

ТАКТИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО

Достижение высоких спортивных результатов немислимо без высокого уровня физической, технической, тактической, волевой, психологической и теоретической подготовки спортсмена.

Тактическое мастерство — один из решающих факторов в достижении высоких спортивных результатов. Борцам — мастерам высокого класса присуща сила, быстрота, выносливость, ловкость. Они отлично владеют разнообразными техническими приемами. Однако прекрасное физическое развитие и высокая техника не принесут борцу успеха, если он не владеет высоким тактическим мастерством.

Уметь управлять своими действиями, целенаправленно и вовремя применять их в каждой конкретной ситуации схватки, уметь заранее разгадать намерения противника, а свои тщательно скрыть, уметь использовать слабую сторону и малейшую оплошность противника, уметь заставить противника действовать так, а не иначе, уметь трезво оценивать обстановку и ситуации и действовать смело и решительно — это значит быть хорошо тактически подготовленным.

Чтобы побеждать, надо в совершенстве владеть техникой и иметь большой опыт выступления на соревнованиях. Спортсмену приходится решать сложные задачи: как правильно и наиболее целесообразно вести борьбу с противником, какие приемы будут в данной ситуации наиболее эффективными, как лучше использовать свои физические и волевые качества?

В этой связи мыслительная деятельность борца протекает в двух направлениях. Первое предусматривает сознательное управление своими действиями в соответствии с намеченным планом и в зависимости от конкретно складывающихся ситуаций в ходе единоборства с противником.

Второе направление предусматривает накопление знаний и сбор различной информации о предполагаемых соперниках.

Сознательное управление своими действиями во время ведения схватки играет ведущую роль. Спортсмен владеет техническими приемами, защитами, контрприемами, комбинациями, способами тактической подготовки, он обладает силой, быстротой, выносливостью, смелостью, решительностью, настойчивостью и т.п. Причем выполнение тактико-технических действий находится в прямой, тесной связи с проявлением физических качеств. Это означает, что выполнение технического приема производится с определенной силой и быстротой. При этом степень проявления физических качеств может быть различной и выбирается самим спортсменом.

Совершенное владение техникой приемов борьбы и высокий уровень физических качеств еще не решают успеха в спортивных соревнованиях. Из истории спортивной борьбы известны примеры, когда спортсмен, в совершенстве владея техническими приемами, не вовремя применял их в схватке с противником, в результате чего терпел поражение.

В единоборстве с противником перед спортсменом прежде всего встает задача проводить или не проводить прием. Совершенствуя технику, борец одновременно изучает наиболее благоприятные положения для выполнения данного конкретного приема, а также совершенствует выполнение приема в менее благоприятных условиях. Таким образом, выбор момента для проведения приема для борца не представляет трудности. Вместе с тем очень часто можно наблюдать, как борец, находясь в захвате и в положении благоприятном для проведения приема, все же не решается его применить или медлит с его выполнением. В чем же дело? Нерешительность или неуверенность? Отчасти да. Но не в этом - главное. Главное, на наш взгляд, заключается в том, что спортивная борьба является сложным техническим видом спорта. Большое количество разнообразных

тактико-технических действий, выполняемых с вариативностью и индивидуальностью, создают богатый арсенал технических средств ведения борьбы. Поэтому борец, находясь в захвате и в хороших условиях для выполнения приема, вынужден решать, каким техническим действием ответит противник (если защитой, то какой) или он только ждет начала приема, чтобы опередить и провести свой избранный прием или контрприем, но опять-таки какой? Времени на обдумывание мало или почти нет. В этот ответственный момент схватки борцы поступают по-разному. Одни, не решившись на проведение приема, мирно расходятся, другие делают попытку выполнить прием, но не доводят его до конца, третьи запаздывают с выполнением приема и попадают на контрприем к противнику. Рассмотрим несколько тактических положений.

1. Борец заранее знает, что он сильнее своего противника, и поэтому быстро, не задумываясь, проводит приемы. Попытки противника прибегнуть к защите и сопротивлению не помогают, и он побежден. В данном положении борец действует хладнокровно и уверенно управляет своими действиями. Побуждением к активному действию является большое желание добиться чистой победы и чувство превосходства над противником.

