную и пассивную защиту. В частности, активная защита встречается в стойке, а пассивная – в партере. Роль активной защиты становится первостепенной в связи с тем, что современные правила соревнований поощряют активную борьбу и наказывают пассивную.

Проведенные нами исследования с участием 98 ведущих тренеров страны, занимающихся с юными борцами, говорят о том, что на этапе начального обучения необходимо изучать активную защиту и что она должна быть базовой для других видов защиты. По их мнению, основным видом тактики защиты должен быть признан тот, который обеспечивает беспрепятственный и результативный переход к контратаке.

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

Здесь нами рассматривается содержание активной защиты в стойке (рис. 136). Обучение пассивной защите в партере предлагается в программе для детско-юношеских спортивных школ, поэтому данную тему мы не будем рассматривать. Кроме того, в учебнике «Спортивная борьба» этот вопрос описан достаточно хорошо.

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

Активная защита – прием, включающий операции, направ-

Защита – активная в стойке

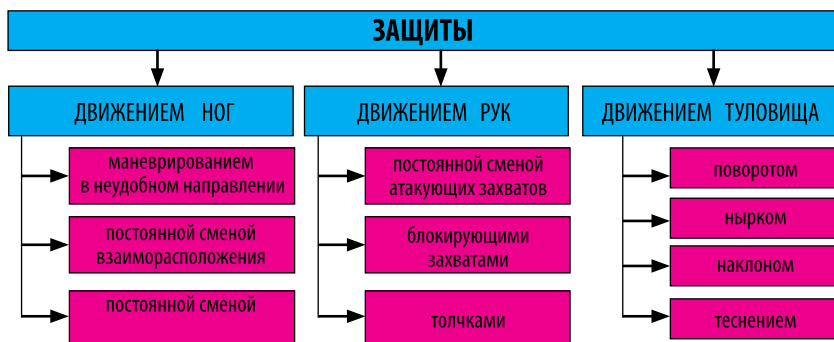


Рис. 136

ленные на отражение атаки соперника и на создание удобной ситуации для проведения контратаки.

На рис. 136 приведена примерная структура обучения активной защите базовой техники. Она состоит из трех крупных блоков: **движений ногами, движений руками и движений туловищем**. Каждый из них имеет вспомогательные элементы, а те, в свою очередь, – подвспомогательные. Так, используя защиту движением ног, за счет маневрирования в неудобном направлении, шагом вправо или шагом влево, боец нейтрализует атакующие действия соперника. Того же результата можно добиться, постоянно изменяя взаимное расположение ног (за счет правосторонней или левосторонней стойки) или дистанцию. Тем самым боец создает благоприятные условия для незамедлительного проведения контрприема и добивается преимущества. Такой же принцип защитных движений руками: постоянная смена атакующих захватов с использованием захвата руки двумя руками, или захвата руки из-под плеча, или захвата рук (за локти) снизу в сочетании с блокирующими захватами (упором, хватом, обхватами) и одновременными толчками (левой или правой) рукой позволяет отражать атаки соперника и создавать удобную ситуацию для проведения контратаки.

Варьирование элементов защиты движением ногами и руками позволяет эффективно использовать элементы защиты движением туловища. Например, маневрированием

в неудобном направлении – шагом вправо, захватом руки из-под плеча – борец может осуществлять повороты влево, провести защиту нырком влево или наклоном стоя на месте или оказывать непрерывно теснение – грудь к груди.

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

Итак, в ходе обучения мы решаем две взаимообусловленные задачи:

а) умение разрушать или предотвращать нападение соперника в начале атаки;

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

VI.5.2. Контрпиемы

Известно, что контрпиемы в спортивной борьбе относятся к разделу технико-тактического мастерства. Они выполняются в стойке и партере. Контрпиемы позволяют борцу обострять схватку и выигрышно выходить из различных критических ситуаций, требуют высокой координации и быстроты движений. Наиболее часто при проведении контрпиемов применяются специфические операции, связанные с использованием только одного приема или группы приемов. Известный профессиональный борец и тренер В.А. Пытлясинский утверждал, что «вовремя ответить приемом на прием много значит: можно дать противнику захват, но не верный и, когда противник будет проводить прием, легко опрокинуть его или добиться преимущества». Часто контрпием может трансформироваться

в отдельное самостоятельное боевое действие, имеющее различную тактическую направленность, а именно – сочетание сковывания, вызова и опережения.

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

Исследования В. П. Пойманова технико-тактической подготовленности борцов высокой квалификации показали, что в 531 схватке ими выполнен 2731 прием, из них 2262 (82,6%) – в стойке и 469 (17,8%) – в партере. Пропорциональное соотношение выполненных приемов в стойке таково: 34,06% – сбивания с различными захватами; 29,71% – различные варианты бросков и контрприемов; 16,19% – переводы.

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

По мнению А.З. Катулина, при необходимости с контрприемами можно знакомиться и раньше, чем с приемами защиты, но тогда их изучение строят так, чтобы атакующий боец сначала несколько задерживался в положении атаки и этим создавал благоприятные условия для выполнения контрприемов. Более конкретно по данному вопросу выразился П.Ф. Матушак. Он считает, что в 1-й год обучения, после того как занимающиеся овладели приемом, нужно изучать и контрприемы, а не защиту, поскольку в контрприеме сочетаются элементы защиты и нападения.

На основе всех этих данных В.В. Нелюбин провел эксперимент по разработанной им методике обучения атакующим и контратакующим действиям. Результаты исследования показали, что борцы экспериментальной группы по сравнению с контрольной были лучше подготовлены к проведению

различных действий и имели больше чистых побед над борцами контрольной группы за счет более качественного применения атак и контратак и большего их количества. Автор утверждает, что данная последовательность обучения способствует повышению динамичности, техничности и агрессивности стиля ведения борьбы в разных условиях.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выделим наиболее важные ситуации, разделив их на благоприятные и неблагоприятные. При благоприятных (для атакующего) ситуациях атакующий сам оказывается в затруднительном положении, а при неблагоприятных – в аналогичное

положение попадает атакуемый. К благоприятным ситуациям можно отнести: замешательство атакующего, потерю равновесия и т.д., т.е. то, что приводит атакующие действия к неполноценности; к неблагоприятным—условия, которые создал атакующий своему сопернику.

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

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

VI.5.3. Комбинации

Часто тренеры считают, что комбинация – это сложное технико-тактическое действие, состоящее из двух атак. Причем завершающая атака, по их мнению, является коронной. Ошибка такого мнения заключается в том, что комбинация ничем не отличается от атакующего действия, которое начинается с угрозы атакой. В том-то и дело, что комбинация всегда должна начинаться с коронной атаки. Противник только при реальной угрозе быть опрокинутым защищается в полную силу и тем самым создает ситуацию для проведения другой необходимой атаки.

Отсюда вытекает важный вывод: основой комбинационной борьбы являются коронные атакующие действия, без них о комбинациях в полном смысле слова говорить не приходится.

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

Глава VII

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ ГРУПП НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

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

VII. 1. Краткая характеристика возрастных особенностей детей и подростков

В настоящее время наметилась тенденция к омоложению членов сборной команды страны по вольной борьбе. Это привело к постепенному снижению возраста, в котором начинают заниматься борьбой. Специалисты считают, что занятия с

раннего возраста предопределяют дальнейшие спортивные успехи на мировой арене. Это связывают с возрастными особенностями детей и подростков.

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

Процесс многолетней тренировки осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков и юношей;
- 2) неуклонный рост объема средств общей физической

подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП), соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное овладение основами базовых действий;

4) неукоснительное соблюдение принципа постепенности в применении тренировочных и соревновательных нагрузок;

5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания;

6) одновременное развитие физических качеств спортсмена на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

VII.2. Этапы подготовки и их взаимосвязь с годами обучения

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

Этапы базовой подготовки и углубленного совершенствования:	Группы начальной подготовки (3 года)
Этап начальной спортивной специализации:	1–2-й год обучения в учебно-тренировочных группах
Этап углубленной тренировки:	3–4-й год обучения в учебно-тренировочных группах

Периоды подготовки распределяются по годам обучения в группах начальной подготовки:

I год обучения:

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

Для II года обучения выделяются 5 периодов подготовки (И.А. Кондрацкий, Г.М. Грузных, В.М. Игуменов), соответствующих режиму основной учебной деятельности школьников.

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

В III год обучения построение годичной тренировки на основе макроцикла может быть одноцикловым, двухцикловым, трехцикловым. В каждом макроцикле выделяются 3 периода – подготовительный, соревновательный и переходный, которые составляют основу построения годичного цикла. На начальном этапе подготовки наиболее продолжительным является подготовительный период, тогда как соревновательный период не очень продолжителен и нечетко выражен.

На этапах многолетней подготовки большое место отводится отбору. В отборе можно выделить 3 основных ступени:

предварительная, промежуточная и заключительная. На каждой из них решается своя задача: на предварительной – определение целесообразности выбора ребенком занятий вольной борьбой с учетом его морфофункциональных данных и психических особенностей; на промежуточной – выявление у занимающихся способности к эффективному совершенствованию двигательных умений в процессе тренировки; на заключительной – выявление у спортсменов возможностей к достижению результатов международного класса.

VII.3. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом возрастных периодов развития физических качеств у юных борцов

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом возрастных периодов развития физических качеств у юных борцов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания качества, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех качеств, которые имеют разные физиологические механизмы.

Оптимальным периодом для развития аэробных возможностей организма у мальчиков групп начальной подготовки является возраст от 8 до 10 лет; а для развития анаэробно-гликолитических механизмов – возраст 11-13 лет.

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

Сенситивные фазы развития отдельных физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Аэробные возможности		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма, в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем мак-

симального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креативнофосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16–18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет. Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Равновесие. Наибольший прирост приходится на возраст 7-13 лет. При выполнении различных действий дети все время находятся в постоянном движении: проводят толчки, рывки, отрывы, финты, перемещения вперед, назад, влево, вправо с различными положениями туловища, рук, ног, стоя на одной ноге, преодолевают сопротивление партнера и т.д. Во всех этих случаях происходит координированная работа нервно-мышечного аппарата, обеспечивающая необходимую устойчивость (равновесие), несмотря на постоянное смещение центра массы тела.

VII.4. Урок как основная форма занятий, наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

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

Основной формой занятий в спортшколах является урок. По направленности выделяются:

а) учебные уроки: обучение технике и тактике вольной борьбы;

б) учебно-тренировочные уроки: наряду с обучением, развитие физических качеств, освоение базовой техники и другие виды подготовки;

в) тренировочные уроки: развитие физических качеств, технико-тактическая и психическая подготовка;

г) контрольные уроки: контроль эффективности процесса подготовки борцов, решения поставленных задач и степени достижения промежуточных целей; прием контрольных (переводных) нормативов, определение уровня готовности.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста, веса тела и степени подготовленности. Наполняемость учебных групп приведена в табл. 22.

Таблица 22

Наполняемость учебных групп в ДЮСШ по вольной борьбе на этапе начальной подготовки

Год обучения	Минимальный (ое)				Требование по ОФП и СФП для групп начальной подготовки
	Возраст учащихся, лет	Число учебных групп в отделении	Кол-во учащихся в группах	Число учебных часов в неделю	
1-й	10	5	20	6	Выполнение программных требований
2-й	11	5	18	6	
3-й	12	4	16	8	

Таблица 23

**Примерный учебный план многолетней подготовки
(в часах)**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки			
		начальной подготовки		учебно-тренировочный	
		Годы обучения			
		1-й	2-3-й	1-2-й	3-4-й
1	Теоретическая подготовка	12	14	21	35
2	Общая физическая подготовка	152	172	212	230
3	Специальная физическая подготовка	46	78	112	190
4	Технико-тактическая подготовка	72	132	163	259
5	Психологическая подготовка	10	12	20	40
6	Соревновательная подготовка	4	16	24	54
7	Инструкторская и судейская практика	-	4	6	14
8	Приемные и переводные испытания	12	12	14	20
9	Восстановительные мероприятия	-	18	40	80
10	Врачебный и медицинский контроль	4	10	12	12
Общее количество часов		312	468	624	936

Таблица 24

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле

Основные параметры тренировочных и соревновательных нагрузок	Этапы	
	начальной подготовки	учебно-тренировочный
1) тренировочных дней (в год)	216-242	250-275
2) тренировочных занятий (в год)	216-242	260-500
3) соревнований	4-5	5-7
4) соревновательных дней	4-7	12-21
5) соревновательных схваток	8-12	14-38
6) тренировочных дней в неделю	3-6	4-6
7) тренировочных занятий: в день в неделю	1-2 3-6	1-3 4-12
8) удельный вес ОФП (%)	50-40	35-20
9) удельный вес СФП (%)	15-17	18-22
10) удельный вес СП (%)	22-30	28-32
11) годовой объем работы (%) в зонах интенсивности: 1-4 (ЧСС до 150 уд/мин) 5-6 (ЧСС 150-174 уд/мин) 7-8 (ЧСС 175 уд/мин и выше)	90-94 5-8 1-2	82-90 6-10 2-4

Режим учебно-тренировочной и воспитательной работы определяется числом учебных (академических) часов в месяц. Продолжительность одного занятия в группе начальной подготовки не должна превышать двух академических часов. Примерное распределение учебного плана многолетней подготовки в часах в зависимости от периода приведено в табл. 23. В случае необходимости в приведенные схемы могут быть внесены коррективы.

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

Таблица 25

**Распределение времени на различные виды подготовки
(в % от общего количества часов в год)**

№ п/п	Разделы подготовки	Группы начальной			Учебно-тренировочные			
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	Общая физическая подготовка	50	45	40	35	30	25	22
2	Специальная физическая	15	16	17	18	19	20	22
3	Технико-тактическая подготовка	23	24	26	26	28	28	28
4	Психологическая подготовка	3	3,2	3,4	3,6	3,8	4,0	4,2
5	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4
6	Соревновательная подготовка	1,2	2,4	3,4	3,8	4,4	5,0	5,5
7	Восстановительные мероприятия	-	-	-	6	7,2	8,5	10
Общим объем часов		312	312	416	624	632	936	1040

VII.5. Основные компоненты системы многолетней подготовки и их значение для начального обучения

Таблица 26

Компоненты и критерии системы начальной подготовки

Компоненты системы начальной подготовки	Критерии
Спортсмены	10–13 лет, новички, проявляющие интерес к занятиям борьбой, успевающие в школе, допущенные врачами
Тренеры	Владеющие методами предварительного отбора, начальной подготовки и формирования мотивации к занятиям вольной борьбой
Цели подготовки	Формирование и закрепление мотивации к занятиям вольной борьбой, обучение основам борьбы, повышение физической подготовленности
Основные задачи спортивной подготовки	Отбор и комплектование равноценных по качеству групп
Мировоззренческая и воспитательная работа	Героико-патриотическое воспитание, формирование деятельного отношения к спорту
Учебно-тренировочный процесс: психическая подготовка	Формирование мотивации к занятиям вольной борьбой
техническая подготовка	Овладение техническими элементами вольной борьбы (захватами, передвижениями и приемами борьбы)
тактическая подготовка	Формирование общего представления о тактике спортивной борьбы и обучение базовым действиям
физическая подготовка	Создание базисвсесторонней физической подготовленности на основе широкого применения средств ОФП и СФП
теоретическая подготовка	Формирование представления о системе тренировки борца
соревновательная деятельность	Подготовка к участию в соревнованиях группы и школы
Организация процесса тренировки	Фронтальный метод обучения и тренировки
Инвентарь и материально-техническое обеспечение	Инвентарь серийного производства, обычная спортивная форма
Условия подготовки	Спортивный зал, игровые площадки, спортивный лагерь
Питание	Своевременное и достаточно разнообразное
Медицинское и научно-методическое обеспечение	Поэтапный медосмотр, применение простейших тестов
Средство восстановления	Душ, баня
Факторы, ограничивающие функционирование системы подготовки	Отсутствие желания заниматься борьбой, возрастные особенности развития организма, медицинские противопоказания
Контроль: организационный	Наполняемость групп, систематичность посещения занятий, методический уровень их проведения
социально-психологический	Степень дисциплинированности, культура поведения в быту, в учебе, во время занятий борьбой, успеваемость в школе, отношение к товарищам, к занятиям борьбой, психическая устойчивость, целеустремленность на тренировках и соревнованиях

технический	Степень владения захватами, передвижениями, простейшими формами борьбы, приемами атаки, защиты и контратаки и т. п. согласно программе
тактический	Степень знаний и умений по основам тактики спортивной борьбы
физический	Выполнение контрольных и переводных нормативов по ОФП, СФП*
теоретический	Зачет по вопросам теории тренировки в объеме, предусмотренном программой
соревновательный	Степень усвоения программного материала, динамика спортивных достижений и эффективность соревновательной деятельности по показателям, характеризующим технико-тактическое мастерство, специальную выносливость и психическую устойчивость
Ожидаемые результаты	Гармоническое развитие. Двигательные умения за счет овладения базовыми действиями. Выполнение переводных и контрольных нормативов

* Нормативы приведены в программе А.М. Дякина, Ю.А. Шахмурадова, Б.А. Подливаева, Д.Г. Миндиашвили.

VII.6. Учебная документация

В этом разделе представлены образцы следующих документов:

- примерный месячный поурочный рабочий план 1-го года обучения (I период) группы начальной подготовки (табл. 27);
- схема примерного учебного плана для борцов ДЮСШ (табл. 28);
- приемно-переводные нормативы (табл. 29);
- схема последовательности изучения способов тактических подготовок (табл. 30).

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

Таблица 27

Примерный месячный поурочный рабочий план 1-го года обучения (I период) группы начальной подготовки

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

Схема примерного учебного плана для юных борцов детских спортивных школ

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

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

Рассматриваемое нами распределение часов для группы 1-го года обучения (I период) начальной подготовки приводится в табл. 27 в следующем порядке:

на теоретическую подготовку отводится 3 x 15 мин, т.е. 45 мин., или 1 академический час;

общей физической подготовкой группа будет заниматься 11 ч. – 495 мин., в среднем по 38 мин. на каждом учебно-тренировочном занятии;

на специально физическую подготовку группа имеет 4 ч – 180 мин., в среднем по 13-14 мин. на каждом учебно-тренировочном занятии.

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

Приемно-переводные нормативы

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-66 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
2	Бег на 60 м (с)	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
3	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10
4	Вис на согнутых (угол до 90°) руках	16	24	32	40	48	8	16	24	32	40	2	8	16	24	32
5	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50	15	20	25	30	35
6	Приседания с партнером равного веса (кол. раз)	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5
7	Сгибание туловища лежа на спине (кол. раз)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24	8	10	12	14	16
8	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимн. стенке (кол. раз)	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5
9	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках (кол. раз)	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6
10	Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с)	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8
11	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190
12	Прыжок в высоту с места (см)	42	44	46	48	50	42	44	46	48	50	40	42	44	46	48
13	Тройной прыжок с места (м)	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8
14	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
15	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0
16	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7
17	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24	10	12	14	16	18
18	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол. раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	4	6	8	10	12
19	Бег на 400 м (мин, с)	1,18	1,16	1,14	1,12	1,10	1,18	1,16	1,14	1,12	1,10	1,23	1,21	1,19	1,17	1,15
20	Бег на 800 м (мин, с)	3,10	3,05	3,00	2,55	2,50	3,10	3,05	3,00	2,55	2,50	3,20	3,15	3,10	3,05	3,00
21	Бег на 1500 м (мин, с)	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50	7,50	7,40	7,30	7,20	7,10
22	Челночный бег 3х10 м с хода (с)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4
23	10 кувширов вперед (с)	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2
24	Лазанье по канату 5 м с помощью ног (с)	18,4	17,2	16,0	14,8	13,6	18,8	17,6	16,4	15,2	14,0	19,6	18,4	17,2	16,0	14,8

25	5-кратное выполнение упр.: вставание на «мост» из стойки, уход с «моста» забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5
26	Забегание на «мосту»: 5-влево, 5-вправо(с) 10-влево, 10-вправо (с) 15-влево, 15-вправо (с)	20,2	19,0	18,0	17,0	16,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0
		48,0	46,0	44,0	42,0	40,0	54,0	52,0	50,0	48,0	46,0	54,0	52,0	50,0	48,0	46,0
27	Перевороты на «мосту»: 10 раз (с); 15 раз (с)	35,0	33,0	31,0	29,0	27,0	39,0	37,0	35,0	33,0	31,0	37,0	36,0	34,0	32,0	30,0
28	10 бросков манекена подворотом (с)	36,0	33,0	30,0	27,0	24,0	37,0	34,0	31,0	28,0	25,0	38,0	35,0	32,0	29,0	26,0
29	10 бросков манекена подворотом за 20 с (кол. бросков)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
30	Тест «4 мин»: 4 серии бросков манекена подворотом: 5 бросков за 40 с, макс. кол. бросков за 20 с (после 2-й серии - отдых 1 мин); (кол. бросков за 20 с спурты)	22	24	26	28	30	20	22	24	26	28	18	20	22	24	26

Схема последовательности изучения способов тактических подготовок (А.Алиханов, Ю. Шахмурадов)

Способы тактических подготовок	Задачи	Средства	Методика применения
1. Силовое воздействие	Преодоление препятствий в виде выставленных вперед рук, упоров руками, головой, для проведения захвата и последующего проведения приема	Рывки за руку, под плечо, за голову, толчки под плечи вверх, вверх – в сторону с заведением, рывком за предплечья вниз, в стороны, вверх, разведение рук захватами за запястья, отжимание головы руками, головой	Применяется против соперника, применяющего защитную (закрытую) стойку
2. Выведение из равновесия	Вынудить соперника начать движение с целью сохранить равновесие, т. е. вывести его из защитной или статической позиции, используя его попытку восстановить равновесие для проведения атаки	Непосредственное воздействие силой, инерцией собственной массы и весом, путем тяги, толчков, заведений, вращений (рывком за плечи)	Выведение из равновесия сочетается с другими способами тактической подготовки. Важнейшее значение для успешного выведения из равновесия имеют положение ступней соперника, расположение и тенденция движения его ОЦМ, правильная постановка ног
3. Маневрирование	Создать благоприятную ситуацию с целью проведения атаки или с целью динамической защиты, с тем чтобы не дать сопернику выбрать момент для атаки	Перемещение относительно соперника (вокруг него, вперед и назад, по дугам без контакта или в захвате за руку, руки и шею), вовлекая его в движение	Выполнение приставных шагов, наскоков, чтобы быть готовым к стремительной атаке или к контрдействиям(защите)
4. Угроза	Заставить соперника защищаться от приемов и на этом фоне осуществить другой прием	Обманные приемы, измененные таким образом, чтобы после защиты от них могли быть проведены другие, заранее намеченные приемы	Угроза должна быть рассчитана так, чтобы защита от нее создавала динамическую ситуацию, подходящую для завершающего приема. Угроза с завершающим приемом должна составлять наигранную комбинацию
5. Внезапность	Осуществить атаку так стремительно, чтобы соперник не успел полноценно защититься	Неожиданные действия без предварительного контакта или с взаимным контактом из относительно спокойного положения или со сменной ритма движения. Атаки, одновременные со свистком арбитра или с возвращением к центру ковра	Обычно для внезапного сближения используют стартовые способы в сочетании с отвлечением или раскрытием, а также с предварительным раскрытием

6. Сковывание	С помощью блокирующих захватов и упоров вынудить соперника перейти от активной борьбы к защитным действиям	Удержание какой-либо части тела, ограничивающее атакующие и защитные возможности соперника	Один из захватов, как правило, осуществляется двумя руками. Возможности соперника активно ограничиваются с помощью головы, подбородка, груди, ног. Атака возможна при попытке освобождения от блокирующего захвата
7. Повторная атака	Создать у соперника представление о надежности его защиты от конкретного приема и таким образом усыпить его бдительность, утомить психически и физически и на этом фоне выполнить атаку и добиться успеха	Неоднократное выполнение приема не в полную силу или недостаточно быстро, чередующееся с попытками, выполняемыми с максимальной эффективностью	Следует многократно повторять попытки выполнить коронный прием, совмещая их с другими способами тактической подготовки и вызывая у соперника чувство обреченности, психической усталости, утомленности, притупления бдительности
8. Вызов	Создать у соперника представление о возможности успешной атаки и спровоцировать на нее с последующим выполнением контрприема	Как бы случайно возникающие, однако специально созданные позиции, ситуации, вызывающие соперника на атаку. Возможны при ранее заготовленном против нее контрприеме	Вызов должен возникнуть как бы вследствие ошибки. Он рассчитан на коронный прием соперника и является способом тактической подготовки, требующим предварительной отработки, точного знания варианта, который будет опровергаться контрприемом, отличной реакции, специальной психологической подготовкой
9. Отвлечение	Отвлечь внимание соперника от действительной атаки	Всевозможные движения головой, руками в направлении ног, головы, хлопки, незначительные толчки, рывки под плечи и за голову, толчки и рывки шеи, движения ногами типа выпадов, подсечек, наклоны туловища	Как показал анализ экспертных оценок, эта СТП признана наименее важной, потому что непосредственно после отвлечения, без применения иных ТП редко удается осуществить прием. Вместе с тем почти все борцы пользуются отвлечением, заполняя паузы и демонстрируя активность

VII.7. Методика обучения

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

Таким образом, моделирование различных ситуаций единоборства позволяет, во-первых, разнообразить умения и навыки юного борца на основе закономерностей овладения борьбой как видом деятельности; во-вторых, вырабатывать коронные приемы и в дальнейшем совершенствовать их на основе вновь осваиваемых способов тактической подготовки и использования благоприятных динамических ситуаций. Такой подход в обучении, на наш взгляд, обеспечивает органическую взаимосвязь между начальным обучением и высшим спортивным мастерством.

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

Обобщая сказанное, можно сформулировать основное противоречие, а именно: несоответствие между необходимостью овладения основами ведения единоборства и неэффективностью решения данной проблемы традиционной методикой обучения. На наш взгляд, решение данной проблемы возможно на основе применения частной методики с использованием игрового метода обучения. Используя его, тренер может заполнить разрыв между строго регламентированным методом обучения и соревновательным, осуществляя последовательно обучение как технике, так и тактике. Игровой метод обучения получает все большее распространение в различных видах спорта, и в спортивной борьбе в том числе. Так, в работе И. В. Кондрацкого, Г. М. Грузных, В. М. Игуменова обобщен большой опыт использования игр в формировании основ ве-

дения единоборств, в классической борьбе. В вольной борьбе экспериментально апробированы выделенные К. В. Балдаевым специализированные подвижные игры. Результаты исследования показывают, что они достаточно эффективны как в отношении непосредственного влияния на физическую и технико-тактическую подготовленность занимающихся, так и в отношении сохранения высокого темпа прироста основных показателей соревновательной деятельности юных борцов.

Основываясь на анализе литературных источников и на результатах исследований К. В. Балдаева, а также проведенных нами исследований с использованием специализированных подвижных игр и игр с элементами единоборств, можно сказать, что игровая направленность занятий создает условия для быстрого усвоения профилирующих элементов борьбы и базовых действий. При этом игры вызывают живой интерес детей, повышают их активность, эмоциональность, заставляют самостоятельно, творчески подходить к решению двигательных задач; тем самым они способствуют формированию физических и психических качеств у юных борцов.

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

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

При определении понятия «обучение» обычно исходят из характеристики формы, в которой протекает процесс обучения. Под обучением понимают совместную деятельность учителя и ученика, направленную на прочное усвоение определенной системы знаний, умений и навыков, в ходе которого осуществляется развитие познавательных сил, овладение элементами культуры умственного и физического труда, формирование основ

мировоззрения и поведения (В. М. Игуменов, Б. А. Подливаев). В спортивной борьбе, с этой точки зрения, обучение – это педагогический, целенаправленно организованный процесс, связанный с формированием системы знаний о теории спортивной борьбы и методике ее преподавания и системы навыков и умений, являющихся основой специфической деятельности борца – педагогической, организационной, соревновательной и т.д.

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

Для примера рассмотрим методику изучения одного из приемов базовой техники вольной борьбы – «мельницы», т.е. броска поворотом с захватом руки и одноименной ноги. При освоении технических элементов борьбы и базовых действий большое значение приобретает частная методика обучения, состоящая из системы задач, заданий и методических указаний, в основе которых лежит выполнение специальных упражнений, элементов, фаз, частей приема и их комбинационных действий в целом, с помощью которых создаются оптимальные условия для правильного усвоения базовых действий вольной борьбы. Базовыми элементами вольной борьбы являются основные положения борцов в стойке и партере, дистанции между соперниками, способы передвижений, направления маневрирования, захваты, упоры, толчки, рывки и освобождения от них, выполнение базового приема, защиты и контрприема, использование тактических подготовок, комбинаций.

Изучение броска «мельницей» осуществляется с учетом объективно существующих связей между техническими элементами борьбы, появляющихся в процессе противоборства двух соперников. При этом все базовые элементы выполняются за счет предварительной подготовки, в основе которой лежит выведение из равновесия (рис. 137).

