

УДК 796.82

DOI 10.14526/01\_1111\_34

## ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И ИЗМЕНЕНИЯ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ

*Мубаракзянов Р.Б. – аспирант*

*НФ ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма»,  
г. Набережные Челны, Россия*

## THE PECULIARITIES OF GRECO-ROMAN STYLE WRESTLERS TACTICAL TRAINING TAKING INTO ACCOUNT INDIVIDUAL CHARACTERISTICS AND COMPETITIONS RULES CHANGE

*Mubarakzyanov R.B. – post-graduate*

*Naberezhnye Chelny branch of Federal State Budgetary Educational  
Establishment of Higher Professional Education “Povolzhskaya State Academy  
of Physical Culture, Sport and Tourism”  
Naberezhnye Chelny, Russia*

*email: [mubarakzyanov@inbox.ru](mailto:mubarakzyanov@inbox.ru)*

**Ключевые слова:** изменение правил соревнований, особенности соревновательной деятельности, выигрываемость, активность в борьбе, тактическая подготовка, этап совершенствования спортивного мастерства.

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности тактической подготовки борцов греко-римского стиля с учетом индивидуальных особенностей и изменения правил соревнований, влияния изменений правил на соревновательную деятельность борцов греко-римского стиля. Исследования показывают, что в тактической подготовке спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой, с учетом изменения правил соревнований важно учитывать антропометрические и психологические особенности спортсменов, в частности типы темперамента.

**Методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, статистическая обработка математических данных.

**Результаты:** Разработана экспериментальная программа подготовки спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой, к соревнованиям, содержащая взаимосвязанные основные элементы:

- теоретическое обучение тактической деятельности в условиях соревнований с учетом индивидуальных особенностей;
- повышение общей и специальной выносливости с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и изменения правил соревнований;
- практическое обучение по тактической подготовке с учетом индивидуальных особенностей и изменения правил соревнований (совершенствование

тактических действий в стойке и в партере с учетом индивидуальных особенностей и изменением правил соревнований)

**Заключение:** Результаты исследования показали, что в спорте высоких достижений, как правило, принимают участие уже сформировавшие себя личности, достигшие предела своих физических возможностей, с определенным техническим арсеналом, приобретённым за годы тренировок, что не гарантирует победы. Вследствие этого возникает необходимость совершенствования тактической подготовленности борцов с учетом трех факторов: индивидуальные особенности соперника; правила соревнований и воздействие судьи на спортсмена; индивидуальные особенности самого спортсмена.

**Keywords:** *the competitions rules change, the peculiarities of competitive activity, winning, activity in wrestling, tactical training, the stage of sportsmanship improvement.*

**Annotation.** *The article presents peculiarities of Greco-Roman style wrestlers tactical training taking into account individual characteristics and competitions rules change, the influence of the rules change on competitive activity of Greco-Roman style wrestlers. The research works show that in tactical training of sportsmen, going in for Greco-Roman wrestling, it is important to take into account anthropometric and psychological characteristics of sportsmen, in particular the types of temperament.*

**Research methods:** *scientific-methodical literature analysis and summarizing, questionnaire survey, statistical manipulation of mathematical data.*

**Results:** *The experimental program of Greco-Roman style wrestlers training for competitions is created. The program contains interconnected main elements:*

- *theoretical training tactical activity during competitions taking into account individual characteristics;*
- *general and special endurance increase taking into account individual characteristics of sportsmen and competitions rules change;*
- *practical teaching of tactical training taking into account individual characteristics and competitions rules change (tactical actions development in stand and in the pit taking into account individual characteristics and competitions rules change ).*

**Conclusion:** *The research results showed that in the sport of high achievements, as a rule, take part already formed personalities, who had achieved the limit of their physical abilities, with the definite technical arsenal, which is not the guarantor of victory. As a consequence, there appears a necessity to improve tactical readiness of wrestlers taking into account three factors: an opponent's individual characteristics; the rules of competitions and the influence of a referee on a sportsman; individual characteristics of a sportsman.*

## ВВЕДЕНИЕ

В физическом воспитании граждан Российской Федерации греко-римская борьба признается как действенное средство формирования ценных качеств личности.

