

P.F. Lesgafta, No. 4 (2006). pp. 56–60.

2. Grekhovodov, V.A. (2006), "Wrestling: changing tactics", *Theory and practice of physical culture*, No. 3. pp. 49–51.

3. Korkin, A.N. (2016), "Tactics of wrestling", *Modern problems of physical culture and sports*, materials of the II regional scientific and practical conference of young scientists, Churapcha, pp. 25–27.

4. Pomogaeva, N.S., Kovalenko, V.N., Baturin, A.E. and Volsky, V.V. (2018), "Model of training cadets of the Federal Penitentiary Service of Russia for the use of combat techniques of wrestling", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (157). pp. 251–254.

5. Cheglakov, A.N. (2018), "The concept of wrestling tactics". Training of martial artists: theory, methodology and practice, *Tchaikovsky, collection of materials of the VI All-Russian Scientific and Practical Conference*, Tchaikovsky, pp. 110–114.

Контактная информация: volkovalm@bk.ru

Статья поступила в редакцию 17.01.2023

УДК 796.81/82

ТАКТИКА ПОЕДИНКА В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Иван Юрьевич Мальцев, старший преподаватель, Военно-космическая академия им.
А.Ф. Можайского, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье рассматривается понятие «тактика» спортивной борьбы, приведены задачи индивидуализации подготовки борцов и структура тактики поединка, проанализированы ключевые факторы, непосредственно влияющие на процесс поединка, изучаются примеры, наглядно демонстрирующие тот или иной фактор. Практическая значимость работы – исследуемые тактико-тактические действия позволят борцам принимать эффективные решения, правильно планировать свои действия и добиваться спортивных успехов.

Ключевые слова: тактика поединка, ключевые составляющие поединка, структура тактики, спортивная борьба.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p297-301

FIGHT TACTICS IN WRESTLING

Ivan Yuryevich Maltsev, the senior teacher, A.F. Mozhaitsky Military Space Academy, St. Petersburg

Abstract

The article discusses the concept of "tactics" of wrestling, presents the tasks of individualizing the training of wrestlers and the structure of the tactics of the duel and it analyzes the key factors that directly affect the process of the duel, studies examples that clearly demonstrate one or another factor. Practical significance of the work – the studied tactical and tactical actions will allow wrestlers to make effective decisions, plan their actions correctly and achieve sporting success.

Keywords: fight tactics, key components of the fight, structure of tactics, sports wrestling.

ВВЕДЕНИЕ

Тактика подготовки и проведения технических действий (приемов) хорошо знакома специалистам по борьбе, тренерам и спортсменам [1, 3]. Тактика борца представляет собой своеобразный сценарий предстоящих соревнований, схваток. От способности борца принимать правильные решения, планировать свои действия в зависимости от складывающейся ситуации в конечном итоге зависит успех [6]. Тактика – это искусство и одновременно наука. В спортивной борьбе накоплен большой опыт применения тактических действий, который в последние годы суммируется, систематизируется и требует некоторого переосмысления [2, 5]. Цель данного исследования – обобщить современную такти-

ку спортивной борьбы, проанализировать факторы, влияющие на процесс поединка, уточнить задачи индивидуализации подготовки борцов.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В результате анализа специальной литературы, обобщения опыта специалистов по борьбе, тренеров, экспертной оценки спортсменов высокого класса были уточнены основные понятия «тактики», получены ключевые факторы, непосредственно влияющие на процесс поединка, изучены примеры, демонстрирующие тот или иной фактор тактики [4, 5].

Тактика спортивной борьбы – это способ осуществления деятельности борца, основанный на правильной оценке собственных возможностей, возможностей противника и сложившейся ситуации, сводящийся к выбору и реализации наиболее целесообразных действий и операций для достижения победы с наименьшей затратой сил и энергии.

Тактико-технические действия (ТТД) – суммарный показатель того, что выполняют борцы. Общая задача тактики спортивной борьбы одинакова для всех ее видов. Она заключается в рациональном использовании своих возможностей в рамках правил для достижения победы с наименьшей затратой сил.

