Техника и тактика вольной борьбы.



История вопроса. Известно, что борец должен быть сильным, выносливым, быстрым, ловким, гибким и, наконец, смелым и решительным. Он должен уметь логически мыслить и быстро соображать, чтобы составлять правильный тактический план схватки и вовремя принимать необходимые решения. В учебно-тренировочной работе развитию этик качеств у борцов уделяется много внимания. Однако двигательные качества связаны с генетическим кодом т.е. предел развития их заложен в человеке. С другой стороны настойчивое развитие некоторых из них ограничивает возможность совершенствования других. И, наконец, из-за недостатка времени развить каждое двигательное качество до очень высоких кондиций в процессе тренировочной работы невозможно. Поэтому у борцов старших поколений некоторые показатели развития физических качеств, например силы, были не хуже, чем у современных борцов, но, как показывает практика, предела технико-тактического совершенствования пока не видно.

Техническое совершенство - фактор, компенсирующий недостатки в подготовке борца. Техничный борец тратит меньше энергии в схватке, так как включает в работу только те мышцы, которые в данном движении выполняют какие-либо функции. Он не скован, поскольку уверен в своей способности отразить внезапную атаку противника, он дышит свободно и поэтому меньше утомляется, что позволяет вести активную борьбу на протяжении всей схватки, а именно эта способность - показатель высокого уровня специальной выносливости борца.

При атаке или с целью преодоления сопротивления противника техничный борец целесообразно использует возможности мышц, включая их в работу последовательно или одновременно. Кроме того, он активно использует свой вес, инерцию движения массы тела, а нередко усилия и инерцию движения противника. Все это позволяет техничному борцу преодолевать сопротивление физически более сильных соперников, т. е, отчасти компенсировать недостатки в силовой подготовленности, а также положительно влияет на специальную выносливость.

В процессе овладения техническими действиями (ТД) борец привыкает анализировать движения. При этом в коре больших полушарий головного мозга спортсмена образуются новые временные связи, что является одной из физиологических основ ловкости. Это значит, что борец вырабатывает умение корректировать свои действия с учётом изменения динамической ситуации (ДС) схватки. Хорошая техника дает выигрыш в быстроте. Она основывается на своевременном включении в работу различных мышц, что является одной из основ скорости, или, как говорят борцы, резкости движения. Уровень технического мастерства борца определяет тактику. У техничного борца больше вариантов построения схватки с менее техничным соперником. Кроме того, схватка, в которой много эффектных приемов, - красивое зрелище. Именно это привлекает молодежь к занятиям борьбой, а зрителей - на соревнования.

Этапы овладения техникой борьбы. Согласно дидактическому правилу "от простого к сложному" сначала технику борьбы нужно изучать без помех и в на выгоднейшем варианте с осознанием необходимости определенных компонентов движения: направления, амплитуды, нервно-мышечного напряжения, последовательности или одновременности действий и пр. Однако в практике борьбы зачастую этот этап игнорируется. Поэтому многие борцы умеют выполнять приемы лишь в одну сторону или проводят в течение схватки всего два-три приема. Устранению этих недостатков содействует применение частных методик обучения сложным приемам, включающих специальные подводящие упражнения.

Недостатки в развитии силы или общей выносливости можно устранить, если даже борцу 15-16 лет или больше, а недостатки в технической подготовленности, как уже было сказано, исправить зачастую невозможно. Поэтому в тех видах спорта, где техника играет значительную роль, возрастная граница приема в детские группы неуклонно снижается.

Правильная техника имеет значение не сама по себе, а лишь в связи с особенностями схватки, и усилия тренера должны быть направлены на выработку вариативного навыка, т, е. умения борца учитывать изменения ДС. Поэтому вторым этапом в овладении техникой должна быть выработка умения связывать прием с тактической подготовкой. Чтобы провести прием, необходимо ввести соперника в заблуждение относительно своих намерений или вынудить его занять удобное для проведения приема положение (о средствах и методах решения этой задачи говорится в главе "Тактика борьбы").

