

УДК 796.8

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ ЕДИНОБОРЦЕВ (НА ПРИМЕРЕ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ)

Извеков В.В.

АНО ВПО ЦС РФ «Российский университет кооперации», Саранский кооперативный институт (филиал), Саранск, e-mail: kafekpski@gmail.com

В статье рассматриваются основные педагогические вопросы подготовки борцов греко-римского стиля, представлен понятийный аппарат анализа техники борьбы. Автор подчеркивает, что, поскольку результат поединка зависит от тактически грамотного выполнения атакующих двигательных действий, важно сформировать у спортсмена комплекс основных приемов, которые он способен осуществлять с более совершенной техникой, чем другие атакующие действия, и с помощью которых борец сможет успешно создавать выгодную динамическую ситуацию. Автор связывает особенности реализации основных атакующих приемов с индивидуальной манерой ведения поединков (технической, скоростно-силовой, темповой). В статье анализируются фазы проведения основных приемов (подготовительная, решающая, заключительная) с точки зрения изменения важнейших биомеханических характеристик, а также особенности выполнения спортсменами с различной индивидуальной манерой разных групп приемов. Автор приводит критерии эффективности технико-тактических действий, основанные на их наиболее информативных соревновательных характеристиках (эффективность атаки, интервал атаки, интервал успешной атаки), и обращает внимание на важность вычисления степени использования двигательных возможностей спортсменов в соревновательных поединках как средства обнаружения резервных возможностей единоборцев. Также приводятся материалы экспериментальных исследований, посвященных изучению эффективности атакующих действий единоборцев в греко-римской борьбе. В ходе одного эксперимента была определена эффективность атаки на основе интервала атаки борцов с различной манерой соревновательной деятельности при разных режимах работы (предельном, модельном, фактическом). В течение другого эксперимента эффективность атаки исчислялась по итогам 100 соревновательных поединков, участники которых соблюдали рекомендации, сформулированные по результатам первого эксперимента (строгая последовательность отбора основных приемов, выбор наиболее действенных атакующих действий, их совершенствование в условиях соревновательной деятельности и тренировки и др.). Применение такой тактики способствовало росту результативности атак, надежности защитных действий, универсальности решения задач соревновательного поединка. У участников экспериментальной группы выработалась большая комбинационность и вариативность выполнения технико-тактических действий.

Ключевые слова: борьба, прием, атака, технико-тактическое действие

CURRENT ISSUES IN PREPARATION OF THE WRESTLERS (ILLUSTRATED BY GRECO-ROMAN WRESTLING)

Izvekov V.V.

¹Saransk Cooperative Institute (branch) of the Russian University of consumers' cooperatives, Saransk, e-mail: kafekpski@gmail.com

The article devotes to the basic pedagogical issues of training in Greco-Roman style, presents the conceptual apparatus of analysis in combat techniques. The author points out that, as the result of the match depends on the tactical savvy of the attacking motor actions, it is important to form a set of basic techniques that is able to perform a more advanced technology than other offensive actions, and by which a fighter can successfully create effective dynamic situation. The author connects the main features of the attacking techniques with the individual style of fights (technical, speed-strength, tempo). The paper analyzes the phase of basic techniques (preparatory, decisive, final) from the point of view of the major changes in the biomechanical characteristics and peculiarities of the athletes with different personal style of different groups of devices. The author gives performance criteria for technical and tactical actions based on their most informative competitive performance (efficiency of attack, attack interval, the interval of a successful attack), and draws attention to the importance of calculating the degree of use of motor abilities of athletes in competitive matches as a means of detecting reserve capacity of combat sports. The article also contains the experimental materials examining the effectiveness of attack in Greco-Roman wrestling. The aim of an experiment was to determine the effectiveness of the attack on the basis of the interval attack fighters with different manner of competitive activity in various modes of operation (the limit, the model, actually). In the other experiment, the effectiveness of the attack is calculated on the basis of 100 competitive matches where the participants follow the recommendations formulated by the results of the first experiment (the strict sequence of the main methods of selection, selection of the most effective attack, their improvement in the conditions of competitive activity and exercise, etc.). The use of this tactic contributed to the growth of attacks impact, reliability of protective action, universality in problem solving competitive match. Participants in the experimental group formed the combination and the variability of the technical and tactical actions.