2. Борец знает, что он превосходит противника в технике, или предполагает, учитывая турнирное положение, что противник не будет стремиться вести схватку остро. В этом положении борец попытается атаковать противника, который, защищаясь, станет разрушать все попытки борца провести прием. При этом нередко атака проходит бурно, атакующий начинает нервничать, что еще больше облегчает защиту противнику, а подчас и сам попадает на прием. Это происходит потому, что борец недостаточно умеет управлять своими действиями. Поскольку противник не идет на обострение и все свои действия сводит к защите, нет смысла атаковать его прямолинейно. От однообразной атаки не так уж трудно защищаться.

В данной ситуации борцу следует вести схватку тактически умно. Прежде всего надо найти слабую сторону противника, отвлечь его внимание, усыпить бдительность, дать поверить, что прием проводиться не будет и защищаться-то не от чего. Все внимание необходимо сосредоточить на подготовке благоприятного положения для проведения приема. Выполнять прием надо уверенно, энергично и с максимальной силой, ибо второй раз благоприятного положения, возможно, и не удастся создать. Если борец владеет комбинациями приемов, то в данной ситуации также целесообразно их применять. Однако глухая защита противника будет препятствовать созданию благоприятного положения, и поэтому комбинацию лучше проводить по схеме: прием — прием или обманное действие — прием.

Следовательно, в положении, когда противник прибегает к оборонительной тактике, умение управлять своими действиями - это значит суметь быстро оценить характер действий и позы противника, использовать его слабые стороны, применить тактические ловушки, выбрать и умело создать благоприятную тактическую ситуацию для проведения приема. Самое же главное — технически прием должен быть выполнен отлично. Все внимание борца необходимо сосредоточить на действиях противника, чтобы вовремя и правильно использовать его защитные действия.

3. Если спортсмены относительно равны в техническом мастерстве, на первый план выступает тактическое мастерство. Известно, что абсолютно равных спортсменов нет. В чем-то один превосходит другого, в чем-то уступает.

В схватке, где противники равны, всегда наблюдается напряженная борьба за захват. Каждый из соперников стремится выполнить такой захват, который бы был выгодным для него и неудобным для другого. Естественно, что борец, находясь в невыгодном для себя захвате, прилагает все усилия, чтобы изменить его в свою пользу. На это часто расходуется много сил и энергии. И нам кажется, что сейчас незаслуженно мало внимания уделяется совершенствованию искусства захватов, в результате чего значительно ограничивается количество используемых приемов.

Достаточно сказать, что броски прогибом, например, имеют 40 различных вариантов захватов. Тактико-техническое мастерство борца намного возросло, если бы спортсмен умел выполнять прием, используя любой из многочисленных вариантов захвата. Это позволило бы борцу основное внимание сосредоточивать на подготовке позы противника, которая служит благоприятным моментом для проведения приема.

Некоторые варианты захватов создают обоюдно одинаковое, положение, удобное для проведения приема обоими соперниками. Здесь следует указать на трудности, с которыми сталкивается борец. Когда, например, спринтер выходит на старт, то он отлично знает, что ему надо делать. Ожидая сигнал стартера, его волнует только одно — как бы не «засидеться» на старте. Борец же, находясь в захвате, не всегда может угадать, что собирается предпринять противник. Правда, опытный борец, обладая повышенной кожно-мышечной чувствительностью, может почувствовать усилия противника, направленные на выполнение того или иного технического действия, и, следовательно, более правильно решить, проводить или не проводить прием.

К сожалению, в настоящее время многие борцы предпочитают на тренировке быть в тренировочных костюмах — якобы для большей потери веса. В действительности же потеря веса незначительная, но зато кожно-мышечное чувство притупляется и организм перегревается.

Недостаточно развитое кожно-мышечное чувство не позволяет борцу правильно оценить как свои усилия, так и усилия противника. Создается положение, при котором, с одной стороны, борец стремится активно действовать, а с другой — боится попасть впросак, так как не может предугадать действий противника. Столкновение этих двух противоположных побуждений нередко приводит к тому, что прием выполняется без должных максимальных усилий и обычно не получается. Вот почему среди борцов бытует убеждение: кто первый начнет атаку, тот первым попадет на прием. Причина же заключается в том, что борец не смог сконцентрировать свои волевые усилия на активном выполнении приема с максимальной силой.