Второй этап овладения техникой связан с первым. Ведь некоторые приемы вообще не могут быть выполнен без тактической подготовки так как проводятся не из исходных положений, а в ответ на действия соперника. Чем больше вариантов тактической подготовки приема, тем больше возможностей применить его. Поэтому коронный прием удается и тогда, когда сопернику хорошо известно, чего следует ждать от атакующего. Но и после проведения тактической подготовки соперник нередко успевает предпринять защитные действия, тем более что иная тактическая подготовка направлена лишь на достижение выгодного захвата. Таким образом, третья задача - научить борца использовать защиту от первой атаки для проведения еще одной (такие соединения называются комбинациями). На этом этапе изучаются также способы нейтрализации приемов путем применения защит, опережения, проведения контрприемов. Причем следует учиться выполнять все технические действия в обе стороны. Четвертый этап овладения техникой - это отработка. Что это такое? Каждый человек без всякой подготовки может толкнуть ядро. Но при первой попытке оно улетит метров на пять. Овладев азами техники, спортсмен добавит к этому результату метра два. А потом начнется кропотливая работа, ядро будет улетать все дальше, причем неискушенному человеку разница в форме движения не будет заметна. В этот период будут укрепляться мышцы, налаживаться и улучшаться межмышечная и внутримышечная координация. То же самое будет происходить при совершенствовании технико-тактических действий (ТТД) борца. Но это лишь одна сторона работы на этапе. Другая, не менее важная, сторона - выработка вариативного навыка, т. е. умения действовать в различных ДС, в условиях сопротивления соперника и недостатка времени. Этап этот длительный: пойдут годы, прежде чем борец научится выполнять целостные действия с высокой степенью совершенства, быстро, точно, экономно. Именно потому, что процесс этот длительный нужно первые три этапа пройти форсировано в раннем возрасте, когда обучение наиболее плодотворно. Следует заметить, что во время отработки борцов обычно предоставляют самим себе, т.е. они занимаются условиях отсутствия целенаправленного руководства. В таких условиях юные борцы предпочитают выполнять те приёмы, которые у них получаются лучше, чтобы положить партнёра на лопатки. Очевидно, отработку надо направлять, чтобы спортсмены осваивали те приемы, которые они выполняют плохо.

Большую пользу при приобретении вариативных навыков может принести схватка по типу обязательной программы в парном катании, где необходимо выполнять определенные элементы в произвольном сочетании. При этом количество приемов может постепенно возрастать. Отрабатывать разученные элементы нужно регулярно, причем не только во время основной тренировки, но и в конце утренней зарядки (если зарядка проводится не на ковре, то в нее включаются фрагменты приемов, защит и контрприемов), а также непосредственно после разминки во время тренировки в зале. Следующий, пятый, этап совершенствования технико-тактического мастерства представляется как формирование, а затем и пополнение технического арсенала борца, причем выбираются ТТД, наиболее подходящие ему. Обычно борец это делает сам, но тренер должен помочь ему в разработке новых вариантов тактической подготовки. Результаты этой работы контролируются в учебно-тренировочных схватках, когда противник настойчиво сопротивляется и может помимо техника-тактических действий предпринимать силовой и темповой прессинг. Мастера высокого класса на этом уровне осуществляют моделирование схваток против будущих соперников (о6 этом подробно рассказано в главе "Тактика борьбы"). На шестом этапе вырабатывается адаптация к стрессовым ситуациям и к нагрузкам, которые ожидают борца на соревнованиях. На этом этапе отбирают борцов, достойных представлять команду на соревнованиях.

Встречаясь в вольных и контрольных схватках с соперниками, которые его досконально изучили (а так и бывает на крупных соревнованиях), борец должен показать все, на что он способен, в условиях, приближенных к условиям соревнования. Такие схватки и являются шестым этапом совершенствования техника-тактического мастерства. На этом этапе можно вносить коррективы и уточнять какие-либо детали, могут меняться и модели предстоящих схваток.

Седьмой этап (соревновательный) подводит итоги большой работы тренера и спортсмена. Результаты этой работы дают материал для размышлений о направленности учебно-тренировочной работы в будущем.