Keywords: wrestling, technique, attack, technical and tactical actions

Обзор спортивной литературы и наши исследования показали, что в любом спортивном единоборстве результат зависит от выполнения атакующих двигательных действий с оптимальным, близким к предель-

ному, напряжением сил, от способов тактической подготовки выполнения приемов [см.: 1, 2]. Анализ схваток в различных видах борьбы показывает, что спортсмены обучаются выполнению атакующих при-

емов по-разному. Некоторые приемы не поддаются успешному разучиванию, другие разучиваются весьма посредственно, а третьи – выполняются спортсменом очень успешно, он добивается победы именно с их помощью. Такие приемы именуется «коронными», «излюбленными», мы будем называть их основными. При выполнении основных приемов атакующий единоборец успешно создает выгодную конкретную динамическую ситуацию, позволяющую эффективно провести прием даже при высоком уровне сбивающих действий соперника.

Реализация основных приемов в соревновательных поединках одновременно выявляет все стороны спортивного мастерства: технического, тактического, психологического и физического. Эти приемы обнаруживаются также в ходе учебно-тренировочного процесса, а их совершенствование происходит в течение всей спортивной жизни единоборца. Для того чтобы ускорить этот процесс, необходимо на ранней стадии роста профессионального мастерства определить индивидуальные особенности ведения поединков:

– технические – манера вести комбинационную борьбу, высокая координация движений, быстрое переключение на другие технические действия;

– скоростно-силовые – владение небольшим арсеналом приемов, требующих для их успешного выполнения значительного развития силовых качеств и быстроты выполнения основных подготовительных тактических действий (например, сковывание движений соперника);

– темповые – широкое использование захватов, перехватов действий соперника, борьбы на дистанции, изматывания соперника, частое выполнение приемов, вызывающих утомление соперника или его ошибки.

Кроме того, важно на начальном этапе подготовки спортсмена сформировать у него арсенал основных атакующих действий с учетом индивидуальных особенностей и манеры ведения поединка.

Выполнение основных атакующих приемов имеет ряд особенностей (табл. 1). Прежде всего, они осуществляются с более совершенной техникой, чем другие атакующие действия. Это объясняется тем, что на тренировках и соревнованиях основные атакующие приемы проводятся чаще других двигательных действий. В ряде случаев спортсмен применяет основные приемы для достижения победы в решающей схватке. Они выполняются быстрее, с максимальным использованием двигательных возможностей борца.

Таблица 1

Характеристики выполнения групп приемов

Группы приемов	Время выбора удобной динамической ситуации, мс	Продолжительность выполнения приема, мс	Угол подбива, град.	Усилия при отрыве, Н
Основные приемы	190 ± 27	902	47	1 080
Другие приемы	225 ± 23	946	40	900

В подготовительной фазе движения основные атакующие приемы имеют большой диапазон изменения важнейших биомеханических характеристик и высокую надежность двигательных действий, обеспечивающих их выполнение с разнообразными, часто неожиданными для соперника, совершенными входами в прием. При их осуществлении спортсмен быстрее определяет и создает выгодную конкретную динамическую ситуацию для атаки. В решающей части приема диапазон изменения характеристик сужается, обеспечивая более точное, строгое, надежное, словом, эффективное выполнение приема. Быстрое, с оптимальными усилиями проведение решающей части приема (или с близкими к предельным усилиями в случае возникновения помех со стороны соперника), с характеристиками, значительно отличающимися в лучшую сторону от выполнения другими спортсме-

нами, также может быть неожиданным для соперника и стать причиной его поражения. И, наконец, в заключительной части основного атакующего приема, если он не закончился поражением соперника (туше в борьбе, нокаутом в боксе и т.д.), диапазон изменений важнейших биомеханических характеристик вновь увеличивается, обеспечивая рациональный переход к последующим эффективным двигательным действиям.

Количество основных атакующих приемов у каждого единоборца должно быть оптимальным. Если их слишком мало, то соперник, знакомый с тактикой ведения схватки данным единоборцем, сможет лучше подготовиться к защите. В то же время большое количество входов в прием не создает благоприятных динамических ситуаций для его выполнения: спортсмен, расплываясь на разные способы технико-

тактической подготовки, не имеет достаточного времени для подготовки и совершенствования приемов. В связи с этим часто даже очень известные борцы достигают победы, используя один-два излюбленных приема. Так, А. Карелин преимущественно побеждал, применяя перевод из стойки в партер и далее бросок обратным захватом туловища, или так называемый накат.

