

Спортивная подготовка борцов на различных этапах эволюции правил соревнований

Шацких В.В.¹, Тропин Ю.Н.²

Приднепровская государственная академия физической культуры и спорта¹

Харьковская государственная академия физической культуры²

Аннотация. Основным фактором, определяющим целенаправленную деятельность спортсмена и тренера, являются правила соревнований. Даже незначительные изменения в их содержании отражаются на показателях, как соревновательной деятельности борца, так и на регламентационных режимах его подготовки. Установлено, что в спортивной борьбе продолжается активный поиск оптимальных правил соревнований.

Ключевые слова: спортивная борьба, подготовка, правила соревнований.

Основным фактором, определяющим совместную целенаправленную деятельность спортсмена и тренера, являются правила соревнований. Даже незначительные изменения в их содержании отражаются на показателях, как соревновательной деятельности борца, так и на регламентационных режимах его подготовки.

Аналитический подход к эволюционному развитию правил соревнований с момента их официального возникновения позволил выявить динамику их изменений, условно сформированных из пяти этапов: 1) фундаментальное становление; 2) кумулятивный (накопительный); 3) стагнационный (застойный); 4) прогрессирующий (развивающийся); 5) неоконструктивный (поисковый) [9]. По мнению А. И. Завьялова и Ю. А. Тимошенко [7], в эволюционном развитии правил существует шестой этап (назовем его современный).

Первый этап (1896–1916 гг.). Ключевыми пунктами правил соревнований этого периода времени, значительно влиявшими на ход и содержание поединков, являлись: 1) отсутствие весовых категорий; 2) продолжительность схватки; 3) критерии, положенные в основу определения победителя; 4) форма одежды и площадь ковра. Первые три ведущие аспекты правил соревнований являлись определяющими, значительно влиявшими на методику подготовки борцов.

У борцов того времени ценилась только абсолютная сила, высокий рост и большой вес, что позволяло за счет богатых анатомо-морфологических данных выходить победителем. Схватки проходили по круговой системе в медленном темпе с малым количеством проведенных приемов. Внимание борющихся было сосредоточено на выполнении длительных силовых захватов, направленных на

изматывание сил противника.

Силовая направленность методики подготовки занимающихся обуславливала ориентирование тренировочной работы на формирование силовых качеств борца. Вся работа на ковре сводилась в основном к проведению схваток. Наибольшее внимание уделялось атлетической подготовке, особенно много времени затрачивалось на развитие силы мышц спины и шеи в положении «моста». Широко применяемой группой приемов являются броски прогибом с частым применением «моста».

Второй (1917–1937 гг.) и *третий этапы* (1938–1947 гг.) характерны введением весовых категорий, ограничением времени схватки, введением обязательной борьбы в партере, разработкой критериев оценок результатов схваток: на туше, по баллам, за пассивность.

Изменение правил соревнований были прогрессивными и существенно повлияли на содержательную сторону тренировочного процесса. С развитием их видоизменено и методическое обучение. По-прежнему много внимания уделялось физической подготовке, поэтому обязательная и наиболее длительная часть каждого тренировочного занятия составляли упражнения со штангой и гириями. В результате такого метода подготовки создавалась модель сильного в физическом отношении борца-атлета.

Техника борьбы в первой половине этого этапа играла второстепенную роль. Недостаточное внимание уделялось и развитию выносливости борцов, хотя двадцатиминутная продолжительность поединка уже требовала проведения тренировочной работы в этом направлении. Недостаточный уровень развития выносливости борцы стремились компенсировать достижением победы на первых минутах поединка. К концу схватки темп борьбы резко снижался, активность спортсменов падала из-за быстрого утомления. Предпочтение отдавалось тактике построения схемы поединков по принципу оказания силового давления на своих соперников. Поочередная обязательная партерная борьба, обусловленная правилами, привела к тому, что большое внимание стало уделяться развитию гибкости и силы мышц спины, рук и шеи в целях поддержания крутого и крепкого «моста», что позволяло часто переигрывать соперников в партерной борьбе, а также способствовала совершенствованию арсенала технических приемов в партере. На раздел борьбы в партере тратилось до 50–60 % тренировочного времени.