Способы выведения из равновесия



Рис. 137

Нами экспериментально определено 10 способов их выполнения, которые характеризуются следующими направлениями: назад, вперед, вниз, вверх, влево, вправо, вправо по кругу – разворот туловища, влево по кругу – разворот туловища, переступание левой ногой вправо, переступание правой ногой влево. Изучение этих упражнений начинается с имитации (в той же последовательности, в какой они описаны выше) каждым борцом по команде или сигналу тренера, которые он подает кратко, ясно и четко, затем в парах с использованием борцовских «швунгов» (толчков, рывков). Но предварительно необходимо изучить стойки и дистанции, так как исходное положение, в котором выполняются упражнения, – средняя стойка и средняя дистанция. Для формирования правильной стойки и дистанции необходимо применять специализированные подвижные игры («Возьми платок», «Перенеси товарища», «Игры с касаниями», «Отними свой платок» и т.д.). Методика их использования описана в научной и научно-методической литературе. Одновременно юных борцов обучают способам соединений рук. На рис. 138 изображены 6 видов соединений рук, которые чаще всего встречаются в вольной борьбе:

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

Способы соединения рук в спортивной борьбе



Рис. 138

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

Каждая игра должна иметь дозировку по времени, числу и длительности пауз отдыха. По окончании каждой игры должны определяться победители. Оптимальное время игры – 3 минуты. Оно определялось, исходя из времени, отводимого на схватку для детей, т.е. 2 минуты чистого времени на игру и 1 минута на организацию, объяснение и подведение итогов.

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

Таким образом, для овладения подготовительными элементами борьбы к броску «мельницей» игровой метод применяется в соответствии с принципами «от известного к неизвестному», «от простого к сложному». Игры с касаниями способствуют формированию основных положений борца, умения соблюдать дистанцию, изменять направление маневрирования, правильно использовать способы передвижений и способы соединений рук.

Специализированные игровые комплексы

Игры в касания

Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает прежде всего заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и прочее в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

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.

Таблица 31

Номера заданий для игр в касания

№ п/п	Место касания	Способы касания руками			
		любой	правой	левой	обеими
1	Затылок	1	15	16	43
2	Спина	2	17	18	44
3	Поясница	3	19	20	45
4	Передняя часть живота	4	21	22	46
5	Левая часть живота	5	23	24	47
6	Левая подмышечная впадина	6	25	26	48
7	Левое плечо	7	27	28	49
8	Правая часть живота	8	29	30	50
9	Правая подмышечная впадина	9	31	32	51
10	Правое плечо	10	33	34	52
11	Левое бедро	11	35	36	53
12	Левая голень	12	37	38	54
13	Правое бедро	13	39	40	55
14	Правая голень	14	41	42	56

В табл. 31 по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 56. Например, игра 17 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться правой рукой передней части живота партнера, а игра 40 – в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться левой рукой правого бедра партнера.

«Игры с теснением» направлены на то, чтобы научить юных борцов принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить соперника из состояния равновесия. Учебная задача «игры с атакующими захватами» – научить правильно выполнять захват, защищаться, освободиться от захвата, тем самым создавая динамическую ситуацию для начала атаки.

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

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

- и) варьирование условий,
- к) игровой.

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

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

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

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

После освоения технического действия, когда оно точно и быстро выполняется в благоприятной ситуации на несопротивляющемся партнере, спортсмен осваивает его в другой ситуации либо совершенствует с дозированным сопротивлением партнера. Как мы уже отмечали, атакующее действие нужно изучать вместе с определенными способами тактической

подготовки, которые необходимы для его эффективного проведения.

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

Глава VIII

УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ БОРЦОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

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

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

VIII. 1. Принципиальная схема управления

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

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

3. Управление должно осуществляться на основе «модели будущего». В спорте это модель тех соревнований, к которым идет подготовка.

4. Рассогласования, имеющиеся между текущим состоянием спортсмена и моделью противоборства, т.е. соревнования, в котором ему придется участвовать, должны служить основанием для конкретизации программы действия.

5. В ходе управления решения и действия должны корректироваться на основе информации, поступающей по каналам обратной связи.

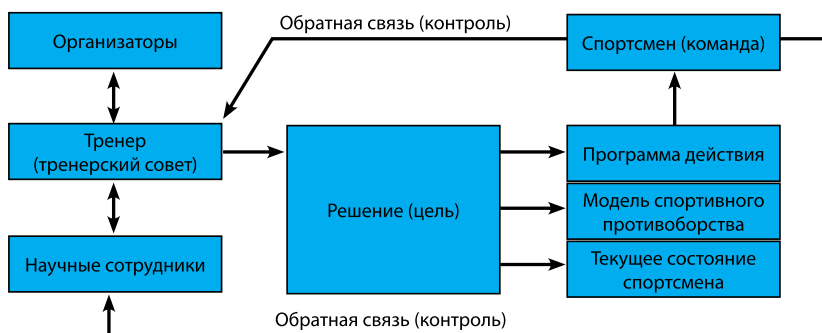


Рис. 139

На рис. 139 приведена принципиальная схема управления многолетней подготовкой борцов (по Р.А. Пилюяну), построенная с учетом перечисленных требований. Она является универсальной, так как с ее помощью можно описать как любой фрагмент управления подготовкой борца (отдельная тренировка, сбор, этап подготовки), так и весь процесс в целом (годовой, четырехлетний циклы или вся многолетняя подготовка). Данной схемой мы пользовались при планировании и осуществлении учебно-тренировочного и воспитательного процесса, а также при анализе текущих и этапных результатов при подготовке сборной команды СССР к чемпионатам Европы, мира и Олимпийским играм.

VIII.2. Индивидуализация подготовки борцов

Важной особенностью практической работы на этапах углубленного совершенствования и реализации индивидуальных возможностей борцов является ее избирательность в соответствии с неповторимыми свойствами каждого ученика. На этих этапах фронтальный и групповой подходы все больше уступают место индивидуальному подходу к ведению учебно-тренировочной работы.

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

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

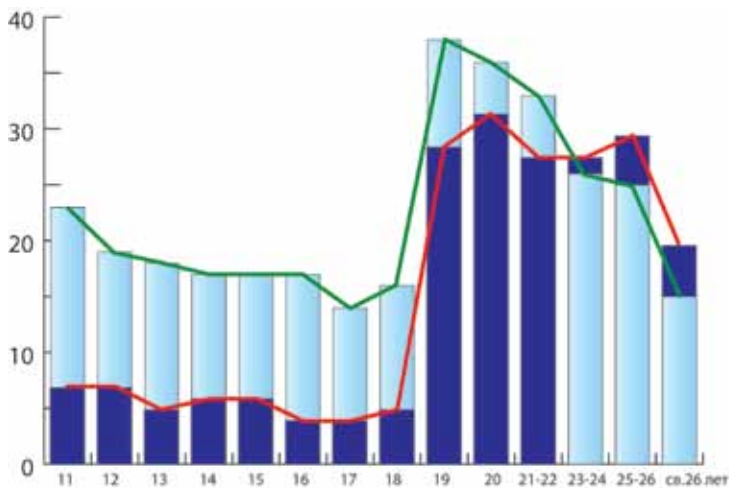


Рис. 140

На рис. 140 представлена возрастная динамика потребностей в самоутверждении (светлые столбцы) и материальных потребностей (темные столбцы) борцов от 11 до 30 лет. Очевиден тот факт, что в 18-19 лет происходит окончательный выбор деятельности, т.е. именно в этом возрасте решается вопрос «быть или не быть» борцом вольного стиля. Судя по изменению кривых на графике, в 18-19 лет происходит максимальная концентрация борцов на спортивной деятельности. С одной стороны, это период, определяющий основное развитие профессионально важных функций. С другой стороны, очень важно, какие потребности доминируют в мотивации конкретного спортсмена. Дело в том, что без ярко выраженной доминанты потребностей в самоутверждении (самореализации, исполнении общественного долга и др.) над материальной потребностью уже на начальных этапах спортивной деятельности трудно рассчитывать на достижение высокого спортивного результата. Обратное соотношение чревато в любом возрасте сменой спортивной деятельности на другую.

Связано это с двумя причинами. Во-первых, в России в целом и в вольной борьбе в частности ограничено материальное стимулирование. Во-вторых, для молодого, полного сил человека

слишком велик соблазн выбора путей удовлетворения своих материальных потребностей в сферах, не требующих таких титанических затрат нервной и физической энергии, как спорт высших достижений. В связи же с проблемой индивидуализации занятий соотношение потребности в самоутверждении и материальной потребности в структуре мотивации конкретного борца позволяет подбирать средства и методы повышения эффективности его тренировки и выступления в соревнованиях.

Формирование арсенала коронных атакующих действий

На начальном этапе спортсмены овладели на уровне умений всеми приемами атаки из арсенала конкретного вида единоборств. Кроме этого, у них есть устойчивые навыки отвлечения соперника от хода соревновательной борьбы: угрозы, выведение из равновесия, сковывания, теснения и т.п. Теперь необходимо соединить эти компоненты атаки в целостные атакующие действия. Это направление в процессе тренировки связано с реализацией трех закономерностей единоборств, которые мы назвали законом коронной атаки, законом вариативности и стабильности атакующих действий и законом повторения без повторений.

Суть первого сводится к тому, что без наличия в арсенале единоборца хотя бы одного коронного атакующего действия не может быть мастера спорта международной квалификации.

Второй заключается в том, что начальный компонент коронного атакующего действия (способ отвлечения соперника) должен быть максимально вариативен (спортсмен должен уметь множество способов отвлечения соперника). В то же время результирующий компонент коронного атакующего действия, который принято называть приемом, должен быть минимально вариативен, то есть его основные переменные (время, пространство и сила) должны быть стабильны в оптимальном диапазоне изменения. Так, например, бросок следует выполнять максимально быстро и точно, чтобы всегда опережать действия соперника. В спортивной борьбе А.А. Новиков действие этого закона назвал воронкой (рис. 141).

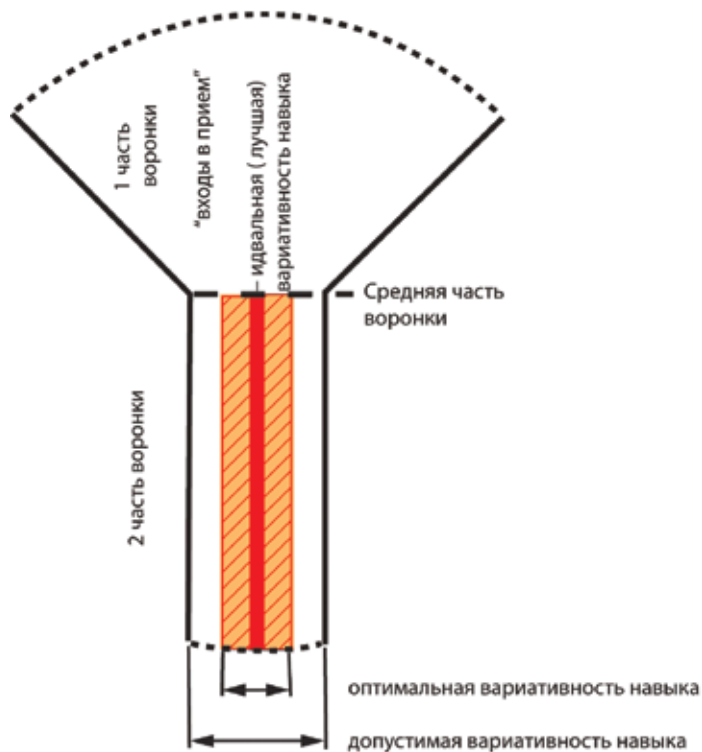


Рис. 141. Схема воронки

Третий из перечисленных законов был открыт Н.А. Бернштейном, и суть его заключается в том, что даже самое простое действие (допустим, удар по гвоздю) человек выполняет каждый раз по-новому.

В спорте иногда возникает вопрос: сколько необходимо совершить бросков снаряда, допустим, в легкой атлетике или сделать ударов в боксе и т.п., чтобы сформировать устойчивый двигательный навык. Вопрос чисто риторический, поскольку не опирается на знание механизма формирования навыков. Дело в том, что Н.А. Бернштейн в свое время убедительно показал, что устойчивость двигательного навыка зависит не от числа самих повторений, а от разнообразия условий, в которых эти повторения осуществляет спортсмен. Так, в единоборствах, если мы хотим, чтобы действие приносило успех в соревнованиях,

мы должны его повторять в самых разных условиях, постепенно приближающихся к соревновательному противоборству. Вначале на месте, затем в движении и только после этого постепенно увеличивая сопротивление партнера.

Развивая закон «повторение без повторений», О.П. Юшков предложил сочетать решение вопросов технико-тактической подготовки с развитием специальных скоростно-силовых способностей и апробировал комплексную методику синергического воздействия на физическое состояние и технические возможности спортсменов.

Здесь необходимо остановиться еще на одной специфической особенности борца, связанной с законом «повторения без повторений». У тренера по большинству видов очень мало рычагов для изменения условий, в которых спортсмен совершенствует действие или его элементы. По существу этот рычаг связан с изменением степени сопротивления партнера и во многом зависит от многих факторов, таких как его квалификация, способность достоверно воспроизводить ситуацию единоборств, наконец, от заинтересованности помочь товарищу. Мы уже упоминали о том, что в боксе и фехтовании существует целый раздел тренерской деятельности, называемый индивидуальным уроком. В спортивной борьбе такой метод тоже имеется, он связан с тем, когда опытный мастер в учебно-тренировочном поединке позволяет молодому спортсмену бросать себя. Не случайно в борьбе все чаще для работы за рубежом приглашают не опытных тренеров, а известных спортсменов, только что расставшихся с ковром.

Более того, в этой практике есть много примеров, когда тренер, постоянно проводя учебно-тренировочные поединки со своим учеником, выводил его на достаточно высокий уровень мастерства.

И, тем не менее, самым эффективным приемом, позволяющим постоянно менять условия, в которых борец совершенствует атакующие и другие действия, остается смена партнеров. Причем важно подчеркнуть, что на этапе углубленного совершенствования каждый партнер получает задание во время спарринга

осуществлять действия в полную силу. Задача же тренера сводится к следующему. В зависимости от того, насколько успешно идет освоение элементов и действия в целом, менять более слабого партнера на более сильного или, наоборот, сохраняя при этом накал подлинного поединка. На этапе профессиональной подготовки все меньше места остается «игре в поддавки».

Теперь вернемся к задаче, связанной с формированием арсенала коронных атакующих действий. Тренер, внимательно наблюдая своего ученика на соревнованиях и анализируя его соревновательные поединки, снятые на видеокассету, должен обращать особое внимание на те способы атаки, которые приносят ему успех не по причинам случайных ошибок партнера, а потому, что подходят ученику в связи с особенностями его психики, телосложения и физических возможностей. Вот эти атаки, скорее всего, и следует в дальнейшем совершенствовать, чтобы они стали коронными атакующими действиями. Поэтому главный резерв творчества лежит в плоскости совместного с учеником изобретения все новых и новых способов создания удобной ситуации для конкретного осуществления броска, сваливания, перевода. В работах Ю.А. Шахмурадова приведены двадцать восемь способов тактических подготовок только к броску «мельницей». За счет овладения ими спортсмены не только восстанавливали утерянную эффективность коронной атаки, но и завоевывали звания чемпионов мира и побеждали на Олимпийских играх.

В работе Д.Г. Миндиашвили в подтверждении этой мысли показано, что коронные атакующие действия формируются на базе подготовительных операций. Так, автор пишет: «Для входов в захват выполняют 4-5 видов подготовительных действий и после входа в захват 3-5 видов завершающих приемов».

VIII.2.1. Совершенствование коронных атакующих действий

Как уже отмечалось, на этапе углубленного совершенствования стоит задача довести отдельные атакующие действия до

такого уровня совершенства, чтобы они стали грозным оружием в поединках с любым соперником. Такие действия принято называть коронными, или излюбленными. Более того, наличие в арсенале борца коронных атак является необходимым условием формирования комбинационного стиля борьбы – самого опасного для соперников и трудно предсказуемого.

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

1. Предпосылки появления данного действия (место в арсенале борьбы, насколько популярно оно у ведущих борцов, кто достиг совершенства в его исполнении и т.д.).

2. Свои возможности его выполнения (физическая сила, инерция, реакция взаимного контакта, вес, рост, выносливость и пр.).

3. Ситуации начала атаки, необходимые для эффективного проведения приема, и способы их создания.

4. Необходимый ритм выполнения действия, т.е. увязку его отдельных элементов во времени.

5. Различные варианты тактических операций, связанных с изменением условий проведения данного броска, сваливания, перевода или переворота.

6. Варианты захватов, которые можно использовать в тех или иных ситуациях при выполнении этого атакующего действия.

7. Необходимость совершенствования самой структуры выполнения атакующего действия.

8. Важнейшие детали – своеобразные узловые моменты действия, ибо в них часто скрыта основа эффективного проведения атаки.

9. Сбивающие факторы, от которых во многом зависит дальнейшее успешное применение действия.

Итак, можно сказать, что коронные атакующие действия составляют основу индивидуального стиля ведения поединков. Более того, технико-тактическая подготовленность борца в немалой степени трансформируется, усложняется в связи с

совершенствованием коронных приемов и освоением все новых связок и комбинаций с ними.

Характерной чертой технико-тактического мастерства советских борцов являлось наличие в их арсенале нескольких коронных приемов, которыми они владели в совершенстве. Так, В.Синявский, применяя свой коронный прием (переворот разгибанием и переходом), практически всегда одерживал победы досрочно. Излюбленным приемом у пятикратного чемпиона мира А. Алиева был переворот скрестным захватом голени. Коронные приемы В. Балавадзе (броски с действием ног), Д. Цимакуридзе (переворот накатом), Б. Гуревича (переворот захватом предплечья изнутри), И. Ярыгина (переворот разгибанием), А. Медведя (переворот захватом руки на ключ) были уникальными по способу индивидуального выполнения.

Для более полного представления о коронном приеме на рис. 142-163 представлены кинограммы атакующих действий олимпийских чемпионов прошлого и настоящего времени. Эти коронные атакующие действия находятся на вооружении у ведущих мастеров вольного стиля сегодняшнего поколения. В их исполнении они усовершенствованы новыми вариантами, связками и способами тактической подготовки. Анализ показывает, что они в основном весьма просты по структуре, но в процессе длительного совершенствования доведены до высочайшей степени точности и автоматизма их выполнения.

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



АЛЕКСАНДР ИВАНИЦКИЙ

Год рождения 1937.

Заслуженный мастер спорта СССР.

Олимпийский чемпион в весовой категории свыше 97 кг (Токио, 1964), четырехкратный чемпион мира (1962, 1963, 1965, 1966), трехкратный чемпион СССР.

Награжден орденами Трудового Красного Знамени, Дружбы народов, «За заслуги перед Отечеством» II степени.

Бросок скручиванием с захватом левой рукой за плечо и кисть, разноименной руки снаружи, с упором головой в туловище

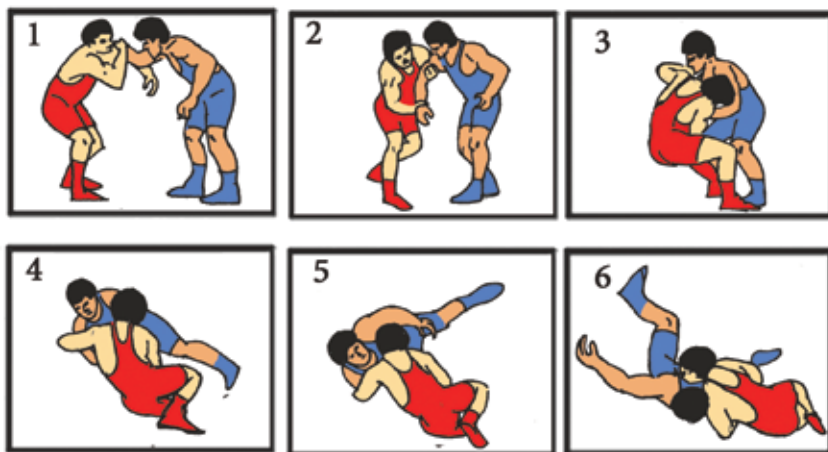


Рис. 142

В момент, когда соперник пытается положить руку на плечо (рис. 1), атакующий быстрым движением захватывает левой рукой за плечо и кисть разноименной руки снаружи (рис. 2). Захватив правую руку и кисть, атакующий резким движением подтягивает захваченную руку к себе, одновременно ставя свою правую ногу вперед перед соперником (рис. 3). Приседая и прижимая головой к верхней части груди соперника, атакующий скручиванием за захваченную руку быстро бросает соперника влево вперед (рис. 4,5). Удерживая за правое плечо и кисть, атакующий продолжает движение влево-вниз, прижимая соперника лопатками к коврику (рис. 6,7,8).





РОМАН ДМИТРИЕВ

Год рождения 1949.

Заслуженный мастер спорта СССР. Заслуженный тренер СССР.

Олимпийский чемпион в весовой категории 48 кг (Мюнхен, 1972), серебряный призер Олимпийских игр (Монреаль, 1976), чемпион мира (1973), чемпион Европы (1969), неоднократный чемпион СССР.

Награжден орденом «Знак Почета», медалью «За трудовое отличие».

Переворот сбиванием с отхватом ногой изнутри

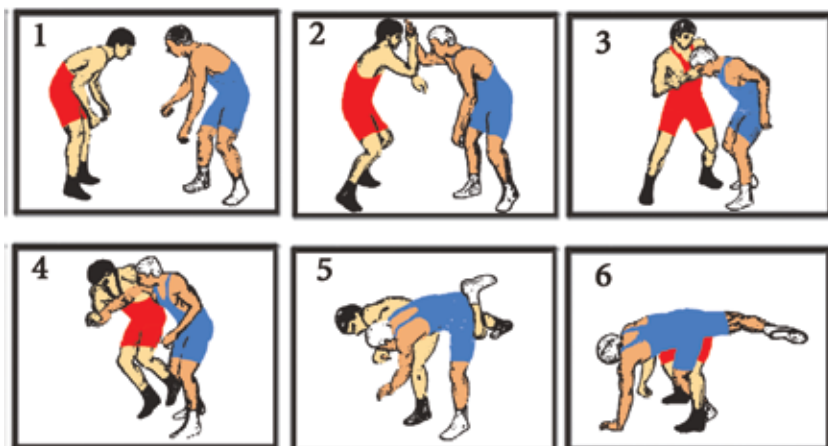


Рис. 143

Из обоюдного положения в стойке атакующий осуществляет захват правой руки соперника (рис. 1, 2, 3). Осуществив захват руки, атакующий быстро подшагивает к сопернику, выполняет отхват левой ногой изнутри (рис. 4); когда соперник, потеряв равновесие, весь свой вес переносит на опорную левую ногу (рис. 5), атакующий резко отпускает левую ногу и производит зацеп ногой (рис. 6); удерживая в таком положении соперника правой рукой, осуществляет захват за левую ногу (рис. 7), после чего быстро переворачивает соперника в опасное положение (рис. 8).





ЗАГАЛАВ АБДУЛБЕКОВ

Год рождения 1944.

Заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР.

Олимпийский чемпион в весовой категории 62 кг (Мюнхен, 1972), чемпион мира (1971, 1973), победитель Спартакиады народов СССР (1971), чемпион СССР (1966, 1968, 1973).

Награжден двумя орденами «Знак Почета», орденом Дружбы.

Бросок подворотом с захватом руки и шеи

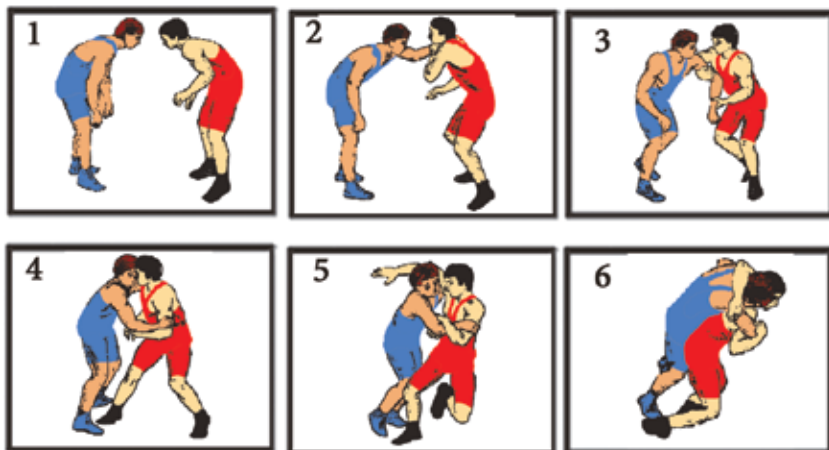
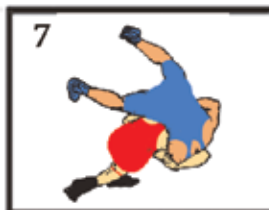


Рис. 144

В момент, когда соперник пытается положить руку на плечо, атакующий захватом за запястье, толчком правой руки в плечо захватывает левую руку соперника (рис. 1, 2, 3). Захватив руку, атакующий делает паузу для того, чтобы соперник захватил его за левое плечо (рис. 4). Атакующий быстрым движением поворачивается спиной к сопернику, одновременно захватывает за шею и плечо, продолжая скручивающее движение влево – вниз (рис. 5, 6), бросает своего соперника подворотом в опасное положение (рис. 7, 8).





ИВАН ЯРЫГИН

Год рождения 1948.

Заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР.

Двукратный олимпийский чемпион в весовой категории 100 кг (Мюнхен, 1972, Монреаль, 1976), чемпион мира (1973), пятикратный обладатель Кубка мира (1973, 1976, 1977, 1979, 1980), трехкратный чемпион Европы (1972, 1975, 1976), чемпион СССР (1970, 1973).

Награжден орденами Ленина, Трудового Красного Знамени, Дружбы народов, «Знак Почета», орден Почета.

Передняя подножка с захватом плеча снизу и руки



Рис. 145

Захватив левую руку под плечо, а другой за запястье (рис. 1, 2), атакующий, отставляя правую ногу назад, тянет правой рукой соперника вокруг себя (рис. 3, 4). В момент, когда соперник под воздействием рывка шагнул левой ногой вперед, атакующий, быстро разворачиваясь влево, прыжком ставит правую ногу перед ногой соперника. Вместе с прыжком атакующий меняет направление движения, руками тянет соперника вперед – вниз вокруг себя и бросает его через ногу спиной на ковер (рис. 5, 6, 7, 8).





ВЛАДИМИР ЮМИН

Год рождения 1952.

Заслуженный мастер спорта СССР.

Олимпийский чемпион в весовой категории 57 кг (Монреаль, 1976), четырехкратный чемпион мира (1974, 1977, 1978, 1979), трехкратный чемпион Европы (1975, 1976, 1977), неоднократный чемпион СССР.

Награжден орденом «Знак Почета» (1976).

Бросок прогибом с захватом под плечи с зацепом стопы

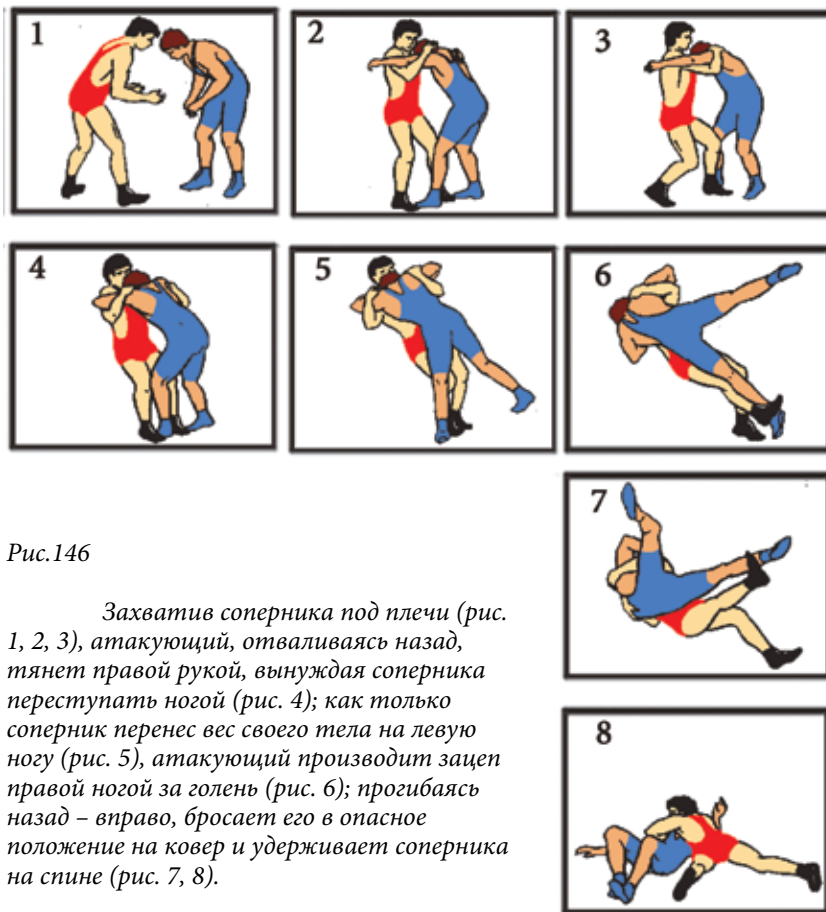


Рис.146

Захватив соперника под плечи (рис. 1, 2, 3), атакующий, отваливаясь назад, тянет правой рукой, вынуждая соперника переступить ногой (рис. 4); как только соперник перенес вес своего тела на левую ногу (рис. 5), атакующий производит зацеп правой ногой за голень (рис. 6); прогибаясь назад – вправо, бросает его в опасное положение на ковер и удерживает соперника на спине (рис. 7, 8).