Самое большое количество основных атакующих приемов наблюдается у единоборцев техничной манеры ведения поединка, далее следуют единоборцы скоростно-силовой манеры, меньше всего таких приемов – у бойцов темповой манеры.

Как уже было сказано ранее, успешное проведение соревновательных схваток в большой мере зависит от выполнения соревновательных упражнений с оптимальным или близким к предельному использованию двигательного потенциала спортсмена.

При разработке критериев оценки качества выполнения технико-тактических действий в единоборствах выявлены следующие наиболее информативные соревновательные характеристики двигательных действий:

- эффективность атаки – отношение количества выигранных атакующих приемов к общему числу выигранных и проигранных атакующих приемов. Выявление этой информативной соревновательной характеристики, определяющей поведение спортсмена на ковре, производится на основе выполнения атакующего приема или попытки выполнить его, поэтому спортивная техника является ключевым моментом анализа соревновательной деятельности. Таким образом, эффективность атаки характеризует надежность выполнения атакующих приемов, главным образом основных технико-тактических действий;

- интервал атаки – среднее время между всеми успешными и неуспешными атаками. Интервал атаки характеризует частоту атакующих действий в схватке;

- интервал успешной атаки – среднее время между успешными приемами. Интервал успешной атаки характеризует частоту выполнения основных приемов в схватке [см.: 4].

Определение уровня использования двигательного потенциала спортсмена при исследовании приемов в единоборствах по А.А. Новикову выполняется достаточно просто. Методика такого подсчета в соревновательных поединках изложена в работах [3, 4, 5]. Она позволяет выявить условия успеха и причины неудач борца. Околопредельные показатели соревновательной деятельности можно установить и на специальном стенде, моделирующем соревновательную деятельность. Это дает

возможность сопоставлять параметры соревновательной деятельности с прогнозируемыми показателями и характеристиками основных сторон мастерства.

Вычисление степени использования двигательных возможностей спортсменов в соревновательных поединках позволяет обнаружить резервные возможности единоборцев, которые характеризуются отношением фактического анализируемого показателя соревновательной деятельности на данный момент времени к максимально возможному, предельному значению. Анализ резервных возможностей единоборцев (при условии их определения в основных сторонах мастерства) дает возможность прогнозировать их рост, динамику развития спортивных качеств, а также получать срочную информацию об эффективности введения в учебно-тренировочный процесс новых комплексов упражнений, предупреждать срывы, вызванные перестройкой в связи с выполнением упражнений слишком близко к опасному для здоровья предельному напряжению сил.

Эффективность атакующих действий была выявлена нами в результате экспертных оценок соревновательных поединков спортсменов в греко-римской борьбе. Анализ соревновательной деятельности борцов, представленный в табл. 2, позволил выявить их показатели в трех режимах работы: предельном, модельном (или в нашей интерпретации – при оптимальном использовании двигательных возможностей спортсменов) и фактическом. Эффективность атаки при предельном режиме равна 100% (это означает, что атакующий не дал возможности сопернику успешно выполнить ни одного защитного приема).

Следующим важным шагом в эффективном применении показателей соревновательной деятельности единоборцев является их комплексное использование. Это объясняется тем, что часто схватку выигрывает тот борец, у которого отдельные показатели соревновательной деятельности хуже, чем у его соперника, но на практике невысокие значения одних показателей компенсируются высокими значениями других.

В настоящее время одним из основных требований к режимам совершенствования технико-тактического мастерства выступает максимальное приближение к соревновательным условиям. Многие ведущие спортсмены в ходе тренировки добиваются значений надежности атаки на уровне 68–75%, что говорит о соответствии модели совершенствования этой стороны мастерства в тренировочном процессе требованиям соревновательной деятельности.

Таблица 2

Эффективность атакующих действий единоборцев в греко-римской борьбе

Манера соревновательной деятельности борца	Режим работы борца	Интервал атаки, с	Эффективность атаки, %
Техническая	Предельный	10–14	100
	Модельный	42	65
	Фактический	56	58
Скоростно-силовая	Предельный	10–14	100
	Модельный	55	68
	Фактический	65	60
Темповая	Предельный	10–14	100
	Модельный	32	60
	Фактический	40	51

Анализ выступлений спортсменов, как российских, так и зарубежных, позволяет планировать состав сборной команды РФ и прогнозировать результаты схваток. Этот прогноз может быть осуществлен по итогам соревновательных поединков (например, между борцом с темповой манерой ведения поединка и борцом с технической манерой).