В греко-римской борьбе становление правил соревнований можно распределить условно на 6 временных этапов. Каждое изменение правил привносило условия борьбы, заставляющие тренеров и спортсменов переосмыслить и перестроить тренировочный процесс. Если

изменения правил, вступившие в силу в 2005 году, привели к сужению физического и технико-тактического арсенала, то изменения правил 2013 года требуют от спортсменов более широких физических, технико-тактических и психологических возможностей.

В предыдущие десятилетия основными требованиями к борьбе как к виду спорта являлись, с одной стороны, воспитание в личности морально-волевых качеств, стремление к здоровому образу жизни, а с другой –

зрительный интерес к борьбе как к виду спорта.

Анализ и обобщение научно-методической литературы позволили заключить, что вопрос тактической подготовки спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой, с учетом индивидуальных особенностей и изменения правил соревнований, изучен фрагментарно.

Таким образом, в настоящее время существует противоречие между необходимостью повышения тактической подготовленности борцов к соревновательному периоду с учетом индивидуальных особенностей и изменения правил соревнований, с одной стороны, и недостаточностью научно обоснованных методов тактической подготовки борцов к соревновательному периоду, с другой.

**Целью** данного исследования является разработка методики тактической подготовки борцов с учетом индивидуальных особенностей и изменения правил соревнований.

#### **Задачи исследования:**

1. Изучить особенности тактической подготовки спортсменов с учетом изменения правил соревнований.

2. Изучить значение индивидуальных особенностей в соревновательной деятельности.

3. Разработать экспериментальную программу подготовки спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой к соревнованиям.

#### **Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Анкетирование.

3. Статистическая обработка математических данных.

#### **РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

В результате анализа научно-методической литературы по тактике в

спортивных единоборствах выявлено, что из определения тактики исключается двигательный компонент действия.

Непосредственно в поединке это в основном решения атаковать, защищаться и контролировать. В спортивной борьбе выделяют три вида тактики:

- тактика проведения технических действий;
- тактика ведения схватки;
- тактика участия в соревнованиях.

Е. М. Чумаков указывает на то, что основное содержание соревновательной деятельности спортсменов в поединке – выполнение элементарных, базовых технических и тактических действий с целью получения оценки в соответствии с правилами соревнований.

Во многих литературных источниках по спортивной борьбе тактика рассматривается в основном с позиции осуществления сложных технико-тактических действий, в которые включены только подготовка к проведению приема, комбинации и контрприемы.

В частности, в тактике ведения схватки отсутствие планового обучения борцов особенностям ведения схватки приводит их к неспособности противостоять некоторым борцам, использующим различные методы воздействия и стили ведения схватки. [1]

В тактической подготовке борцов греко-римского стиля важно учитывать три фактора, влияющих на положительный результат схватки: индивидуальные особенности спортсменов, особенности судейства и правила соревнований.

Как одно из важнейших составляющих в построении тактической схемы схватки являются особенности судейской деятельности, в частности субъективизм судейства.

Субъективизм, как и в любой сфере деятельности, имеет место быть и в борьбе. Перевицкий И.С. в своих работах указал на методы выявления признаков субъективизма и борьбы с субъективизмом в судействе посредством физического, технического давления и моральной устойчивости спортсменов, не выявляя факторов, влияющих на объективное судейство и линию поведения судей, что является важной составляющей при построениях тактической схемы соревновательной деятельности. [6, 7]

Для выявления мотивов субъективизма судей и формирования методов противодействия мы провели анкетирование судей разной судейской квалификации и из трех регионов страны.

По результатам анкетирования было выявлено, что из проанкетированных 48 судей трех регионов России 13,04% достигли первого взрослого разряда и ниже, 13,04% достигли спортивной квалификации кандидат в мастера спорта, 73,91% имеют звание мастера спорта, 4,35% – звание мастера спорта международного класса. Также в нашем исследовании было зафиксировано, что среди судей нет заслуженных мастеров спорта, что привлекает пристальное внимание и требует дополнительных исследований. Среди них 15% – судьи первой категории, 30% – республиканской категории, 20% – всероссийской категории и 35% – международной категории (рисунки 1 и 2).