СОСЛАН АНДИЕВ

Год рождения 1952.

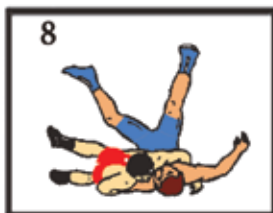
Заслуженный мастер спорта СССР, заслуженный тренер России. Двукратный олимпийский чемпион в вес. кат. св. 100 кг (Монреаль, 1976), в вес. кат. св. 110 кг (Москва, 1980), четырехкратный чемпион мира (1973, 1975, 1977, 1978), трехкратный чемпион Европы (1974, 1975, 1982), победитель Кубка мира (1973, 1976, 1981), семикратный чемпион СССР, победитель абсолютного первенства СССР по вольной борьбе (1976). Награжден орденами Дружбы народов, Трудового Красного Знамени, Дружбы.

Бросок зашагиванием с захватом руки и туловища



Рис. 147

Атакующий захватывает соперника за шею и энергично наклоняет его вниз (рис. 1, 2). В момент, когда соперник быстро выпрямляет туловище, атакующий захватывает его правое плечо снаружи, а левое – изнутри снизу, делая широкий шаг за ногу соперника, подставляет свою ногу снаружи (рис. 3, 4, 5). Одновременно с подставлением ноги атакующий энергично отклоняется вправо, отталкивается левой ногой, тянет правой рукой левую руку соперника вниз, бросает его через ногу спиной на ковер (рис. 6, 7, 8).





МАГОМЕД-ГАСАН АБУШЕВ

Год рождения 1959.

Заслуженный мастер спорта.

Олимпийский чемпион в весовой категории 62 кг (Москва, 1980), обладатель Кубка мира (1984), чемпион Европы (1980), чемпион СССР (1984).

Награжден орденом «Знак Почета».

Контрприем. Переворот скручиванием через «мост» с захватом бедра и шеи сверху

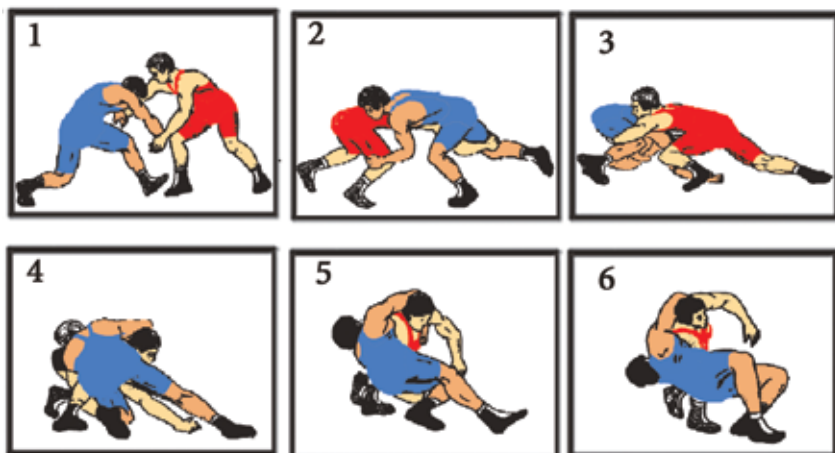


Рис. 148

В момент, когда соперник пытается захватить правую ногу, атакующий, отставляя ногу назад, одновременно захватывает правой рукой за шею соперника, а левой за бедро (рис. 1, 2, 3). Соединив руки, атакующий прижимает соперника к своей груди, поворачивается через «мост», быстрым движением переворачивает через себя соперника (рис. 4, 5, 6, 7). В последний момент, забегая ногами влево вокруг головы соперника, поворачивается грудью вниз, прижимая соперника спиной к коврику (рис. 8).





САЙПУЛЛА АБСАИДОВ

Год рождения 1958.

Заслуженный мастер спорта.

Олимпийский чемпион в весовой категории 68 кг (Москва, 1980), чемпион мира (1981), обладатель Кубка мира (1978), чемпион СССР (1981).

Награжден орденом «Знак Почета».

Бросок подворотом с захватом руки на плечо

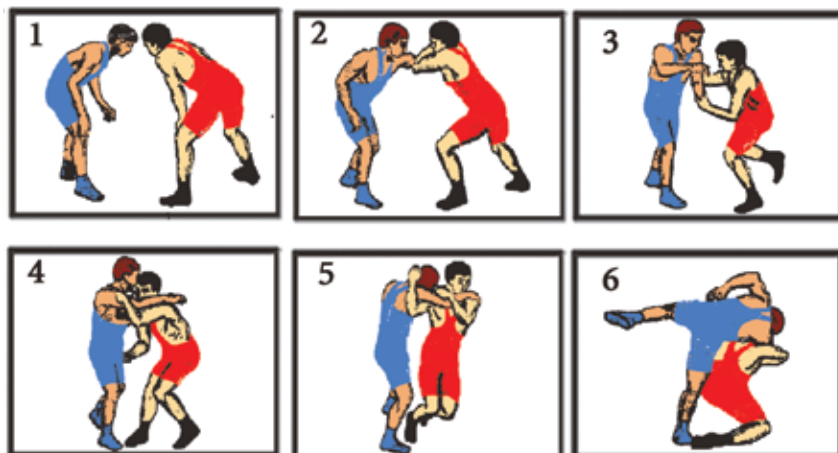
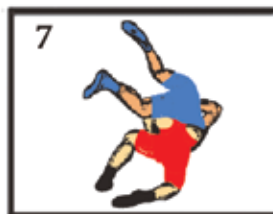


Рис. 149

В момент, когда соперник пытается положить руку на плечо, атакующий захватом за предплечье и плечо толчком вправо выводит из равновесия соперника (рис. 1, 2, 3), в ответ соперник пытается принять исходную позицию и разворачивается в обратном направлении к атакующему, ставя в виде блока правую руку на плечо. Продолжая движение, атакующий, захватив левой рукой за предплечье, пропускает свою правую руку под плечо соперника (рис. 4, 5), быстро поворачивается, становясь на правое колено, бросает своего соперника в опасное положение (рис. 6,7,8).





САНАСАР ОГАНИСЯН

Год рождения 1960.

Заслуженный мастер спорта.

Олимпийский чемпион (Москва, 1980) в весовой категории 90 кг., чемпион мира (1981), чемпион Европы (1980, 1986).

Награжден орденом «Знак Почета».

Бросок прогибом с захватом руки и туловища

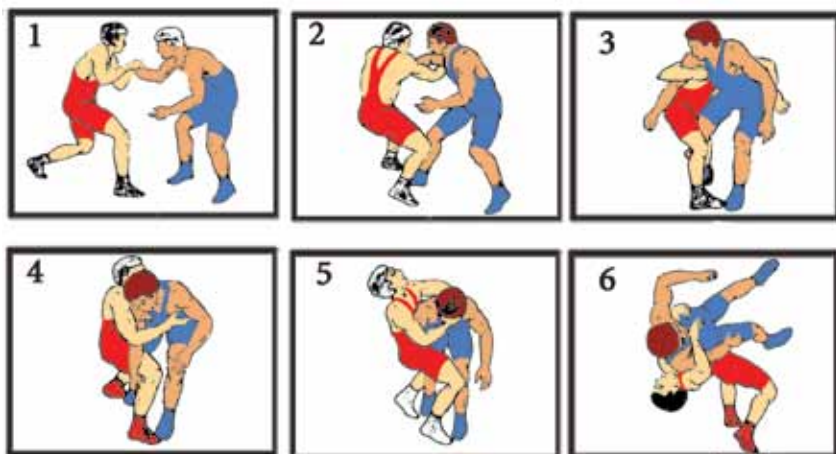
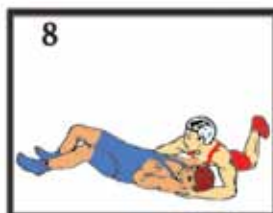
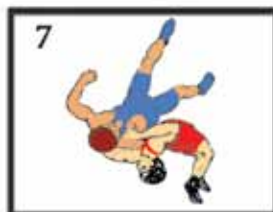


Рис. 150

Находясь в правосторонней стойке, атакующий борец рывком за руку приближает своего соперника к себе (рис. 1, 2). Не распуская захвата за руку, атакующий заходит за спину соперника и осуществляет захват за туловище (рис. 4, 5). Захватив соперника за туловище с рукой сзади, атакующий борец быстрым движением правой ноги подставляет свою правую ногу вперед соперника. Прогибаясь назад, атакующий борец отрывает своего соперника от ковра и энергичным движением назад бросает прогибом своего соперника на ковер (рис. 5, 6, 7, 8).





АРСЕН ФАДЗАЕВ

Год рождения 1962.

Заслуженный мастер спорта СССР.

Двукратный олимпийский чемпион в весовой категории 68 кг (Сеул, 1988; Барселона, 1992), шестикратный чемпион мира (1983, 1985, 1986, 1987, 1990, 1991), четырехкратный чемпион Европы (1984, 1985, 1987, 1988), обладатель Кубка мира (1983, 1985, 1986, 1989).

Награжден орденами «Знак Почета», Дружбы народов, Трудового Красного Знамени.

Бросок сбиванием с подножкой захватом руки и одноименной ноги

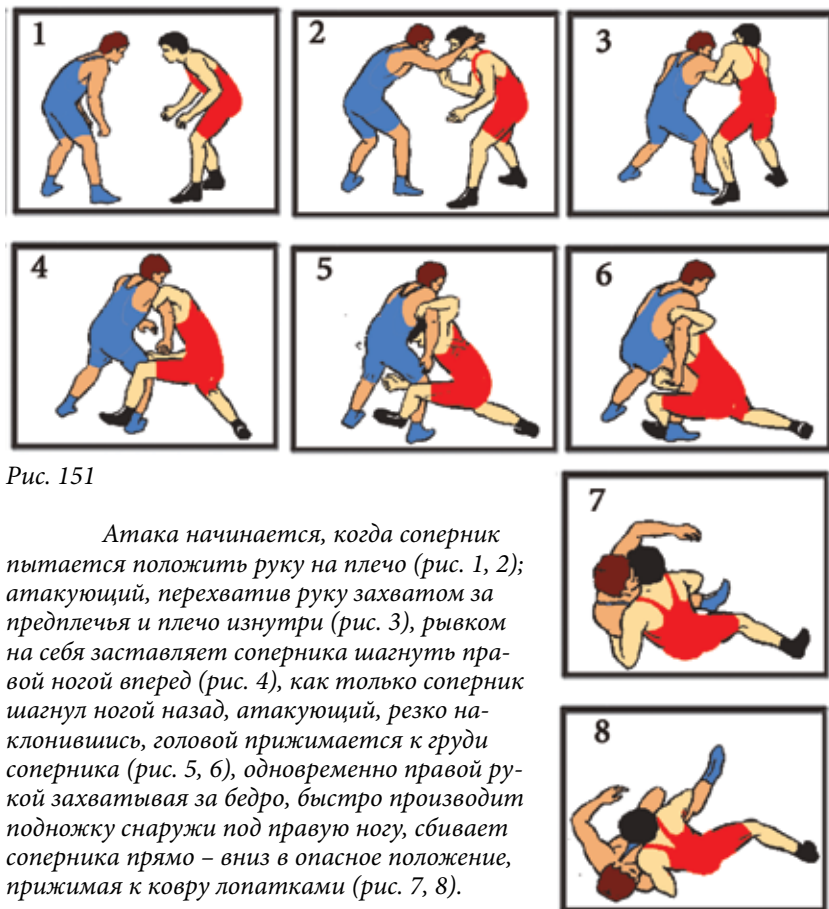


Рис. 151

Атака начинается, когда соперник пытается положить руку на плечо (рис. 1, 2); атакующий, перехватив руку захватом за предплечья и плечо изнутри (рис. 3), рывком на себя заставляет соперника шагнуть правой ногой вперед (рис. 4), как только соперник шагнул ногой назад, атакующий, резко наклонившись, головой прижимается к груди соперника (рис. 5, 6), одновременно правой рукой захватывая за бедро, быстро производит подножку снаружи под правую ногу, сбивает соперника прямо – вниз в опасное положение, прижимая к коврику лопатками (рис. 7, 8).



МАХАРБЕК ХАДАРЦЕВ

Год рождения 1965.

Заслуженный мастер спорта. Двукратный олимпийский чемпион в вес. кат. 90 кг (Сеул, 1988; Барселона, 1992), серебряный призер Олимпийских игр (Атланта, 1996), пятикратный чемпион мира (1986, 1987, 1989, 1990, 1991), пятикратный чемпион Европы (1987, 1988, 1991, 1992, 1995), обладатель Кубка мира (1985, 1986, 1988, 1990), победитель Игр Доброй воли (1986, 1990, 1994), четырехкратный чемпион СССР и России (1986, 1987, 1988, 1994).

Награжден орденами «Знак Почета» и Дружбы.

Комбинация. Перевод упором в бедро сзади изнутри – переворот окрестным захватом голени

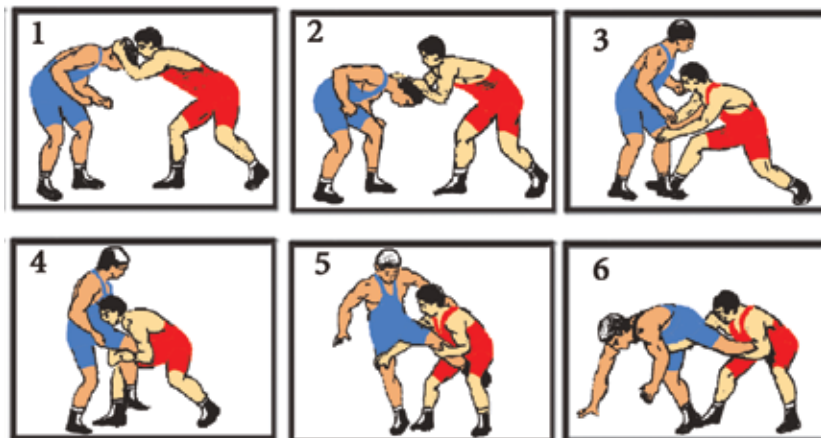
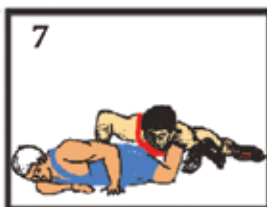


Рис.152

Атака начинается рывком за шею соперника (рис. 1). В момент, когда соперник поднимает туловище вверх, атакующий захватывает его левую ногу (рис. 2). Захватив ногу, атакующий пропускает свою правую руку сзади, ставя упор на бедро спереди (рис. 3). Надавливая на бедро правой рукой и толкая его в левый бок, атакующий поворачивает соперника к себе спиной (рис. 4). В момент сбивания атакующий падает на соперника, скрещивает его голени, плотно прижимая скрещенные голени к своему туловищу (рис. 6). Захватив скрещенные голени, атакующий упирается правой рукой в туловище соперника, затем встает на обе ноги и переворачивает соперника в опасное положение (рис. 7, 8).





ЛЕРИ ХАБЕЛОВ

Год рождения 1964.

Заслуженный мастер спорта.

Олимпийский чемпион в весовой категории до 100 кг (Барселона, 1992), серебряный призер Олимпиады в Сеуле (1988), чемпион мира (1985, 1987, 1990, 1991, 1993), чемпион Европы (1985, 1987, 1988, 1992), обладатель Кубка мира (1991), победитель Спартакиады народов СССР (1986), чемпион СССР (1985, 1988).

Награжден орденом «Знак Почета».

Перевод нырком захватом левой ноги с подсечкой



Рис. 153

Атака начинается энергичным рывком за руку и шею соперника (рис. 1, 2, 3). В момент принятия соперником первоначального положения, атакующий быстро подставляет свою правую ногу между ног соперника. Выполнив нырок под руку, он захватывает правую ногу за бедро (рис. 4, 5). Осуществив захват за бедро, атакующий резко отрывает соперника от ковра, одновременно производя подсечку под левую голень соперника (рис. 6, 7). В момент падения соперника на ковер атакующий фиксирует положение партнера (рис. 8).



ВАДИМ БОГИЕВ

Год рождения 1969.

Заслуженный мастер спорта.

Олимпийский чемпион в весовой категории 68 кг (Атланта, 1996), трехкратный чемпион Европы (1994-1996), победитель Кубка мира (1992).

Награжден орденом Дружбы.

Перевод сбиванием с захватом правой ноги



Рис. 154

Находясь в обоюдной стойке на расстоянии, атакующий быстрым выпадом правой ноги сближается с соперником и захватывает его правую ногу (рис. 1, 2, 3), осуществив захват за ногу, атакующий становится на два колена и плотно захватывает бедро соперника (рис. 4), затем резким рывком поднимает его наверх (рис. 5). Продолжая движение вверх, атакующий поднимаясь на ноги, атакующий наклоняет туловище вниз (рис. 6). Потеряв равновесие, соперник падает на ковер, атакующий, не распуская захвата ноги, левой рукой захватывает за голову соперника сверху и удерживает в таком положении (рис. 7, 8).





БУВАЙСАР САЙТИЕВ

Год рождения 1975.

Заслуженный мастер спорта.

Трехкратный олимпийский чемпион в весовой категории 74 кг (Атланта, 1996; Афины, 2004; Пекин, 2008), шестикратный чемпион мира, семикратный чемпион Европы, неоднократный чемпион России.

Награжден орденами Дружбы, Почета, орденом «За заслуги перед Отечеством» IV степени.

Бросок наклоном с захватом плеча и бедра с зацепом дальней ноги

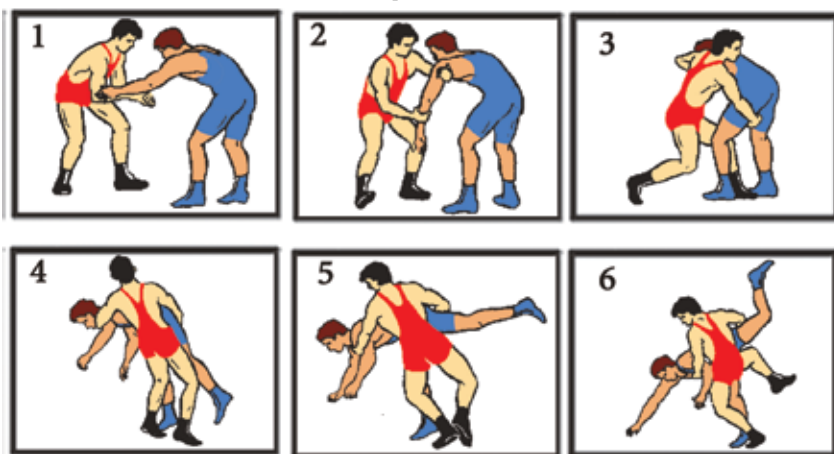
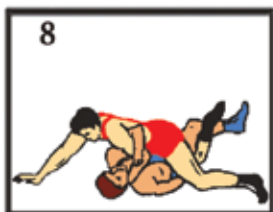


Рис. 155

Атака начинается тактической подготовкой – перевод рывком за левую руку. Атакующий, выполнив перевод захватом за руку, быстро подставляет свою левую ногу между ног соперника (рис. 1, 2, 3). Захватив правой рукой за бедро, а левой – за плечо соперника, атакующий резким движением правой руки вверх отрывает захватом за левое бедро соперника от ковра (рис. 4, 5). В момент приземления на ковер соперник разводит свои ноги в целях защиты, ставит свою правую ногу на ковер; используя ситуацию, атакующий быстро осуществляет захват зацепом дальней ноги, продолжая движение вперед – вправо, атакующий бросает соперника в опасное положение (рис. 6, 7, 8).





ХАДЖИМУРАД МАГОМЕДОВ

Год рождения 1974.

Заслуженный мастер спорта.

Олимпийский чемпион в весовой категории до 82 кг (Атланта, 1996), чемпион мира (2001), чемпион Европы (1997).

Награжден орденом Дружбы.

Перевод сбиванием с захватом за обе ноги

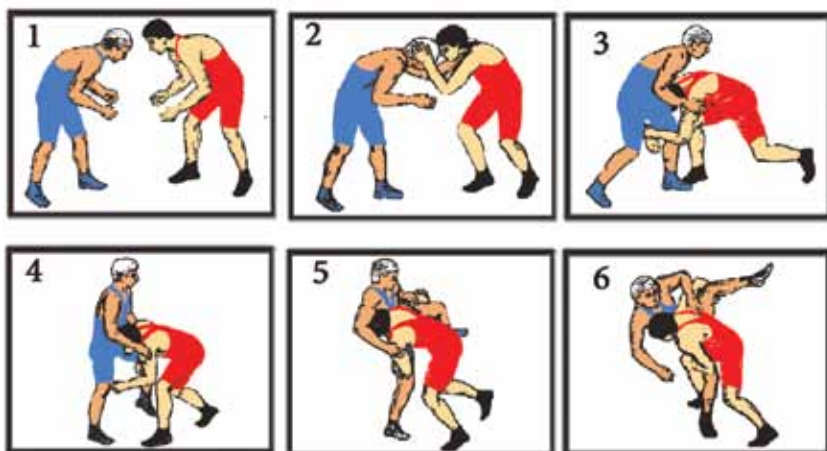
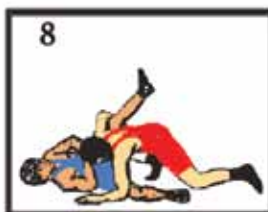
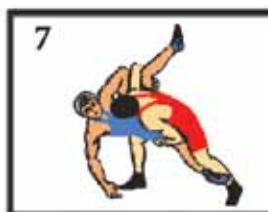


Рис. 156

Атака начинается толчком левой рукой в голову соперника (рис. 1, 2). В момент принятия соперником первоначального положения, атакующий быстро наклоняет свое туловище и быстрым выпадом правой ноги вперед захватывает за левое бедро соперника (рис. 3). Продолжая поднимать вверх захваченную ногу, атакующий быстрым движением распускает захваченную левую ногу соперника, левой рукой осуществляет захват за правое бедро (рис. 4, 5, 6). Энергичным движением туловищем вперед, удерживая захваченные ноги, атакующий бросает своего соперника в опасное положение (рис. 6, 7, 8).





МУРАД УМАХАНОВ

Год рождения 1977.

Заслуженный мастер спорта.

Олимпийский чемпион в весовой категории 63 кг (Сидней, 2000), чемпион Европы (2000), чемпион России (1999, 2000), чемпион мира (1994).

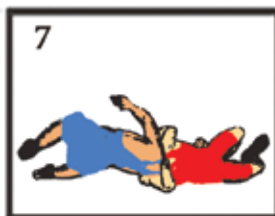
Награжден орденом Почета

Контрприем. Бросок скручиванием с захватом руки и шеи



Рис. 157

Находясь в обоюдной правосторонней стойке, атакующий позволяет атаковать себя захватом за ноги, голова снаружи (рис. 1, 2, 3). Не давая захватить за ногу, атакующий захватывает за руку и шею сверху соперника (рис. 4). Атакующий быстрым движением вперед к себе пытается положить соперника на живот (рис. 5). В момент, когда соперник пытается вернуться в прежнее положение, атакующий быстрым скручивающим движением влево – назад переворачивает соперника в опасное положение и удерживает его (рис. 6, 7, 8).





АДАМ САЙТИЕВ

Год рождения 1977.

Заслуженный мастер спорта.

Олимпийский чемпион в весовой категории до 85 кг (Сидней, 2000), двукратный чемпион мира (1999, 2002), трехкратный чемпион Европы (1999, 2000, 2006).

Награжден орденами Почета и Дружбы.

Бросок сбиванием с захватом бедра и плеча



Рис. 158

Толчком на себя за шею и плечо сверху атакующий быстрым движением пропускает свою голову под плечо соперника (рис. 1, 2, 3). Удерживая захват за левое плечо, атакующий левой рукой захватывает за бедро соперника снаружи, одновременно подставляя правую ногу за ногу соперника сзади (рис. 4, 5). Продолжая движение туловища и поднимая вверх соперника, атакующий быстрым движением бросает своего соперника вправо-вниз в опасное положение (рис. 6, 7, 8).





САГИД МУРТАЗАЛИЕВ

Год рождения 1974.

Заслуженный мастер спорта.

Олимпийский чемпион в весовой категории 97 кг (Сидней, 2000), чемпион мира (1999), чемпион Европы (2000), победитель Игр Доброй воли (1998), чемпион России (2000).

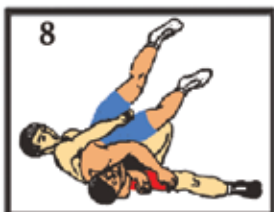
Награжден орденом Почета.

Комбинация. Переворот с обратным захватом за дальнее бедро



Рис. 159

Атакующий захватывает правое плечо соперника в сгибе локтя, а левой его туловище сверху, упираясь коленом в его бедро сбоку (рис. 1, 2). Атакующий, падая на правый бок, тянет соперника к себе, пытаясь провести прием переворотом накатом (рис. 3). В момент, когда соперник, защищаясь, стремится вернуться в исходное положение, атакующий, используя его движение, переходит через соперника на другую сторону, зацепляет его правую ногу своей правой ногой снаружи, пытаясь повернуть соперника на спину (рис. 3, 4). Используя движение защиты соперника, атакующий быстро возвращается на другую сторону соперника, захватывает его левое бедро обратным захватом, отклоняясь назад, быстро переворачивает соперника на спину (рис. 6, 7, 8).





ДАВИД МУСУЛЬБЕС

Год рождения 1972.

Заслуженный мастер спорта.

Олимпийский чемпион в тяжелой весовой категории (Сидней, 2000), чемпион мира (2001, 2002), чемпион Европы (1995, 1997, 2001, 2002, 2003), обладатель Кубка мира (1995, 2004), победитель Игр Доброй воли (1994), чемпион России (1994, 1996, 2000, 2002).

Награжден орденом Почета.

Бросок сбиванием с захватом двух ног

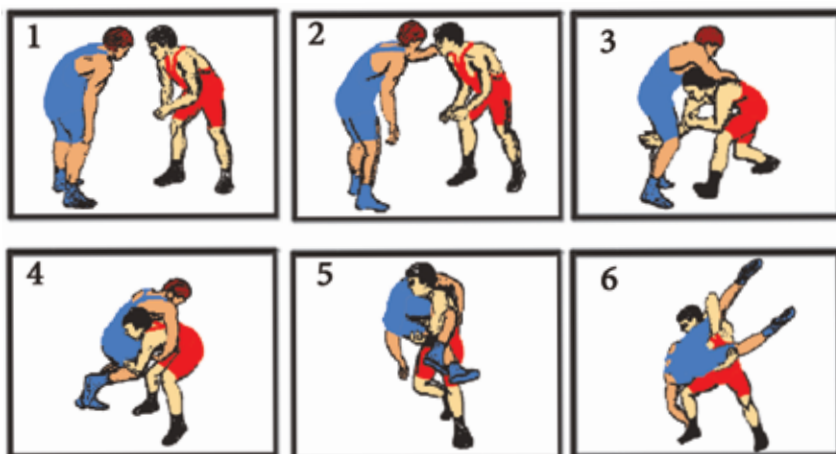


Рис. 160

Находясь в обоюдной стойке, атакующий в начале атаки ставит правую руку на плечо соперника (рис. 1, 2), затем быстро подставляя свою левую ногу к сопернику, наклоняясь вниз, осуществляет захват за правую ногу (рис. 3). В момент, когда соперник пытается принять защиту захватом за туловище сверху (рис. 4), атакующий перехватывает захват за две ноги и, быстро поднимая соперника за ноги (рис. 5), бросает соперника вправо – вниз в опасное положение (рис.6, 7, 8).





МАВЛЕТ БАТЫРОВ

Год рождения 1983 г.

Заслуженный мастер спорта.

Олимпийский чемпион в весовой категории 55 кг и 60 кг (Афины, 2004, Пекин, 2008), чемпион России (2003, 2004), чемпион Европы (2006).

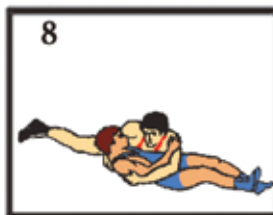
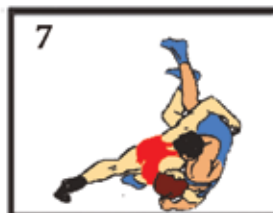
Награжден орденами Дружбы и Почета.

Бросок нырком под руку с захватом плеча и ноги



Рис. 161

Атакующий борец быстрым движением на себя захватом за плечо и голову соперника заставляет его наклониться вниз (рис. 1, 2, 3). В момент принятия соперником первоначального положения атакующий быстрым движением левой ноги подшагивает к сопернику и одновременно пропускает свою голову под правое плечо соперника (рис. 4, 5). Осуществив захват за плечо и правое бедро, атакующий, прогибаясь назад, энергичным движением вправо – вниз бросает своего соперника в опасное положение, прижимая его лопатками к ковру (рис. 6,7,8).





ХАДЖИМУРАД ГАЦАЛОВ

Год рождения 1982.

Заслуженный мастер спорта.

Олимпийский чемпион в весовой категории 96 кг (Афины, 2004). Трехкратный чемпион мира (2005, 2006, 2007), трехкратный чемпион Европы (2003, 2004, 2006), обладатель Кубка мира (2002, 2005), чемпион России (2002, 2004, 2005, 2006), чемпион Европы (2009).