Все перечисленные здесь уровни техника-тактической подготовки в практике работы довольно четко выделяются. За примерами далеко ходить не надо. Нодар Модебадзе завоевал титул чемпиона Европы. Александр Медведь символически передал ему свои борцовки, предположив, что именно Модебадзе будет его преемником. Однако груз ответственности оказался чрезмерным для молодого борца. Оставаясь в контрольных схватках столь же грозным, на соревнованиях Нодар был неузнаваем. Когда был С. Андиев, он проигрывал ему, когда среди участников соревнований не было Андиева, он проигрывал С. Хасимикову, а если не было ни того ни другого, он проигрывал Б. Бигаеву. Модебадзе сошел с ковра, так и не сумев реализовать свои возможности. И таких примеров немало.

Даже в сборной команде страны есть борцы, демонстрирующие образцы техники в учебно-тренировочных схватках. Но уже в контрольных схватках, которым свойствен силовой и темповой прессинг, они теряются.Среди борцов, поздно освоивших технику, не мало таких, которые демонстрируют её лишь в учебной схватке- отработке, а на следующем уровне в связи с повышенной ответственностью и возбуждением они поздно \_реагируют на действия противника. Времени на ориентировку им не хватает, и к тому же сказывается недостаток так называемой чувствительности.

Каким быть тренеру? Итак, мы показали этапы становления вариативной техники. Что же мешает наладить такую систему подготовки? Во-первых, невысокий уровень квалификации тренеров и, во-вторых, стремление их быстро подвести своих воспитанников к хорошим результатам. Чтобы глубоко разобраться в технике (а иначе обучать нельзя), необходимо прочувствовать и осознать детали технического мастерства. В этом одно из отличий борьбы от других видов спорта, технику которых можно изучить по кинограммам и данным, полученным различными методами. Другая особенность борьбы в том, что точно повторенное (по форме) движение может резко отличаться от образца, так как в нем не будет тонкостей, которые зрительно уловить не удается, а можно лишь прочувствовать с помощью механорецепторов. Третье отличие борьбы в том, что приемы постоянно перестраиваются с целью преодоления различного по форме и характеру сопротивления. Описание приемов борьбы по кинограммам без изучения их часто приводит к ошибкам, а в тексте обычно поясняется то, что и так видно на кадрах. Отсюда следует: чтобы учить приему надо предварительно "прочувствовать" его на себе. А таких приемов у тренера (если он сам постоянно не учится, в том числе у своих учеников и других борцов) не так уж много: это приемы, которыми он пользовался, когда боролся сам.

Сейчас, когда - примитивность техники все чаще препятствует росту достижений борцов, многие исследователи пытаются выяснить причины этого явления. Райка Петров, в частности, считает, что многие спортсмены, зачисленные в группы мужчин, недостаточно техничны, так как на соревнованиях в юношеском возрасте применяли прежде всего первые заученные приемы, и что исправление недостатков, допущенных в детском и юношеском возрасте, - процесс исключительно трудный и длительный. Иными слонами, первый тренер, стремясь как можно быстрее достичь результата в соревновании, "натаскал" молодого борца и тем самым "запрограммировал" предел его успехов на будущее. Действительно, как часто мы видим, когда спортсмен, достигший определенных результатов, расширяет функциональные возможности, становится сильнее и выносливее, а соперники, изучившие его технику, не дают этому борцу провести "коронку" или заранее готовят ему ловушки в виде контрприемов. Казалось бы, можно расширить арсенал ТТД таких борцов, но это чрезвычайно трудная задача.

Откуда берутся личные, свойственные одному борцу, приемы? Немало теоретиков и тренеров связывают овладение конкретным ТТД с самобытностью авторов коронных приемов. При этом им приписывается чуть ли не монопольная способность выполнять эти приемы, обусловленная особенностями двигательного аппарата. В результате вместо надежной методики, которая помогла бы овладеть этим ТТД, создается "теория", согласно которой тот или иной прием под силу лишь одному спортсмену. Конечно, не все, что доступно борцу весом 52 кг, может делать тяжеловес. Чрезвычайная подвижность плечевого сустава позволяет некоторым борцам лучше обороняться от переворотов с захватом шеи из-под плеча или обратного захвата предплечья. Могут быть нюансы и в проведении технического элемента, обусловленные особенностями телосложения. Но это все касается частностей, а вовсе не арсенала техники в целом.