Анализ ответов на вопрос «Почему вы решили продолжить свою деятельность в качестве судьи?» показал, что 39,13% судей стимулирует желание оставаться в спорте, 52,12% нравится судейская деятельность, 8,7%

не смогли по той или иной причине продолжить спортивную деятельность и 65,2% являются тренерами.

Вторая группа вопросов была направлена на выявление факторов, влияющих на объективную судейскую деятельность.

На вопрос «Влияет ли на ваше объективное судейство личностное поведение того или иного спортсмена?» 47,83% ответили, что влияет и 52,17% ответили отрицательно.

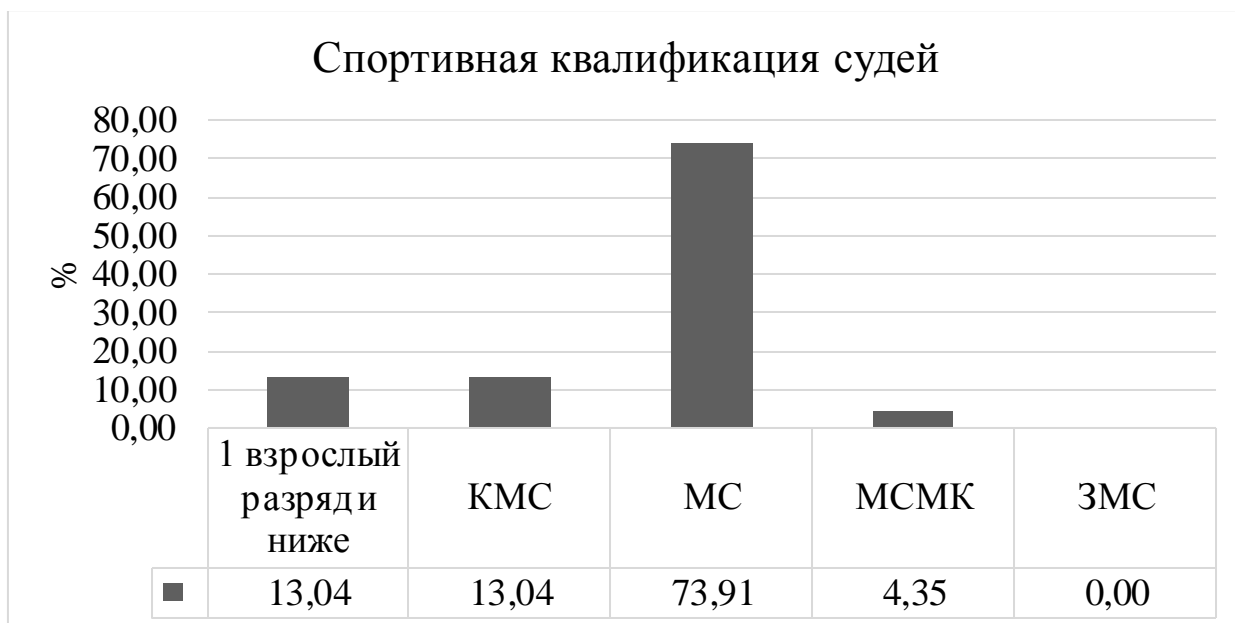
На вопрос «Оказывает ли влияние на объективность судейства секундант?» 43,48% ответили, что влияет и 56,52% ответили, что не влияет.

На вопрос «Оказывают ли влияние на объективность судейства схваток болельщики?» 17,39% ответили утвердительно и 82,61% ответили, что не влияет.