Индивидуализация тактической подготовки борцов осуществляется в ходе решения следующих смысловых задач:

- 1) приобретение соревновательного опыта;
- 2) приобретение турнирного опыта;
- 3) освоение способностей проводить поединки по определенному плану;
- 4) развитие способностей к изучению соперника в ходе поединка;
- 5) воспитание умения менять план поединка в его ходе;
- 6) совершенствование атакующих и оборонительных действий против оригинальных (нетипичных) соперников: высокорослых, низкорослых, сильных, быстрых, координированных, гибких, выносливых и др.;
- 7) развитие и совершенствование способностей создавать благоприятные ситуации для проведения коронных ТТД;
- 8) повышение надежности ТТД на фоне повышенного утомления, в сложных ситуациях и т. д.;
- 9) воспитание умения переносить поражения;
- 10) турнирная стратегия.

Доля индивидуализации при решении каждой отдельной задачи неодинакова. Если при приобретении турнирного опыта задачи довольно общие, то задачи, связанные с использованием коронных приемов, сугубо индивидуальные. Р.А. Пилюн и В.Т. Джапаралиев предложили вполне обоснованную структуру тактики отдельного поединка: а) разведка, б) атака, в) защита, г) контратака, д) выталкивание за ковер в захвате, е) демонстрация активности, ж) реализация опасного положения, з) ликвидация опасного положения, и) удержание преимущества, к) восстановление сил. В представленной схеме переплетаются основные и вспомогательные действия, образуя своеобразные блоки. Индивидуальность построения тактики поединка сказывается на чередовании этих структурных элементов. Естественно, не все они присутствуют в конкретной схватке, их выбор зависит от индивидуальных качеств борца. «Тактика – это зеркало характера спортсмена, отражение его волевых качеств, смелости, настойчивости, ума» – такую емкую характеристику предложил С.А. Преображенский.

Проведенный нами анализ свидетельствует, что освоение и реализация на практике индивидуального стиля поединка невозможны без учета следующих факторов.

Инициатива. В поединке очень важно владеть инициативой, даже обороняясь. Безынициативная борьба, даже базирующаяся на высоких технических и физических возможностях, как правило, бесперспективна.

Узнай соперника. Сведения о сопернике никогда не помешают. Надо наблюдать за ним в соревнованиях; если возможно, то и на тренировках для того, чтобы верно определить его сильные и слабые стороны и качества, манеру ведения поединка. Зная много о сопернике, так сказать со стороны, важно ощутить на себе, что он представляет сегодня. Поэтому разведку в поединке следует тщательно продумывать и готовить. Разведка может быть как в начале схватки, так и перед каждой атакой.

Разнообразие. И разведка, и поединок должны быть в технико-тактическом отношении разнообразны. ТТД должны быть логичны, вписываться в план ведения поединка, а разнообразие расширяет возможности, сковывает и лишает инициативы соперника. Однако, хотя расширение технического арсенала задача важная, решаться она должна не за счет времени, необходимого для совершенствования коронных приемов.

Атакующий стиль. Атака – это инициатива, порыв, вдохновение и, наконец, победа. Побед без атаки не бывает, но и не любая атака приносит победу. Можно победить не только одним броском, но и считанное число раз. Сложная атака, комбинационный атакующий стиль – предпосылки стабильных успехов. В основе сложной атаки, как правило, коронный прием, надежно освоенный и хорошо подготовленный ходом поединка. Атакующий стиль включает и короткие отрезки поединка (10–15 с), проводимые с полной мобилизацией физических и моральных сил: спурты, взрывы. Обязательная составляющая атакующего стиля – концовка схватки и поединка в целом. Если поединок выигрывается, то основное содержание концовки – собственная активность. Если в конце поединка решается его судьба, то многократно возрастают требования к подготовке и содержанию ТТД в конце схватки. Последняя атака по возможности должна быть неожиданной, решительной, с четким тактическим замыслом.

На краю ковра поединок не кончается. Атака на краю ковра нередко бывает неожиданной и результативной, однако оценка удобной ситуации и принятие целесообразного решения в этих условиях затруднены. В целом результативность ТТД на краю ковра невысокая и зависит от квалификации борцов (таблица).

Таблица – Время сложной специфической реакции борцов различной квалификации (по А.Н. Ленцу с сотр.)

