

ФОРМИРОВАНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БОРЦОВ-СТУДЕНТОВ

В спортивной борьбе соревнования проводятся круглый год и при участии в турнирах различного ранга, в которых спортсмен высокого класса должен показывать постоянно высокий результат, предсоревновательная подготовка становится ведущей при совершенствовании двигательных компетенций, обеспечивающих ему достижение цели. Предсоревновательная подготовка предполагает подготовку к конкретному соревнованию с целью победы над конкретными противниками и, в связи с этим, достижение конкретного соревновательного результата в турнире борцов. Последнее предполагает умение реализовывать двигательные компетенции, которые дают желаемый результат в борцовском поединке.

По В.Т. Джапаралиеву [1], поединки борцов состоят из следующих действий и элементов: разведка, сближение с противником, атака, выполнение приемов, выполнение защит, выполнение контратак, восстановление сил, удержание достигнутого преимущества, демонстрация активности, реализация опасных положений, ликвидация опасных положений, борьба на краю ковра (реализация захватов и положений), бесцельное времяпрепровождение в поединке, характеризующееся отсутствием целевой установки.

Эти действия мы разделили на победные (активная позиция), вынужденные, как результат успешных или активных действий противника, и бесполезные (табл. 1).

Если победные действия необходимы непосредственно для создания преимущества в отдельных моментах поединка или на всем его протяжении, то вынужденные действия – защиты, удержание достигнутого преимущества, ликвидация опасных положений, восстановление сил – борец применяет в связи с обстоятельствами, создаваемыми соперником.

Таблица 1

Соревновательная деятельность борцов

Победная	Вынужденная	Бесполезная
Разведка, сближение с противником, атака, выполнение приемов, контратака, демонстрация активности, реализация опасных положений, реализация захватов и положений на краю ковра	Защиты, удержание достигнутого преимущества, ликвидация опасных положений, восстановление сил	Бесцельно затраченное время в схватке (отсутствие целевой установки)

И совершенно неоправданные действия, которые не имеют права присутствовать у спортсменов высокого класса, – бесцельно затраченное время в схватке, характеризующееся отсутствием целевой установки. Это – абсолютная безграмотность: неумение «прочитать» ситуацию и, соответственно, на нее отреагировать.

* © Д.А. Завьялов, 2006.

В этот момент борец наиболее уязвим. Бесцельное участие в поединке более характерно для начинающих борцов, но это, к сожалению, присутствует даже у мастеров спорта международного класса. Д.Г. Миндиашвили и А.И. Завьялов выявили зависимость между активностью действий, с одной стороны, квалификацией спортсменов и спортивным результатом - с другой. Чем выше активность борца (победные действия), тем выше квалификация и спортивный результат [2].

И.Д. Свищев [3] делит борцов по стилю борьбы:

1. Борцы осторожные, борющиеся в глухой защите.
2. Борцы атакующего типа, бросающиеся в атаки.
3. Борцы мягкие, ловкие, чувствительные.
4. Борцы наступательного типа.
5. Борцы сильные и выносливые, но не отличающиеся ни ловкостью, ни чувствительностью в борьбе.

Из этих групп для реализации победных действий могут подойти только борцы 4-й группы (наступательного типа) и не подходят даже борцы 2-й группы (бросающиеся в атаки). Последняя характеристика является явно отрицательной, т.к. их атакующий стиль не соответствует цели из-за безрассудных атакующих действий.

Таким образом, мы вынуждены проводить предсоревновательную подготовку с борцами всех типов. При этом победы в соревновательном поединке борец добывается путем последовательного и эффективного решения ряда возникающих в ходе противоборства задач:

- 1) создать предпосылку для победы;
- 2) добиться преимущества (для этого борцу надо уметь атаковать, контратаковать, дожимать противника в опасных положениях, демонстрировать активность, использовать контролируемый захват);
- 3) не дать преимущества противнику (что требует умения защищаться, уходить из опасных положений);
- 4) сохранить преимущество (для чего борцу надо уметь восстанавливать, если это понадобится, силы в ходе поединка и удерживать преимущество, не будучи наказанным судьями).

Встреча с равным по классу соперником потребует от него высокой эффективности в решении всех возникающих в поединке задач.