Немалую роль при проведении схватки играет эмоциональное состояние борца. Ответственность за выступление, необычность обстановки и другие факторы оказывают влияние на спортсменов. Кроме того, возможность проигрыша противнику сильно угнетает спортсмена, он боится момента быть прижатым спиной к коврику.

Эмоции, которые отрицательно воздействуют на спортсмена, отвлекают его от активных действий, направленных на подготовку и проведение приема. Выполнение различных технических действий происходит автоматизировано без волевых усилий, и борец не задумывается над тем, как их выполнить. Однако в их реализации есть отличительные черты. Одна из них — вариативность навыка, так как условия, в которых проводятся технические действия, всегда разные. Спринтер, например, пробегая несколько раз стометровку, каждый раз преодолевает одни и те же усилия. В схватке борец проводит один и тот же прием и каждый раз преодолевает различные усилия и действия со стороны противника. Это предъявляет к борцу повышенные требования в умении управлять своими действиями.

Сигналом к проведению технического действия в большинстве случаев служит захват или благоприятное положение (поза) противника. Борец должен выработать стойкий навык на определенные положения противника, которые служили бы сигналом к активному выполнению приема. Если спортсмен сознательно управляет своими тактическими действиями, то он всегда будет иметь преимущество перед своим соперником.

Совершенствовать тактическое мастерство для управления своими действиями можно в нескольких направлениях. Причем одно из них должно быть главным. Не исключается выбор двух направлений как главных.

Первое направление предусматривает совершенствование таких тактических действий, которые создают благоприятное положение для проведения «коронного»

приема. Борец должен уметь молниеносно использовать благоприятное положение для выполнения «коронного» приема.

Вначале борцу необходимо научиться мастерски выполнять: прием, а затем точно определить, из каких положений проведение его будет надежным. Выгодные положения следует постепенно расширять. Это позволит борцу в дальнейшем сделать «коронный» прием более универсальным. Выгодное положение для проведения «коронного» приема — это сигнал к незамедлительному действию. Промедление, как правило, приводит к тому, что борцу вновь приходится затрачивать усилия на повторное создание благоприятного положения.

При дальнейшем совершенствовании тактики «коронного» приема внимание уделяется изучению различных положений, используемых противником. К ним относятся разнообразные стойки, позы, перемещения, направления усилий, захваты и т. д. Это нужно для того, чтобы борец мог совершенствовать свои тактические действия, которые заставят противника принять положение, выгодное для применения «коронного» приема. Допустим, что борец хорошо выполняет «коронный» прием из положения, когда противник находится в левой низкой стойке. Тогда борцу - необходимо совершенствовать такие действия, которые вынудят противника из правой средней стойки перейти в левую, из фронтальной высокой стойки — в левую низкую и т. д. Причем не следует ограничиваться каким-либо одним действием. Это еще больше расширит тактическое применение «коронного» приема. Чем совершеннее борец владеет действиями для создания выгодных ситуаций, тем опаснее для противника будет его «коронный» прием.

Однако во время ведения схватки борцу не следует спешить применять свой «коронный» прием. В борьбе с опытным соперником надо особенно тщательно подготовить благоприятное положение для проведения «коронного» приема. Различные обманные движения могут усыпить бдительность противника и отвлечь его внимание. Иногда целесообразно создавшееся выгодное положение разрушить, чтобы у противника создалось впечатление, что борец не будет применять «коронный» прием. К такой уловке обычно прибегают, когда противнику известен «коронный» прием борца.

Применение в схватках других приемов позволит борцу не только замаскировать «коронный» прием, но и быстрее создавать выгодные положения для выполнения своего избранного приема. Нельзя забывать, что если сегодня «коронный» прием неожиданность для противника, то завтра этот прием может оказаться выгодной тактической ситуацией для выполнения «коронного» приема, но уже противником. Поэтому при встрече с более слабыми соперниками рекомендуется использовать другие приемы. Это создаст впечатление, что борец обладает широким арсеналом технических приемов, а какой из них «коронный» — нужно еще задать. Такая тактика требует от борца выдержки, терпения и настойчивости при подготовке благоприятного положения и тонкого чувства в определении момента для проведения приема.