Из-за существования упомянутой "теории" процесс обогащения "индивидуальными" ТТД идет значительно медленнее - не методом обучения, а методом копирования или взаимообучения борцов. В подтверждение этого можно вспомнить, что вертушка была "персональным" приемом борца из Ростова-на-Дону М. Климачева, скручивание захватом шеи с плечом под названием "ломок" Впервые применил А. Казанский, сбивание "посадка" связано с именем Ш. Сафина, накат разработал Н. Майсурадзе. Много персональных приемов было у А. Ялтыряна, Я. Пункина и других борцов. Можно ли сейчас представить хотя бы одну схватку без вертушки, наката или скручивания? Все сказанное позволяет сделать следующий вывод: индивидуальные приемы медленно распространяются потому, что тренеры не знают методик обучения сложным приемам борьбы.

Реализация принципов доступности и последовательности в учебно-тренировочном процессе. Использование приведенных в пособии частных методик позволит решить вопрос о возможности обучения детей тому или иному техническому элементу. Таким образом, дело не в том, чему можно учить, а в том, способны ли организм и двигательный аппарат выдержать воздействие неоднократных приземлений, напряжений и пр. Чтобы не ошибиться при решении этого вопроса, рекомендуется следующее:  
проводить хорошую общую и специальную разминку перед каждым занятием на ковре, чтобы подготовить организм и двигательный аппарат ко второй части урока;  
начинать вторую часть урока с борьбы в партере (будь то обучение или отработка);  
работая с новичками поначалу больше внимания уделять изучению ТТД в партере. Благодаря этому будет укрепляться двигательный аппарат спортсменов, они научатся ориентироваться в пространстве, чувствовать партнера, пользоваться мостом, рычагами тела и т. д.

Технические элементы, выполняемые в стойке, новички должны изучать в такой последовательности: сначала маневрирование, сближение, захваты ног со сваливанием и контрприемы от них, затем переводы и контрприемы от них, сбивания и контрприемы от них и, наконец, броски и контрприемы от них. Обучение броскам подхватом, через спину, прогибом, с обвивом следует начинать не ранее чем через б месяцев после начала занятий. При этом для приземлений в первое время необходимо использовать поролоновый мат. Если броски могут выполняться с действием ног или без него, поначалу следует изучать броски без применения ног. Принцип последовательности в обучении реализуется путем соблюдения правил "от простого к сложному", от известного к неизвестному". На уровне высшего мастерства все приемы сложны, ибо здесь борцы должны постоянно преодолевать сопротивление соперника и предотвращать попытки контратаки. В таких условиях выполнение каждого ТТД требует включения в действие в определенной последовательности различных мышечных групп, умелого, активного использования веса, инерции, рычагов тела для создания пары сил, предельного внимания, готовности в любой момент изменить способ и направление атаки. Однако овладение основными механизмами выполнения приемов - задача несравненно более простая. В каждой классификационной группе приемов имеются характерные и при этом простые варианты исполнения их. Один-два приема из каждой классификационной группы составляют и базовую технику". Эта базовая техника и является предметом первоначального изучения. Одновременно борца учат правильно двигаться, маневрировать, осуществлять захваты и освобождаться от них, выполнять рывки и толчки. Базовая техника постепенно обогащается новыми деталями, вариантами захватов и проведений. Таким образом реализуется правило "от известного к неизвестному". Н а основе этого правила строится программа обучения по годам, которой рекомендуется придерживаться. Обычно после просмотра соревнований проводятся теоретический разбор и практический анализ техники участников. При этом могут возникнуть вопросы о способе выполнения ТД тем или иным спортсменом, о техническом браке и др. В результате повышается интерес к изучению техники. Большую пользу приносит приглашение на занятия известных борцов. Эти случаи также нужно использовать для того, чтобы поучиться у них выполнению ТТД. При этом всегда следует соблюдать принцип доступности.