Стат. показатели, мс	Классическая борьба				Вольная борьба				Дзюдо и самбо			
	Сборная СССР	Мастера спорта	Перворазрядники	Разрядники-юноши	Сборная СССР	Мастера спорта	Перворазрядники	Разрядники-юноши	Сборная СССР	Мастера спорта	Перворазрядники	Разрядники-юноши
X	208	244	266	294	196	212	248	276	217	259	291	333
$\pm\sigma$	12,0	10,0	14,8	17,9	13,7	5,9	7,8	13,6	8,4	7,8	15,1	17,8
$\pm S_x$	2,2	1,7	3,9	4,9	3,1	1,3	1,9	3,2	2,7	1,8	4,0	4,7

Время сложной специфической реакции у представителей дзюдо, самбо, вольной и классической борьбы уменьшается по мере повышения квалификации спортсменов. Вместе с тем ситуация на краю ковра таит большие резервы для совершенствования ТТД борцов. В эксперименте, осуществленном А.Н. Ленцем, А.А. Новиковым, Р.А. Пилюном, моделировались различные ситуации на краю ковра. Спортсмен располагался на круглой вращающейся платформе, расположенной на краю ковра, перед ним находился партнер (для вольников, дзюдоистов и самбистов) или манекен (для классиков). При вращении платформы спортсмен должен был внимательно следить за своим положением относительно ковра и при остановке платформы быстро и точно провести соответствующий ситуации прием так, чтобы партнер или манекен оказался в заданной части ковра. В эксперименте участвовало свыше 200 борцов, 60 из которых были членами сборной страны по дзюдо, самбо, вольной и классической борьбе. Результаты эксперимента показали: ТТД на краю ковра можно успешно совершенствовать, ТТД в различных видах борьбы специфичны. Так, время сложной специфической реакции у самбистов и дзюдоистов больше,

что связано с необходимостью выбора одного приема из большого числа возможных. Таким образом, данные эксперимента – еще одно свидетельство необходимости намечать конкретные атакующие приемы при разработке плана схватки, которые бы учитывали индивидуальные особенности борца.

Повторная атака. Каждая атака не может быть результативной. Отразив атаку, борец невольно расслабляется, теряет бдительность, поэтому повторная атака, даже тем же приемом, бывает нередко результативной.

Контратака. Все время атаковать невозможно, соперник равного класса также имеет атакующий потенциал. Поэтому готовность к защите и к контратаке – обязательная составляющая спортивного мастерства. Если есть внутренняя настроенность на контратаку, подготовленная соответствующей тренировкой, то возможности у такого борца достичь благоприятного результата немалые.

В эксперименте, проведенном А. А. Новиковым и др., дзюдоистам высокой квалификации в ответ на атаку задней подножкой разрешалось выполнить любой контратакующий прием, борцы сумели в ответ провести девять (!) различных бросков. Разделив подготовительную стадию бросков на 4-е фазы, авторы установили, что контратака задней подножкой наиболее эффективна в том случае, если ее начало находится в интервале между предупусковой и пусковой динамическими ситуациями. Контратака броском через грудь наиболее эффективна в интервале между начальным развитием и центральной динамической ситуацией подготовки. Выполнение контратаки боковой подножкой с «сваливанием» разноименной ногой должно начинаться сразу после динамической ситуации начального развития атаки. Контратака подсадом наиболее эффективна если ее начать непосредственно за центральной динамической ситуацией подготовки. Контратака задней подсечкой под рабочую ногу наиболее эффективна в четвертой части развития атаки, а момент начала контратаки задней подсечкой под опорную ногу приходится на третью часть атаки. Контратака задней подножкой на пятке и контратака сваливанием назад выполняются эффективно при начале их выполнения, приходящемся на четвертую часть атаки, а именно – чуть опережая момент пусковой динамической ситуации. И наконец, контратака боковым переворотом выполняется в интервале между динамической ситуацией начального развития и центральной динамической ситуацией подготовки.