Программа предсоревновательной подготовки должна отражать все действия, необходимые для реализации борцом победы в любом поединке. Только таким образом можно достичь высочайшего результата. В то же время, как правило, команда любого уровня, готовится ли она к чемпионату Красноярского края (региональные команды края), к чемпионату России (сборная команда края), к чемпионатам Европы, мира или Кубка мира (сборная команда России), содержит в своем составе или, скорее, вынуждена иметь в своем составе определенное количество борцов, которые не относятся к победному типу:

- а) осторожных, борющихся в глухой защите;
- б) мягких, ловких, чувствительных, но не выносливых;
- в) сильных и выносливых, но не отличающихся ни ловкостью, ни чувствительностью в борьбе.

Представители всех трех групп обязаны вести поединки со «спуртами» каждые 15-20 с. Мы специально это подчеркиваем, потому что этого требуют правила соревнований, и борец, не выполняющий в схватке такое положение, попадает в зависимость к сопернику – вынужден «играть по его правилам» в роли защищающегося, что отнюдь не содействует достижению победы.

Если исходить из чисто теоретического логического рассуждения, то непрерывно правильно атакующий борец заставляет своего противника только защищаться, и у соперника не остается времени для собственных атак. В данном случае атакующий борец не проигрывает схваток, а одерживает победы даже над очень сильным противником за счет предупреждений, которые получает при такой борьбе соперник. Отсюда следует интересное заключение: если построить тренировку на реализации «спуртов» каждые 15-20 с (в соответствии с требованиями правил соревнований), то все три перечисленные группы борцов (а, б, в) переходят в группу борцов наступательного типа. При этом необходимо эту задачу решить таким образом, чтобы они не оказались в группе борцов атакующего типа, безрассудно бросающихся в атаки.

Период предсоревновательной подготовки не может быть кратковременным, поскольку такие перестройки не происходят в течение трех-четырех недель во время непосредственной подготовки. Здесь, как показали наши многолетние наблюдения, можно решить только очень узкий круг задач:

- 1) достижение, удержание высокой специальной работоспособности;
- 2) совершенствование мастерства ведения схваток с учетом конкретных противников в соревнованиях;
- 3) закрепление излюбленной техники и тактики;
- 4) приведение собственного веса к норме той весовой категории, в которой борец намерен выступать в данном соревновании.

Поэтому предсоревновательная подготовка должна начинаться с того момента, когда тренер и спортсмены определились по главному турниру года. Отсюда вытекают временные параметры предсоревновательной подготовки в реализации экспериментальной программы – 6 месяцев – от начала учебы (сентябрь) до начала студенческих игр (март).

Экспериментальная программа включала определенный комплекс тренировочных средств соревновательной деятельности.

1. Обучение непрерывным атакам, с постепенным увеличением времени непрерывных атак в учебных схватках с одной минуты до девяти (150 % времени схватки) по специальному заданию с подбором партнеров от более слабых к равным и, затем, к более сильным.

2. Обучение сближению с противником на основе спецзаданий – атака при сближении одним, защита-контрприем другим с подбором партнеров от более слабых к равным и, затем, к более сильным.

3. Совершенствование приемов, защит, контратак.

4. Изучение методов удержания достигнутого преимущества и методов демонстрации активности.

5. Изучение и совершенствование способов реализации опасных положений (кладка на лопатки – «туше») и способов ухода из опасных положений.

6. Изучение особенностей борьбы на краю ковра (реализация захватов и положений), с более высоким противником вне захвата, с низкорослым – в контакте, с более быстрым – в захвате.

7. Изучение выполнения захватов в ходе атаки.

8. Совершенствование повторных атак и атак в конце схватки.

9. Специальное изучение отдельных элементов тактики и выработка у занимающихся тактических вычек и навыков:

а) тактическое обоснование изучаемого приема;

б) изучение способов подготовки проведения различных приемов путем применения обманных или отвлекающих движений, действий и сочетание проведения нескольких приемов;

в) выполнение тактических заданий в условиях учебных, вольных и соревновательных схваток;

г) подбор партнера для учебных и вольных схваток с учетом особенностей этих борцов;

д) беседы о тактике, анализ проведенных схваток и соревнований;

е) наблюдение за тренировками и соревнованиями ведущих борцов.