Награжден орденом Дружбы.

Бросок поворотом с захватом руки и одноименной ноги

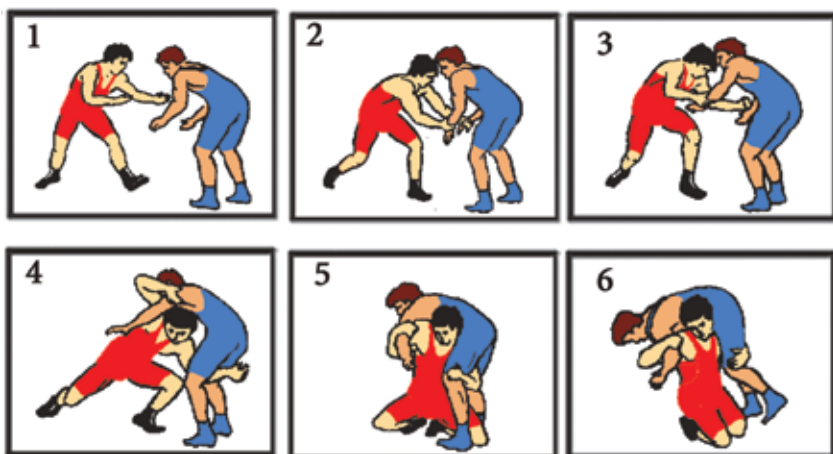


Рис. 162

Атакующий обманным движением рук соединяет вытянутые вперед руки соперника (рис. 1, 2). В ответ соперник разводит в сторону руки, давая возможность атакующему осуществить захват за одноименную руку и ногу (рис. 3, 4). Захватив плотно за левую руку и ногу, атакующий ставит свое левое колено между ногами соперника (рис. 5). Осуществив захват, атакующий резко отрывает соперника от ковра, бросая его вправо с поворотом в опасное положение (рис. 6, 7, 8).





ШИРВАНИ МУРАДОВ

Год рождения 1985.

Заслуженный мастер спорта.

Олимпийский чемпион в весовой категории 96 кг (Пекин, 2008), чемпион Европы, чемпион России (2008).

Награжден орденом Дружбы.

Контрприем. Перевод выседом с захватом ноги через руку

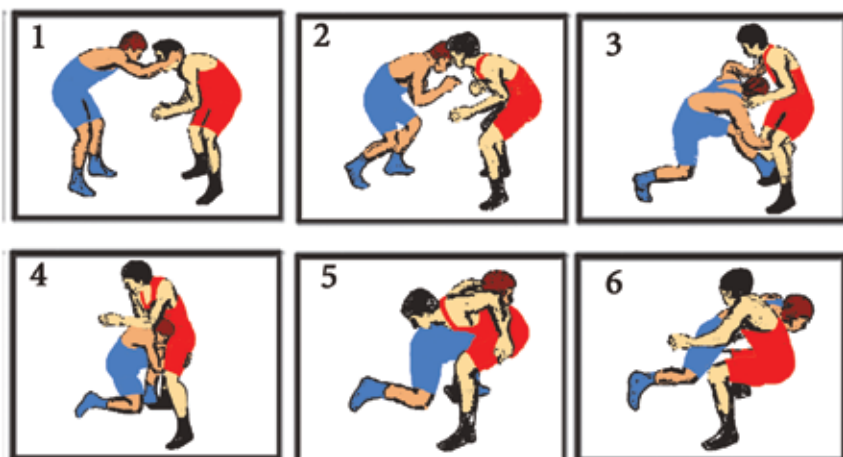


Рис. 163

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



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

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

Возникает вопрос: какими должны быть способы тактических подготовок к коронному приему? Чтобы разобраться в сущности данного вопроса, рассмотрим 9 способов тактической подготовки к коронному приему на примере «мельницы» – броска поворотом с захватом руки и одноименной ноги (рис.164). Автором разработано 28 тактических способов, реально создающих благоприятные динамические ситуации начала атаки для проведения данного завершающего приема. Они просты по структуре выполнения и систематизированы для изучения с этапа начального обучения до этапа высшего спортивного мастерства согласно дидактическим принципам «от простого к сложному», «от известного к неизвестному». «Мельница» может стать коронной атакой, если на этапе базовой подготовки овладеть 1-м и 2-м способами тактической подготовки (см. рис. 164, 1 и 2); на этапе углубленного совершенствования другими способами (см. рис. 164, 3, 4, 5), а на этапе реализации индивидуальных возможностей – всеми остальными (6, 7, 8, 9).

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

По такому же принципу можно привести в систему способы

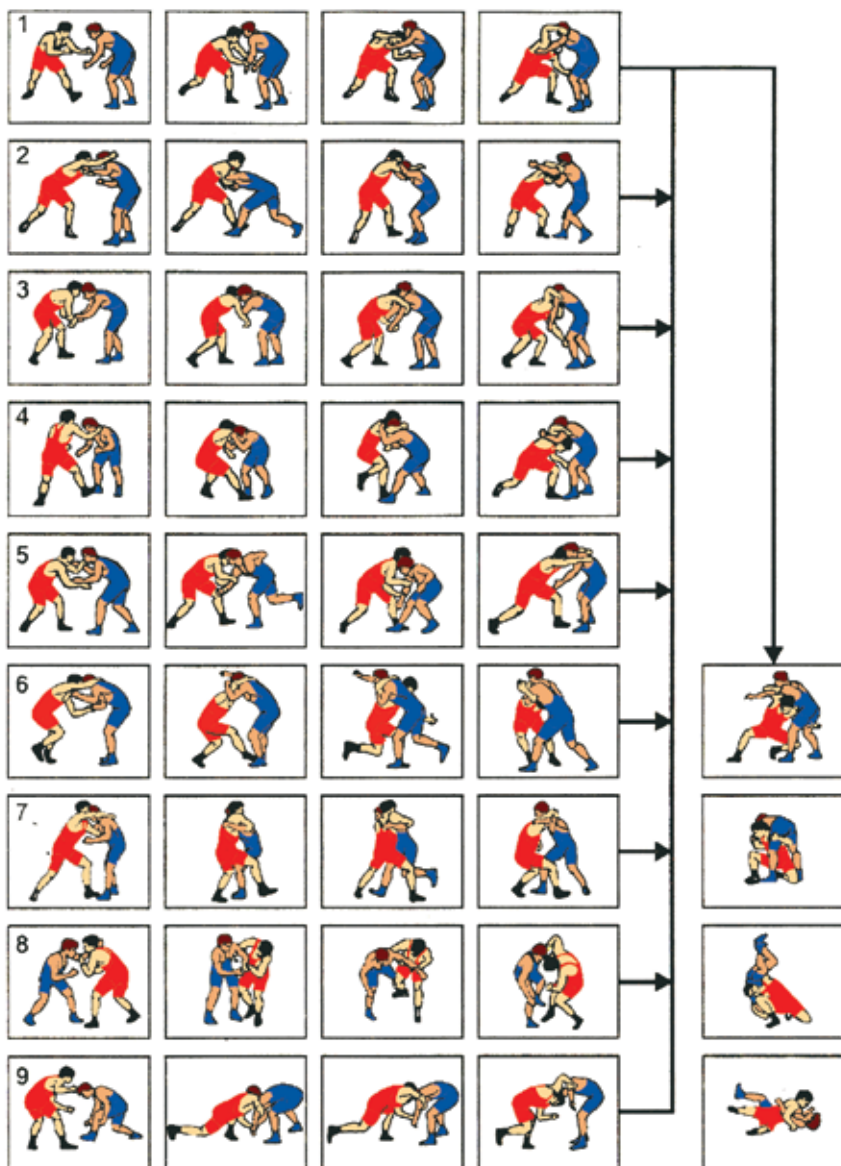


Рис. 164. Способы тактической подготовки к броску «мельницей»

тактической подготовки к любому другому коронному приему с учетом индивидуальных особенностей борца. Данный подход требует творческого участия и спортсмена, и тренера, поскольку они являются на практике первопроходцами на пути усложнения технико-тактического арсенала борца.

Лучшим примером могут служить завершившие свою спортивную деятельность борцы А. Фадзаев, М. Хадарцев, С. Белоглазов, А. Белоглазов, В. Юмин, С. Андиев, Х. Магомедов, М. Умаханов, С. Муртазалиев, А. Сайтиев, Д. Мусульбес и их личные тренеры, которые подготовили выдающихся борцов. Подтверждением тому является высокая оценка мастерства этих спортсменов Международной федерацией борьбы (ФИЛА).

По мнению специалистов вольной борьбы, высокое мастерство этих спортсменов состоит в том, что они являлись импровизаторами на ковре, строили различные лабиринты, в которых запутывались соперники, за счет тактического кругозора умели вовремя распознать их замыслы, за 2-3 хода вперед предвидеть, какие действия предпримут в атаке соперники. Широкое использование различных тактических связок, вариантов, комплексов (у каждого было 3-4 коронных приема, по 2 в стойке и по 1-2 в партере) делало их неуязвимыми. Такое направление в вольной борьбе в настоящее время является наиболее прогрессивным, отвечает новым требованиям ведения соревновательных схваток.

Коронной техникой и способами тактической подготовки великолепно пользуются в настоящее время лучшие представители российской школы вольной борьбы, такие известные всему миру, как трехкратный чемпион Олимпийских игр Б. Сайтиев, олимпийские чемпионы и чемпионы мира М. Батыров, Х. Гацалов, Ш. Мурадов, М. Муртазалиев, Б. Кудухов, Д. Царгуш, Б. Махов и другие.

Скорее всего, в дальнейшем еще больше возрастет необходимость совершенствования коронной техники и способов ее подготовки.

Таким образом, основой спортивного мастерства борца являются коронные приемы, которые определяют

индивидуальный стиль ведения поединка. Более того, технико-тактическая подготовленность совершенствуется за счет освоения значительного объема способов тактической подготовки, а не технических приемов, и за счет повышения эффективности коронных атакующих действий.

VIII.2.2. Феномен потери эффективности коронных атакующих действий

Как показали исследования, достаточно широкое распространение имеет явление утраты эффективности излюбленных атакующих действий. Причем борцу не всегда удается ее компенсировать за счет других атакующих действий, и это приводит, как правило, к снижению спортивных результатов. В этой связи перед тренером стоит задача осуществлять контроль за эффективностью излюбленных атакующих действий. У ведущих спортсменов коэффициент эффективности коронной атаки находится в пределах 80-100%. Статистически достоверное снижение этого показателя служит основанием для глубокого анализа причин этого явления, устранения их и восстановления эффективности атак.

В подготовке борцов есть большая проблема потери эффективности коронного приема. На вопрос: «Встречались ли вы в своей практике с таким явлением?» – 73% анкетированных ответили, что такая проблема существует и с ней они сталкиваются в ходе своей работы, а 27% специалистов не согласны с этим мнением, заявив, что коронный прием – это техническое действие, которое потерять свою эффективность не может (Р.Н. Апойко, Б.И. Тараканов, Г.А. Давидян). Это свидетельствует о том, что специалисты-практики понимают существо проблемы, сталкиваются с ней на практике и пытаются ее решить.

В связи с этим особый интерес вызвали результаты ответов на вопрос об оптимальном пути устранения потери эффективности коронного приема на основе разработки индивидуальной тренировочной программы, в которой борцу предлагаются следующие методы тренировки (рис. 165):

1. Выполнять коронные действия с соперником различно-

го роста, веса, телосложения (на это указали 68% респондентов);

2. В поединках с соперником, имеющим задание не дать провести ни одной атаки (42%);

3. В ходе учебно-тренировочных поединков, проводимых в максимально высоком темпе (27%);

4. В поединках с основными конкурентами (22%);

5. На фоне прогрессирующего утомления (20%).

Анализируя ответы на этот вопрос, следует заметить, что мнения специалистов разошлись. Такое положение свидетельствует об отсутствии четких научно обоснованных методик для устранения вышеуказанных недостатков, хотя стабильность выполнения коронных приемов является одним из важнейших факторов для достижения побед в спортивной борьбе.

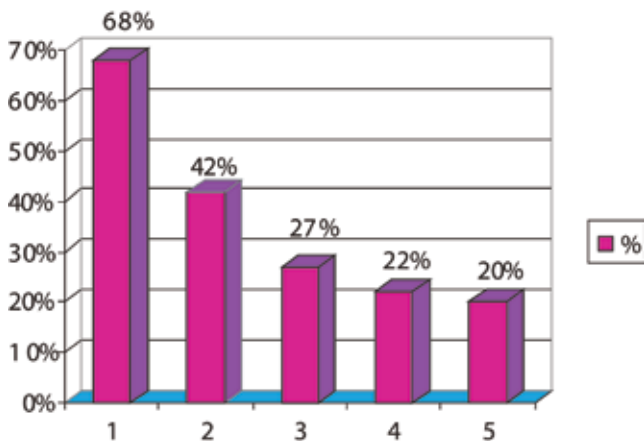


Рис.165. Приоритетность методов, используемых для устранения явления потери эффективности коронных приемов

Как правило, деавтоматизация атакующих действий связана с нарушением 1-й и 2-й фаз действий. Снижение эффективности операций, направленных на подготовку удобной ситуации, обуславливает выход временных характеристик ведущей фазы – фазы подведения собственной опоры под общий центр масс системы двух борцов – за рамки оптимальной вариативности и приводит к распаду всего действия. Поэтому расширение круга операций, направленных на подготовку ситуаций, удобных

для проведения конкретного атакующего действия (наряду с целевыми установками на проведение действия в поединках с различными партнерами в разнообразных психических и физических состояниях), позволит разнообразить операционный состав 1-й фазы, стабилизировать 2-ю фазу и тем самым препятствовать процессу деавтоматизации всего действия.

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

При утрате эффективности излюбленного атакующего действия совершенствование спортсмена условно разбивается на 2 этапа. Основной целью 1-го этапа является стабилизация фаз подготовки удобной ситуации и подведения собственной опоры под общий центр масс. Эта цель определяет методическую направленность занятий, которые проводятся три раза в день. На утренней тренировке спортсмен выполняет комплекс имитационных и подводящих упражнений для развития скоростно-силовых качеств мышц, участвующих в проведении конкретного действия, а также для повышения четкости и быстроты выполнения отдельных фаз действия. Эта же задача решается в подготовительной части занятий на ковре. В основной части занятий на ковре перед спортсменом ставятся 2 задачи: 1) овладеть всеми способами подготовки ситуации, удобной для проведения конкретного действия; 2) овладеть на базе разученных способов тактической подготовки различными вариантами проведения атакующего действия.

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

- а) в поединках с соперниками различного роста и веса;
- б) в ходе учебно-тренировочных поединков, проводимых в максимально высоком темпе;
- в) на фоне прогрессирующего утомления;

г) в поединке с соперником, имеющим задание – не дать провести ни одной атаки;

д) в поединке с основным конкурентом.

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

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

Педагогические наблюдения и анализ видеозаписей показали, что у спортсмена N в преолимпийском цикле резко снизилась эффективность бросков «мельницей», хотя прежде они приносили ему большое число выигранных баллов. Особенно резкое снижение эффективности данного атакующего действия было обнаружено на первенстве страны. Для спортсмена была разработана индивидуальная программа совершенствования бросков «мельницей». Об эффективности использованных средств и методов совершенствования свидетельствует достоверное увеличение эффективности бросков «мельницей» в ходе учебно-тренировочных, тренировочных и контрольных поединков, а также соревнований. Уже участие в международном турнире в начале олимпийского цикла показало, что эффективность коронного приема по сравнению с прошлым годом имеет отчетливую тенденцию к повышению. На первенстве страны перед Олимпиадой эффективность достигла достоверного увеличения. Впоследствии индивидуальная работа с борцом N продолжалась, и он завоевал все имеющиеся в спортивной борьбе высшие титулы.

Аналогичным образом индивидуальное совершенствование отдельных атакующих действий проводилось и с другими спортсменами.

Такой подход позволяет оперативно выявлять слабые звенья в технико-тактическом арсенале спортсменов и максимально быстро устранять обнаруженные недостатки.

VIII.2.3. Овладение тактикой ведения поединка

Тактика ведения поединка – это, по существу, способ выстраивания собственного поведения в поединке с учетом особенностей соперника, своих двигательных возможностей, правил соревнований и складывающихся обстоятельств, с целью достичь победы с минимальными физическими и психическими издержками. Важной стороной тактики является наличие у спортсмена плана ведения поединка и способности его практически реализовать в ходе соревнований. Наши исследования показали, что тактика ведения поединка остается наиболее слабым звеном в системе подготовки борцов. Вместе с тем было выявлено несколько закономерностей данного звена, в частности, определено наиболее оптимальное распределение отдельных действий в ходе поединка.

На основе исследований и обобщения опыта ведущих специалистов нами была разработана и апробирована система методических приемов, направленных на индивидуальное совершенствование тактики ведения поединка. Работа должна проводиться в трех направлениях:

1. Борцу для успешного ведения поединка с любым соперником необходимо владеть всеми тактическими действиями. Поэтому 1-е направление в работе – устранение пробелов в подготовке борца и обучение умению решать все возникающие в поединке задачи. В ходе анализа видеозаписей поединков должны быть выявлены операции и действия, которыми слабо владеет спортсмен. Причем важно учитывать, в поединке с каким соперником ему не удалось реализовать то или иное действие. На основе полученных данных следует составить программу индивидуального совершенствования тактики ведения поединка, в которой предусматривается последовательность овладения тем или иным действием.

2. Индивидуализация технико-тактической подготовки борца строится на базе его умения решать все задачи, возникающие в поединке. Смысл ее сводится к тому, что одну и ту же задачу каждый спортсмен решает своим способом, своими техническими приемами (операциями). Например, даже такую задачу,

как удержание преимущества, можно решать либо сковыванием соперника, либо маневрированием, либо угрозой атаки, либо комплексным действием, включающим все эти операции. Поэтому 2-е направление индивидуального совершенствования тактики ведения поединка тесно связано с 1-м и сводится к подбору для каждого борца наиболее рациональных способов решения каждой задачи, имеющей место в соревнованиях. Причем, определяя целесообразность того или иного способа, следует исходить из особенностей (психических, морфо-функциональных и др.) самого борца и его основных конкурентов.

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

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

Работа по всем трем направлениям осуществляется при помощи метода заданий на основе анализа поединков соперников и сильнейших борцов мира и проводится в основной части занятий на ковре. В среднем до 50% времени отводится на совершенствование отдельных действий. На каждом занятии борцы совершенствуют 2-3 действия. В недельном микроцикле

к каждому действию спортсмены возвращаются не менее трех-четырёх раз. Остальные 35-40% времени основной части занятия отводится на совершенствование технико-тактических алгоритмов, которые подбираются, исходя из практических нужд конкретного борца и правильного подбора партнеров. Оставшиеся 10–15% времени занимает совершенствование тактики ведения поединка в целом. Спортсмен совместно с тренером составляет план ведения поединка, причем из всех действий детально конкретизируются лишь связанные с атакой.

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

Важным этапом работы может быть просмотр и анализ видеозаписей своих поединков и поединков основных конкурентов на соревнованиях и тренировках. Делается это обычно до занятий и реже – в ходе них. За 2 недели до соревнований активно используется метод моделирования действий основных конкурентов.

Совершенствование тактики ведения поединков

Успешность тактики ведения поединка напрямую зависит от того, насколько спортсмен владеет способами решения всех двигательных задач, возникающих в ходе поединка (разведка, атака, защита, контратака, восстановление сил и др.). Каждый борец на этапе углубленного совершенствования должен овладеть собственным арсеналом действий, позволяющих ему грамотно и эффективно проводить соревновательные поединки с любым соперником в любой, самой трудной ситуации. Достигают этого путем применения метода заданий, при помощи которого в тренировке моделируют фрагменты соревновательного поединка. На этапе реализации индивидуальных возможностей дальнейшее совершенствование тактики ведения поединка мы связываем с тем, чтобы спортсмен умел не только атаковать, контратаковать, удерживать и наращивать преимущество. Очень важно диктовать противнику ход развития поединка, как бы навязывая ему собственную волю. Этим раз-

делом мастерства борцы, как правило, овладевают с большим трудом. Между тем в основе такой линии поведения спортсмена в соревновательном поединке лежит умение эффективно переходить от одних действий к другим: от атаки к защите, от контратаки к подавлению инициативы соперника, от разведки к преодолению его глухой защиты. Причем важно, чтобы спортсмен это делал осознанно. Совершенствуют это умение при помощи того же метода заданий, ставя перед спортсменом не одну целевую установку, а две-три последовательные цели, причем добиваясь того, чтобы к последующей цели атлет переходил только после того, как он достигнет предыдущую.

Подобная модификация метода заданий получила название алгоритмических связок или двойных – тройных заданий. Единоборцу можно давать следующие варианты двойных заданий: провести разведку, затем успешную атаку; провести успешную атаку, удержать полученное преимущество; провести успешную атаку, затем перейти к наращиванию его за счет контратак; уступить сопернику, допустим, в спортивной борьбе один-два балла, затем отыграть и т.п. При этом партнер получает противоположное задание, за счет чего тренер усложняет условия тренировки.

После того, как спортсмены стали справляться с двойными заданиями, можно переходить к более сложным, тройным. Например: провести разведку, успешную атаку, удержать преимущество; провести успешную атаку, увеличить преимущество за счет контратаки, продемонстрировать активность; контратаковать, уйти в глухую защиту, добиться преимущества за счет непрерывных атак и т.п. Набор заданий может быть самый разнообразный. Главное – они должны быть близки к тем, которые реально возникают в поединках по конкретному виду единоборств. Данную форму тренировки следует сопровождать тщательным анализом итогов выполнения поставленных заданий.

Развитие идеи В.Т. Джапаралиева об алгоритмизации тактики ведения поединка можно найти в работах Д.Г. Миндиашвили, Ю.А. Шахмурадова и др. Так, Д.Г. Миндиашвили пишет:

«Разработан основной тактический алгоритм (активное сковывание + создание ситуации + техническое действие + опасное положение или выигрышные баллы) или формула побед над слабым противником (основной алгоритм + туше или повторение основного алгоритма до набора баллов для технической победы)...» и так далее над равным или более сильным противником.

Важным элементом тактики ведения поединка является умение составлять план, а оно в свою очередь базируется на глубоком анализе сильных и слабых сторон подготовленности соперника, своих возможностей и складывающихся в соревнованиях условиях. В таблице 32 приведена схема, по которой может быть проведен анализ подготовленности противника, своих возможностей на данный момент и других показателей с целью наметить план предстоящего поединка.

Анализ показывает, что перед спортсменом в поединке возникают разные задачи, при кажущейся их бесчисленности они поддаются систематизации. В таблице 32 приведены задачи, возникающие перед борцами в соревновательном поединке, и перечислены действия, при помощи которых их можно решить.

Таблица 32

Задачи, возникающие перед борцами в соревновательном поединке, и действия, которыми их можно решить

Задачи	Действия	Их содержание
Создать общую предпосылку для победы (хорошо узнать соперника, сильные и слабые стороны его подготовленности)	Разведка (в ходе поединка спортсмен уточняет отдельные детали плана)	Разрешенные правилами отвлечения (угроза, вызов, сковывание, выведение из равновесия и т.п.) соперника
Добиться преимущества	Атака, контратака, замечание (предупреждение) судей противнику за пассивность	Удары, уколы, броски, сваливания, переводы, перевороты, удержания, удушения, болевые, демонстрация активности
Не дать преимущества сопернику	Защита	Разрешенные правилами способы нейтрализации соперника (перемещения, уклоны, блоки, сковывания, упоры и т.д.)
Изменить (оставить прежним) ход поединка	Ликвидация преимущества соперника, восстановление сил, удержание преимущества	Разрешенные правилами способы

Обучение тактике ведения поединков следует начинать с овладения борцами всеми перечисленными действиями. Причем в основе любого действия лежат сформированные еще на начальном этапе навыки отвлечения соперника от хода единоборства. При помощи них можно повысить успешность не только атаки, но и других действий (разведка, защита, демонстрация активности, восстановление сил, удержание преимущества и т.п.). Так что уже на начальном этапе закладывают фундамент будущего технико-тактического мастерства.

Спортсмен, в зависимости от вида единоборств, при помощи перемещений, угроз атаки, выведений из равновесия, вызовов на атаку, сковываний и т.п. может, если потребуют обстоятельства, провести разведку, нейтрализовать активность соперника, восстановить собственные силы или даже удержать преимущество. Причем все это он должен делать настолько безупречно и убедительно, чтобы судьи не наказали его за пассивность. Поэтому на данном этапе многолетней подготовки, помимо совершенствования действий атаки и контратаки, тренер значительное время должен отводить формированию навыков разведки, демонстрации активности, восстановления сил, удержания преимущества и т.п. Следует помнить, что в горниле соревновательного единоборства спортсмен будет делать лишь только то, что оттачивал на тренировке, выполняя четкие и разнообразные задания тренера в учебно-тренировочных поединках с разными партнерами, сопротивляющимися в полную силу.

Тактика ведения поединка зависит не только от возможностей самого спортсмена, ее во многом определяют особенности соперника. В большей мере это касается выбора дистанции противоборства. Противнику следует навязывать ту, на которой он чувствует себя менее уверенно. Правда, это правило касается только соревнований, на тренировках лучше поступать наоборот, ставя себя в невыгодные условия.

Тактика ведения поединка не ограничивается кругом перечисленных вопросов. Она, прежде всего, связана с планированием собственных действий и умением эти планы выполнять на

соревнованиях. Здесь же еще раз подчеркнем, что навязывать свою волю сопернику может лишь только тот борец, который владеет разнообразными способами решения любых задач, возникающих в ходе соревновательного поединка, чему и следует его научить на этапе углубленного совершенствования.

Овладение тактикой участия в соревнованиях

Поскольку тактика участия в соревнованиях – это сознательное выстраивание отдельных поведенческих комплексов в ходе соревнования в последовательности, приводящей к достижению намеченного результата, то представляется важным показать, какие именно задачи стоят перед борцом в ходе соревнования и какова наиболее рациональная последовательность их решения. Здесь следует оговориться, что излагаемые знания были получены в ходе исследований, проведенных на соревнованиях по дзюдо. В настоящее время в большинстве единоборств соревнования проводят также в течение одного дня. Это обстоятельство позволяет закономерности, обнаруженные в дзюдо, перенести и на другие виды.

В соревнованиях борцов реализуют поведенческие комплексы двух видов:

Первый вид – это жестко детерминированные правилами соревнований и традиций: взвешивание, предварительные, полуфинальные и финальные поединки, общая разминка (характерна для дзюдо). Причем их качество, время и последовательность регламентированы правилами.

Второй вид поведенческих комплексов спортсмен реализует в зависимости от своего опыта. Индивидуальная подготовка к поединку включает разминку и настройку, планирование дальнейшей борьбы включает анализ жеребьевки и проведенных поединков, просмотр поединков соперников, составление плана на предстоящий поединок, отвлечение от хода соревнований, восстановление сил и потерянной энергии. Кроме того, выяснилось, что спортсмены всех уровней мастерства, без исключения, в ходе соревнования иногда не знают, что им делать. Говоря обыденным языком, маются в ожидании предстоящих поедин-

ков. Эти временные отрезки нами были названы «бесцельно затраченное время».

Сопоставляя то, как строят свое поведение в соревнованиях спортсмены различной квалификации, добившиеся и не добившиеся поставленной перед соревнованиями цели, рационально и нерационально распределившие свои силы на турнире, мы пришли к выводу, что наиболее оптимальна следующая последовательность поведенческих комплексов. Она представлена в таблице 33.

Таблица 33

Оптимальная последовательность реализуемых в турнире поведенческих комплексов

№ п/п	Детерминируемые правилами и традициями	Зависимые от индивидуального опыта
1	Взвешивание	
2		Восстановление сил или отвлечение от хода соревнований
3	Общая разминка	
4		Планирование хода единоборства
5		Индивидуальная подготовка к каждому предварительному поединку
6	Предварительные поединки	
7		Восстановление сил, отвлечение от соревновательной обстановки, планирование хода единоборства (перед каждым поединком)
8		Индивидуальная подготовка к полуфинальному поединку
9	Полуфинальный поединок	
10		Восстановление сил, отвлечение от соревновательной обстановки
11		Индивидуальная подготовка к финальному поединку
12	Финальный поединок	

Следует отметить, что с приближением к финалу доля отвлечений от хода соревнований значительно возрастает.

Помимо оптимальной последовательности выполняемых в соревнованиях поведенческих комплексов, важным является то, что спортсмену следует найти свой наиболее эффективный вариант их реализации. Так, например, восстановить

силы можно при помощи приема пищи, используя физические упражнения или просто поспав. Спортсмену совместно с тренером необходимо еще в ходе предшествующих этапов многолетней подготовки в результате творческого поиска подобрать наиболее приемлемый для себя вариант. Делать это лучше всего, используя метод заданий в ходе учебно-тренировочных занятий специального характера, а также в дни поединков, когда в конце недели проводят несколько поединков подряд с целью моделирования соревнования в целом.

Сущность задания – восстановить силы с помощью партнера – заключается в том, что единоборцу в период восстановления помогает товарищ по команде. Он проводит восстановительный массаж. Вместе они выполняют физические упражнения, которые направлены на восстановление дыхания и ЧСС (активное восстановление).