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БОРЬБЫ**

Технику борьбы мы рассматриваем как совокупность разрешенных правилами рациональных действий борца, направленных на быстрое достижение преимущества. Она включает все, что касается формы движения и чему обучают борца. Техника борьбы постоянно обогащается: увеличивается число способов достижения преимущества, с одной стороны, и более глубоко изучаются приемы - с другой.

Новые элементы борьбы могут быть достижением отдельных спортсменов, иной раз заранее продуманными, а порой и случайными. Постепенно применение этих элементов расширяется. Такая техника может долгое время применяться, но, не будучи обобщенной, не попадает в методическую литературу и классификацию. Но даже попав в пособие, не изученная детально, она может оставаться как бы "вещью в себе", ибо, пока нет методики обучения с четким определением деталей основного механизма движения, приемы будучи коронными для одних, не осваиваются другими борцами. Обучать технике борьбы необходимо в соответствии с принципами сознательности и активности, наглядности, систематичности, доступности и прочности. О необходимости учета и своеобразия реализации трех последних принципов говорилось ранее. Поэтому рассмотрим специфику реализации только принципов сознательности и активности и наглядности.

Исследования сложных технических действий показали, что даже отличные исполнители того или иного приема зачастую представляют некоторые детали движения не такими, какими они выглядят в динамике борьбы (прежде всего при бросках, сбиваниях и сближениях с противником для захвата ног). Причина этого, а также незнания механизма проведения приемов - порочный метод обучения путем либо подражания, либо неосознанных двигательных находок.

Если при изучении приемов борцы решают конкретные двигательные задачи, они хорошо осознают форму а впоследствии и ритм движения. Эти борцы обнаруживают не только ошибки товарищей, но и неточности в своем исполнении. Если в процессе обучения борцам говорят о причинах ошибок и указывают пути исправления их, то борцы и сами, как правило, умеют исправлять эти ошибки. В чем же разница между неправильным и правильным методами обучения?

Если перед борцом ставится задача повернуться к партнеру спиной, то сделать это можно по-разному, используя различные варианты движения рук, ног, туловища, головы, детали которого не могут быть осознаны. Н о если задачу поставить более конкретно и при повороте борца обращать внимание на перемещение ног, сопряженное с ним движение туловища, рук и т. д., то такую задачу осмыслить легко. В процессе такого обучения все детали классифицируются, хорошо осознаются и, хотя при слитном исполнении элементов могут вновь возникнуть ошибки, их тоже легко исправить, так как в ходе изучения приемов обращается внимание на целесообразность именно таких действий. Благодаря этому у борцов постепенно формируется правильное представление о движении.

На первом уровне изучения структуры приема используются специальные подводящие упражнения. Чтобы у борцов складывалось правильное представление о6 изучаемом движении, необходимо развивать у них способность анализировать его на основе мышечно-двигательных ощущений. При этом надо учитывать, что на первых порах занимающийся не в состоянии контролировать целостное движение на основе двигательных восприятии. С целью активизации сознания следует, с одной стороны, использовать сведения, имеющиеся в главе 11, которые помогут осознать конкретную биомеханическуно задачу и выявить средства и методы решения ее, а с другой - ставить конкретные задачи самому себе в ходе выполнения какого-либо действия.

Первоначально ставить себе конкретные задачи борец должен при изучении хотя и важных, но частных компонентов приема. По мере освоения элементы постепенно сливаются: на основной элемент нанизывается новый. Постановка себе задачи будет касаться уже последующего элемента. Как показал опыт, борец лучше осваивает движение, если подводящее упражнение несет и смысловую нагрузку, Например, если задача борца - переставить обе но на носки нёсколько в сторону, чтобы перенести большую часть веса на партнера, то это упражнение следует назвать загрузкой весом. Таким образом реализуется основной принцип обучения - принцип сознательности и активности.

Особо необходимо подчеркнуть, что в тренировке борцов используется метод взаимного обучения в парах, когда один из занимающихся играет роль соупражняющегося или инструктора. Такой метод позволяет реализовать принцип активности в обучении и содействует сознательному освоению двигательного навыка.