Все перечисленные элементы соревновательной деятельности борцов включались в тренировку на протяжении всего экспериментального периода, и постоянно, не упуская ни одного из них, контролировалось владение этими элементами по ходу выполнения заданий.

Особое внимание уделялось созданию локального преимущества.

Вход в захват (часто обоюдный) предполагает повышенный риск, ибо захват – это условия для большинства приемов, и неизвестно, кто первым начнет атаку. А можно борьбу сразу начинать с захвата, например, руки противника двумя руками на уровне запястья – предплечья. Эта часть руки наиболее близкая, и захват одной руки двумя руками создает преимущество – две руки сильнее одной. Такая ситуация позволяет развить преимущество до полного блокирования руки.

При блокировании руки противника в удержании захвата дополнительно включается туловище (рука противника двумя руками прижимается к груди) и голова (подбородок) прижимается к руке противника на уровне верхней части плеча. При правильном захвате голова атакующего занимает соответствующее место: плечо – передне-боковая часть шеи так, чтобы затылочная часть упиралась снизу в подбородок противника. Такое положение не дает противнику активно включиться в противоборство.

Таким образом, преимущество достигает 4-5-кратного превосходства против одной руки. Анализ этого положения показывает, что преимущество в этом случае значительно увеличивается за счет явно невыгодной позиции защищающегося – одна рука у него (ближняя) блокирована, а вторую, дальнюю, он не может активно включить в работу, так как атакующий находится в противоположной от нее стороне.

После осуществления подобного захвата возникают полностью контролируемые атакующим борцом положения. Противник попадает практически в безвыходные положения. Разберем их.

Выбор у защищающегося борца невелик. Этих положений всего три.

1. Оставить руку у противника без освобождения от захвата (пассивная позиция).

2. Попытаться освободиться от захвата (защитный вариант).

3. Активно включиться в острую борьбу за обоюдный захват, подключая свободную руку (активный вариант).

Первый вариант – пассивная позиция – наиболее уязвимый. В этом случае атакующий борец, не встречая дальнейшего сопротивления, может просто-напросто положить противника каким-либо из множества приемов, который может выполняться с таким мощным захватом с высоким эффектом.

Невыгодность своего положения спортсмен ощущает сразу. Это чаще всего приводит противника в некоторую панику, и он, чувствуя свой промах, начинает отчаянно вырывать руку из захвата (защитный вариант).

Защищающийся борец, пытаясь вырвать руку, вынужден выпрямиться, упираясь, отклонить туловище (плечи) назад и оставить ногу, одноименную с захваченной рукой, без прикрытия. Создается ситуация для эффективной атаки с захватом ноги или ног противника в самом благоприятном для атакующего положении.

Активный вариант также ведет к проигрышной ситуации. Для его реализации необходимо развернуться грудью к атакующему и попытаться завязаться в обоюдный захват. Для такого маневра защищающийся боец вынужден раскрыться, что создает благоприятную ситуацию для эффективных высокоамплитудных бросков, например для броска через плечи.

Умелая блокировка руки противника создает активный рисунок схватки и позволяет ее разнообразить, создавая неожиданные для противника ситуации на фоне панического сопротивления блокировке руки.

Ярким примером этому может служить борьба Олимпийского чемпиона М. Хадарцева. Его противники вынуждены «прятать» свои руки, и тогда он, например, простым нажатием руки на голову заставляет на мгновение выпрямиться противника (по принципу реакции противодействия) и мгновенно входит в ноги с переводом в партер.

Аналогичные ситуации возникают и при блокировке головы и руки противника. В этом случае низкая стойка защищающегося борца создает благоприятную возможность для захвата головы и руки и сбивания вниз с последующим забеганием назад для перевода в партер. Попытка защищающегося помешать осуществлению захвата рук и головы приводит к бесконтрольному выпрямлению туловища, открывающему свободный доступ к ногам и созданию благоприятной ситуации для эффективной атаки ноги (ног).