Учитывая, что определенные выше закономерности успешной деятельности спортсмена обуславливаются совокупностью основных атакующих приемов, формируемой в течение многих лет, можно заключить, что для их совершенствования отводится очень мало времени. В связи с этим важно ускорить процесс отбора таких приемов и их оттачивания с целью применения в спортивных схватках с соперниками. Для этого необходимо, во-первых, определить индивидуальную манеру ведения поединка спортсмена (техническая, скоростно-силовая или темповая); во-вторых, выявить основные атакующие приемы и постоянно совершенствовать их в ходе соревнований, а также контроля на стенде (в последнем случае проверяется эффективность выполнения основных атакующих приемов и устанавливаются резервные возможности для их дальнейшего совершенствования); наконец, завершить совершенствование основных атакующих действий, т.е. научиться выполнять их легко и надежно из статических положений, в передвижении, с условным сопротивлением партнера, в учебно-тренировочной схватке, в схватках со специально создаваемыми модельными вариантами с облегчением и усложнением разучиваемых движений.

Возникают закономерные вопросы: можно ли ускорить обучение излюбленным приемам, зная индивидуальные особенности единоборца, базовые характеристики его спортивного мастерства, или нужно ждать, пока спортсмен сам найдет вариант «своей борьбы»? Сможет ли борец, владея основным арсеналом технико-тактических

действий, использовать собственные психофизические особенности, чтобы найти способы совершенствования профессионального мастерства?

Думается, что индивидуальная манера борьбы формируется именно на этапе становления, а затем при совершенствовании приема. Далее спортсмен оттачивает свое спортивное мастерство, ориентируясь на индивидуальную манеру. Естественно, чем быстрее борец выйдет на околопредельные показатели, тем больше у него останется времени на совершенствование мастерства и успешную спортивную карьеру.

Разумеется, самым сложным является начальный период подготовки единоборца. Чтобы не ошибиться в выборе арсенала технико-тактических действий и фиксировать изменение показателей надежности выполнения приема, на этом этапе целесообразно проводить условный спарринг по заданию тренера, использовать специальные стенды, моделирующие соревновательную деятельность в целом и элементы «своей борьбы» в частности, проводить специальное тестирование. Последнее необходимо для выявления факторов, влияющих на рост спортивного мастерства. Отметим, что комплексный контроль следует проводить постоянно. Он должен распространяться не только на соревновательную и тренировочную деятельность единоборца, но и на состояние всех систем его организма с целью достижения максимальной эффективности процесса обучения.

Методы оценки роста спортивного мастерства изложены во многих публикациях, в частности, в работах [1, 4, 5, 6]. Для реализации на практике разработанной нами методики был проведен педагогический эксперимент с участием борцов I разряда и мастеров спорта. В течение всего педагогического эксперимента, длившегося 6 мес., было запроотоколировано более 100 соревновательных поединков, по результатам которых были определены их основные характеристики (табл. 3).

Таблица 3

Характеристики соревновательных поединков.

Группы и манера соревновательной деятельности	Время выбора удобной ситуации, мс	Время выполнения приема, мс	Угол подбива, град.	Усилия в отрыве, Н	Эффективность атаки, %
<i>Экспериментальная группа</i>					
Техническая	205/185*	935/902	47/40	1 060/1 150	65/66
Скоростно-силовая	210/190	921/900	50/42	1 100/1 200	52/70
Темповая	200/190	1 005/980	49/43	1 000/1 090	52/62
<i>Контрольная группа</i>					
Техническая	200/190	940/934	48/46	1 060/1 100	62/65
Скоростно-силовая	209/196	995/990	50/78	1 090/1 200	66/68
Темповая	203/198	930/921	46/43	1 040/1 080	60/64

Примечание. *Здесь и далее в числителе – показатель до эксперимента, в знаменателе – после эксперимента.

Эксперимент проводился с выполнением следующих условий:

1) строгая последовательность отбора основных атакующих приемов в соревновательных схватках с предварительным усвоением большого арсенала таких приемов (на начальном этапе обучения);

2) выбор наиболее надежных и действенных атакующих действий из арсенала основных приемов перед началом ответственных соревнований;

3) совершенствование этих приемов в условиях соревновательной деятельности и тренировки. Выявление недостатков при выполнении того или иного основного атакующего приема на специальных стендах, позволяющих оценить состояние всех сторон мастерства и систем организма;

4) организация учебно-тренировочных и контрольных схваток с подбором партнеров с целью устранения недостатков в выполнении основных приемов, с усложнением или упрощением его выполнения;

5) уточнение входов в прием, деталей и способов тактической подготовки;

6) выявление и устранение разного рода недостатков (например, невысокого уровня развития основных мышечных групп, обеспечивающих выполнение приема, специфических психологических особенностей спортсмена, требующих специального тренинга и т. д.);

7) включение стабильно неудачно выполняемого приема (в нескольких схватках в течение года) в комбинацию приемов;

8) совершенствование основных приемов в соревновательных схватках, особенно с «неудобным» соперником.

