



## СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ

Шылманов Айдос Еримбетович

Нукусский филиал института переподготовки и повышения  
квалификации специалистов по физической культуре и спорта

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7505743>

### ARTICLE INFO

Received: 24<sup>th</sup> December 2022

Accepted: 31<sup>th</sup> December 2022

Online: 05<sup>th</sup> January 2023

### KEY WORDS

Борьба, техника, тактика,  
структура, динамика,  
биомеханика.

### ABSTRACT

*В статье рассматриваются аналитические элементы технико-тактических способностей борцов. Выделяются отдельные значения таких параметров, как устойчивость, умение овладеть технико-тактическими приёмами соперника, структура и другие.*

Управление соревновательной деятельностью включает разработку плана предстоящих соревновательных поединков и контроль за их осуществлением. При разработке плана предстоящего поединка тренер должен обладать информацией о противнике, для того чтобы определить наиболее эффективные тактические действия ученика для достижения победы над противником. Контроль и последующий анализ соревновательной деятельности позволяют выявить сильные и слабые стороны в подготовке того или иного спортсмена. Это информация необходима для внесения корректив в тренировочный процесс. Методы изучения спортивной техники включают разнообразные способы регистрации характеристик движений кинематического и динамического характера, дающие возможность аналитически выделять элементы движений.

В том случае, когда целью подготовки спортсмена является

успешное участие его в крупнейших соревнованиях, таких, как чемпионаты мира и Азии, то показатели ТТП следует определять, анализируя протоколы схваток этих соревнований, основное внимание, уделяя схваткам с квалифицированными борцами. Таким образом, отметим, что целевые задания программы спортивной подготовки определяют характер и уровень оцениваемых показателей.

В последнее время в практике спортивной борьбы и в литературе широко применяется термин “техничко-тактическое мастерство”. Под техникой спортивной борьбы в узком смысле слова понимают наиболее рациональные способы выполнения действий борца, приносящие победу. При этом основу техники составляют движения, опирающиеся на биомеханические и физиологические закономерности, присущие всем борцам, независимо от их индивидуальных особенностей. Под тактикой в спорте понимают совокупность форм и



способов достижения высокого спортивного результата и победы над противником. Тактика складывается из комплекса факторов: использование сильных сторон своей подготовленности и недостатков противника, индивидуальных особенностей владения техникой, введение противника в заблуждение отвлекающими действиями, применение действенных способов в благоприятные моменты схватки, умение экономно тратить силы, четко реализовать определяемые правилами возможности, площадь ковра, свои морфологические и физиологические данные и др. (3, 4, 6, 7,8).

В видах единоборств, особенно в спортивной борьбе, техника и тактика находятся в такой неразрывной связи, что некоторые специалисты при дифференцированном рассмотрении движений борца расходятся во мнении, какие действия считать техническими, а какие тактическими. В действительности же они составляют диалектическое единство (5, 6).

В начале развития спортивной борьбы, в зависимости от применяемой борцами техники, создавались правила, определяющие технико-тактические действия. Так возникли разные виды борьбы. В дальнейшем правила изменялись уже для каждого вида борьбы. С их помощью стремились ограничить одни действия и поощрить другие. В зависимости от количества и качества, применяемых технико-тактических действий правила старались изменить так, чтобы воздействовать на вид борьбы, улучшить его спортивный и зрелищный характер.

Научные исследования в области спортивной морфологии установили, что борцы с определенными тотальными размерами и пропорциями тела, успешнее применяют некоторые приемы (6). Например, чем длиннее предплечье, тем меньше относительная сила мышц-сгибателей и разгибателей. Чем длиннее бедро и нога, тем больше абсолютная сила мышц-сгибателей и разгибателей бедра и меньше - относительная.

В связи с этим, вероятно, выполнять подъемы легче борцам с более короткими конечностями, так как эффект работы в этом случае зависит от величины относительной силы. Борцам же с длинными конечностями удобнее применять приемы, связанные с действиями без отрыва противника от ковра, используя условия неустойчивого равновесия (благоприятной динамической ситуации). Кроме того, длинные конечности обеспечивают выигрыш пути и скорости. В то же время технико-технические возможности связаны и с индивидуальными особенностями силовой подготовки. Так, совершать технические действия с отрывом противника от ковра могут борцы с хорошо развитыми мышцами-разгибателями спины и относительно высокого роста.

Борцы, слабо владеющие технико-тактическими действиями, обычно выполняют невыгодные, нерациональные приемы, рассчитанные главным образом на преодоление сопротивления своего противника. Такие инновационные действия приносят успех лишь в случае, если атакующий имеет преимущество в силе.



Борцы высокого класса часто побеждают даже физически более сильного противника, применяя рациональные технико-тактические действия, приближающие их структуру к “биомеханическому эталону”. При правильном сочетании и приложении внутренних и внешних сил образуется структура атакующего технико-тактического действия, обеспечивающая выигрыш либо в силе, либо во времени.