На *четвертом этапе* (1948–1969 гг.) развитие борьбы предусматривало перестройку содержания правил соревнований и было направлено на изменение структуры поединков, на сокращение времени схватки в целом до 10 минут и продолжение борьбы в обязательном попеременном партере, а в дальнейшем и полную отмену последнего.

К последующим существенным изменениям правил соревнований в 1963 году относятся: установление победы с явным преимуществом при достижении технического превосходства над соперником в 8 и более баллов. Введение фиксированного туше и чистой победы по баллам значительно сказались на

методике совершенствования тактики и техники борьбы за счет большего проявления внимания удержаниям и дожиманиям в положении «моста», а также перетаскиванием и уходам с «моста». Выходы наверх выседом и контрприемы от бросков через спину и переводы в партер приобрели наиболее актуальное значение.

Способы подготовки атакующих действий стали находить достойное место в системе тактической подготовки. Начинается разработка логических основ тактики применения атакующих, оборонительных и контратакующих стилей борьбы. Все это предъявляло к организму борца высокие требования в плане развития его двигательных качеств, функциональных возможностей и волевых качеств, началась разработка комбинационной борьбы.

Наиболее интенсивные и глобальные изменения правил соревнований приходятся на *пятый* (1970–1994 гг.) и *шестой этапы* (с 1995 года по наше время).

В 1970 году установлена новая продолжительность и формула схватки – 9 минут (3 периода по 3 минуты борьбы с минутным перерывом на отдых после каждого периода борьбы). Произошедшее сокращение времени схватки до 9 минут и изменение ее формулы значительно повлияли на характер протекания поединков. Стали предъявляться новые требования к технико-тактическому мастерству спортсменов. Отмечается уменьшение дистанции между борцами. Поединки стали проходить в плотном захвате, более тесном соприкосновении борцов друг с другом. Низкая стойка стала терять своё значение. Эти новшества обусловлены требованиями судей на постоянную активизацию двигательной деятельности борцов. Многие спортсмены были вынуждены изменять свои коронные способы тактической подготовки атакующих действий. Они стали отказываться от тех способов, которые выполняются с более длинной дистанции и отдавать предпочтение тем способам, которые позволяют быстрее входить в контакт с соперником.

Изъятие из правил соревнований 1980 году 3-х балльной оценки технических действий, связанных с постановкой соперника в опасное положение («мост») и удержанием его в этом положении 5 и более секунд отрицательно сказалось на агрессивности ведения поединков.

Уравненный подход судейского аппарата к оценке простых и более сложных по координации приемов значительно уменьшает в схватках количество проводимых высоко амплитудных приемов с применением «моста». Это существенно снижает роль и значение специальных упражнений, направленных на укрепление мышечно-связочного аппарата шейного отдела спортсмена, несущего максимальную нагрузку в критическом положении борьбы. Все это приводит к выхолащиванию определенной техники борьбы, связанной с применением «моста». Спортсмены меньше уделяют ей внимания в общей системе урока. А это в значительной степени снижает частоту применения в схватках высоко амплитудных приемов и, в конечном счете, отрицательно сказывается на зрелищности поединков.

Сокращение времени поединка до 6 минут с одномоментным перерывом после 3-х минутной борьбы (1978 г.) по сравнению с 9-ти минутной борьбой позволило более целеустремленным борцам продолжить свою карьеру в борьбе. Это обусловлено тем, что двигательная деятельность борцов в соревновательных схватках в общем сократилась на 18–23 минуты, что благотворно сказалось на протекании восстановительных процессов в организме борцов. Таким образом, «износ» организма спортсмена в соревновательных условиях значительно уменьшился.

Положительные изменения в работоспособности борцов отразились существенно на тактике ведения поединка. Временное сокращение продолжительности схваток поставило борцов в более жесткие рамки ведения поединка. Стойка приобрела большую атакующую направленность. Временной дефицит предъявил высокие требования к повышению активности спортсменов, борьба за каждый технический балл становится все жестче.