Второе направление предусматривает совершенствование в выборе технического приема, применяемого на ответное действие противника при стандартном начале атаки. В данном случае борец использует любые ответные действия противника (защитные или атакующие) для проведения избранного приема.

Подобная тактика предполагает, что борец всегда начинает атаку стандартно. При таком начале атаки противник может использовать различные защитные или атакующие действия. Любое ответное действие противника должно быть использовано как благоприятное условие для проведения соответствующего приема.

Предположим, борец для начала атаки избрал захват противника за запястье и плечо. Удерживая противника за руку и маневрируя, борец ждет ответного действия на его захват. Противник на это может ответить или защитными действиями для освобождения руки от захвата, или перейти к атакующим действиям, или, напротив, выждать дальнейшие действия борца. Борец, удерживая противника за руку, в зависимости от его действий и позы может применить перевод рывком за руку, вертушку с захватом руки под плечо, бросок через плечо, бросок прогибом с захватом руки, а также сбивание с захватом

руки. Изменяя захват в соответствии с действиями противника, борец может прибегнуть к приемам с различными вариантами их выполнения. Подобная тактика ведения схватки предоставляет широкие возможности для проявления борцом индивидуального мастерства.

Задача борца — изучить все возможные ответные действия противника на избранное начало ведения схватки; в совершенстве овладевать приемами, выполнение которых соответствует благоприятному условию, создаваемому противником; в совершенстве овладеть умением быстро разгадывать ответное действие противника, правильно выбрать соответствующий прием, и незамедлительно его применить.

Приведенная тактика значительно сложнее тактики выполнения «коронного приема» и требует от борца высокого уровня развития быстроты, координации движений, сообразительности и четкости действий.

Третье направление предусматривает совершенствование тактики применения контрприемов, т. е. контратакующую тактику, которая предполагает использование атакующих действий противника для проведения контрприема.

Контрприемы в большинстве своем — те же атакующие приемы, но проводятся они в ответ на атаку противника. Благоприятные условия для их выполнения создаются в момент проведения приема противником. При этом одни благоприятные условия возникают в начальной фазе приема, другие — в средней, третьи — в конечной. Кроме того, применение одних приемов создает благоприятные условия для применения определенных контрприемов. Например, броски через спину способствуют проведению бросков прогибом; сбивания — также бросков прогибом; переводы рывком или нырком — бросков через спину; броски прогибом — бросков прогибом и т. д. Могут использоваться и менее сложные контрприемы, такие, например, как накрывания, выполняемые с помощью выставления ноги и перемещения туловища.

Таким образом, спортсмен, который совершенствует контратакующую тактику, должен хорошо знать, какие приемы и в какой фазе способствуют возникновению благоприятных условий для проведения контрприема. Необходимо также в совершенстве овладеть техникой выполнения соответствующих контрприемов. Однако умения применять один контрприем на один прием, проводимый противником, недостаточно.

В дальнейшем спортсмен должен постоянно совершенствовать быстроту реакции в сочетании со своевременным и быстрым выполнением контрприема. Это очень важно, так как времени на размышление, проводить контрприем или не проводить, у борца нет. Спортсмен мгновенно должен уметь определить момент и выбрать нужный контрприем. Сигналом к активному действию служит прием противника. Во время схватки борец все время должен находиться в состоянии полной мобилизации сил и готовности к проведению контрприема. Все внимание надо сосредоточить на действиях противника и не упускать благоприятного положения.

Кроме того, спортсмен, избравший эту тактику, должен владеть крепким мостом и уметь в темпе схватки переворачивать противника через мост. Это необходимо для того, чтобы борец в случае срыва контрприема смог применить новый контрприем. Владение мостом позволит борцу прибегнуть к контрприемам.