При выполнении задания через акустические системы в спортивный зал подается музыка, каждый раз различная. Это даст возможность подобрать ее для спортсменов согласно вкусам. Чтобы контролировать реализацию этого задания, надо использовать индивидуальное прослушивание музыки через головные телефоны с помощью аудиоплеера, после чего провести опрос спортсмена. Если он может рассказать, что происходило вокруг него в этот момент, то это говорит об отрицательном результате отвлечения от соревновательной обстановки таким вариантом.

Совершенствование задания проходит так: борцам предлагается заснуть в течение 5-10 минут. Если они засыпают, то, начиная с момента, когда спортсмены заснули, до окончания 20 минут (время фиксируют от начала выполнения задания) продолжается сон. Затем их будят и продолжают процесс тренировки. Здесь также возникают трудности, так как некоторые спортсмены не могут заснуть в течение 5-10 минут. Тогда как на соревнованиях для них именно сон является лучшим средством восстановления или отвлечения. Поэтому следует использовать психолого-педагогические средства, так, в эти минуты борцам индивидуально подключают музыку или программу расслабле-

ния, записанные на аудиокассете. Использование, таким образом, комплексных средств восстановления или отвлечения позволяет найти для каждого единоборца наиболее эффективный вариант реализации какого-либо поведенческого комплекса.

По окончании каждого учебно-тренировочного занятия вместе со спортсменами проводят теоретический разбор тренировки и выявляют те варианты предлагаемых заданий, которые наиболее эффективны для каждого занимающегося.

Таким образом, процесс обучения должен быть построен так, чтобы каждый спортсмен овладел различными вариантами реализации поведенческих комплексов. При этом надо стремиться к тому, чтобы спортсмены сосредоточивали внимание лишь на целевых установках, а отдельные элементы выполняли автоматически.

Впоследствии совершенствование тактики участия в соревнованиях проходит на основе построения последовательности поведенческих комплексов спортсменом в ходе дня поединков (контрольный день, день ударной нагрузки), который имеет место при подготовке к предстоящим состязаниям. Здесь особое внимание уделяют вопросам целесообразности выполнения того или иного поведенческого комплекса с тем, чтобы спортсмены осмысленно выстраивали для себя определенную линию поведения во время соревнования.

При совершенствовании индивидуальной подготовки к поединку соперники должны быть подобраны неодинаковой квалификации и с различной манерой ведения поединка. Вместе с тем встречаются трудности при выполнении задания «провести настройку на поединок». Тренер должен найти методы словесного воздействия, основанные на индивидуальном подходе, учитывая особенности каждого воспитанника, с целью морально и материально стимулировать его. Например, правильное выполнение задания ведет к выигрышу схватки, победа в поединке ведет к победе в ответственных соревнованиях, что дает возможность выезда за границу, войти в состав национальной команды и тому подобное. В этом случае необходимо опираться на знание потребности, которая доминирует в структуре мотивации конкретного спортсмена.

Моделирование ситуации борьбы в положении «захват туловища сзади»

Атакующие действия являются основными в многолетней технической подготовке борца. При этом высокий уровень владения техникой и тактикой борьбы является решающим фактором в достижении конечного результата в поединке.

Об этом свидетельствуют многочисленные работы по технико-тактической подготовке (А. Новиков, Г. Туманян, И. Алиханов, Н. Галковский, Р. Петров, О. Юшков, В. Нелюбин и др.).

Изучая и конкретизируя опыт исследований по разработке обучения техническим действиям в вольной борьбе, можно сделать вывод, что существующая традиционная методика обучения атакующим приемам в стойке рассматривает процесс изучения отдельных фаз данного технического действия по следующей схеме: осуществление захвата, начало, выполнение и окончание приема.

По мере повышения квалификации спортсмена эта взаимосвязь разрушается. Причиной тому служит уровень технической подготовки борцов, в процессе соревновательной деятельности сложно становится провести атакующие технические действия.

При равных уровнях технической подготовки у высококвалифицированных спортсменов чаще возникают промежуточные положения.

Актуальность совершенствования технической подготовки определяется и тем, что она, по мнению Г. Туманяна, на 50% определяет успешность выступления спортсменов в соревнованиях. Хотя, как показывает анализ соревновательной деятельности борцов высокого класса, эффективность применения и использования ими технических действий в весьма благоприятных динамических ситуациях для проведения атаки довольно мала. Это говорит о том, что на практике недостаточно уделяется внимания обучению атакующим действиям в данных ситуациях.

В настоящее время встает актуальная проблема: каким об-

разом повысить эффективность атакующих приемов? Решение ее усложняется тем, что постоянно изменяются правила соревнований, следовательно, изменяются техника и тактика борьбы.

На наш взгляд, одним из разделов техники является разработка моделирования технических действий с позиции атаки в положении борьбы сзади из различных динамических ситуаций в процессе схватки, при которой возникает стандартное положение. Это положение в дальнейшем будем называть промежуточным.

Промежуточное положение, как показывает анализ соревновательной деятельности, возникает в ходе выполнения атакующих действий в стойке после следующих приемов:

- перевод рывком с захватом руки и туловища;
- перевод нырком под руку с захватом шеи и туловища;
- перевод рывком с захватом ноги (ног);
- при выполнении неудавшегося броска /срыва/ атакующим.

Промежуточное положение – это взаиморасположение борцов, когда один находится сзади с захватом туловища стоя, а другой – стоя на ногах с упором на руках или без упора с захватом рук соперника.

Однако, как показывают результаты исследования, многие борцы, недостаточно владея атакующими действиями с данного положения, часто не реализуют выигрышную ситуацию.

Таким образом, до сих пор данное положение не рассматривалось в методиках обучения, вследствие чего существуют пробелы в технической подготовке, имея в виду и повышение уровня защитных действий. Особенно это вырисовывается в соревновательных поединках у высококвалифицированных спортсменов вольного стиля.

Анализ результатов регистрации и экспертных оценок показал, что наиболее часто применяемыми в соревновании и эффективными являются 20 технических действий, которые иллюстрируются в данной книге.

Техническое действие – положение «захват туловища сзади» – весьма часто встречается в схватках. Одним из

перспективных путей совершенствования атакующих действий с данного положения является моделирование атаки с положения «захват туловища сзади».

Моделирование в борьбе применяется для того, чтобы управлять процессом обучения и совершенствования. Тренер часто прибегает к моделированию ситуации борьбы «захват туловища сзади». Основная его цель – выработать у спортсмена правильное представление о процессе борьбы. В случае выработки умения выполнять приемы и защиты в данном случае партнер является своеобразной моделью, на котором занимающийся экспериментирует, проверяя правильность, при этом исправляя ошибки. Для формирования навыка борьбы прибегают к экспериментированию на модели – партнере, сопернике в учебно-тренировочных, соревновательных схватках, в схватках с заданиями тренера.

Результаты исследования показали, что на уровне спортсменов высокого класса, в соревнованиях любого ранга, в схватках во всех весовых категориях встречаются промежуточные положения, среди которых «захват туловища сзади».

Владение техникой данного положения позволяет борцу действовать в решающих моментах поединка целеустремленно, экономно и эффективно (рис. 166-185).

Поэтому остро стоит вопрос о необходимости включения наиболее результативных и эффективных атакующих действий, выполняемых в борьбе с положения «захват туловища сзади», в учебно-тренировочный процесс.

В связи с изменением регламента соревнований, когда продолжительность схватки составляют 3 периода по 2 минуты (2+2+2), проведение технического действия за короткий промежуток времени становится проблематичным. Дефицит времени – двухминутный отрезок времени – усугубляется и тем, что борцы много времени уделяют тактической подготовке (перемещения, блокировки отдельных частей тела, теснение угрозой, выведения из равновесия и т.д.), и поэтому резко снизилось количество атак в двухминутный отрезок времени.

Как показывают наши наблюдения, 70% атакующих дей-

ствий приходится на переводы за одну или две ноги. В этой группе приемов трудно быстро завершить атаку выигрышным баллом. Как правило, атакующий борец часто оказывается в положении борьбы сзади. Атакуемый борец, защищаясь, не позволяет перевести себя в положение партера, упираясь руками и ногами в ковер. Олимпийские чемпионы Сайтиев, Батыров, Гацалов, Мурадов и др. могут от 10 до 25 сек. находиться в защитном положении упором руками и ногами в ковер, когда соперник удерживает за туловище сзади. Многие борцы, оказавшись в положении борьбы сзади, не могут в столь короткий отрезок времени преодолеть защиту соперника. Это очень важное условие в соревновательной деятельности, когда секунды могут решить исход периода и схватки на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Примеров в положении борьбы сзади в решающих схватках предостаточно.



Рис. 166.

Бросок наклоном с захватом туловища зашагиванием вперед с отрывом



Рис. 167. *Сбивание вперед с захватом туловища с перекрыванием одноименной ноги и плеча*



Рис. 168.

Бросок с обратным захватом дальнего бедра



Рис. 169. Сбивание скручиванием с захватом груди с выбиванием руки вперед плечом



Рис. 170. Сбивание назад с упором в пятки скручиванием

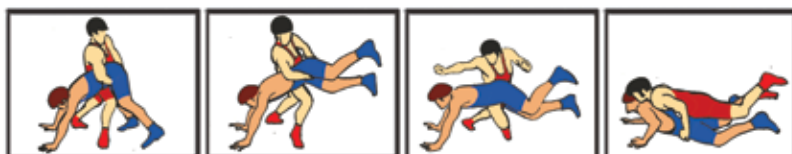


Рис. 171. Сбивание вниз с обратным захватом бедра



Рис. 172. Сбивание вниз с захватом туловища

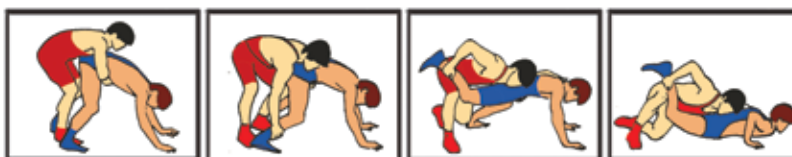


Рис. 173. Сбивание вниз с захватом туловища и одноименной голени с упором плеча в ягодицу



Рис. 174. Сбивание назад скручиванием с захватом туловища и упором в пятку

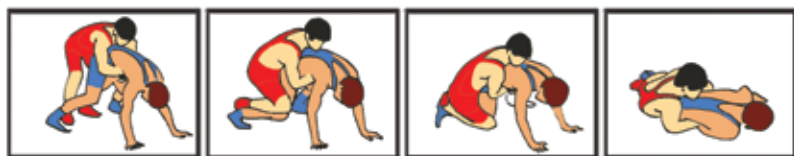


Рис. 175. Сбивание вниз с захватом туловища с перекрытием одноименной ноги



Рис. 176. Сбивание вниз с захватом бедра с упором плеча в ягодницу



Рис. 177. Сбивание вперед с захватом бедер и упором плеча в таз

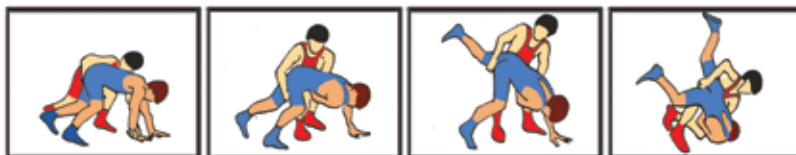


Рис. 178. Переворот скручиванием с захватом плеча и запястья дальней руки



Рис. 179. Переворот перекатом с захватом шеи и ближней ноги в замок (петля)



Рис. 180. Бросок сбиванием с захватом ближнего бедра и плеча с зацепом дальней ноги изнутри



Рис. 181. Бросок вперед с захватом бедра и шеи нырком между ног



Рис. 182. Бросок прогибом с захватом туловища сзади



Рис. 183. Бросок прогибом с обратным захватом за туловище



Рис. 184. Бросок сбиванием с захватом ближнего бедра и плеча с зацепом дальней ноги изнутри



Рис. 185. Переворот скручиванием с захватом за бедро одной рукой сверху, другой рукой снизу

VIII.2.4. Годовой календарь соревнований

Прежде всего следует остановиться на вопросе о календаре соревнований и его роли в подведении спортсмена к состоянию наивысшей готовности. Как известно, главным соревновани-

ем года в спортивной борьбе является чемпионат мира (табл. 34), а четырехлетия – Олимпийские игры. Кроме того, ежегодно им предшествуют чемпионаты Европы. Сроки проведения этих турниров служат ориентиром для индивидуального планирования системы внутренних и международных соревнований как основных средств подготовки и отбора к главным баталиям. К сожалению, организаторы спорта, а порой и тренеры не всегда понимают, что сроки проведения чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр не являются рычагами управления готовностью борца.

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

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

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

**План-схема подготовки сборной команды России по вольной борьбе
к чемпионату мира 2006 г. в Китае**

Месяцы	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Недели	1 2 3 4 5	6 7 8 9	10 11 12 13	14 15 16 17 18	19 20 21 22	23 24 25 26	27 28 29 30 31	32 33 34 35	36 37 38 39	40 41 42 43 44	45 46 47 48	49 50 51 52
Числа	1 6 7 13 14 20 21 27 28 31	1 3 4 10 11 17 18 24 25 29	1 2 3 9 10 16 17 23 24 30 31	1 6 7 13 14 20 21 27 28 30	1 4 5 11 12 18 19 25 26 31	1 2 8 9 15 16 22 23 29 30	1 6 7 13 14 20 21 27 28 31	1 3 4 10 11 17 18 24 25 31	1 7 8 14 15 21 22 28 29 30	1 5 6 12 13 19 20 27 31	1 2 3 9 10 16 17 23 24 30	1 7 8 14 15 21 22 28 29 31
Соревнования главные		КМ 16-21 Иран		ЧЕ Москва 25-28.04					ЧМ 25-29 Китай			
отборочные	МТ И.Яр-на 27-29 Красно- ярск						ЧР- Нижегород. 13-16				04-05 АИР Владик-з	01-04 КР Брянск
подводящие		09-13 Турция 16-20. Киев	09-13Узбекис. 09-13Болгар. 17-21 Швейц. 24-27 Минск 09-13-Улан- Удэ	11-15Испания 19-23Малакис. 24-27 Италия	17-19 Хаса- ворт 22-26 Баку			4-6 Калинин- А 10-14 Польша		26-30 Ереван	6-9 Грания 16- 21 США 23-27 Франция	
УТС	Красноярск 18-25	Новгородск 01-16	Сочи 15-29	Кисловодск 08-22 Ново- горск 23-24	28-11 Ангалия 28-11 Ангалия	28-11 Ангалия	28-11 Сочи 18-02 Домбай		09-24 Д/восток	11 -25 Египет		10-24 Ново- горск
Формы контроля	ОСД	ЭКО ОСД	ТО ОСД	УМО, ОСД	ОСД ТО	ОСД	ОСД	УМО	ТО ОСД	ТО	ОСД	ЭКО
Схватки сор.	7-10	6-8	5-7	8-10	5-7	4-6	5-8	5-7	5-10	5-6	5-6	4-6
Схватки трен.	5-6	9-10	5-6	7-8	5-6	8-10	7-10	5-7	4-6	3-5	7-5	3-5
Трени дни	2-4	24	21	14	16	12	20	22	19	14	15	21
Дни отдыха	7	4	6	7	7	10	7	4	4	11	10	8
Кол. тр. занят.	36	36	34	23	24	18	32	36	30	22	26	30
Т работы, час	36	35	3/	22	22	20	34	38	30	20	27	32
СП, час	4	5	4	5	4	4	5	6	5	3	9	4
СПП, час	18	20	1/	10	10	10	18	22	17	11	3	12
ОФП, час	16	10	14	6	8	6	13	10	8	6	15	16
Аэр.П, час	5	6	8	6	8	8	12	12	9	5	8	15
Аэр.-ан.П, час	21	20	21	9	12	7	14	15	15	10	8	10
Ан.П, час	7	6	5	3	2	3	7	6	6	3	13	4
Алнат.П, час	3	4	8	2	2	2	3	3	3	2	3	3
Вое. мер. час	6-8	7-9	8-12	8-12	8-12	8-10	8-10	9-10	9-10	8-12	8-10	8-12

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

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

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

1. До самого последнего момента все борцы мобилизуются

и серьезно готовятся к главному соревнованию года с равными шансами попасть на него.

2. В подготовке конкретного спортсмена удачно сочетаются и полностью используются преимущества работы на местах и на централизованных сборах.

3. Мотивация каждого спортсмена получает стимул для усиления.

4. Борьба в целом имеет механизм здоровой конкуренции, а следовательно, импульс для дальнейшего развития.

5. Появляется возможность естественным образом вывести готовность каждого участника на максимально высокий уровень, поскольку требования чемпионата страны в отдельных весовых категориях при таком варианте планирования могут оказаться значительно выше, чем на чемпионате мира. Следовательно, отдохнув после чемпионата страны, спортсмен за месяц-полтора может подойти к чемпионату мира с недостижимым для остальных соперников уровнем готовности.

Для этого он должен придерживаться требований борца международного класса.

Требования к модели борца-олимпийца 2008 года

Борец должен:

- обладать широким арсеналом технико-тактических действий, с надежной защитой и контратакующими действиями от захвата ног;
- набирать в каждом периоде схватки не менее 3-6 баллов;
- в конце каждого периода схватки, при равенстве баллов, добиваться последнего выигрышного балла (ов);
- выполнять броски с большой амплитудой;
- уметь удерживать соперника в опасном положении и класть его на лопатки;
- уметь реализовывать стандартные ситуации (захват ноги, захват туловища сзади в стойке и в партере, борьба в партере);
- уметь бороться при захвате ноги по жребью:
 - а) уметь бросать соперника;

- б) уметь теснить соперника за ковер;
- в) при выборе захвата соперником не дать ему выполнить прием или вытеснить за ковер путем сковывания и маневрирования;
- уметь вести схватки на высоком функциональном уровне в экстремальных условиях;
- атаковать соперника с интервалом 15-25 сек.;
- уметь владеть тактикой активной борьбы за захват и за площадь ковра;
- вести тотальную борьбу по всей площади ковра, совершенствуя для этой цели захват на кистях, руках, спереди, сбоку, снизу, переходы с одного захвата на другой, преследование соперника по ковру до зоны пассивности и дальше;
- уметь тактически закреплять преимущество за счет активного маневра, сковывания соперника захватами (кистей рук, головы сверху, руки сбоку, снизу и другими захватами в стойке и партере);
- при проведении контрольных и соревновательных схваток реализовать алгоритм победы:
 - а) над слабым противником добиваться победы на туше или чистой технической победы без баллов у соперника;
 - б) над сильным противником добиваться преимущества в баллах;
- обязательно завершать схватку мощным спуртом (в том числе и на тренировках).

VIII.2.4.1. Подведение спортсменов к ответственным стартам

Данная задача является одной из наиболее сложных из стоящих перед тренером на протяжении всей многолетней подготовки борцов. В истории спортивной борьбы сохранились печальные примеры того, когда великолепные по составу команды завоевывали минимальное число золотых олимпийских медалей или вообще оставались без них, а многократные чемпионы мира не попадали даже в число призеров Олимпийских игр.

Такой известный спортсмен, как пятикратный чемпион мира Али Алиев, участвуя в трех Олимпийских играх (1960, 1964, 1968 гг.), не попал даже в призовую тройку. Конечно, причин этому много: недооценка неизвестного соперника, судейская предвзятость, травмы и т.п. Однако чаще всего это ошибки в подведении спортсмена к соревнованию, которые проявляются в том, что он не смог достичь состояния наивысшей готовности.

На этапе углубленного совершенствования подготовку единоборца все больше и больше соотносят с годичным календарем соревнований. Кстати, на этапе реализации индивидуальных возможностей этот процесс еще больше углубляют и порой подготовку спортсмена строят, ориентируясь на главное соревнование не только года, но и более протяженного цикла. Так, например, в единоборствах, входящих в программу Олимпийских игр, упор делают на четырехлетний цикл. При этом всегда преследуют цель – показать лучший результат на главном соревновании года или четырехлетия. В то же время, поскольку на главные соревнования года попадают не все спортсмены, а только выигравшие отборочные соревнования, очень важно так строить подготовку единоборца, чтобы его готовность позволила пройти отбор и достигла пика на главных соревнованиях года или четырехлетия. Добиваются этого путем рационального построения тренировки как в годичном цикле, так и при непосредственной подготовке к соревнованиям. Покажем это на примере годичной подготовки, на этапе углубленного совершенствования.

Прежде всего следует выделить для конкретного спортсмена главное и отборочное соревнование года, причем часто этот вопрос строго оговаривают на уровне Федерации. Кстати сказать, это важно не только для спортсменов и тренеров, но и для организаторов спорта, поскольку календарь соревнований и четкое выделение главных и отборочных соревнований для спортсменов различной квалификации – это основной рычаг управления развитием вида спорта.

Структура и содержание годичного цикла подготовки на 2008 г.

В годичном цикле необходимо выделить основные этапы подготовки с решением конкретных задач, в соответствии с основными задачами годичного цикла, определенными КЦП, и главными международными соревнованиями года. На примере годичного цикла 2008 г. рассмотрим типичные для вольной борьбы основные этапы подготовки и их задачи

Первый этап – ноябрь 2007 – январь 2008 гг.;

основные задачи:

- отбор кандидатов в сборную команду страны по результатам участия в МТ И.С. Ярыгина (г.Красноярск, 24-27 января);
- разработка планов подготовки (для команды в целом и индивидуальных для кандидатов);
- осуществление базовой подготовки по всем сторонам подготовленности спортсменов (физической, технико-тактической, психической, функциональной);
- проверка уровня подготовленности спортсменов в контрольных международных соревнованиях, приобретение соревновательного опыта.

Второй этап - февраль-апрель – подготовка к Кубку мира (Владикавказ) и к чемпионату Европы (Финляндия);

основные задачи:

- дальнейшее совершенствование всех сторон мастерства спортсменов;
- обеспечение успешного выступления на чемпионате Европы и Кубке мира.

Третий этап – май-июль – подготовка и участие в чемпионате России;

основные задачи:

- дальнейшее совершенствование всех сторон мастерства борцов;

- коррекция состава команду по итогам выступления на чемпионате России (2-5 июня, С.-Петербург);

Четвертый этап - август - этап непосредственной подготовки к Олимпийским играм;

основные задачи:

- восстановление работоспособности организма спортсменов, укрепление здоровья;

- осуществление базовой подготовки по всем сторонам подготовленности спортсменов;

- обеспечение успешного выступления на Олимпийских играх.

Пятый этап – сентябрь-октябрь – восстановительно-разгрузочный;

основные задачи:

активный отдых;

укрепление здоровья спортсменов;

сохранение и повышение функциональной базовой подготовки.

В соответствии с принятыми на 2008 год критериями отбора основными соревнованиями для комплектования состава сборной команды предусматривалось участие на МТ И.С. Ярыгина (г.Красноярск) и чемпионате России (С.-Петербург), поэтому основная коррекция в планах подготовки осуществлялась на этих двух стартах, а также по результатам выступления на Кубке мира (Владикавказ), на чемпионате Европы (Финляндия), а также на МТ, предусмотренных индивидуальными планами подготовки членами сборной команды России.

Тренерский совет и Федерация борьбы России совместно с попечительским советом сборной команды приняли решение о стимулировании спортсменов и их тренеров в зависимости от достигнутых результатов и от качества выполнения индивидуальных планов тренировочной и соревновательной деятельности.

Основой подготовки спортсмена непосредственно к соревнованиям явились морально-волевая и психологическая

степень готовности к напряженному тренировочному труду, стремление к достижению победы в сложных условиях спортивного поединка.

Психологическое обеспечение предполагало выявление и максимальное использование потенциальных психофизиологических возможностей спортсменов, формирование установки на напряженную тренировочную и соревновательную деятельность, обучение навыкам психорегуляции и самоуправления поведением в экстремальных условиях соревнований, психического восстановления после максимальных нагрузок.

Специфика современной спортивной борьбы в последние годы заключается в сокращении подготовительного периода до 1,5-2 месяцев в каждом цикле, в связи с чем решить все задачи базовой подготовки на протяжении подготовительного периода не представляется возможным. В связи с этим возрастает необходимость делать акцент на базовую подготовку внутри предсоревновательных этапов. Это относится как к физической, так и к технико-тактической подготовке.

Именно в подготовительном периоде и на этапах предварительной подготовки основное внимание было уделено совершенствованию ведущих физических качеств и выполнению специальных заданий по расширению технического арсенала и тактических подготовок в соответствии с индивидуальными планами.

Работа по совершенствованию технико-тактической подготовки на всех этапах годичного цикла проводилась индивидуально. В этом случае адаптировались основные приемы к индивидуальным особенностям борцов. Именно на этапах базовой подготовки и в подготовительном периоде соотношение средств ОФП и СП менялось в сторону специальной работы, удельный вес которой достигал 60-70%. При этом развитие физических качеств осуществлялось сопряженным методом в процессе совершенствования техники. К основным (главным) соревнованиям апробировалась двух- и трехэтапная подготовка с обязательным использованием на этапах базовой и непосредственной подготовки в условиях среднегорья и высокогорья (спортивная база в г. Озон, Кабардино-Балкария).

План заключительного учебно-тренировочного сбора сборной команды России по вольной борьбе по подготовке к ОИ в период с 2 по 16 августа 2008 г. в г.Красноярске

Понедельник 4.08 Зарядка 8.00-8.45	Вторник 5.08 Зарядка 8.00-8.45	Среда 6.08 Зарядка 8.00-8.45	Четверг 7.08 Зарядка 8.00-8.45	Пятница 8.08 Зарядка 8.00-8.45	Суббота 9.08 Зарядка 8.00-8.45	Воскресенье 10.08
Разминка 10 мин. ОФП - 40 мин. Спортивная игра баскетбол - 2x1575 Упр. на растягивание	Разминка 10 мин. Спортивная игра баскетбол - 2x30 м Упр. на растягивание	Разминка 10 мин. Кросс 6-8 км Ускорения - 2x1575 Упр. на растягивание	Разминка 10 мин. ОФП - 40 мин. Спортивная игра баскетбол - 2x1575 Упр. на растягивание	Разминка 10 мин. Спортивная игра баскетбол - 2x1575 Упр. на растягивание	Разминка 10 мин. Кросс 6-8 км Ускорения - 2x30 м Упр. на растягивание	Активный отдых
Вечерняя тренировка 17.30-19.30						
Разминка - 14 мин. Совершенствование в партере: 14 мин./5 инд. работа 2'+2,3'x(1+1'); 4x(30'+30'). Совершенствование в стойке: 24 мин./5 инд. работа 6x4' Канат 3 раза Упр. на растягивание	Разминка - 14 мин. Совершенствование в партере: 14 мин./5 инд. работа 2'+2,3'x(1+1'); 4x(30'+30'). Совершенствование в стойке: 24 мин./5 инд. работа 6x4' Канат 3 раза Упр. на растягивание	Сауна, массаж Восстановительные мероприятия Теория. Просмотр видеозаписи схваток с участием основных конкурентов на ОИ	Разминка - 14 мин. Совершенствование в партере: 10 мин./5 инд. работа 2'+2,3'x(1+1'); Совершенствование в стойке: 18 мин./5 инд. работа 2x4 мин. Схватка - 2'+2+2/7 канат - 3 раза Упр. на растягивание	Разминка - 14 мин. Совершенствование в партере: 10 мин./5 инд. работа 2'+2,3'x(1+1'); Совершенствование в стойке: 18 мин./5 инд. работа 2x4 мин. Схватка - 2'+2+2/7 канат - 3 раза Упр. на растягивание	Сауна, массаж Восстановительные мероприятия Теория. Просмотр видеозаписи схваток с участием основных конкурентов на ОИ	Культурно-массовые мероприятия
Понедельник 11.08 Зарядка 8.00-8.45	Вторник 12.08 Зарядка 8.00-8.45	Среда 13.08 Зарядка 8.00-8.45	Четверг 14.08 Зарядка 8.00-8.45	Пятница 15.08 Зарядка 8.00-8.45	Суббота 16.08 Зарядка 8.00-8.45	Воскресенье 17.08
Утренняя тренировка 11.30-13.30						
Разминка - 10 мин. ОФП - 40 мин. Спорт. игра баскетбол - 2x20 мин./5 Упр. на растягивание	Разминка 10 мин. Кросс 4-6 км Упр. на растягивание	Разминка 10 мин. Кросс 4-6 км Упр. на растягивание	Разминка 10 мин. ОФП - 40 мин. Спортивная игра баскетбол - 2x1575 Упр. на растягивание	Разминка 10 мин. Спортивная игра баскетбол - 2x1575 Упр. на растягивание	Разминка 10 мин. Кросс 4-6 км Упр. на растягивание Сауна, массаж. Восстановительные мероприятия	День вылета в г.Пекин на Олимпийские игры
Вечерняя тренировка 17.30-19.30						

Заключительный период непосредственной подготовки к Олимпийским играм 2008 года планировалось провести в три этапа:

- Первый учебно-тренировочный сбор был проведен после чемпионата России (2-5 июня) на спортивной базе Адлер 18 июля–2 июля.
- Второй учебно-тренировочный сбор был проведен в среднегорье (2200-2600 м) на спортивной базе Озон Кабардино-Балкарии 10-25 июля.
- Третий, заключительный учебно-тренировочный сбор был проведен 2-16 августа в г. Красноярске (табл. 35).
- Сборная команда России по вольной борьбе вылетела в Пекин на Олимпийские игры 17 августа 2008 года.