Безусловно, с введением различных изменений и дополнений в правила соревнований поединки стали проходить более интенсивно [5, 12, 13, 15]. Таким образом, методика подготовки требует формирования спортсмена, обладающего достаточным объемом технико-тактических действий, высокой скоростно-силовой выносливостью, умением непрерывно атаковать до конца поединка в течение всего соревнования [3, 6, 8, 14, 16].

Последующие изменения правил соревнований, принятые после Сеульской Олимпиады, были направлены на сокращение схватки до 5 минут, что значительно отразилось на структуре и содержании двигательной деятельности борца и зрелищности борьбы. Это в первую очередь, повлияло на уменьшение количества побед, завершающихся на туше, а также значительно снизило процент завершения схваток «техническим» туше.

Поединки стали терять свою остроту и динамическую напряженность, так как спортсмены не успевали за пять минут единоборства раскрыть свой тактико-технический потенциал. Уменьшилось количество выполнения высокоамплитудных приемов, происходила реализация одно и двухбалльных приемов, не требующих длительной тактической подготовки. Сократилось количество кладочных приемов. Зрительский интерес к поединкам стал пропадать. Изменилось соревновательное поведение спортсменов – технический арсенал борцов в стойке сократился, стали чаще применяться приемы с однобалльной оценкой, борьба в партере стала доминировать над стойкой. Влияние на исход поединка стали оказывать приемы, проводимые в партере: перевороты накатом, броски прогибом с обхватом туловища сзади и с обратным захватом туловища.

Спортсмены начали ориентироваться на выполнение более скоростных приемов. Перед тренером стала задача насыщения учебно-тренировочного процесса различными ситуациями, максимально моделирующими соревновательные условия в целях совершенствования спортсменами агрессивного стиля борьбы.

На *шестом современном этапе* перестройка правил началась настолько стремительно, что не все специалисты успевают перестроиться и подстроиться под новые правила. Введение «клинча» при равной борьбе резко изменяет технический арсенал. Так, «клинч» в обоюдном крестовом захвате за туловище в греко-римской борьбе резко повысил интерес борцов к броскам прогибом, посадкам, сбиванием и сваливанием из этого положения.

Несмотря на то, что позиция «клинч» в некоторых случаях позволяет борцам провести красивые, зрелищные технико-тактические действия, положение «клинч» заставляет их излишне рисковать и резко увеличивает элемент случайности.

Не успели ученые провести исследования в этом направлении, как положение «клинча» поменялись. Теперь «клинч» стал односторонним – с преимуществом одного борца, а судьбу решает жребий. В греко-римской борьбе в благоприятных условиях из высокого партера – обратный захват туловища. Повысились требования к тактике ведения схватки.

На тренировках борцы в основном отработывали те приемы, к которым принуждали обязательные захваты и совершенствуют те группы мышц, которые участвуют в проведении приемов из этих захватов. Многие приемы стали исчезать из технического арсенала борцов как «необязательные».

И снова в 2013 году происходят изменения в правилах. Возвращают регламент поединка 2 периода по 3 минуты с 30 секундным перерывом и общим счетом баллов в схватке. Соревнования для каждой весовой категории проводят в один день – это повышает требования к тактике участия в соревнованиях (распределения сил на продолжительность всего турнира).

Установлено, что спортсмены, активно начинающие поединки и выигрывающие при этом один или несколько баллов, овладевают инициативой, получают психологическое преимущество и, как правило, побеждают. А это, в свою очередь, накладывало определенный отпечаток на систему подготовки борцов. В специальной физической подготовке ведущими стало развитие специальной выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей. В технико-тактической подготовке совершенствуются простые приемы: в стойке – перевод за руку, в партере – переворот накатом.

Эволюционные преобразования, вносимые в правила соревнований, оказывают решающее влияние на развитие, совершенствование и рост популярности борьбы в мире [1, 2, 4, 10, 11].

