

Кулчунов Т.

БГУ им. К Тыныстаиова

ПРИНЦИПЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Статья посвящена раскрытию принципов технико-технического мастерства и рациональному использованию в подготовке спортсменов по вольной борьбе.

Под техникой спортивной борьбы в узком смысле слова понимаются наиболее рациональные способы выполнения технических действий, приносящих спортсмену победу.

Тактика в спорте — это совокупность форм и способов достижения высокого спортивного результата.

Тактические действия в борьбе - это использование своих физических и технических особенностей недостатков противника, использование отвлекающих действий для введения противника в заблуждение, применение эффективных технических действий в благоприятных моментах схватки, умение экономно тратить усилия, правильно использовать возможности, определяемые правилами, использование площади ковра и многое другое. В видах единоборства, и особенно в спортивной борьбе, техника и тактика находятся в неразрывной связи.

Техническое действие — это отдельная, изолированная от остальных действий, структура законченного движения, при помощи которого обычно достигается победа. Такое движение составляет лишь часть большого комплекса сложных действий борца, используемых в схватке.

Тактика — это общая линия поведения борца во время соревнования. Отдельное тактическое действие является и определенным техническим действием (например, рывок, толчок, передвижения, выполняемые с тактической целью вывести противника из устойчивого положения и создать благоприятную динамическую ситуацию для атаки). Эти действия борца хотя и служат целям тактики — как способы подготовки атаки, но одновременно являются и техническими действиями.

В то же время и специальные технические действия, приемы могут относиться к тактическим - это атакующие, защитные, контратакующие действия.

Принципы взаимозависимости технико-тактического мастерства и правил борьбы

В истории развития спортивной борьбы в зависимости от того, какая использовалась борцами техника, создавались правила, определяющие круг применяемых технико-тактических действий. Так, в разное время возникли различные виды борьбы. В дальнейшем правила изменялись и внутри видов борьбы. При этом всегда при помощи правил стремились ограничить применения одних технических действий за счет поощрения других. Правила старались изменить так, чтобы определенным образом воздействовать на технику с целью придания борьбе спортивного зрелищного характера. Борцов - мастеров международного класса отличает высокое технико-тактическое мастерство и умение вести схватку в рамках существующих правил.

Для высшего спортивного мастерства характерным является умение перестраивать технико-тактические действия в зависимости от изменившихся правил. Как же могут повлиять новые правила ФИЛА на технико-тактические действия борцов? Как они скажутся на мастерстве ведущих борцов:

- возрастет умение преимущественно применять атакующие действия; возрастет умение применять эффектные приемы;

- возрастет умение применять реальные защитные и контратакующие действия на краю ковра.

Принцип взаимосвязи технико-тактического мастерства и индивидуальных особенностей борца

Принцип индивидуализации в системе спортивной подготовки мастеров высокого класса требует полного соответствия выполняемых технико-тактических действий индивидуальным особенностям борца. Структура технико-тактических действий должна точно отвечать его морфологическим признакам, физическому развитию, функциональным особенностям и психологической подготовленности.

Научные исследования в области спортивной морфологии (Э. Г. Мартиросов, 1968, Ю. А. Моргунов, 1974) показали, что борцы, имеющие определенные тотальные размеры и пропорции тела, успешно применяют и определенные приемы. Установлено, что чем длиннее предплечье, тем меньше относительная сила мышц его сгибателей и разгибателей. Чем длиннее бедро и нога, тем больше абсолютная сила мышц-сгибателей и разгибателей бедра и, соответственно, меньше - относительная.

В связи с этим, по всей вероятности, выполнять подъемную работу лучше борцам с короткими конечностями, так как эффект в этом случае зависит от величины относительной силы. Борцам с длинными конечностями удобнее применять приемы, связанные с действиями без отрыва противника от ковра, используя для этого условия неустойчивого равновесия (благоприятную динамическую ситуацию). Кроме того, длинные конечности обеспечивают либо выигрыш в пути, либо выигрыш в скорости. В то же время технико-тактические возможности связаны с индивидуальными особенностями силовой подготовки как, например, борцы относительно высокого роста, с хорошо развитыми мышцами-разгибателями спины могут выполнять также и технические действия с отрывом противника от ковра.