Очень важно, сколько дней отделяют друг от друга отборочные и главные соревнования года? Опыт подсказывает, что у спортсменов высокой квалификации оптимальным является время от полутора до двух с половиной месяцев. Меньший диапазон может не позволить отдельным спортсменам восстановиться после напряжения отборочного турнира, что отразится на конечном результате. Отдаленность главного соревнования от отборочного на время более двух с половиной месяцев также неприемлемо. Время изменяет соотношение сил среди конкурентов, что может потребовать дополнительного отбора в отдельных весовых категориях, а это, как известно, повод для нездорового ажиотажа среди тренеров и дополнительное психическое напряжение для спортсменов.

Все остальные соревнования для конкретного спортсмена следует рассматривать как подводящие (подготовительные), на них спортивный результат не должен быть главным. Гораздо важнее разнообразие и качество ведения единоборства.

Участие в каждом соревновании, независимо от его цели, следует предварять специальной подготовкой и завершать серьезным анализом и восстановлением спортсмена. Саму

подготовку следует планировать, опираясь на недельные микроциклы трех разновидностей: вход в подготовку, основная тренировочная работа и выход из подготовки. Обоснование разумности такого подхода базируется на работе А. М. Дякина и строится с учетом закономерности ударной нагрузки. Согласно ей, эффект сверхвосстановления в единоборствах, а следовательно, и состояние высокой степени готовности достигают тогда, когда спортсмены за 7-10 дней до начала турнира получают нагрузку, по объему и интенсивности равную или превышающую ту, что будет в предстоящем соревновании. С учетом этой закономерности тренеры планируют содержание всех перечисленных микроциклов.

Микроцикл входа в подготовку – это продукт централизованной тренировки. Часто на сбор приезжают спортсмены разного уровня подготовленности, имеющие неодинаковые мотивационные установки. Одни вернулись с очередного соревнования, другие только что залечили травмы, кто-то женился, у кого-то родился ребенок, а между тем необходимо создать в команде микроклимат нацеленности на серьезную подготовку к турниру. Эту задачу и призван решить микроцикл входа в подготовку, который чаще всего бывает меньше недели, поскольку составляет период с первого дня сбора по воскресенье включительно. За эти несколько дней тренеру предстоит, используя различные средства (баня, массаж, спортивные игры, прогулки, беседы и т.п.), сплотить коллектив и психологически настроить на нелегкую, требующую максимальной отдачи тренировочную работу, которая будет реализована в микроциклах, называемых основными, может быть, от одного до трех.

Причем, независимо от их числа, принято придерживаться следующего правила. За семь-десять дней до начала соревнований следует планировать ударную тренировку, моделирующую предстоящий турнир. Естественно, в дни, предшествующие этому, необходимо чередовать тренировки специального и общего характера, причем используя последние не только как средство активного восстановления, но и как избавление от монотонности.

Заключительный микроцикл – выход из подготовки (сбора) может, в зависимости от ранга (трудности) предстоящего турнира, быть меньше или больше семи дней. В ходе него решаются следующие задачи: восстановление после ударной нагрузки, сгонка веса, шлифовка коронных действий, комбинаций, связок и элементов тактики ведения поединка. В этот период подготовки очень важно помнить о законе тренирующего эффекта соревнований. Согласно ему, на соревнованиях в единоборствах лучше выступать недостаточно подготовленным, но отдохнувшим, чем измотанным от перенапряжений и перегрузок. В первом случае велика вероятность того, что боец от поединка к поединку будет прибавлять и к финалу достигнет высокого уровня подготовленности. Во втором – ему обеспечено резкое снижение функционального состояния уже после первой схватки и в целом слабое выступление. Конечно, оптимален вариант, когда спортсмен в хорошей форме начинает турнир, тогда во встрече с основным соперником даже в первом круге он сможет проявить все, на что готов в данный момент, и победит, чего может не случиться, если он недостаточно подготовлен. Однако из двух зол выбирают меньшее, поскольку начинать соревнования на грани перетренированности – значит обрекать себя на неудачу. Поскольку даже выигрыш ценой невероятного напряжения у основного конкурента в первом круге обернется поражениями от более слабых соперников на последующих стадиях турнира.

VIII.2.4.2. Ударная нагрузка на заключительном сборе

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

Такой большой диапазон не случаен, и причин тому множество. Прежде всего спортсмены по-разному восстанавливаются после сверхнагрузок, да и сами сверхнагрузки в борьбе

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

VIII.2.4.3. Сроки прибытия спортсменов на Олимпийские игры

После ударной нагрузки начинается самый ответственный период подведения спортсмена к состоянию наивысшей готовности. Это связано не только с необходимостью сгонки веса, но, главным образом, с опасностью растратить свой потенциал на переживания, которые всегда предшествуют крупным соревнованиям. В этой связи принципиально важным становится вопрос о сроках прибытия на Олимпийские игры. Был период, когда считалось, что необходима акклиматизация при перемене временного пояса. Скорее всего это связа-

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

Наиболее оптимальными были сроки прибытия сборной команды России по вольной борьбе на Олимпийские игры 2008 года в Пекине, что позволило сборной команде России успешно выступить и показать высокий результат как в неофициальном

командном первенстве, так и по числу завоеванных медалей: золотых – 3, серебряных – 1, бронзовых – 2.

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

Сгонка веса в период подготовки и участия в соревнованиях

Вес спортсмена следует отнести к числу параметров, существенных для большинства спортивных единоборств, поскольку между ним и абсолютной силой человека существует довольно устойчивая прямая зависимость. Это обстоятельство вначале делало единоборство видом спорта, доступным только для людей крупной комплекции, а затем, в связи с ростом популярности, потребовало введения весовых категорий, число которых имеет тенденцию к увеличению.

Деление спортсменов на весовые категории расширило круг лиц, увлекающихся этими видами спорта, и дало шанс быть победителями людям самого различного телосложения и роста, но при этом возникла и достаточно серьезная проблема. С введением весовых категорий единоборцы стали искать путь к победе не только за счет упорных тренировок, но и благодаря переходу в более легкую категорию. При этом соблазн оказаться благодаря сгонке веса значительно сильнее своих соперников настолько велик, что ни один спортсмен не проходит мимо этой процедуры. По существу, снижение веса, уже начиная с первых соревнований, становится чуть ли не обязательным атрибутом спортивных единоборств. Это обстоятельство привело к тому, что почти все спортсмены и тренеры имеют свое мнение по поводу того, как быстро и без потерь в мастерстве следует сбрасывать лишние килограммы. Как известно, чем больше различных точек зрения на один и тот же вопрос, тем бывает трудней до-

копаться до истины, поэтому будет не лишним познакомиться с некоторым опытом, накопленным в этом деле.

Прежде всего следует остерегаться искусственного снижения веса на начальном этапе подготовки спортсмена. Многих тренеров часто вводит в заблуждение тот факт, что юноши легко переносят потерю нескольких килограммов веса. Происходит это, с одной стороны, благодаря большому проценту жидкости в тканях и высокому уровню мотивации – с другой. Последствия увлечения этой небезобидной процедурой нетрудно предвидеть. Она, прежде всего, сдерживает раскрытие потенциальных возможностей ребенка, тормозит рост его мастерства, угнетает психику, подрывает основу мотивации. Поэтому важное правило, которое должен запомнить тренер, гласит: спортсмены на начальном этапе подготовки должны соревноваться в той весовой категории, в которой они оказались на момент взвешивания. Некоторое преимущество от сгонки веса, получаемое на начальном этапе, никогда не компенсирует тех потерь, которые она несет для становления мастерства в будущем. Более того, можно только впасть в заблуждение относительно способностей юного спортсмена.

Выдающий тренер по вольной борьбе Сергей Преображенский в своих воспоминаниях писал о недобросовестных тренерах, которые «штамповали» юных чемпионов. Вот что сказал С. Преображенский:

«Тренер, восторженно блестя глазами, гордый своим учеником, рассказывал:

– Семь килограммов согнал!

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

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

– Чтобы наверняка чемпионом стать!»

Ради кратковременного успеха, ради корыстной цели подвергался тягчайшему испытанию организм молодого, безусловно, талантливого спортсмена. А к чему это привело? Тогда

этот борец стал чемпионом страны среди юношей, но это был его первый и последний значительный успех в спорте. Больше его фамилия никогда не появлялась в списках победителей серьезных соревнований.

Уже на этапе углубленного совершенствования, когда начинается профессиональная подготовка в борьбе, возникает необходимость выбора весовой категории, в которой спортсмен может показать наивысший спортивный результат. Однако для окончательного решения этого вопроса следует убедиться в том, что процесс психофизического становления спортсмена достиг кульминации. Учитывая сказанное, на этапе углубленного совершенствования прежде всего должен вестись поиск наиболее оптимального способа сгонки веса, причем в пределах 2-4 кг с тем, чтобы спортсмен мог выступать в ближайшей более легкой категории.

Еще на этапе углубленного совершенствования спортсмену, прежде всего, следует научиться сгонке веса в парной бане и выяснить, какое количество веса теряет его организм в течение одного часа в дни отдыха и ночного сна. Первое обусловлено тем, что парная баня является наиболее эффективным средством форсирования сгонки веса, а второе – поможет правильно организовать режим и объем питания накануне соревнований.

По правилам использования парной бани, как средства восстановления и сгонки веса, существует довольно обширная литература. Из нее вытекает несколько принципиально важных положений, которые следует знать каждому спортсмену и тренеру. Баню следует посещать не чаще двух раз в неделю и не реже одного. Каждый заход в парную и пребывание в бане в целом должны сопровождаться достижением конкретных целей. Прежде всего спортсмену следует определить количество килограммов веса, которое будет оставлено в парной.

Каждый из борцов должен строго соблюдать весовой режим. Вес тела регулируется главным образом количеством, калорийностью и составом потребляемой пищи и энергетическими затратами организма. Так, если калорийность потребляемой пищи превышает энергетические затраты, вес тела увеличивается, и наоборот.

У каждого борца есть свой так называемый «боевой вес», под которым подразумевается вес тренированного организма, свободного от излишних жировых запасов и жидкости. При «боевом весе» спортсмен чувствует себя легко и свободно, он собран, подвижен и быстр в движениях. Излишний вес обременяет, затрудняет действия спортсмена в схватке.

Снижать вес следует только перед особо важными соревнованиями и не более 2-3 раз в году.

Как показали обследования 235 борцов высокой квалификации, в большинстве случаев спортсмены снижают свой вес перед соревнованиями в пределах 4–5 кг (5–9% от собственного веса). Минимально вес тела при сгонке уменьшается на 2–3 кг, что составляет (2,5–6% собственного веса). Максимально сгоняют 6–12 кг (9–21% собственного веса). Наибольшего процента потеря веса достигает у спортсменов, выступающих в весовых категориях 55, 60, 66, 74 кг. Однако уже и свыше 120 кг чемпион мира 2009 г. Билал Махов (Россия) сгоняет вес в пределах 8 кг.

В среднем на сгонку веса борцы затрачивают от 5 до 9 дней. Однако в отдельных случаях на эту процедуру уходит от 12 до 24 дней. При этом борцы первых 3–4 весовых категорий сгоняют вес дольше, чем атлеты средних весовых категорий.

На практике чаще всего используют два способа снижения веса тела: форсированный (в течение 1–3 дней) и рассредоточенный (на протяжении 7–24 дней). Основная масса борцов придерживается второго способа.

В основном для сгонки веса применяют комплекс методов, включающий в себя интенсивную тренировку, диету с ограничением жидкости, углеводов и тепловые процедуры (парная баня, сауна и т. п.). Дополнительными факторами служат также кроссовая подготовка, спортивные игры и специальная тренировочная нагрузка (спортсмен тренируется в теплой одежде или в так называемом сгоночном костюме, сделанном из воздухопроницаемой ткани).

Тренировка при большой сгонке веса отличается прежде всего созданием прочного фундамента выносливости

(аэробной производительности), закладываемого в подготовительном периоде. Это позволяет на предсоревновательном этапе работать с нагрузками большого объема и интенсивности, что само по себе способствует регулированию весового режима.

Снижение и удержание веса при помощи выполнения физических упражнений, соблюдения режима питания и водно-солевого режима. Для обильного потоотделения необходима мышечная работа. Тепло расширяет кровеносные сосуды, которые густо сплетают протоки потовых желез, а мышечная работа усиливает кровообращение. Увеличение кровообращения способствует большому потоотделению. Так, при температуре 20° люди обычно теряют в весе от потоотделения в среднем 80 г, а при 40° – 120 г в час. При работе небольшой интенсивности потеря веса достигает 730 г в час (при нормальной температуре)

Увеличение интенсивности и объема нагрузки на занятиях способствует потере веса. В течение одного занятия борец теряет в весе до 2 кг. Потеря веса может быть и большей. Для этого нужно проводить разминку в теплом тренировочном костюме, а по окончании схватки снова надеть тренировочный костюм и проделать ряд физических упражнений (бег, упражнения со скакалкой, с партнером и др.), затем, укрыв голову полотенцем или накрывшись с головой халатом, сесть, поджав ноги. Таким образом, удастся поддержать в течение длительного времени обильное потоотделение.

Особенно эффективны для снижения веса кросс, бег на лыжах, игра в баскетбол, футбол, регби, гимнастические и акробатические упражнения, связанные с воздействием на вестибулярный аппарат: резкие наклоны, вращения туловищем и другие.

Калорийность пищи для борца, сгоняющего вес, снижает вес на 50-65% от обычной нормы за счет сокращения потребления жиров до 60-80 г в сутки, углеводов до 200-300 г при сохранении количества белков (130-180 г).

Количество употребляемой жидкости может быть сокраще-

но до 1 литра (в том числе первые блюда, компот, чай, минеральная вода и др.) вместо 2-2,5 литра в обычных условиях.

Ограничения в приеме пищи и жидкости, даже самое резкое, не должно идти за счет полного сокращения каких-либо продуктов питания, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма.

Снижение веса в парной бане. Наиболее благоприятное воздействие на процесс потоотделения в парной бане оказывает температура 60-80°. Очень высокая температура вызывает неприятные субъективные ощущения и может привести к тому, что потоотделение снизится. При приеме парной бани кожа должна быть чистой. Войдя в парную, не следует сразу же подниматься на верхний полоч. Предварительно надо облить тело водой (не замочив при этом головы) и через 4-6 мин. подняться наверх, чтобы 10-12 мин. париться веником либо проделать несколько гимнастических упражнений на ходу или стоя на месте.

После этого нужно спуститься вниз и походить в течение 3-5 мин., а затем выйти на отдых в предбанник. Отдыхать следует, укрывшись теплым халатом, одеялом или простыней.

Отдохнув 20-30 мин., надо возвратиться в парную, но уже не подниматься наверх, так как после нескольких минут пребывания внизу пот снова начнет обильно выделяться.

Спустя 15-20 мин. нужно опять уйти в предбанник на отдых, а затем возвратиться в парную и вновь повторить ту же процедуру. Перед каждым новым посещением парной борец проверяет свой вес.

Для утоления жажды, восстановления сил и поддержания интенсивного потоотделения рекомендуется во время пребывания в бане выпить 100-150 г сладкого чая с лимоном или виноградного сока.

Парную баню хорошо совместить с общим массажем, который можно принять во время отдыха в бане.

Такой метод снижения веса в парной бане меньше отражается на деятельности сердечно-сосудистой системы и других систем организма.

Снижение веса любым способом – серьезный, ответственный и сугубо индивидуальный процесс. Поэтому необходимо, чтобы борец, снижающий вес, постоянно находился под наблюдением тренера и врача. Повышенная нервная возбудимость в этот период обязывает тренера и всех окружающих особенно внимательно относиться к борцу.

Как показали наши исследования, в процессе тренировки мастеров спорта международного класса постепенное 10–12-дневное снижение веса тела не приводит к достоверным отрицательным сдвигам биохимических показателей как в покое, так и после нагрузок. При форсированной сгонке такого же веса у аналогичной по квалификации группы борцов отмечался ряд неблагоприятных изменений в организме.

Анализ Олимпийских игр 2008 г. в г. Пекине вскрыл серьезную проблему. Вопросы сгонки веса стали весьма актуальными как для спортсменов, так и для тренеров. Пожалуй, так остро не стояла эта проблема, как в предыдущие годы, в связи с изменением регламента соревнований. История борьбы знает много примеров, когда отдельные спортсмены сгоняли вес от 5 до 12 кг при ежедневном взвешивании в течение 3-х дней.

Однако с изменением регламента соревнований спортсмену предлагается взвешиваться один раз в день, в канун соревнований. Как показало предварительное медицинское наблюдение, это положительно сказалось на психологическом состоянии и здоровье спортсменов.

Все это требует проведения научного исследования для определения восстановительных мероприятий между схватками. В настоящее время согласно регламенту соревнований борцу необходимо провести 5-6 схваток в день. Поэтому спортсмену требуются большие физические и психологические затраты энергии для завоевания высоких мест на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Наиболее показательными были Олимпийские игры в г. Пекине, где лидеры мировой борьбы в канун Олимпийских игр были признаны лучшими борцами в своих весовых категори-

ях – на чемпионате мира 2007 г. в г. Баку: Кудухов (52 кг – Россия), Алдатов (74 кг – Украина), Кетоев (84 кг – Россия). Однако эти борцы и многие другие из-за большой сгонки веса выступили ниже своих возможностей. Видимо, спортсменам и тренерам необходимо отказаться от соблазна ради побед идти на рискованный шаг, предлагая сгонять вес в пределах 7-10 кг. Сегодня стало понятно, что сгонка веса отрицательно сказывается на результатах выступлений спортсменов. Борцы в течение 15-20 минут между схватками не успевают полностью восстановиться.

Наши наблюдения показали, чем ближе спортсмен приближается к финалу, тем сильнее проявляется раскогласованность в его технике, тактике, выносливости и психологическом состоянии.

История борьбы знает много примеров, когда спортсмен безболезненно переходит в другую весовую категорию и показывает высокий результат.

Выдающий борец А. Белоглазов становился чемпионом мира и Олимпийских игр в трех весовых категориях – 48, 52, 57 кг. Известный иранский борец М. Сайпур также становился чемпионом мира и призером Олимпийских игр в трех весовых категориях – 52, 57, 62 кг. Феноменального результата добился 2-кратный чемпион Олимпийских игр М. Батыров (Россия), выиграв золотые медали в весовых категориях 55 и 60 кг. Все это говорит о том, что их тренеры вовремя определили необходимость перехода в другую весовую категорию, тем самым сохранив их высокое мастерство. С честью и без осложнений для здоровья они становились сильнейшими борцами мира.

Поэтому, прежде чем участвовать в соревнованиях, а следовательно, и сбрасывать некоторый лишний вес, необходимо достичь состояния высокой готовности. Одним из признаков этого являются стабилизация веса перед тренировкой и незначительные его потери после нее.

Борец должен быть психологически подготовлен ко всем трудностям, которые непременно встретятся в последние дни снижения веса. Умение правильно тактически построить

схватку может помочь «сгонщику» выиграть ее, несмотря на трудности, вызванные необходимостью сгонки веса.

Олимпийскому чемпиону Р. Дмитриеву, который в течение 12 лет боролся в весовой категории 48 кг, приходилось сгонять вес в пределах 8-10 кг. Он обобщил свой богатый опыт сгонки веса и предлагает спортсменам, которые снижают вес, так строить тактику при проведении соревновательных схваток:

В учебно-тренировочных схватках необходимо разработать все тактические варианты их ведения. Учиться распределять силу на всю схватку, что очень важно «сгонщику». Уделять большое внимание темпу схватки, постоянно переходя от непрерывных атак к спуртам, от оборонительной тактики – к контратакующей. Учиться вести схватку в рваном темпе, зная, что больше всего «сгонщики» устают от такого ведения схватки. Известно, что сгонка веса не влияет на технику, но существенно влияет на тактику ведения схватки и участие в соревнованиях.

Если «сгонщик» чувствует вялость, то ему в первые минуты схватки необходимо много перемещаться, создавать ложные атаки и видимость активной борьбы, держать противника все время в напряжении. Если же «сгонщик» чувствует физическую усталость, то не следует ввязываться в силовую борьбу, а стараться сохранить энергию на второй или третий, решающий, период. В этом случае лучше в начале схватки применить контратакующую или оборонительную тактику и переходить к эпизодическим атакам. Последняя минута схватки может пройти в непрерывных атаках. Это зависит от того, каково соотношение баллов.

Сгонка веса требует от борца организованности, дисциплинированности, высокой морально-волевой подготовленности, обостренного чувства ответственности перед командой, гражданского мужества, стойкости, готовности совершить спортивный подвиг.

При сгонке веса спортсмены учатся максимально использовать свои интеллектуальные и физические способности.

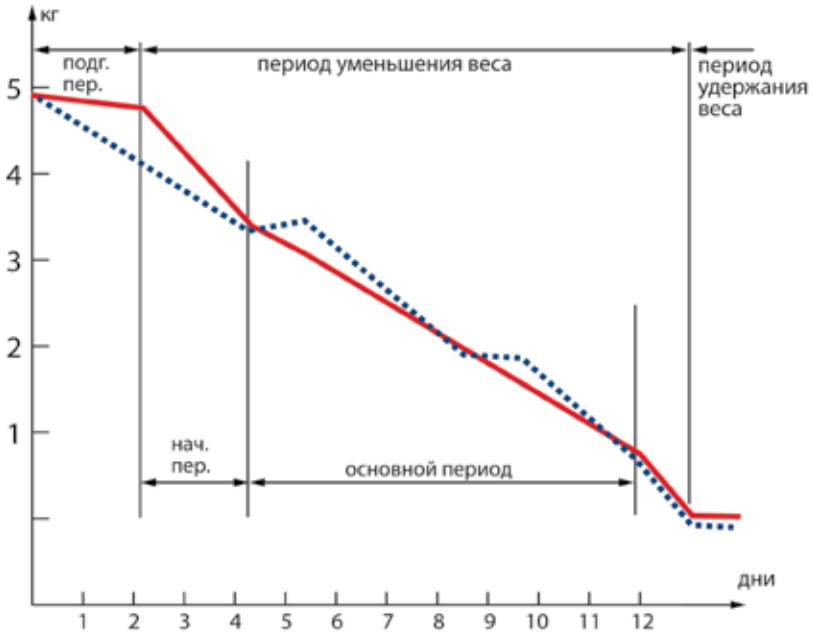
Поэтому спортсмены, которые имеют большой опыт сгонки веса, показывают высокие результаты на ответственных соревнованиях.

Таблица 36

**Технология сгонки веса
(по Р. М. Дмитриеву, М. С. Арацилову)**

Кол-во дней до соревнований	Собственный вес спортсмена относительно весовой категории	Метод сгонки веса	Методические указания
10	Больше на 5-6 кг	Постепенный	Следить за тем, чтобы вес не изменялся слишком резко
7	Больше на 4 кг	Форсированный	Активно использовать парную баню
5	Больше на 2 кг	Сбалансированное питание	Ориентироваться на собственные критерии оценки успешности процесса сгонки веса
4	Больше на 2 кг	Форсированный или постепенный, в зависимости от самочувствия	Ориентироваться на собственные критерии оценки успешности процесса сгонки веса
2	В границе весовой категории		Уделить внимание тактике проведения тренировочных поединков и по ее успешности оценить эффективность сгонки веса
1	Больше на 1,5 кг	Строгая диета	Следить за тем, чтобы не пропала жажда борьбы
Перед взвешиванием	700 г-1 кг	Тренировка перед взвешиванием	Беречь себя от травм

График «рациональной» методики уменьшения веса спортсменов (уменьшение веса на 5 кг в течение 12 дней) по методу В.А Стрельникова



Отбор в сборную команду России

Одной из наиболее трудных задач для тренерского состава сборной команды России по вольной борьбе является определение участников соревнования на Олимпийские игры. Тренерскому совету сборной команды и Федерации борьбы России необходимо иметь четкие критерии для определения спортсменов для участия в чемпионатах мира и Олимпийских играх.

История вольной борьбы знает много примеров, когда главный тренер и тренерский совет принимали решения о включении спортсмена в состав команды, а другие тренеры не были согласны с их решением. Если спортсмен завоевывал золотую медаль, то споры не возникали согласно поговорке «Победителей не судят». Но если спортсмен проигрывал Олимпийские игры, то дискуссии насчет правильности определения спортс-

мена в команду могли продолжаться несколько лет. Вспомним, какие были спорные моменты, когда тренерский совет определял спортсменов для участия в Олимпийских играх между следующими спортсменами:

Ярыгин-Гулюткин (1-е место), 1972 г.;

Тедиашвили-Шахмурадов (1-е место), 1972 г.;

Корнилаев-Дмитриев (3-е место), 1980 г.;

Абушев-Хатагов-Юмин (1-е место), 1980 г.;

Матэ-Ярыгин-Тедиашвили (1-е место), 1980 г.;

Хабелов-Мусульбес (14-е место), 1996 г.;

Курамагомедов-Мусульбес (6-е место), 2004 г.;

Первыми названы спортсмены, которые участвовали в Олимпийских играх и их занятые места на соревнованиях.

Был даже курьёзный случай, когда мнение тренерского совета и главного тренера расходилось и для определения участника Олимпийских игр 1996 г. в г. Атланте были вынуждены бросить жребий (монету). Хочется отметить, что в любой ситуации тренерский совет и главный тренер сборной команды заинтересованы в успешном выступлении сборной команды на Олимпийских играх.

Но иногда отдельные тренеры и руководители регионов имеют другую точку зрения на включение в состав команды для участия в Олимпийских играх.

На мой взгляд, последние Олимпийские игры в Пекине показали объективную оценку системы комплектования сборной команды России для участия в Олимпийских играх 2008 г.

Федерация борьбы России совместно с тренерским советом и главный тренер сборной команды подтвердили свою концепцию в правильности определения состава.

Ниже мы приводим критерии отбора в состав команды России по вольной борьбе на Олимпийские игры 2008 г.

Критерии отбора в сборную команду России по вольной борьбе на Олимпийские игры-2008 г.

Федерация спортивной борьбы России в целях наиболее качественного отбора и селекции перспективных спортсменов для формирования оптимального состава сборной команды России

по вольной борьбе к предстоящим Олимпийским играм 2008 года в Пекине установило следующие критерии отбора на 2008 г.

На 1-м этапе списочный состав сборной команды в количестве 42 человек формируется по итогам чемпионата России 2007 г. и МТ И.С.Ярыгина (25-27 января) 2008 г. В соответствии со степенью готовности спортсменов, требованиями к члену сборной команды, изложенными в комплексной целевой программе (КЦП) подготовки к Олимпийским играм в Пекине, и рекомендациями КНГ спортсмены, занявшие 1-3 места, входят в состав кандидатов сборной команды для участия в чемпионате Европы и Кубке мира. Кандидаты для участия в чемпионате Европы и Кубке мира в обязательном порядке участвуют в международных турнирах по плану подготовки сборной команды. По результатам участия в турнирах, где главным фактором являются занятое место и результат встреч с основными зарубежными соперниками, и по состоянию готовности на заключительном этапе подготовки тренерский совет определяет окончательные составы команд для участия в Кубке мира и чемпионате Европы.

На 2-м этапе все члены сборной команды, включая победителей и призеров чемпионата Европы и Кубка мира, в обязательном порядке участвуют в чемпионате России (2-5 июня). Чемпионат России является одним из критериев отбора кандидатов для участия в Олимпийских играх.

По результатам 1-го этапа отбора и чемпионата России тренерский совет сборной команды формирует тройной состав для подготовки к ОИ-2008. Спортсмены, ставшие чемпионами мира 2007 г., но не участвовавшие в 1-м этапе отбора и чемпионате России 2008 г. по согласованию с главным тренером сборной команды, в обязательном порядке участвуют в контрольных международных турнирах по плану подготовки сборной команды и при условии выполнения требований комплексной целевой программы рассматриваются в качестве кандидатов для участия в ОИ-2008.

Спортсмены, отказавшиеся от участия в контрольных международных турнирах, в соответствии с планами подготовки сборной команды без согласования с главным тренером и ре-

шением тренерского совета в качестве кандидатов для участия в ОИ не рассматриваются.

Контрольные турниры планируются и проводятся до заключительного УТС перед главным стартом года, не позднее чем за 25-28 дней до начала Олимпийских игр. Из числа спортсменов, которые по результатам двухэтапного отбора вошли в тройной состав сборной команды, тренерский совет, исходя из результатов участия в международных турнирах, результатов встреч с основными зарубежными соперниками и состояния готовности на заключительном этапе подготовки, комплектует состав для участия в ОИ-2008. Преимущественное право на участие в ОИ имеют спортсмены, выполнившие все условия настоящих критериев отбора, являющиеся победителями чемпионата мира 2007 г. и крупнейших соревнований 2008 года (ЧЕ, ЧР, КМ).

Данные критерии отбора являются основным документом при комплектовании сборной команды России по вольной борьбе для участия в официальных международных соревнованиях, включая Олимпийские игры.