Изучение специальных литературных источников и обобщение передового практического опыта позволило выявить, что в спортивной борьбе продолжается активный поиск оптимальных правил соревнований и, соответственно, соревновательной методики различных сторон подготовки.

Литература:

1. Ананченко К. В. Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов высокого класса на основе анализа модельных характеристик: диссертация кандидата наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.01 / К. В. Ананченко – Х., 2006. – 186 с.

2. Алексеев А. Ф. Моделирование тренировочных заданий в единоборствах / А. Ф. Алексеев, А. И. Клименко // Физическое воспитание студентов: Научный журнал. – Харьков, ХОНОКУ-ХГАДИ, 2010. – № 2. – С. 3-7.
3. Бойко В. Ф. Соревновательная деятельность высококвалифицированных борцов вольного стиля на современном этапе / В. Ф. Бойко, И. И. Малинский, В. А. Андрейцев, В. В. Яременко // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 4. – С. 13-19.
4. Бойченко Н. В. Шляхи вдосконалення технічної підготовленості спортсменів-единоборців / Н. В. Бойченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2008. – № 2. – С. 19-21.
5. Дагбаев Б. В. Подготовка борцов вольного стиля с учетом современных правил соревнований: монография / Б. В. Дагбаев. – Улан-Удэ. –2013. С. 140.
6. Ермаков С. С. Пути совершенствования технико-тактического мастерства борцов греко-римского стиля различных манер ведения поединка. / С. С. Ермаков, Ю. Н. Тропин, В. А. Пономарев // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2015. – № 5 – С. 46-51.
7. Завьялов А. И. Формирование спортивного мастерства борцов греко-римского стиля в связи с эволюцией правил соревнований / А. И. Завьялов, Ю. А. Тимошенко // Материалы научно-практической конференции. – Иркутск, 2011. Т 3. – 320 с.
8. Камаев О. И. Влияния специальных силовых качеств на технико-тактическую подготовленность в борьбе. / О. И. Камаев, Ю. Н. Тропин, Б. Р. Селезнев // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: Сборник статей IX международной научной конференции, 8 февраля 2013 года. – Харьков: ХГАДИ, 2013. – С. 149-152.
9. Нелюбин В. А. Специфика соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля в связи с изменениями условий ее реализации: автореферат диссертации к.пед.н. / Нелюбин В. А.; С.-П. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2005. – 23 с.
10. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства: монография / А. А. Новиков. – М.: Советский спорт, 2012. – 256 с.
11. Ровный А. С. Управление подготовкой тхеквондистов: монография / А.С. Ровный, В. В. Романенко, И. Н. Пашков. – Х., 2013. – 312 с.
12. Тропин Ю. Н. Сравнительный анализ технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля на Олимпийских играх-2008 г. и Олимпийских играх-2012 г. / Ю. Н. Тропин // Физическое воспитание студентов, 2013. – № 4. – С. 92-96.
13. Тропин Ю. Н. Анализ технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля после изменений в правилах соревнований. / Ю.Н. Тропин, Н. В. Бойченко // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2014. – №2. – С. 117-120.
14. Цеслицка М. Правила соревнований, как определяющий фактор в методике подготовки борцов / М. Цеслицка, О. И. Камаев, Ю. Н. Тропин // Единоборства № 1. Научный журнал: Материалы XII международной научной конференции «Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях». – Харьков: ХГАФК, 2016. – С. 58-61.
15. Tropin Y. N., Pashkov I. N. Features of competitive activity of highly qualified Greco-Roman style wrestler of different manner of conducting a duel // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2015. – №3. – С. 64-68.
16. Zhumakulov, Z. P. (2017), «Education Technology of Primary Training Sport Wrestling», Eastern European Scientific Journal, № 5, pp. 29-35.

Информация об авторах:

Шацких Владимир Владимирович –

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту

Приднепровская государственная академия физической культуры и спорта

Тропин Юрий Николаевич –

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент кафедры единоборств

Харьковская государственная академия физической культуры

Поступила в редакцию 03.10.2017 г.