Примеров использования мастерами высокого класса технико-тактических действий, наиболее соответствующих их индивидуальным особенностям, очень много. Этот принцип является весьма важным при подготовке борцов.

Принцип использования оптимального объема, Разнообразия и надежности атакующих действий

В связи с ростом конкуренции в последнее время на крупнейших соревнованиях борцы стали обогащать свой арсенал технико-тактических действий. Эти мастера ковра, сохранив свой «коронный» прием, одновременно стали в совершенстве пользоваться и другими технико-тактическими действиями и расширили свои тактические возможности. Некоторые борцы овладели двумя, а то и тремя «коронными» приемами. К каждому соревнованию они готовили новые варианты атаки, некоторые технические приемы применяли во «второстепенных» схватках, прибегая к определенным приемам и действиям для своих основных противников.

В настоящее время сильнейшие борцы мира в течение одного соревнования в зависимости от количества схваток применяют от 16 до 20 вариантов различных атакующих тактико-технических действий. Причем применяемые варианты этих действий должны принадлежать не менее четырём следующим группам приемов борьбы: переводам; сбиваниям и броскам в стойке, переворотам и броскам в тартаре; контрприемам в стойке и партере. Кроме того, сильнейшие борцы атакуют достаточно эффективно и надежно. Более 50% применяемых ими атакующих действий оцениваются судьями в баллах. Сильнейшие борцы прибегают к реальной атаке тогда, когда атака хорошо подготовлена тактически, только в этом случае они используют максимальную силу и быстроту. В другие моменты схватки они прибегают к тактическим действиям, не требующим больших усилий, чтобы сэкономить силы и сохранить работоспособность до конца поединка.

К важнейшим тактическим действиям относится угроза атаки при помощи обманных движений. Отношение реальных атакующих действий к обманным движениям атаки составляет 1: 2, что дает вероятность атаки с коэффициентом 0,5. Такая вероятность труднее всего распознается противником, так как определить обманную и реальную атаку практически невозможно.

Оптимальность объема, разнообразие и надежность вариантов атакующих действий — важнейший принцип технико-тактического мастерства борцов.

Принцип ведущей роли атакующих действий

Технико-тактических действий особенно много в вольной борьбе. Например, на крупнейших соревнованиях было зарегистрировано около 400 вариантов приемов. Современный уровень развития борьбы требует, чтобы спортсмен владел всеми видами технико-тактических действий, умел применять и целесообразно сочетать их между собой.

Принцип ведущей роли атакующих действий является важной составной частью технико-тактической подготовленности борцов высокого класса.

Принцип использования рациональной структуры атакующих действий

Нетехнические борцы обычно выполняют невыгодные, нерациональные приемы, рассчитанные главным образом на преодоление сопротивления противника. Такие действия приносят успех лишь в том случае, если атакующий имеет преимущество в силе.

При правильном сочетании технико-тактических действий и при правильном использовании внутренних и внешних сил образуется структура атакующего технико-тактического действия, обеспечивающий либо выигрыш в силе, либо выигрыш во времени.

Принцип владения рациональной структурой атакующих действий — важная сторона технико-тактического мастерства борца высокого класса.

Принцип выполнения атаки в моменты благоприятной динамической ситуации

Атакующий борец, применяя тот или иной прием, встречает со стороны противника активное сопротивление. Находясь в обоюдном захвате, борцы часто опираются друг на друга и создают сложную систему двух тел, имеющую общий центр тяжести. Применять же приемы, совпадающие по направлению с большим углом устойчивости противника, нецелесообразно. Такие приемы обычно не удаются.