Анализ структуры атакующих действий борцов показал наличие механизма движения, вызывающего пару сил для опрокидывания противника спиной вниз в восьми направлениях вокруг различных осей его тела под углом от  $90^\circ$  до  $270^\circ$ . При атаке броском пара сил должна создаваться двумя активными движениями, направленными в разные стороны и приложенными выше и ниже общего центра тяжести тела, в связи с чем тело противника поворачивается вокруг мгновенных центров вращения. При атаке сваливанием и переворотом пара сил создается одной активной силой, а другой пассивной, образуемой реакцией опоры и силой трения, тело противника опрокидывается вокруг осей, находящихся в точках соприкосновения противника с ковром.

Овладение и совершенствование рациональной структурой атакующего действия еще не обеспечивает борцу высокого спортивного мастерства. Необходимо уметь применять эти структуры в схватке с противником, который чаще находится в положении стойки и имеет определенную степень устойчивости. Кроме того, в процессе борьбы, в большинстве случаев,

противник находится в движении. Он периодически теряет и восстанавливает равновесие (находясь в разной степени устойчивости), стремится вывести из состояния равновесия атакующего борца и нейтрализовать его действия. Атакующий борец, применяя тот или иной прием, встречает со стороны противника активное сопротивление. Противник, напрягая мышцы и изменяя положение тела, создает в направлении атаки непреодолимый угол устойчивости. Находясь в обоюдном захвате, борцы часто опираются друг на друга и создают сложную систему, состоящую из двух тел с общим центром тяжести. У борца, не учитывающего степень устойчивости своего тела и тела противника, правильные движения не всегда приводят к удачному приему. Применять приемы, совпадающие по направлению с большим углом устойчивости противника, нецелесообразно. Выполнять прием надо в сторону наименьшего угла устойчивости тела противника. Практически степень устойчивости противника определяется положением его ног и туловища. Однако во время борьбы противник очень часто и быстро изменяет положение ног и туловища. Положения, удобные для выполнения того или иного приема, противник занимает на очень короткие отрезки времени. Следует использовать именно эти моменты. Перед атакующим борцом стоит задача выбрать такой момент движения системы двух тел (атакованный—атакующий), который был бы удобен для выполнения определенной структуры приема (ее основы) и успеть выполнить ее.



Для борцов высокого класса характерно умение применять рациональную структуру технико-тактических действий (“биомеханический эталон”) в моменты благоприятной динамической ситуации.

Борцы высокого класса умело сохраняют устойчивость в борьбе и, поэтому трудно уловить момент благоприятной динамической ситуации для выполнения приема с таким противником. Они быстро восстанавливают потерянное равновесие и в неустойчивом положении по собственному почину бывают только в двух случаях - в начале своей атаки, когда переходят из положения стойки к выполнению какого-либо приема, и после неудачной атаки, когда возвращаются в исходное положение (стойка).

К наиболее простым структурным группам относятся атакующие действия, при которых борец силовым воздействием на тело противника ставит его в положение благоприятной динамической ситуации и единым движением использует ее для достижения результата. В этом случае сложное атакующее действие составляется из подготовительного силового воздействия и структуры атакующего приема.

Более сложные структурные группы составляются из атакующих

действий, предполагающих использование реакции противника, создающего в ответ на определенные действия атакующего благоприятную динамическую ситуацию. Следовательно, для успешного применения приемов в борьбе, особенно сложных атакующих действий, борец высокого класса должен владеть способами подготовки благоприятных динамических ситуаций и уметь создавать специальные атакующие и “двигательные ансамбли”. Для подготовки благоприятных динамических ситуаций в процессе схватки применяются маневры, ложные движения и комбинации.

Высшее спортивное мастерство требует непрерывного совершенствования технико-тактической подготовленности. Практика показала, что многие борцы успешно выступают на крупных соревнованиях не более 1-2 раз. Обычно это связано с тем, что прекратился рост их технико-тактического мастерства. Спортивное мастерство в борьбе должно непрерывно обновляться и совершенствоваться.

Спортсмены прогрессируют до того момента пока у тренера есть запас знаний и поэтому тренер должен постоянно изучать и совершенствовать соревновательную деятельность, как самого борца, так и его соперников.

## References:

1. Кузнецов. А.С. Оптимизация базовой технической подготовка борцов грека римского стиля: Дисс. канд. пед. наук-Краснодар 1995.-131.с.
1. 2.Керимов Н А Программирование обучение технико-тактическим действиям в спортивной борьбе. Автограф дисс. канд. пед. наук-м 1990.-24 ст
2. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика организации тренировки Учебное пособие В 4-х кн. М: советский спорт, 2000-288 ст.



3. Чермит. К. Д. Теория и методика физической культуры: Опорные схемы. Учебное пособие. Советский спорт 2005- 272 ст
4. Абдуллаев. А Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. -Т ИТА-пресс- 2018 232 ст.