Контратаки хорошо применять против борца, ведущего наступательную тактику. Надо знать индивидуальные особенности противника и характер выполнения им приемов. В схватках ведущих борцов это очень важно, так как индивидуальная манера выполнения приема противником может быть такой, что ожидаемой благоприятной ситуации для проведения контрприема не будет. Об этом борец всегда должен помнить.

Значительно сложнее применять контратакующую тактику против противника, избравшего чисто оборонительную тактику. В данной ситуации рекомендуется применять такой тактический способ, как вызов, или использовать защитные условия для проведения какого-либо приема.

При проведении подобной тактики очень важно уметь сохранять хладнокровие и выдержку. Спортсмен с отрицательным эмоциональным состоянием не сможет правильно применять контратакующую тактику.

Четвертое направление самое сложное. Оно предполагает быстрое разгадывание намерений противника с учетом его физических, технических, тактических и других качеств. В каждой конкретно складывающейся ситуации необходимо выбирать такие технические действия и приемы, применение которых способствовало бы достижению победы над противником. Выбор этого тактического направления прежде всего обязывает борца постоянно расширять и совершенствовать свои тактические и технические приемы, развивать физические и воспитывать волевые качества.

В учебной литературе по спортивной борьбе указывается, что чем большим количеством приемов владеет борец, тем разнообразнее и богаче будет его тактика. Но овладеть техникой приема — это еще только полдела. Борец должен знать, когда данный прием лучше применить, против какого противника и при каком его положении (позе), что может предпринять в ответ противник и как нужно в данном случае действовать.

Таким образом, если борец владеет разнообразными приемами, то нет необходимости для каждого конкретного приема изыскивать пути для его реализации с различными противниками. Нужно лишь определить, против какого противника и в какой ситуации целесообразнее применить тот или иной прием. Например, против противника, рост которого превышает рост борца лучше применить бросок через спину, а против противника, рост которого ниже роста борца, — бросок наклоном и т. д.

Следовательно, при выборе технического приема внимание борца должно акцентироваться на осмысливании каждой конкретной ситуации, возникающей в схватке. Борцу необходимо постоянно расширять свои знания о разнообразных ситуациях и положениях.

Необходимо изучать данные противников, изучать стиль и манеру ведения ими борьбы, знать их слабые и сильные стороны: это позволит лучше ориентироваться в каждой конкретной тактической ситуации, в которой силен противник.

Совершенствование подобной тактике немислимо без развития логического мышления. Борец должен уметь быстро анализировать, сопоставлять и обобщать, постоянно накапливать знания и обогащать свой опыт ведения борьбы с любым противником и в любых соревновательных условиях.

Пятое направление заключается в совершенствовании комбинационного стиля ведения борьбы, основанного на взаимосвязи подготовительных действий и атакующих приемов с ответными действиями противника.

Единоборство борцов имеет много негативных сторон. Комбинированное ведение борьбы во многом снижает отрицательное воздействие на спортсмена, так как борец на свое действие всегда ждет реакции и ответного действия со стороны противника.

Задача состоит в том, чтобы развивать умение вовремя распознавать реакцию противника в каждой отдельно взятой ситуации и определять, какие действия последуют от него. Все атакующие, защитные и контратакующие действия борец связывает с аналогичными действиями противника, выбирая из них наиболее благоприятное для выполнения завершающего победного действия.

Совершенствование комбинационного стиля ведения борьбы не должно ограничиваться тем, что спортсмен овладевает несколькими комбинациями по схемам: прием — прием; прием — защита — прием и т. д. Он должен изучить связь всех возможных начальных и ответных положений (поз) и действий противника с конкретным своим положением и действием и постоянно совершенствовать свои тактико-технические действия с учетом указанной взаимосвязи. Если, например, борец начинает атаку, используя тактические способы, а затем проводит прием, то он должен знать все возможные ответные действия противника на данный прием в данном положении и уметь на любое возможное ответное действие продолжить атаку и завершить ее в свою пользу.

Борец должен быть готов к тому, что противник не всегда на его атаку успеет

среагировать ответным действием. Поэтому очень важно, чтобы борец обладал мгновенной реакцией и своевременно завершал первый прием в полную силу. Атаку нужно строить по схеме: прием — любое ответное действие — дальнейшее завершающее действие, т. е. атака борца, как бы она ни начиналась, не должна прерываться ни защитой, ни контрприемом, ни самим борцом, а должна продолжаться до момента, пока противник не будет прижат лопатками к коврику или ему не засчитают выигрыш в баллах. В данной тактической схеме под термином «прием» не следует понимать чисто техническое действие. Им может быть и любой тактический прием.