Особенности противника. Каждый борец имеет свои особенности. Вместе с тем есть групповые особенности, присущие, как правило, определенным категориям спортсменов: физически сильным, быстрым, ловким, гибким, выносливым, высокорослым, низкорослым и т. п. Если соперник вынослив и вы не в состоянии посоперничать с ним в этом качестве, то целесообразно добиться преимущества в первой половине поединка: в дальнейшем это сделать будет весьма сложно. Следует позаботиться и о защитных действиях, заготовив комбинации из «неэнергоёмких» ТТД, исключая «натуживание», задержки дыхания и т. п. Если соперник силен физически, пытайтесь проводить больше времени вне захвата, атаковать предпочтительнее с дальней дистанции. Захваты ноги или обеих ног, проходы в ноги дадут сопернику для использования своей физической силы меньше возможностей, а захват руками выгоднее сопернику. Если соперник гибкий и ловкий, то необходимо постоянно быть бдительным, чаще менять захват, в неудобных позициях у соперника есть дополнительный шанс. Если соперник быстр, то стремитесь к захвату. Избегайте дальней дистанции, пытайтесь сблизиться и войти в захват. Не стойте на месте при атаке противника, варьируйте свою позицию, пытайтесь утомить соперника, чаще сковывайте его, не забывайте использовать его стремление освободиться от захвата. Если соперник выше вас, стремитесь больше бороться вне захвата, будьте в низкой стойке, стремитесь атаковать с дальней дистанции. Ноги – наиболее уязвимое место высокорослых борцов, поэтому чаще проходите в ноги, захватывайте их, соперник будет опасаться ваших проходов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленные ТТД важно учитывать при подготовке к поединку, но еще лучше заготовить сопернику сюрприз: комбинацию, прием, неожиданную манеру бороться. Таким образом, чтобы успешно составлять план действий, борцу нужны знания и опыт. Он должен правильно оценивать возможности свои и своих противников, иначе не сумеет выбрать правильную тактику и реализовать ее.

ЛИТЕРАТУРА

1. Концепция ключевых компетенций начинающих спортсменов в спортивной педагогике / В.В. Вольский, В.Н. Коваленко, М.А. Дасько, Л.М. Волкова, А.А. Даценко // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2022. – № 4 (206). – С. 56–60.
2. Вольский В.В. Сравнительный анализ силовых возможностей борцов вольного стиля различного уровня подготовки / В.В. Вольский, Ю.И. Логинов // *Архитектура – строительство – Транспорт : материалы конференции.* – Санкт-Петербург, 2017. – С. 129–133.
3. Греховодов В.А. Спортивная борьба: изменение тактики / В.А. Греховодов // *Теория и практика физической культуры.* – 2006. – № 3. – С. 49–51.
4. Коркин А.Н. Тактика спортивной борьбы / А.Н. Коркин // *Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы II региональной научно-практической конференции молодых ученых :* – Чурапча, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, 2016. – С. 25–27.
5. Чеглаков А.Н. Понятие о тактике спортивной борьбы / А.Н. Чеглаков // *Подготовка единоборцев: теория, методика и практика : сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции.* – Чайковский, 2018. – С. 110–114.
6. Шалупин В.И. Образовательные аспекты формирования физической культуры личности / В.И. Шалупин, Д.В. Морщинина // *Научный вестник Московского государственного технического университета гражданской авиации.* – 2011. – № 166. – С. 174–176.

REFERENCES

1. Volsky, V.V., Kovalenko V.N., Dasko M.A., Volkova L.M., Datsenko A.A (2022), “The concept of key competencies of novice athletes in sports pedagogy”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (206). pp. 56–60..
2. Volsky, V.V., Loginov Yu.I. (2017), “Comparative analysis of the power capabilities of freestyle wrestlers of various levels of training”, *Architecture – Construction – Transport, conference materials*, St, Petersburg, pp. 129–133.
3. Grekhovodov, V.A. (2006), “Wrestling: changing tactics”, *Theory and practice of physical culture*, No. 3. pp. 49–51.
4. Korkin, A.N. (2016), “Tactics of wrestling”, Modern problems of physical culture and sports”, materials of the II regional scientific and practical conference of young scientists, Churapcha, pp. 25–27.
5. Cheglaikov, A.N. (2018), “The concept of wrestling tactics”. Training of martial artists: theory, methodology and practice, Tchaikovsky, collection of materials of the VI All-Russian Scientific and Practical Conference, Tchaikovsky, pp. 110–114.
6. Chaliapin, V.I. and Morschina D.V. (2011), “Educational aspects of the formation of physical culture of personality”, *Scientific Bulletin of MGTUGA*. No. 166. pp. 174–176.

Контактная информация: volkovaalm@bk.ru

Статья поступила в редакцию 17.01.2023

УДК 378.147

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Ольга Александровна Маркова, старший преподаватель, Татьяна Ивановна Величко, кандидат биологических наук, доцент, Олеся Сергеевна Ванина, старший преподаватель, Татьяна Стефановна Васющенко, кандидат педагогических наук, доцент,