Для успешного проведения приема надо, чтобы движения атакующего были направлены в сторону наименьшего угла устойчивости тела противника. Практически степень устойчивости противника определяется по положению его ног и туловища. Однако во время схватки противник очень часто и быстро изменяет положения ног и туловища. Положения, удобные для выполнения того или иного приема, противник занимает в очень короткие отрезки времени. Эти моменты следует использовать. Перед атакующим стоит задача выбрать такой момент движения системы двух тел (атакуемый - атакующий), который был бы удобен для выполнения определенной структуры приема (ее основы) и, что очень важно, позволил бы завершить прием.

Применение определенной основы структуры приема тесно связано с фактором времени. Прием должен быть выполнен в такой момент и в таком направлении, чтобы оба борца (система атакующий — атакуемый) имели для опрокидывания выгодное "Оложение, т.е. чтобы наступил момент благоприятной динамической ситуации.

Принцип подготовки и использования благоприятной динамической ситуации для победы

Борцы высокого класса умеют сохранять устойчивость во время поединка. ловить момент благоприятной динамической ситуации для выполнения приема с 1КИМИ противниками трудно; они редко занимают неустойчивое положение, быстро восстанавливают потерянное равновесие и в неустойчивом положении по собственной инициативе бывают только в двух случаях: 1) в начале проведения своей атаки, когда они переходят из положения стойки к какому-либо приему; 2) после неудачной атаки, когда они возвращаются в исходное положение (в стойку).

Однако позволять противнику атаковать себя для того, чтобы уловить и использовать момент благоприятной динамической ситуации, нецелесообразно и даже опасно. При правильной атаке противника, особенно сложной, можно проиграть самому. Рассчитывать, что противник займет положение удобное для задуманного приема, не следует, так как на протяжении всей схватки этого момента может и не

вступить. Ожидать ошибочного движения и потери устойчивости со стороны пытного борца тем более безнадежно. Следовательно, во время борьбы и в стойке и в партере борец высокого класса должен уметь подготовить моменты благоприятной динамической ситуации с помощью сложных технико-тактических действий.

Принцип сопряженного воздействия на ведущие и отстающие технико-тактические действия борца

К сожалению, многие борцы высокого класса под совершенствованием понимают только исправление имеющихся у них недостатков. Они совершенствуют защитные и атакующие приемы, которые выполняют без особого успеха. При этом меньше уделяют внимания тем атакующим действиям, которые успешно ими реализуются.

При обработке отстающих приемов все внимание должно быть направлено на исправление недостатков. Необходимо совершенствовать, усложнять, разнообразить, обновлять те атакующие действия, которые и раньше приносили спортсмену успех. Необходимо создавать новые способы тактического к «корневым» приемам, составлять новые комбинации атакующих действий с учетом своих эффективных приемов.

Технико-тактическое мастерство - основа подготовленности борцов высокого класса.

Литература

1. Спортивная борьба (классическая, вольная, самба) /Под общей ред. Катулина АЗ, Галковского Н.М. -М.: ФиС, 1988. с. 523-549.
2. Спортивная борьба Учебное пособие для тренеров. /Под общей ред. Ленца АН. -М.: ФиС, 1984. с. 188-288.
3. Харлампиев А.А. Тактика борьбы самбо. -М.: ФиС, 1958.
4. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная). Учебник для институтов физической культуры. -М.: ФиС, 1960. с. 193-214.
5. Волков В.П., Роднов В.С., Чумаков Е.М. Анализ технического мастерства самбистов. /Спортивная борьба. -М.: ФиС, 1971, с. 45-54.
6. Галковский Н.М., Патратий Р.С. Планирован: тактики схватки в вольной борьбе. /Спортивная борьба. -М.: ФиС, 1972. с. 23-26.
7. Чумаков Е.М. Тактическая подготовка борца. /На борцовском ковре. -М.: ФиС, 1969. с. 14-153