Кроме того, комбинационный стиль ведения борьбы предусматривает умение спортсмена использовать атакующие действия противника. Это означает, что противник хотя и может первым начать атаку, но она для борца не должна быть неожиданной. Ее необходимо использовать для контрприема или встретить защитой с последующим завершающим приемом.

Комбинационный стиль ведения борьбы предполагает умение вести борьбу, используя все виды тактики. В этом ее сложность и трудность.

Неправильно поступают те спортсмены, которые свою тактику строят на основе ранее изученных приемов, чем обедняют ее. Надо так планировать тренировку, чтобы технические приемы изучались с учетом избранной тактики.

Совершенствование тактического мастерства в каждом из приведенных направлений требует развития способности проявлять свои физические качества. Не всегда обстановка в схватке требует, например, максимального проявления силы. Это особенно наглядно видно при выполнении некоторых способов тактической подготовки: при маневрировании, разведке и т. п. Эти действия иногда выполняются жестко, иногда мягко, без особого напряжения, если борец стремится усыпить бдительность противника или отвлечь его внимание от истинных намерений.

В момент проведения приема от борца требуется максимальное проявление силы, затем степень усилия и его направление могут измениться в зависимости от структуры и фазы выполнения приема.

Проявление физических качеств всегда тесно связано с волевыми усилиями. Нередко борец, закончив схватку и проиграв ее, говорит, что совершенно не устал, а победитель, напротив, жалуется на усталость. Это свидетельствует о том, что проигравший не сумел мобилизоваться, а победивший отдал все силы, чтобы выиграть схватку.

Умение управлять своими физическими качествами с помощью волевых усилий — это тоже тактическое мастерство, основанное на сознательном осмысливании своей спортивной деятельности.

Тактические знания приобретаются путем изучения общих основ тактики, тактики проведения технических действий, тактики ведения схватки и тактики участия в соревнованиях. Эти вопросы подробно изложены в методической литературе, и спортсмен имеет возможность хорошо их изучить.

Большую пользу спортсмену принесет изучение тактики выдающихся борцов мира, что значительно обогатит его знания. Изучать опыт борцов можно по данным литературы, по рассказам тренеров и спортсменов и при собственных непосредственных наблюдениях на тренировках и соревнованиях.

Все приобретенные знания по тактике надо проверять на практике с целью правильного применения их в единоборстве с конкретным противником. Во время тренировочных занятий необходимо апробировать все рекомендуемые тактические действия и определить, какие из них приемлемы для спортсмена, а какие нет. Изучение правил соревнований, положения о соревновании, места и условия их проведения дает спортсменам необходимые знания о законах единоборства и об обстановке, в которой им придется действовать. Эти знания позволят борцам правильно ориентироваться в сложной обстановке состязания.

Приобретаемые знания необходимо использовать в практической деятельности.

Часто после поражения борца спрашивают: «Разве ты не знал, что твой противник хорошо проводит накрывание при броске прогибом?» — «Да, знал». — «Зачем же тогда проводил этот бросок?!» Ответ, как правило, неубедителен.

Еще хуже, когда спортсмен, хорошо зная правила соревнований, неоправданно нарушает их.

Из практики спортивной борьбы известно, что сильного соперника можно победить, если действовать разумно, смело и решительно, если заранее трезво сопоставить свои данные с данными противника и найти правильный путь к победе. Вспоминается схватка двух известных тяжеловесов — И. Богдана с Н. Шмаковым на командном первенстве СССР по классической борьбе. На этом соревновании И. Богдан в силу ряда причин не был готов к борьбе с Н. Шмаковым и правильно тактически рассчитал, что выиграть схватку по баллам он не сможет. Единственный выход — это постараться на первой же минуте схватки провести прием и добиться чистой победы. Расчет и риск И. Богдана увенчались успехом. Н. Шмаков после броска через спину был дожат на лопатки. И. Богдан потом рассказывал, что если бы он был хорошо подготовлен, то действовал бы более осмотрительно. Н. Шмаков, со своей стороны, знал, что И. Богдан плохо подготовлен. Он не ожидал такого решительного действия и рассчитывал в начале схватки измотать силы противника, а затем прижать его спиной к ковру. Однако тактический замысел И. Богдана, чемпиона мира и олимпийских игр, увенчался успехом.