Примечания:

в случае получения травмы или болезни член сборной команды должен немедленно поставить в известность главного тренера и врача сборной команды;

во избежание осложнений по вопросам комплектования сборной команды на главные старты года спортсмены и их личные тренеры должны знать, что отбор начинается с МТ И.С.Ярыгина; затем кандидаты в обязательном порядке должны пройти весь цикл УТС, планируемых соревнований и обследований в соответствии с планом-календарем подготовки сборной команды на 2008 год; при обсуждении состава команды на 1-м и 2-м этапах отбора решение принимается открытым голосованием членов тренерского совета. В случае равенства голосов решающее слово принадлежит главному тренеру сборной команды. В исключительных случаях, когда тренерский совет не может прийти к единодушному мнению по поводу определения состава, приоритетное право на комплектование команды на главные старты года принадлежит главному тренеру сборной команды и президенту Федерации спортивной борьбы России.

VIII.2.4.4. Совершенствование физических кондиций борца

Очень важным условием подведения спортсменов к состоянию наивысшей готовности является подтягивание и сохранение их психофизических кондиций. Достигается это проведением занятий по ОФП и СФП круговым методом.

В физическом воспитании применение круговой тренировки дает возможность самостоятельно приобретать знания, развивать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки, позволяет добиться высокой работоспособности организма.

Круговая тренировка приучает спортсменов к самостоятельному мышлению, развитию физических способностей, вырабатывает алгоритмы двигательных действий, близких по своей структуре к спортивной деятельности. Очень существенным является то, что она позволяет обеспечить индивидуализацию обучения и воспитания, эффективно использовать время, планируемое на физическую подготовку.

В процессе внедрения круговой тренировки тренер дает спортсменам конкретную программу действий, контролирует ее выполнение, производит оценку выполненной программы, при необходимости исправляет, уточняет отдельные упражнения или регламентирует действия спортсменов. Борцы, в свою очередь, получают задание, осмысливают его и выполняют. Качество работы оценивается устно.

При проведении круговой тренировки должны быть определены способ и порядок передачи информации от тренера к спортсмену и наоборот. Здесь речь идет о создании прямой и обратной связи – весьма важном компоненте программированного обучения.

Переработка учебного материала по созданию модели физической подготовки с помощью круговой тренировки будет успешной тогда, когда тренеру хорошо известны уровень и степень физического развития и подготовленности спортсменов. Одна из важнейших задач тренера должна заключаться, с одной стороны, в моделировании специальных комплексов и выработке алгоритмического предписания для их выполнения,

а с другой – в умении организовать самостоятельную деятельность спортсменов.

Круговой тренировке под алгоритмическим предписанием понимается строгое выполнение конкретных упражнений, определенным образом подобранных и сконцентрированных в заданном временном интервале, обеспечивающих быстрое развитие двигательных качеств за относительно короткий промежуток времени.

Создание определенной модели физического развития, двигательных качеств для формирования и совершенствования конкретных навыков, которые воспитываются во взаимодействии и единстве, повышает устойчивость организма к нагрузкам, расширяет сферу двигательных возможностей спортсмена.

Наряду с развитием силовых качеств на станциях круговой тренировки можно также запрограммировать развитие выносливости, которая вырабатывается в единстве с воспитанием трудолюбия, готовности переносить значительные физические нагрузки. Развитие выносливости и поддержание работоспособности находится в прямой зависимости от высокой общефизической подготовленности; способности нервной системы к стойкому развитию процессов возбуждения; работоспособности органов кровообращения и дыхания; экономичности протекания обменных процессов; наличия в организме скрытых энергетических ресурсов, высоких волевых усилий, способных противостоять наступающему утомлению.

Не менее важное качество – быстрота движений – также может быть введено в модель и успешно совершенствоваться на станциях круговой тренировки. Современное условие спортивной деятельности предъявляет высокие требования к скорости и некоторым формам ее проявления: скорости двигательной реакции, частоте движений и др. В качестве средств развития скорости на станциях круговой тренировки используются упражнения, выполняемые с максимальной скоростью (их обычно называют скоростными упражнениями).

Широко применяется метод повторного упражнения, суть которого состоит в стремлении тренируемого превзойти на каждом последующем занятии свою максимальную скорость. Этому подчиняются все компоненты нагрузки в скоростных

упражнениях, а именно: длина дистанции, интенсивность выполнения, интервалы отдыха, число повторений.

Моделирование развития ловкости на станциях круговой тренировки взаимосвязано с воспитанием быстроты и складывается из развития способности, во-первых, осваивать координационно сложные двигательные действия, во-вторых, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Существенное значение при этом имеет избирательное совершенствование способности поддерживать равновесие, рационально чередовать напряжение и расслабление. Одним из основных путей воспитания ловкости на станциях круговой тренировки является овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Это приводит к увеличению их запаса и положительно сказывается на функциональных возможностях двигательного анализатора, что является важной предпосылкой для овладения спортивным мастерством.

При программировании комплекса упражнений, направленных на развитие физических качеств, важно помнить, что организм подростка хорошо приспосабливается к скоростным напряжениям и значительно хуже переносит нагрузки, требующие проявления выносливости и силы. Для развития выносливости и силы в юношеском возрасте хороших результатов можно ожидать от чередования станций круговой тренировки, направленных на развитие силовой выносливости, со станциями, развивающими ловкость, быстроту и гибкость.

При этом полезно знать, что для успешного развития скоростно-силовых качеств величина применяемого отягощения должна быть не менее 30–70 %, а число повторений – 5, 10, 15, 20, 25, 30 раз (по данным А.А. Гужаловского)

Физическая подготовка борцов на занятиях оказывает неоченимое психологическое воздействие. Многие спортсмены начинают соотносить результат своих выступлений в предстоящем соревновании с тем, насколько легко они выполняют контрольные тесты по круговой тренировке. На разных этапах подготовки борцов в занятия включают различные варианты круговой тренировки различной направленности, которые во многом определяют будущий успех спортсменов.

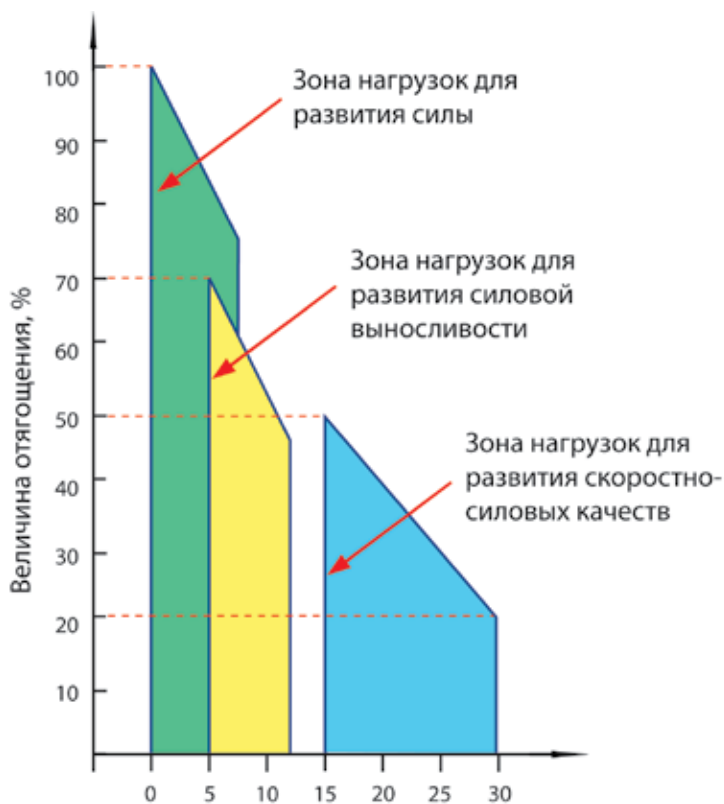


Рис. 186. Величина отягощения (в процентах) и число повторений в зонах различных нагрузок.

Таблица 38

Результаты тестирования физической подготовленности борцов разного веса

№	Тесты	50-66 кг			74-84 кг			96-120 кг		
		X	+	V%	X	+	V%	X	+	V%
1.	Бег 30м, с	4,53	0,14	3,13	4,59	0,10	2,17	4,63	0,23	4,99
2.	Бег 100м, с	12,98	0,30	2,32	12,87	0,36	2,79	13,27	0,80	6,06
3.	Прыжок в длину с места, см	205,50	14,92	7,26	248,50	11,56	4,65	255,50	9,85	3,85
4.	Тройной прыжок с места, см	62*2,00	10,85	1,74	657,50	15,86	2,41	655,50	15,57	2,40
5.	Приседания с партнером, кол-во раз	21,20	2,66	12,54	26,30	4,64	17,66	16,50	5,99	36,28

6.	Подтягивания, кол. раз	34,40	6,83	19,87	32,40	10,84	33,47	22,60	8,77	38,81
7.	Отжимания в упоре лежа, кол-во раз	70,30	17,63	25,08	68,10	13,35	19,60	57,60	16,42	28,51
8.	Отжимания в упоре лежа, кол-во раз за 20с	26,00	3,27	12,56	24,00	4,08	17,01	22,20	5,87	26,42
9.	Взятие штанги на грудь, кг	74,00	8,10	10,94	82,00	3,05	4,26	113,50	13,55	11,94
10.	Жим штанги лежа, кг	83,00	6,75	8,13	92,50	8,58	9,28	125,50	0,47	16,31
11.	Лазание по канату 4 м без помощи ног, с	7,13	1,20	16,86	6,59	0,90	13,62	8,80	2,23	25,38
12.	Подъем партнера захватом туловища сзади, кол-во раз	13,60	2,67	19,67	16,90	5,32	31,49	14,00	5,27	37,65
13.	Сгибание туловища лежа на спине, кол-во раз за 20с	21,60	3,13	14,51	18,10	1,97	10,88	18,00	4,06	22,53
14.	Кросс 8км, мин., с	28,34	2,01	7,05	29,18	1,47	6,10	36,31	7,04	19,36
15.	Забегания на «мосту» (5-влево, 5-вправо), с	13,15	0,69	5,25	13,63	0,67	4,88	14,37	1,41	9,81
16.	10 переворотов на «мосту»,	13,57	0,68	5,01	14,29	0,50	3,47	17,03	3,48	20,42
17.	10 бросков манекена прогибом, с	18,65	1,60	8,57	19,54	2,44	12,48	23,42	6,15	26,27
18.	Комплексный тест, мин., с	2,46	0,10	6,24	2,56	0,08	4,47	3,16	0,15	7,79

Тест по физической подготовке № 1

1. Вертикальная тяга на тренажерах 4x8 раз.
2. Упражнение для мышц ног и спины 4x8 раз (становая тяга).
3. Подъем штанги на грудь 4 x8 раз.
4. Упражнение для мышц рук (жим штанги) 8 раз.
5. Упражнения для мышц брюшного пресса 3 раза (в висе на шведской стенке).
6. Упражнения для мышц ног (приседания 4x8 раз со штангой).
7. Упражнения для мышц рук (сгибания в локтевых суставах на брусьях) 3 раза макс.
8. Упражнения для мышц брюшного пресса (на наклонной скамейке с диском 10–15 кг) 3 раза макс.
9. Защита от захватов ног (отбрасывание 3x10 сек. ног назад).

10. Лазание по канату (ноги под углом 90°) 6 раз.
 11. Упражнения со скакалкой 3 мин.
 12. Упражнения на растягивание (стретчинг) 10 мин.
- 8–10 упражнений по 20–40 с.

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

Тест по физической подготовке № 2

1. Упражнения для мышц рук (на перекладине) 2 раза макс.
2. Упражнения для мышц спины (вращение диска 15–20 кг) 2х10 раз.
3. Упражнения для мышц рук (сгибания в локтевых суставах) влево-вправо 2 раза макс.
4. Упражнения для мышц спины (отрыв штанги от пола) 3х6 раз (85% от лучшего рез.).
5. Приседания со штангой (85% от своего веса) 3х6 раз.
6. Наклоны с партнером (свой вес) 3х6 раз.
7. Поднимание партнера захватом за туловище сзади (на ковре) 2х10 раз.
8. Напрыгивание на тумбу (ноги вместе) 3х5 раз.
9. Бег на месте (с резиновым жгутом на поясе) 3х1 мин.
10. Защита от захватов ног («отбрасывание» ног назад) 3х30 с.
11. Лазание по канату 6 раз.
12. Упражнения со скакалкой 3 мин.
13. Упражнения на растягивание (стретчинг) 8–10 упражнений по 20–40 с 10 мин.

Тест по физической подготовке № 3

(круговая тренировка 3–5 раз)

1. Вертикальная тяга на тренажере.
2. Становая тяга на тренажере.
3. Подъем штанги на грудь.
4. Жим штанги лежа.
5. Подъем ног на гимнастической стенке.
6. Подтягивание на перекладине.
7. Упражнение с гантелями 5–10 кг.
8. Сгибание рук в упоре на параллельных брусьях.

9. Упражнение для мышц брюшного пресса.

10. Отжимание от пола.

11. Защита от захватов ног.

После окончания занятия по круговой тренировке необходимо выполнить:

- лазание по канату,
- упражнения со скакалкой 3 мин,
- упражнения на растягивание (стретчинг) 8–10 упражнений по 20–40 с 10 мин.

Тест по специальной подготовке № 4 (3 раза)

1. Забегания на «мосту» 5-5 раз/ 30 с отдыха.

2. Вращение диска 15–20 кг 10-10 раз/ 30 с отдыха.

3. Отрыв соперника от ковра захватом за ноги 10 раз/ 30 с отдыха.

4. Приседания с партнером на плечах 10 раз/ 30 с отдыха.

5. Бросок захватом за руку 10 раз/ 1 мин отдыха.

6. Бросок прогибом (манекен) 10 раз/ 1 мин отдыха.

7. Бросок через плечи («мельница») 15 раз/ 1 мин отдыха.

8. Борьба в партере 1+1,30 с+30 с/1 мин отдыха.

9. Борьба в стойке 3мин/1мин отдыха.

10. Защита от захватов ног 2х30 с/ 2 мин отдыха.

После окончания занятия по специальной подготовке необходимо выполнить следующие упражнения:

- бег 3 мин,
- лазание по канату 5 раз,
- упражнения на растягивание 10 мин (стретчинг) 8–10 упражнений.

Тест по физической подготовке № 5

(круговая тренировка 3-5 серий)

1. Поднятие штанги на грудь.

2. Жим штанги из-за головы.

3. Вертикальная тяга на тренажере.

4. Повороты влево-вправо с упором штанги в пол.

5. Сгибание-разгибание рук в локтевых суставах (со штангой, гантелями).

6. Упражнение для мышц брюшного пресса.

7. Сгибание-разгибание рук в локтевых суставах с упором сзади в скамейку.

8. Разгибание туловища лежа животом на гимнастическом коне с отягощением за головой.

9. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

10. Напрыгивание на препятствие (гимнастическая скамейка, конь и т.д.

Упражнения выполняются в течение 30 сек., после чего оно заменяется другим. Вес снаряда – 40% от собственного лучшего результата.

Упражнения на растягивание (стретчинг) 8-10 упражнений по 20-40 сек.

Комплекс упражнений по специальной подготовке

1. Из высокого старта челночный бег с ускорением до середины отрезка по свистку.

2. Исходное положение упор лежа, продвигаясь вперед, на каждый шаг прогибая спину.

3. Присесть и встать с партнером на плечах (захватом на «мельницу») под каждый шаг.

4. Упор лежа на одну руку, продвигаясь вперед, отжимаясь на каждую руку поочередно.

5. Первый партнер держит руками второго за голеностопы, продвигаясь вперед прыжками на руки, отжимаясь при каждом прыжке.

6. Наклон вперед на каждый шаг с партнером на плечах (захватом на «мельницу»).

7. Продвижение вперед приседом с партнером на плечах (захватом на «мельницу»).

8. Первый партнер держит руками второго за голеностопы и оттягивает его назад, а второй за счет двух рук продвигается вперед.

9. Первый партнер берет второго обратным захватом за туловище и на каждый шаг переставляет его влево и вправо,

10. Первый партнер удерживает за талию второго, и он максимально быстро старается бежать вперед с партнером.

11. Первый партнер берет за голеностопы второго, который

сидит перед ним с упором руками в ковер, максимально продвигаясь вперед на руках.

12. Первый партнер берет второго на руки за туловище и ноги и на каждые два шага опускается на одно колено.

13. Первый партнер берет второго за туловище и ноги, который удерживает его за шею, продвигаясь вперед, поочередно наклоняясь вперед на каждые два шага.

Работая в течение 10 лет со сборной командой Дагестана по вольной борьбе, значительное место в подготовке к чемпионатам Европы, мира и Олимпийским играм мы отводили методам специальной тренировки, разработанным заслуженным тренером России, старшим тренером Дагестана М. Юсуповым.

Методом специальной тренировки мы определяли степень готовности борцов к ответственным соревнованиям. В настоящее время метод специальной тренировки является одним из основных критериев при оценке общей физической подготовки спортсменов сборной команды Дагестана и России по вольной борьбе к ответственным международным соревнованиям.

Питание для борцов*

Начав заниматься спортом, будь то футбол, тяжелая атлетика, культуризм или борьба, вы стремитесь к победе, к достижению максимально возможных результатов. Для этого надо изменить свое тело, стать другим: более сильным, подтянутым, энергичным. А чтобы тело менялось, надо дать ему необходимые питательные вещества.

Проблема питания спортсменов всегда была достаточно важной частью их подготовки

Поскольку разные виды единоборств предъявляют неодинаковые требования к рациону из-за отличий в характере нагрузок, стоит отмечать особенности питания для каждого вида. Если спортсмен намерен держаться в пределах своей весовой категории, необходимо регулировать вес с точностью плюс-минус несколько килограммов. При этом допустимо изменение состава тела за счет наращивания массы мышц и снижения со-

* Арансон М.В. Питание для спортсменов. М. Физкультура и спорт, 2001.224стр.

держания жира. При переходе в более высокую весовую категорию увеличение веса должно происходить прежде всего за счет наращивания мышечной массы; желательна сохранение состава тела. Резкое уменьшение жировой прослойки не будет оптимальным, так как она, помимо всего прочего, предохраняет ткани от травмы при ударах.

По данным, калорийность дневного рациона для борца весом 70 кг составляет в среднем 4500 ккал. Однако есть смысл подходить к данному вопросу более индивидуально.

Пищевые вещества

Потребность в белке для единоборцев может быть довольно высока, так как значительные скоростно-силовые нагрузки приводят к относительно быстрой перестройке мышечной ткани. По мнению многих специалистов, белок должен обеспечивать от 13 до 18% общей калорийности рациона.

Потребление углеводов должно быть значительным, поскольку именно их организм использует при аэробно-анаэробных нагрузках в качестве первичного источника энергии. Как считают специалисты, в единоборствах потребление углеводов должно обеспечивать 50-55% общей калорийности рациона.

Не стоит резко ограничивать потребление жиров. Ведь жир является не только ценным источником энергии, но и поставляет сырье для синтеза ряда важнейших гормонов. Кроме того, он служит как бы смазкой для суставов. По мнению специалистов, доля жира в общей калорийности рациона должна составлять около 30%. Естественно, большей частью используйте ненасыщенные жиры.

Следите за поступлением воды. Обезвоживание, риск которого особенно велик в период сгонки веса, сильно ухудшает работоспособность.

Подбор продуктов

Особенности национальной кухни, привычной для спортсмена, должны быть сохранены, иначе плавной перестройки организма на нужный лад не достичь.

Вот конкретный пример. Часто занимающиеся восточными единоборствами абсолютизируют вегетарианство. Однако переход на вегетарианскую диету, по нашим наблюдениям, требует около двух лет и должен проходить без резких изменений. В противном случае начинаются всевозможные расстройства, начиная от непреодолимого желания съесть что попало, лишь бы с мясом, и кончая сбоем гормональной системы. Это крайне снижает работоспособность, не говоря уже об угрозе заболеваний или травм.

Тяжелая и трудно усваиваемая пища противопоказана. Постарайтесь забыть о жареном. Если мясо – то постное и вареное либо в виде паровых котлет. Вообще, из животных продуктов лучше всего рыба и молоко в разных видах, то есть кефир, творог, йогурт и прочее. Из растительных – каши, картошка (опять же вареная) и немного бобовых. Обязательны свежие и вареные овощи. Увы, хлебобулочные изделия придется ограничить: истребление огромного количества разной сдобы не только вредит желудку, но и вносит разлад в гормональную систему, нарушая нормальную секрецию инсулина. А поскольку тончайшие процессы в организме регулируются именно гормонами, этот разлад отразится на вашей работоспособности.

По той же причине старайтесь разнообразить рацион, так как однообразие пагубно сказывается на пищеварении и психологическом настрое.

Режим питания

Завтрак стоит делать довольно обильным, но только если вы тренируетесь вечером. А если тренировка как раз утром? Постарайтесь хотя бы слегка закусить перед тренировкой, примерно за час-полтора, и затем хорошо поесть второй раз примерно через час после окончания. Затем следует не очень обильный обед и весьма умеренный ужин. Если этого не хватает, перекусывайте в промежутках. Устройте себе полдник, а примерно за час до сна выпейте чашку молока с хлебом или съешьте коробочку йогурта.

Приведенная выше схема как раз дает 4-6 приемов пищи в день. Больше вряд ли целесообразно, а если меньше, организм

начнет требовать пищи, и работоспособность упадет. С другой стороны, вам придется каждый раз перегружать желудок, иначе не покроете потребности организма в питательных веществах.

О готовых продуктах питания для спортсменов

Кое-какие из них на самом деле могут использоваться с достаточным эффектом, однако гораздо чаще разрекламированные продукты куда менее полезны для единоборцев.

Иногда хороший заменитель пищи помогает преодолеть проблему с «перекусами» после тренировки. Высокобелковый протеин бывает полезен в цикле интенсивной силовой подготовки. Не стоит лишний раз ставить себя в зависимость от необязательного внешнего фактора. Используйте протеины только тогда, когда обычная пища не обеспечивает достаточно поступления высококачественных белков.

Роль витаминов при длительных скоростно-силовых нагрузках очень важна. Особенно стоит следить за поступлением витаминов группы В и аскорбиновой кислоты. Их суточная доза для спортсмена может быть увеличена в несколько раз по сравнению с рекомендуемым потреблением для «обычного» человека. Для поддержания оптимальной работоспособности и ускорения восстановления многие спортсмены принимают природные эргогены и адаптогены. Это допустимо и весьма желательно, в отличие от допинга, однако подобные средства следует использовать в умеренных дозах.

Питание в дни соревнований

Чтобы стать чемпионом, спортсмену необходимо в один день провести 4-5 соревновательных схваток. Поэтому вопрос питания становится актуальным в связи с тем, что у нас нет научных исследований и предложений, как должен питаться спортсмен между схватками в течение одного дня.

Исходя из этого, мы приводим рекомендации по использованию питания в соревнованиях известного спортсмена и тренера национальной команды Германии, неоднократного чемпиона Европы и мира Александра Леопольда на международном семинаре тренеров ФИЛА (Турция, 2007 г.).

Питание, помогающее выступлению

Оптимальное выступление благодаря соответствующему составу пищи >оптимальное выступление >правильно спланированная «дозаправка»:

- нервные клетки и клетки головного мозга (сосредоточенность): углеводы;
- не бывает высоких результатов (выступлений) без углеводов (т.е. финальный рывок).

Для лучшей «загрузки» углеводами:

- заполняйте «склады» для углеводов в течение дня, самой подходящей будет пища с содержанием большого количества крахмала (пшеничный хлеб или макароны);
- лучше есть 5-6 раз в течение дня, чем 3 раза, но много;

Совет: с истощёнными запасами углеводов спортсмен может добиться только 50% максимального выступления!



Рис. 187

Энергия для спортивной деятельности

Предпочтительные источники энергии:

- для интенсивной кратковременной нагрузки – углеводы;
- для длительной физической нагрузки: увеличенное количество жира и углеводы.

БАЗОВАЯ ДИЕТА ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ



Рис. 188

Достаточное количество воды

- Потребление воды, минимум: по меньшей мере 1,5-2,0 литра напитков в день (добавочно 1,0 литр с пищей).

- Потребление жидкости является мощным ограничителем № 1 в спорте! Нет шанса без воды!

Максимальное употребление напитков летом, когда воздух сухой из-за жары, кондиционера в машине, в местах проведения соревнований и т. д. Подходящие жидкости: минеральная вода, простая вода, смесь фруктового сока с большим количеством воды (3:1), фруктовый и травяной чай.

Питание

Завтрак

Приблизительно за 3 часа до соревнований, например: сыр/ветчина с низким содержанием жира, нежирный творожный сыр с джемом, мягкие фрукты (спелые манго, груша).

Закуска (перекус) за час до соревнований, например: банан/зерновая плитка, небольшие глотки воды/углеводного напитка.

После первой схватки (1/16 финала)

до второй схватки (1/8 финала): (время между ними от 60 до 90 мин.) За час до схватки, например: банан/зерновой батончик. Питьё: небольшими глотками вода/углеводный напиток.

После второй схватки (1/8 финала)

перед третьей (1/4 финала) (время между схватками приблизительно 45 мин.) Перекус 45-60 мин. до схватки, например: банан/зерновой батончик, вода/углеводный напиток маленькими глотками.

Закуски (перекус) в день соревнований:

- хлеб/булочка с/без 1 ломтиком сыра (30% жирности) или низкокалорийное холодное мясо (например, ветчина), сухой бисквит (без соли и масла), сухой хлеб, пресные лепёшки, рисовые вафли;

- зерновые плитки (низкий жир и диетическое волокно);
- фруктовый торт (дрожжевой или протёртый кекс);
- бананы, груши;
- рисовый пудинг (запеканка), фруктовый йогурт (до 3,5 % жира).

Нельзя употреблять:

- хлеб с жирными начинками (салями, сыр бри и т. п.);
- изделия из слоёного теста;
- картофельные чипсы, орехи;
- шоколад или печенье с орехами;
- бисквитный торт;
- цитрусы, ананас;
- сливочный йогурт (10% жира).

Рекомендуемые напитки на каждый день:

много минеральной воды, вода обычная, чай из трав или фруктов, смесь фруктового сока и минеральной воды и в завершение кофе, чёрный чай, чистый фруктовый сок, лимонад, безалкогольные напитки.

Недостаток воды:

Потеря из-за потливости, сгущения крови, частоты сердечных сокращений, соревнований.

Симптомы дефицита воды

Потеря сознания, мышечные судороги, усталость, желудочно-кишечные расстройства, головокружение, плохая концентрация, головная боль и т.д.

Потеря 1-2% воды веса тела может снизить эффективность выступления.

Правильное потребление напитков во время тренировки:

- пить прежде, чем возникнет жажда (жажда-сигнал тревоги);
- за 30 мин до тренировки: выпить 0,2-0,4 литра минеральной воды без газа;
- обязательно делайте перерывы для питья, достаточно нескольких маленьких глотков - только около 0,6-1,0 литра впитаются за час.

Рекомендуемые напитки:

минеральная вода (слегка карбонизированная, 150 мг кальция/ литр, 100 мг магния/литр, 100 мг натрия/литр, смесь фруктового сока и воды (1:1 или 1:1), специальные напитки для спортсменов.

Питание в дни тренировок и соревнований за неделю до соревнований:

- пополнение энергетических запасов;
- оптимизация запасов протеина;
- достаточное количество воды;
- потребление Жизненно Важных Веществ.

После третьей схватки (1/4 финала) -

перед четвёртой схваткой (1/2 финала) (время приблизительно 20 мин.) Питьё: около 0,2 литра воды или углеводного напитка маленькими глотками.

После четвёртой схватки (1/2 финала)

Питьё: вода/углеводный напиток маленькими глотками.

Обед (ланч):

Плотная еда, богатая углеводами, с низким содержанием

жира, а также богатая кальцием, магнием и цинком (т.е. блюда из макарон, картошка, рис, овощи, салат, фрукты, мясо с низким содержанием жира, молочные продукты).

Внимание: «убийцы» восстановления! Жиры сокращают запас углеводов в мышцах и печени.

Перед финалом:

За 1 час до схватки, например банан/зерновой батончик; питьё: вода/углеводный напиток маленькими глотками.

Профилактика и предупреждение травматизма

Современный спорт, в частности спорт высших достижений, характеризуется прогрессивно возрастающими физическими и психозмоциональными нагрузками. Появляются новые высокотравматичные виды спорта. Все это превратило современный спорт в близкий к экстремальному вид человеческой деятельности, остро возросла конкуренция на международной спортивной арене.

В последние годы еще более обострилась острейшая проблема современного олимпийского спорта, т. е. в результате больших объемов тренировочной и соревновательной деятельности возросли травматизм и заболеваемость спортсменов, причем часто с самыми серьезными отдаленными последствиями.

Спортивный травматизм и заболеваемость ломают карьеру многим выдающимся спортсменам, обесценивает их многолетний самоотверженный и крайне тяжелый как в физическом, так и морально-психологическом плане труд. Общее количество травм в спорте очень высокое и постоянно возрастает (С.М. Баваев).

Например, в Нидерландах травматизм составляет 3,3 травмы на 1000 часов занятий спортом, из них 1,4 травмы требовали длительного медицинского лечения. В Германии и Финляндии спортивные травмы составляют 10-15% всех травм. Исследования, проведенные в Швеции, показали, что на спортивные

травмы приходится до 17% всех визитов в пункты оказания неотложной помощи. Количество травмированных спортсменов, которым требуется оперативное вмешательство вследствие острой травмы, колеблется от 5 до 10%.