В результате проведенного эксперимента увеличились частота повторения попыток и количество успешно выполненных приемов. Кроме того, применение тактики продуманной «интервальной борьбы», предусматривающей выполнение приемов в стойке и в партере, регулирование нагрузки и продолжительности атак и попыток выполнения приемов положительно повлияли на характер соревновательной деятельности единоборцев, способствовали росту результативности атак, надежности защитных действий, универсальности решения задач соревновательного поединка. У участников экспериментальной группы выработалась большая комбинационность и вариативность выполнения технико-тактических действий, они чаще одерживали чистые победы, уверенно преследовали соперников в партере, получали меньше предупреждений, вследствие чего занимали призовые места на соревнованиях.

Таким образом, важным условием успешного совершенствования спортсмена-борца выступает переход от выполнения одиночных технико-тактических действий к их связкам, сочетанию технико-тактических действий со способами тактической подготовки и другими приемами, быстрой оценкой конкретной динамической ситуации, возникающей по ходу схватки. Такой переход достигается посредством усложнения, а иногда упрощения процесса обучения единоборца. В ходе совершенствования технико-тактических действий для сохранения надежности их выполнения необходимо использовать компенсаторные механизмы деятельности спортсмена, т.е.

те элементы соревновательной деятельности, которые являются слабыми у данного спортсмена, но способными усилить его ведущие элементы.

Список литературы

1. Двигательные возможности спортсмена / А.А. Новиков, Ю.А. Ипполитов, В.С. Ишков, В.В. Извеков // Научные труды ВНИИФК 2000 года / Комитет РФ по физ. культуре, спорту и туризму; ВНИИФК. – М., 2001. – С. 31–34.
2. Извеков В.В. Система управления подготовкой женщин в спортивной борьбе (на примере дзюдо): автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 2001. – 46 с.
3. Михайлов К.В. Методы спортивной подготовки. – Киев: Здоровье, 1981. – 128 с.
4. Новиков А.А. Методология технико-тактического мастерства спортсменов (на примере борьбы). – М.: Улан-Уде: Бурят. гос. ун-т, 1998. – 220 с.
5. Новиков А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М.: РИЦ МГИУ, 2000. – 62 с.
6. Петров Р. Новые пути дальнейшего развития борьбы / Р. Петров, И. Ставрев // Братство богатырей. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – С. 24–30.

References

1. The motor features of an athlete / A.A. Novikov, Yu.A. Ippolitov, V.S. Ishkov, V.V. Izvekov // Scientific papers of

VNIIFK 2000 / RF Committee on Physical Culture, Sport and Tourism; VNIIFK, M., 2001. pp. 31–34

2. Izvekov, V.V. The control system for women training in wrestling (e.g. judo): synopsis of the thesis PhD of Pedagogical Science. Moscow, 2001. 46 p.

3. Mikhailov, K.V. Methods of sports training. Kiev: Health, 1981. 128 p.

4. Novikov, A.A. The methodology of the technical and tactical skills of athletes (e.g. wrestling). Moscow, Ulan-Ude: Buryat. State University Press, 1998. 220 p.

5. Novikov A.A. Pedagogical basis of technical and tactical skills in combative sports (e.g. wrestling): synopsis of the thesis PhD of Pedagogical Science. M.: RIC MGIU, 2000. 62 p.

6. Petrov, R. New ways of further wrestling development / R. Petrov, I. Stavrev // The Fellowship of heroes. Moscow: Physical Culture and Sport, 1976. pp. 24–30.

Рецензенты:

Якунчев М.А., д.п.н., профессор кафедры зоологии, экологии и методики обучения биологии, ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева», г. Саранск;

Новиков И.И., д.п.н., профессор, академик Академии спортивных единоборств, зав. отделом моделирования двигательной деятельности спортсменов ВНИИФК, г. Москва.

Работа поступила в редакцию 06.06.2013.