Борцы должны подробно анализировать все без исключения схватки, проводимые на соревнованиях и на тренировках: правильные выводы обогащают опыт борца. Каждую допущенную ошибку и просчет необходимо тщательно проанализировать, установить причину и стараться никогда не повторять их.

Глубокие знания тактики спортивной борьбы позволяют спортсмену правильно и обоснованно составить тактический план ведения схватки и определить пути его реализации.

Не обязательно тактический план схватки записывать, его можно держать в уме. Важно последовательно продумать план в деталях, предусмотреть возможные изменения и дополнения. Подробно разработанный план схватки уточняется с тренером, а затем несколько раз повторяется про себя для лучшего запоминания. Совершенствовать умение быстро составлять план схватки и правильно его реализовывать нужно на каждой тренировке. Для этого надо соблюдать твердое правило: ни одна схватка, какой бы характер она ни носила (учебная, тренировочная или соревновательная), не должна проводиться без заранее продуманного плана. После схватки необходимо проанализировать правильность составленного плана и его реализацию. Выявленные недостатки и просчеты в плане учитываются и устраняются на следующей тренировке.

Большое значение при составлении тактического плана имеет регулярный сбор и обработка различной информации. Спортсмен всегда должен быть информирован о новейших рекомендациях, основанных на научно-методических исследованиях, по всем вопросам методики тренировки, технического и тактического мастерства и др. Изучение научно-методических рекомендаций и апробирование их на практике применительно к своим индивидуальным особенностям позволят борцу значительно повысить, спортивное мастерство.

При совершенствовании тактического мастерства данные о предполагаемых противниках играют немаловажную роль. Полученные сведения целесообразно записывать в специальную картотеку. В нее заносят все данные — начиная с антропометрических и кончая характерными индивидуальными особенностями спортивного мастерства. Затем составляется краткая характеристика противника. Характеристику его данных надо изучить и запомнить для сопоставления со своими данными при разработке тактического плана схватки.

Необходимо отметить, что, поскольку спортивная деятельность борца протекает в условиях постоянного противодействия со стороны противника, это может вызвать изменение в форме движений и переключение с одних форм движений на другие в зависимости от складывающихся ситуаций в схватке. Следовательно, движения и действия борца не могут быть постоянными и выполняться последовательно. В процессе единоборства не исключается возможность образования новых форм движения. Однако даже совершенно новое, на первый взгляд, движение состоит в значительной мере из сочетаний уже известных элементов движения. Поэтому хорошо подготовленный борец может мгновенно найти верный контрприем. При совершенствовании мастерства творческая мыслительная деятельность борца должна постоянно развиваться на тренировках и соревнованиях.

Литература

1. Спортивная борьба (классическая, вольная, самба). / Под общей ред. Катулина А.З., Галковского Н.М. –С. 523-549. ФиС, 1988.
2. Спортивная борьба. Учебное пособие для тренеров. / Под общей ред. Ленца А.Н., - С. 188-288. ФиС, 1984.
3. Харлампиев А.А. Тактика борьбы самбо. ФиС, 1958.
4. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная). Учебник для институтов физической культуры. -С. 193-214. ФиС, 1980.
5. Волков В.П., Роднов В.С., Чумаков Е.М. Анализ технического мастерства самбистов. Статья в сборнике «Спортивная борьба». ФиС, 1971. -С. 45-54.
6. Галковский Н.М., Патратий Р.С. Планирован: тактики схватки в вольной борьбе. Статья в сборнике "Спортивная борьба". -С. 23-26. ФиС, 1972.
7. Чумаков Е.М. Тактическая подготовка борца. Статья в сборнике. «На борцовском ковре». -С. 14~ 153. ФиС, 1969.