Расходы на лечение и реабилитацию спортсменов огромные. Они включают расходы на различные тесты, анализы, процедуры, оплату врачей, обслуживающего персонала и др.

В подобной ситуации особую значимость приобретает то, как работает, какую имеет квалификацию и знания врач команды, т.е. спортивный врач. Профессия спортивного врача требует не только разносторонних медицинских знаний, но и глубокого понимания медико-биологических и педагогических основ спортивной медицины. Это связано с тем, что в области спортивной медицины интерпретация результатов многих клинических и параклинических методов обследований предполагает их одновременный анализ с двух позиций – традиционных и сугубо профессиональных, т.е. спортивных. Именно такой подход отличает спортивного врача от врача любого другого профиля и делает его истинным профессионалом своего дела.

Врач команды должен знать:

- 1) законы своей страны и иные нормативно-правовые акты по вопросам здравоохранения;
- 2) теорию и методику физического воспитания;
- 3) основы клинической симптоматики основных заболеваний;
- 4) показатели функционального и физического состояния организма в норме и патологии;
- 5) методы исследования и оценки физического развития и работоспособности;
- 6) содержание двигательных режимов;
- 7) формы и методы пропаганды здорового образа жизни и санитарно-просветительной работы;
- 8) современные методы лечения, диагностики и лекарственного обеспечения больных;

- 9) основы врачебно-спортивной экспертизы;
- 10) методы оказания неотложной медицинской помощи.

В обязанности врача команды входят:

1) участие совместно с главным тренером в составлении графика прохождения УМО (углубленных медицинских осмотров) и обеспечение явки команды для прохождения УМО;

2) составление плана работы по медицинскому обеспечению спортсменов и паспорта фармакологического обеспечения каждого спортсмена;

3) осуществление постоянного контроля за состоянием здоровья спортсменов, оказание медицинской помощи, организация и проведение лечебно – профилактических мероприятий;

4) активное участие в планировании тренировочного процесса, в составлении перспективных и текущих планов на команду и на каждого спортсмена с учетом здоровья, функционального и физического состояния;

5) участие в работе КНГ (комплексных научных групп) по обследованию спортсменов, внедрение в практику рекомендаций специалистов КНГ;

6) осуществление медицинского контроля за тренировочным процессом, систематическое проведение ВПН (врачебно-педагогическое наблюдение);

7) систематическое наблюдение за условиями быта спортсменов и особенно за их питанием;

8) проведение систематического санитарно-гигиенического контроля за местами тренировок и соревнований;

9) постоянное повышение уровня своей квалификации, специальных знаний;

10) проведение санитарно – просветительной работы среди спортсменов по профилактике травм и различных заболеваний.

При добросовестном и регулярном выполнении своих обязанностей труд врача команды приносит ощутимые положительные результаты. Однако, выполняя весь перечень своих обязанностей, все же большую часть своего рабочего времени

врач команды отдает решению проблем с заболеваемостью и травматизмом. Эти проблемы особенно присутствуют в видах спорта по единоборствам, в том числе и в борьбе.

Причинами травматизма в борьбе являются следующие факторы:

- недочеты и ошибки в методике проведения занятий, т.е. чрезмерное форсирование силовой и общей физической подготовки, особенно на начальном этапе тренировочного цикла, неполноценная разминка, построение занятий без учета уровня подготовленности;

- недостаточное освещение, плохое покрытие ковра, плохая обувь спортсмена;

- неблагоприятные климатические и гигиенические условия, т.е. высокая влажность, высокая или низкая температура в помещении или на улице;

- неправильное поведение занимающихся, имеется в виду поспешность, невнимательность и др.;

- врожденные особенности опорно-двигательного аппарата;

- склонность к спазмам мышц и сосудов;

- перенапряжение центральной нервной системы (перетренированность), приводящее к нарушению координации движений;

- несоблюдение сроков возобновления занятий после перенесенных травм или заболеваний;

- наличие в опорно-двигательном аппарате слабых звеньев, в которых при выполнении физических нагрузок происходит концентрация напряжений и, как следствие этого, перегрузка тканей и их травмирование.

Травматизм, как и заболеваемость, легче предупредить, чем лечить. Под профилактикой спортивных травм подразумевается система мероприятий, проводимых с целью предупреждения травмы в период занятий спортом и двигательной активности. Эти меры можно осуществлять на трех уровнях: индивидуальном, групповом и общественном, т.е. первичная, вторичная и третичная.

Первичная профилактика включает медицинское обследование перед началом сезона, адекватную разминку перед началом занятий и соревнований, занятия силовой направленности, упражнения для развития гибкости, исключение допинга, использование защитных средств.

Вторичная профилактика осуществляется путем информирования и просвещения спортсменов и тренеров о важности адекватной разминки перед занятиями, строгого соблюдения правил, отрицательного воздействия запрещенных препаратов, алкоголя, табака, известных факторов риска травм.

Третичная профилактика осуществляется на общественном уровне. Основным механизмом ее является общественное планирование. Примером может служить решение о ремонте зала, покупка нового ковра и замена старого, с плохим покрытием, ковра и т.д.

Наиболее часто в борьбе подвержены травмам опорно-двигательный аппарат, верхние конечности с плечевым поясом и грудная клетка.

Из травм нижних конечностей наиболее серьезны по тяжести травмы коленного сустава, растяжения, надрывы и отрывы связок коленного сустава. Причинами этих повреждений являются:

- удар или скручивание, при котором сустав смещается внутрь. Этот механизм чаще приводит к растяжению большеберцовой коллатеральной связки, т.е. повреждению на внутренней стороне сустава;
- удар или скручивание, при котором сустав смещается наружу, следствием чего может быть растяжение малоберцовой коллатеральной связки, т. е. повреждение на наружной стороне сустава;
- сильнейшее вращение при зафиксированной голени может привести к растяжению передних крестообразных связок, т.е. повреждению в центре сустава;
- удар или скручивание, вызывающие чрезмерное растяжение или сгибание, могут привести к повреждению всей суставной сумки, т.е. боль будет разлита по всему суставу.

Первая помощь: холод, иммобилизация и отстранение от занятий. В дальнейшем после осмотра травматолога медикаментозная терапия, физиотерапия, а при необходимости оперативное лечение. Несоблюдение этих принципов может усугубить состояние и удлинить сроки лечения.

Разрывы мениска – чаще всего следствие нестабильности связочного аппарата, на фоне которого часто происходит разрыв в момент скручивания. Принцип оказания помощи тот же. Лечение зависит от тяжести и размеров повреждения мениска, может быть консервативным и оперативным. Но все же чаще приходится прибегать к оперативному методу лечения

Растяжение голеностопного сустава. Наиболее частая причина – подворачивание стопы внутрь или насильственное поворачивание стопы другим спортсменом. Растяжение бывает трех степеней: от первой степени, когда боль незначительная, отека нет или он незначителен и функция сустава сохранена, до третьей степени с резко выраженным болевым синдромом, выраженным разлитым отеком и с потерей функции сустава. Третья степень может сопровождаться значительным гемартрозом.

Первая помощь заключается в наложении тугой повязки, применении холода в виде льда или криоспрея и обязательное отстранение от занятий с последующим осмотром квалифицированного специалиста.

Травмы в области плеча и плечевого пояса. Травмы в области плечевого пояса почти всегда затрагивают ключицу, и обычно происходят переломы в средней части этой кости.

Причины:

- падение на ключицу;
- прямой удар по ключице другим спортсменом;
- падение на вытянутую руку.

Симптомы:

- сильная боль, а также припухлость и чувствительность над переломом;
- при движении – ощущение хруста (крепитации), т.е. трется друг о друга сломанные концы кости;

- при тяжелых переломах – костный выступ под кожей в месте перелома.

Первая помощь заключается в наложении фиксирующей повязки, согнутой в локтевом суставе руки к туловищу, и отправке спортсмена в травматологический пункт.

Вывих в плечевом суставе.

Причины:

- падение на вытянутую руку, когда она отводится вверх и назад;
- удар по внешней стороне плеча при падении или контакте с другим спортсменом;
- в борьбе – проведение приема с захватом за руку, особенно при несостоятельности связочного аппарата.

Симптомы:

- выраженная деформация наружной части плеча, которая выглядит не закругленной, а уплощенной;
- очень сильная боль при движениях;
- мышечный спазм;
- потеря подвижности – рука свисает в вынужденном положении сбоку;
- головка плечевой кости может ощущаться в подмышечной впадине или под мышцами спины.

Первая помощь может быть оказана по двум вариантам:

1) неотлагательно после получения травмы до наступления мышечного спазма произвести вправление плеча, а затем, наложив фиксирующую повязку, отправляют спортсмена к специалисту-травматологу на консультацию;

2) при подозрении на перелом кости или невозможности вправить из-за спазма мышц пострадавшего отправляют сразу после наложения фиксирующей повязки в травматологический пункт.

Привычный вывих плеча.

Привычный вывих плеча происходит, когда головка плечевой кости выскальзывает из суставной впадины, а затем снова возвращается назад. Привычные вывихи могут происходить эпизодически.

Симптоматика обычно та же, что и при острых вывихах, только субъективные ощущения менее выражены.

Причины – слабость капсулы, связок и мышц, окружающих плечевой сустав.

Лечение однозначно оперативное – укрепление суставной сумки.

Локтевой сустав является сложным суставом, который образован двумя костями предплечья и плечевой костью.

Часто встречающееся повреждение – это **растяжение и разрыв локтевого сустава**.

В некоторых случаях растяжение и разрыв локтевого сустава может сопровождаться вывихом сустава, а иногда и с внутрисуставным переломом костей, т.е. комбинированная травма.

Причины:

- насильственное распрямление локтя за пределы нормальных возможностей, известное под названием «гиперэкстензия»;
- попытка остановить падение, когда локоть находится в согнутом положении.

Симптомы:

- сильная боль, припухлость, болезненность при пальпации, потеря подвижности и при наличии вывиха или перелома деформация сустава.

Первая помощь: так как локтевой сустав – это сложный сустав и травма может оказаться комбинированной, то пострадавшего рекомендуется немедленно отправить в травматологический пункт, наложив иммобилизацию.

В видах спорта по единоборствам, особенно в вольной борьбе, очень часто наблюдаются травмы кистей и пальцев.

Растяжения и вывихи пальцев кисти.

Причины:

- насильственное сгибание пальца за пределы нормального диапазона движений в суставе;
- прямой удар по концу пальца.

Симптомы:

- боль и припухлость в области непосредственного растяжения;

- потеря подвижности;
- при полном разрыве связок – выраженная нестабильность сустава.

Травмы позвоночника и спинного мозга.

Эти травмы являются наиболее серьезными из-за тяжести возможных осложнений и последствий.

Механизмом этих травм может быть:

- прямой (удар в область позвоночника и удар областью позвоночника);
- не прямой (избыточное сгибание, разгибание, нагрузка по оси позвоночника и, что часто наблюдается в борьбе, нагрузка по оси в сочетании с ротацией, сгибанием, разгибанием).

Последствия травм позвоночника:

- нестабильность травмированного отдела с его функциональной несостоятельностью и болями, что приводит к инвалидности больных;
- смещение позвонков;
- развитие искривлений позвоночника;
- вторичные вывихи, подвывихи и патологические переломы;
- ограничение подвижности позвоночника;
- компрессия спинного мозга с нарушением его функции.

Из-за возможности столь грозных осложнений травмы позвоночника оказание **первой помощи** строится с учетом опасности возникновения этих последствий. При любой травме в области спины необходимо обратить внимание на наличие повреждений позвоночника.

• При подозрении на серьезную травму позвоночника пострадавшего необходимо положить на ровную, твердую поверхность и вызвать машину скорой помощи и ни в коем случае не переворачивать.

Ориентировочные сроки возобновления занятий (тренировок) после перенесенных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА). Почему это важно? Потому что несоблюдение этих сроков приводит к повторным травмам и заболеваниям, появлению различных осложнений и удлинению

нию сроков лечения и восстановления, и часто эти последствия остаются на всю жизнь.

Переломы костей.

- Ключица – 6-8 недель.
- Плечевая кость – 3-4 недели.
- Кости запястья – 3-6 мес.
- Фаланги пальцев кисти – 4-6 недель.
- Ребра – 4-6 недель.
- Тела позвонков – 6-12 мес.
- Поперечные и остистые отростки – 2-2,5 мес.
- Кости таза – 4-6 мес.
- Надколенник – 4-5 мес.
- Кости голени – 4-6 мес.
- Плюсневые кости – 1,5-4 недели.
- Фаланги пальцев стоп – 3-4 недели.

Вывихи суставов.

- Акромиально-ключичное сочленение – 8-10 недель.
- Плечевой сустав – 6-8 недель.
- Привычный вывих в плечевом суставе – 4-6 мес.
- Привычный вывих в локтевом суставе – 4-6 мес.
- Пальцы кисти – 3-4 недели.
- Надколенник – 1,5-2мес.

Повреждение капсульно-связочного аппарата.

- Ключично-акромиальное сочленение – 4-5 недель.
- Плечевой сустав – 4-5 недель.
- Локтевой сустав – 4-6 недель.
- Лучезапястный сустав – 4-5 недель.
- Межфаланговые суставы пальцев – 3-4 недели.
- Коленный сустав – 6-8 недель.
- Голеностопный сустав – 3-4 недели.

Разрывы мышц, сухожилий.

- Приводящая мышца бедра – 3-5 недель.
- Четырехглавая мышца бедра – 4-5 недель.
- Прямая мышца бедра – 4-10мес.
- Двуглавая мышца бедра – 3 -6 недель.
- Икроножная мышца – 4-6 недель.

- Ахиллово сухожилие – 4-6 недель (при консервативном лечении).

- Полный разрыв ахиллова сухожилия – 4-6 мес. (оперативное лечение).

- Сухожилие большой грудной мышцы – 4-6 мес.

- Сухожилие длинной головки бицепса – 6-8 мес.

Ушибы суставов.

- Ушибы суставов – 3-6 недель.

Повреждения менисков.

- При консервативном лечении – 2-2,5 мес.

- При оперативном лечении – 3-5 мес.

Повреждение связок коленного сустава.

- При оперативном лечении – 4-6 мес.

Травмы лица.

- Ушиб носа – 1-2 недели.

- Перелом костей носа – 4-5 недель.

- Перелом ушной раковины – 4-5 недель.

- Перелом нижней челюсти – 3,5-4 мес.

- Сотрясение головного мозга 1-2 степени – 4-6 недель.

В каждом конкретном случае вопрос о возобновлении тренировок решается врачом и тренером совместно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

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

Список литературы

Алиханов И. И., Шахмурадов Ю.А. Тактика вольной борьбы. В сб. «Спортивная борьба». – М.: ФиС, 1985. – 30-33 с.

Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: ФиС, 1986. – 303 с.

Анохин П.К. Опережающее отражение действительности. Вопросы философии. 1962. – №7. 97-111 с.

Баваев С.М. Международный семинар тренеров ФИЛА. Доклад. Алма-Ата: 2006. – 10 с.

Балдаев К.В. Содержание и методика преподавания базовой техники вольной борьбы в институтах физической культуры. Канд. дисс. – М.: 1989. – 234 с.

Бернштейн Н.А. Предисловие к кн. К.С. Тринчера «Биология и информация». – М.: Наука, 1965. – 119 с.

Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФиС, 1988. – 31 с.

Воловик А.Е. Некоторые вопросы тактики в классической борьбе. Теор.и практ.физ.культ.– 1958. – Т. XXI. Вып. 3. 168-173 с.

Выготский Л.С. Избранные психологические исследования. – М.: 1956. – 451 с.

Галковский Н.И., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Борьба. – М.: ФиС, 1952. – 447 с.

Галковский Н.М., Катулин А.З. Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1968. – 584 с.

Гальперин П.Я. Опыт изучения формирования умственных действий. Доклад на совещании по вопросам психологии. – М.: АПН РСФСР, 1954. – 43-51 с.

Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т. Г. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. – М.: Сов.спорт, 1991. – 96 с.

Демин В.А. Методические вопросы исследования спорта в аспекте теории деятельности. Канд. дисс. – М.: 1974. – 143 с.

Защиорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). – М.: ФиС, 1966. – 200 с.

Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. – М.: Просвещение, 1993. – 23-32 с.

Карапетян А.С. Опыт подготовки юных борцов. В сб. «Спортивная борьба». – М.: ФиС, 1981. – 32-33 с.

Классическая борьба: Учебное пособие для тренеров/ Под ред. А.З. Катулина. – М.: ФиС, 1962. – 200 с.

Кондрацкий И.А., Грузных Г.М., Игуменов В.М. и др. Основы методики становления и совершенствования технико-тактического мастерства в классической борьбе. – Омск, 1984. – 86 с.

Кочурко Е.И., Сёмкин А.А. Подготовка квалифицированных борцов. – Минск: Высшая школа, 1984. – 96 с.

Ленц А.Н. Классическая борьба. – М.: ФиС, 1960. – 215 с.

Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. – М.: ФиС, 1967. – 214 с.

Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. – М.: Политиздат, 1978. – 304 с.

Леопольд А. Международный семинар тренеров ФИЛА. Питание спортсмена в дни соревнований. Доклад. Стамбул: 2008. – 8 с.

Матвеев Л.П. Методика физического воспитания. – М.: 1980.

Матушак П.Ф. Сто уроков вольной борьбы. – Алма-Ата, 1990. – 304 с.

Миндиашвили Д.Г. и др. Контратакующие действия в вольной борьбе. – Красноярск, 1985. – 69 с.

Миндиавшили Д.Г., Подливаев Б.А. – М., 2007. – 356 с.

Начальный этап в многолетней подготовке борцов/ Под ред. Пилояна Р.А. – МОГИФК, 1991. – 83 с.

Нелюбин В.В. Методика фазного обучения контрприемам. – Л., 1980. – 35 с.

Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1970.

Петров Р. Совершенствование технико-тактического мастерства борцов. – София: Медицина и физкультура, 1978. – 272 с.

Пилюян Р.А., Джапаралиев В.Т. Совершенствование тактики ведения поединка. В сб. «Спортивная борьба». – М.: ФиС, 1984. – 54-57 с.

Пилюян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств. Докт. дисс. – М., 1985. – 371 с.

Пилюян Р.А. Узловые вопросы многолетней подготовки борцов (методическое пособие). – МОГИФК, 1988. – 28 с.

Пилюян Р.А., Демин В.А. Ученый и человек. – МОГИФК, 1995. – 69 с.

Пилюян Р.А. Ошибки П. де Кубертена и его последователей. Теор. и практ. физ. культ. – 1996. – № 2. 4-5 с.

Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. – Киев. Здоровье, 1980. – 284 с.

Подливаев Б. А., Миндиашвили Д. Г., Грузных Г. М., Купцов А. П. Вольная борьба, программа. – М.: Советский спорт, 2003. – 216 с.

Пойманов В.П. Рационализация сопряженной тренировки технико-физической направленности борцов высокой квалификации. Автореф.канд. дисс. – Л.: 1982. – 20 с.

Преображенский С.А. Борьба – занятие мужское. – М.: ФиС, 1978. – 176 с.

Пытлясинский В.А. Французская борьба. – С.-Петербург, 1986.

Рубинштейн С. Л. Проблемы способностей и вопросы психологической теории. В кн. Проблемы общей психологии. – М.: Педагогика, 1976. – 219-234 с.

Сорокин Н.Н. Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1960. – 484 с.

Спортивная борьба/ Под ред. А.П. Купцова. – М.: ФиС, 1976. – 424 с.

Спортивная борьба/ Под ред. Г.С. Туманяна. – М.: ФиС, 1985. – 24-27 с.

Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. – М.: ФиС, 1984. – 241 с.

Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов единоборств с учетом их мотивации. М.: 2001. – 88 с.

Сытник В.И., Письменский И.А. и др. Многолетняя подготовка дзюдоистов. – М.: ФиС, 1982. – 328 с.

Теория спорта/ Под ред. В.Н. Платонова. – Киев. Высшая школа, 1987. – 423 с.

Тенденция развития спортивной борьбы в начале третьего тысячелетия / Под ред. Левицкий А.Г., Тараканов Б.И. – СПб.: СПбГ АФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 174 с.

Тотоонти И.Х. 100 лет вольной борьбе. – Владикавказ: Олимп, 2005. – 200 с.

Туманян Г.С Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1985. – 142 с.

Туманян Г.С. Совершенствование системы физического образования. Методика и некоторые результаты исследования. – М., 1987. – 55 с.

Туманян Г.С. Методология разработки многолетних учебных программ для различных видов спорта (на примере спортивной борьбы). – Теор. и практ. физ. культ., 1989. – № 9. 37-40 с.

Туманян Г.С. Спортивная борьба. – М.: Советский спорт, 1998. – 1, 2, 3, 4 том.

Тюннеман Х. Международный семинар тренеров ФИЛА. Анализ Олимпийских игр 2008 г. Стамбул: 2008. – 20 с.

Федоров В.В. Формирование тактического мастерства участия в соревнованиях дзюдоистов на основе моделирования предстоящей деятельности. Канд.дисс. – М., 1992. – 140 с.

Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1987. – 128 с.

Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе/ Под ред. Р.А. Пилояна. – Малаховка, 1993. – 82 с.

Юшков О.П. и др. Начальное обучение в вольной борьбе (обобщение опыта ведущих тренеров страны). В сб. «Спортивная борьба». – М.: ФиС, 1982. – 19-23 с.

Якубчик А.Б. Средства технической и физической подготовки при совершенствовании сложных акробатических прыжков. Канд. дисс. – М., 1985. – 20 с.

Hatta J. Brief history of Wrestling in Japan. Fila, 1962.

Rayko Petrov. 100 years of Olympic wrestling Budapest. – 1997. 160 с.

Rayko Petrov the roots of wrestling Budapest. – 2000. 159 с.

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

Sasahara S. Scientific Approach to Wrestling. Tokio, 1990.

Оглавление

М.Г. Мамишвили. Предисловие	3
Введение	6
Глава I	
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В СССР И РОССИИ	8
I.1. Путь от истоков возникновения до современного состояния...	8
I.2. Профессиональная и любительская борьба в России (1896-1916 гг.)	15
I.3. Российские борцы на международной арене	20
I.4. Вольная борьба в новой России.....	23
I.5. Международная федерация объединенных стилей борьбы – ФИЛА (FILA)	27
I.6. Высший государственный орган физической культуры и спорта в СССР и России	33
I.7. Первый чемпионат СССР.....	35
I.8. Олимпийские игры 1952 года	37
I.9. Первый чемпионат мира	41
I.10. Первый чемпионат Европы	44
I.11. Тренеры сборной команды СССР и России.....	47
Глава II	
НАУЧНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ КОНЦЕПЦИИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ	52
II.1. Почему тренер должен иметь собственную концепцию многолетней подготовки борцов?	52
II.2. Теория деятельности и теория спорта как основа формирования концепции.....	54
II.2.1. Анализ двигательного состава спортивной борьбы в свете названных теорий	59
II.2.2. Основные термины спортивной борьбы и уточнение некоторых определений.....	64
II.3. Концепция многолетней подготовки борцов.....	66
Глава III	
МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ	69
III.1. С чего начинается дорога к мастерству?	69
III.2. Структура и содержание тренировочного процесса.....	76

Глава IV

ОЦЕНКА И КОНТРОЛЬ ЗА РАБОТОСПОСОБНОСТЬЮ БОРЦОВ	78
IV. 1. Методы оценки нагрузки и ее учет на учебно-тренировочных занятиях	79
IV. 2. Планирование тренировочных нагрузок в различные периоды тренировки.....	84
IV.3. Периодизация тренировки	86

Глава V

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	95
V. 1. Общие представления	95
V.2. Классификация физических упражнений в спортивной борьбе	96
V.2.1. Общеразвивающие упражнения	98
V.2.2. Специально подготовительные упражнения.....	105
V.2.3. Соревновательные упражнения	110
V.3. Развитие силы.....	114
V.3.1. Развитие силы мышц рук и пояса верхних конечностей.....	118
V.3.1.1. Общеразвивающие упражнения	118
V.3.1.2. Специально подготовительные (развивающие) упражнения.....	129
V.3.1.3. Соревновательные упражнения.....	130
V.3.2.1. Специально подготовительные (развивающие) упражнения	130
V.3.2.2. Соревновательные упражнения.....	133
V.3.3. Развитие силы мышц спины.....	133
V.3.3.1. Специально подготовительные (развивающие) упражнения.....	133
V.3.3.2. Соревновательные упражнения.....	134
V.3.4. Развитие силы мышц брюшного пресса	135
V.3.4.1. Общеразвивающие упражнения	135
V.3.4.2. Специально подготовительные (развивающие) упражнения.....	136
V.3.4.3. Соревновательные упражнения	137
V.3.5. Развитие силы мышц шеи.....	137
V.3.5.1. Специально подготовительные (развивающие) упражнения.....	137
V.3.5.2. Соревновательные упражнения.....	140
V.4. Развитие быстроты	141
V.4.1.1. Специально подготовительные упражнения	145
V.4.1.2. Соревновательные упражнения.....	146
V.5. Развитие выносливости.....	146
V.5.1.1. Специально подготовительные упражнения	150
V.5.1.2. Соревновательные упражнения.....	150
V.6. Развитие ловкости.....	150
V.6.1.1. Специально подготовительные упражнения	151
V.6.1.2. Соревновательные упражнения.....	151

V.7. Упражнения в равновесии	152
V.7.1.1. Специально подготовительные упражнения	152
V.7.1.2. Соревновательные упражнения	154
V.8. Развитие гибкости	155
V.8.1.1. Специально подготовительные упражнения	156
V.8.1.2. Соревновательные упражнения	158
V.9. Упражнения на растягивание	158
V. 10. Упражнения на расслабление	169

Глава VI

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ.....	171
VI.1. Издержки современной подготовки.....	177
VI.2. Подготовка борцов по принципу формирования базовой системы знаний, умений и навыков.....	180
VI.3. Основы базовой подготовки	181
VI.3.1. Отдельные операции и их устойчивые совокупности. Основные положения борца.....	182
VI.3.2. Дистанции.....	184
VI.3.3. Передвижения и направления маневрирования	185
VI.3.4. Захваты.....	185
VI.3.5. Вспомогательные элементы борьбы ногами	189
Приемы с действиями ног в исполнении выдающихся борцов	193
VI.3.6. Способы тактической подготовки	194
VI.4. Базовые приемы борьбы	196
VI.4.1. Базовые приемы в стойке и в партере для групп начальной подготовки (1-й год обучения, 10-11 лет)	201
VI.4.2. Базовые приемы для групп начальной подготовки (2-й год обучения, 11-12 лет).....	203
VI.4.3. Базовые приемы для групп начальной подготовки (3-й год обучения, 12-13 лет).....	205
VI.5. Техничко-тактические действия.....	210
VI.5.1. Приемы защиты	210
VI.5.2. Контрприемы.....	214
VI.5.3. Комбинации	218

Глава VII

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ ГРУПП НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ	219
VII. 1. Краткая характеристика возрастных особенностей детей и подростков	219
VII.2. Этапы подготовки и их взаимосвязь с годами обучения.....	221
VII.3. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом возрастных периодов развития физических качеств у юных борцов	223
VII.4. Урок как основная форма занятий, наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы.....	226

VII.5. Основные компоненты системы многолетней подготовки и их значение для начального обучения.....	229
VII.6. Учебная документация.....	230
VII.7. Методика обучения.....	237
Специализированные игровые комплексы	243
Игры в касания	243
Г л а в а VIII	
УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ БОРЦОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ	247
VIII. 1. Принципиальная схема управления.....	247
VIII.2. Индивидуализация подготовки борцов.....	249
Формирование арсенала коронных атакующих действий	251
VIII.2.1. Совершенствование коронных атакующих действий	254
VIII.2.2. Феномен потери эффективности коронных атакующих действий	282
VIII.2.3. Овладение тактикой ведения поединка.....	286
Совершенствование тактики ведения поединков	288
Овладение тактикой участия в соревнованиях.....	292
Моделирование ситуации борьбы в положении «захват туловища сзади»	296
VIII.2.4. Годовой календарь соревнований	302
VIII.2.4.1. Подведение спортсменов к ответственным стартам	307
VIII.2.4.2. Ударная нагрузка на заключительном сборе	315
VIII.2.4.3. Сроки прибытия спортсменов на Олимпийские игры	316
Сгонка веса в период подготовки и участия в соревнованиях	318
Отбор в сборную команду России	328
Критерии отбора в сборную команду России по вольной борьбе на Олимпийские игры-2008 г.....	329
VIII.2.4.4. Совершенствование физических кондиций борца.....	332
Питание для борцов.....	340
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	359
Список литературы	360

Шахмурадов Юрий Аванесович

**ВОЛЬНАЯ БОРЬБА:
научно-методические основы
многолетней подготовки борцов**

Редактор – Галина Бейбутова
Верстка – Саида Раджабова
Художник – Гамзат Магомедов
Обложка – Ажу Качаев

Подписано в печать 14.02.2011.
Гарнитура «OfficianaSansC». Формат 60х90/16.
Тираж 2000 экз. Заказ № 6.

ООО «Издательский дом «Эпоха»
367003 Республика Дагестан, г. Махачкала, ул. Ушакова, 3 «в».
Тел./факс +7(8722) 67–55–56;
www.epokha.ru E-mail: idepoha@mail.ru

Отпечатано в ЗАО «ИПК Парето-Принт»,
г. Тверь, www.pareto-print.ru.
Заказ№