Еще полнее реализуется этот принцип, когда борцы делятся на тройки и одному из них поручается роль тренера-инструктора. Педагогический эксперимент, проведенный олимпийским чемпионом и трехкратным чемпионом мира Анатолием Рощиным, показал, что при таком способе обучения техническое действие осознается лучше. Необходимость помогать и руководить заставляет инструктора быть более любознательным. Мы поручали роль инструктора ученику, который выполнял упражнения хуже, чем его товарищи. В течение 5 мин "тренерской работы" он, наблюдая и помогая, сам лучше понимал идею выполнения ТД и, переключившись на роль обучаемого, осваивал то, что ему долго не давалось. Возникающие при таком способе разучивания споры и дискуссии также помогают лучше понять и быстрее освоить элементы.

Реализация этого принципа предусматривает, что в ходе изучения и совершенствования выполнения приема борец должен узнать о нем следующее:  
1) каково место этого приема в арсенале средств борьбы, насколько популярен он у выдающихся борцов, кто впервые предложил и кто наиболее успешно применяет его (конечно, если такие сведения есть);  
2) каково значение при выполнении этого приема физической силы, инерции, веса, Р В К, инерции соперника и пр.;  
З) какая ДС необходима для проведения приема и как ее проще всего создать;  
4) какой захват следует применить, а при изучении приемов партера - как его фиксировать;  
5) какова последовательность действий при выполнении приема;  
б) каков ритм приема, т. е. какова увязка компонентов движения во времени;  
7) какие захваты можно применить в тех или иных условиях;  
8) какие мышцы и какими упражнениями следует развивать, чтобы успешно выполнять данный прием;  
9) какова зависимость вариативности приема от Р В К;   
10) варианты тактической подготовки приема;   
11) можно ли связать этот прием с другими в комбинацию;  
12) какие контрприемы при выполнении данного приема может применить соперник и можно ли нейтрализовать их путем внесения в прием (заранее или по ходу) дополнительных изменений.

На первом же уроке, посвященном изучению конкретного приема, рассматриваются 1-З-й вопросы, в процессе освоения приема - 4-б-й вопросы. Все эти вопросы раскрываются в главе "Частные методики обучения сложным приемам борьбы".

Когда механизм приема с основным захватом уже хорошо освоен, занимающиеся изучают 7-й вопрос, а уже на уровне мастерства - 8-й. Выработке умения решать вопросы, сформулированные в остальных пунктах, содействует изучение основного материала пособия, в котором технические действия объединены по принципу тактических и комбинационных связей.

Несколько слов о принципе наглядности. Этот принцип реализуется путем привлечения к обучению по возможности всех анализаторов, так как в борьбе велика роль всех механорецепторов, которые помогают борцу ориентироваться в ходе единоборства, подают сигнал о соответствии ДС условиям проведения приема, оповещают об опасности и т. д.

Нередко, глядя со стороны, тренер оценивает выполнение приема учениками вполне удовлетворительно. Однако стоит ему занять место атакованного, он обнаружит, что усилия обучающегося вовсе не те, которых следовало ожидать, что один из борцов копирует внешнюю сторону движения, а другой слабо сопротивляется. В этом случае тренеру необходимо самому продемонстрировать усилие, чтобы оба борца ощутили его. Иной раз это может быть даже и болевое ощущение, например при захвате головы с плечом спереди-сверху, перевороте ключом.

Атакованному сзади борцу очень важно понять, какой атаки, в какую сторону и в какой момент ему следует ожидать. Поэтому ему нужно научиться извлекать информацию из ощущения от прикосновения соперника к локтям, спине, бедрам, бокам и даже учитывать изменения ритма дыхания (например, для мобилизации сил перед проведением наката), чтобы успеть своевременно предпринять ответные действия.

Ввиду скоротечности выполнения некоторых приемов и невозможности в связи с этим заметить сразу несколько важных деталей проведения приема тренеру следует вести наблюдение за ними последовательно и обучать этому же учеников. Впоследствии это облегчит наблюдение за потенциальными соперниками, когда в большинстве случаев следует наблюдать за тем, к какому захвату стремится соперник, как он осуществляет его, к каким обманным действиям прибегает, каким образом продолжает атаку, как проводит контрприемы и пр. Такое наблюдение даёт материал для моделирования схватки.