Сковывание противника с целью создания локального преимущества – это только предпосылка для следующих действий. Сковывание создает благоприятную ситуацию, стартовую позицию для дальнейших действий. Стартовая позиция должна вызывать автоматическую реакцию для проведения технического действия в тот момент, когда эта позиция возникла. Тут некогда раздумывать, потому что борьба очень динамична и благоприятная ситуация быстро меняется.

Автоматический навык образуется лишь при повседневном и обязательном обыгрывании соответствующих положений. Поэтому отработка приемов борьбы должна проходить в тренировочном процессе только в связи с созданием динамической ситуации. Это говорит о том, что изучение приемов необходимо проводить только в связках при выходе на соответствующую ситуацию. Тогда создание ситуации для приема и сам прием будут единым целым движением, которое будет начинаться с действий по созданию локального преимущества и автоматически продолжаться в зависимости от ответных действий противника: пассивная позиция, защитный или активный вариант.

Автоматическая и конкретная техническая реакция на конкретные защитные действия противника создает быстрое и эффективное действие атакующих приемов с использованием эффекта неожиданности, предупреждая контратакующие действия. Такие действия выводят противника из душевного равновесия, лишают его уверенности и вынуждают совершать ошибки, которые он в другой ситуации не допустил бы.

Данная программа была реализована в течение полугода – при подготовке к студенческим играм сборной команды Института спортивных единоборств им. И. Ярыгина по вольной борьбе. В эксперименте приняли участие 44 человека. Контрольная группа – 21 студент-борец (8 мастеров спорта, 9 кандидатов в мастера спорта, 4 борца I разряда) – готовились к краевым студенческим Играм по общепринятой схеме (разминка общая и специальная, разучивание и совершенствование приемов в стойке и партере, тренировочные схватки 5-8 мин). Экспериментальная группа – 23 студента-борца (7 мастеров спорта, 9 кандидатов в мастера спорта, 7 борцов I разряда) – сборная команда Института спортивных единоборств им. И. Ярыгина КГПУ, которая тренировалась по экспериментальной программе.

Для оценки спортивного мастерства участников мы оценили квалификацию мастеров спорта в 5 баллов, кандидатов в мастера спорта – в 3 балла и перворазрядников – в 1 балл. По итогам соревнований, согласно «Положению о соревнованиях», начислялись очки: за 1-е место – 7, за 2-е – 5, за 3-е – 4, за 4-е – 3, за 5-е – 2 и за 6-е – 1 очко.

В табл. 2 представлены результаты экспериментальной работы. Студенты контрольной группы завоевали 4 первых места, 1 второе, 2 третьих и 5 шестых. Всего они набрали 46 очков, в среднем – 2,2 ($\pm 1,8$). Студенты Института спортивных единоборств завоевали все первые места: 8 первых, 6 вторых, 5 третьих, 2 пятых места. Двое, заняв восьмые места, не принесли зачетных очков команде. Всего команда набрала 110 очков, в среднем – 4,8 ($\pm 1,8$), балла, т.е. более чем в 2 раза по сравнению со студентами контрольной группы.

Таблица 2

Оценка спортивного мастерства и результата в группах после эксперимента

Группы	Мастерство, баллы	Результат, очки
Контрольная, (n = 21)	3,4 $\pm$ 1,06	2,2 $\pm$ 1,8
Экспериментальная, (n = 23)	3,0 $\pm$ 1,04	4,8 $\pm$ 1,8
P	> 0,05	< 0,01

Таким образом, итоги экспериментальной работы показали, что спортсмены контрольной и экспериментальной групп, практически идентичных по уровню спортивного мастерства, имеют существенно отличающуюся эффективность реализации двигательных компетенций в соревновательных поединках. Программа подготовки спортсменов экспериментальной группы, основанная на использовании специальных средств

соревновательной деятельности с обязательным применением в поединке блокировки руки показала высокую эффективность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Джапаралиев В.Т. Индивидуализация тактической подготовки борцов в связи с особенностями соревновательной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / В.Т. Джапаралиев. – М, 1982. – 23 с.
2. Миндиашвили Д.Г. Система подготовки борцов международного класса / Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов. – Красноярск, 1995. – 104 с.
3. Свищев И.Д. Поведение дзюдоиста в поединке / И.Д. Свищев // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1976. – С. 16–18.