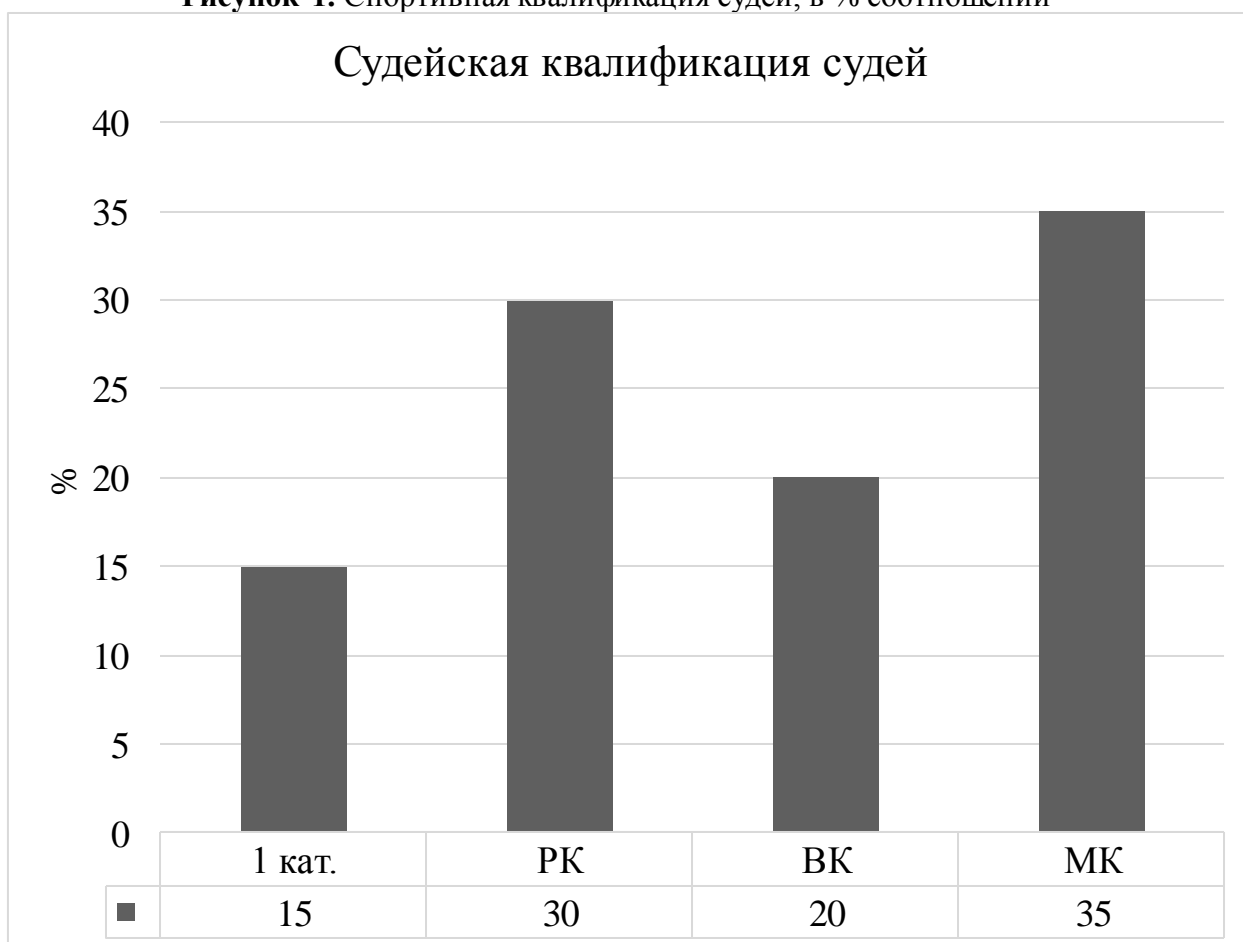
На вопрос «Допускаются ли с Вашей стороны уступки относительно более квалифицированного спортсмена?» 30,43% ответили положительно и 69,57% ответили отрицательно.

На вопрос «Используете ли Вы способы воздействия на спортсмена с целью положительного или отрицательного исхода схватки?» 82,61% дали ответ «нет».

Анкетирование выявило, что в частых случаях субъективизма имеет важное значение личная неприязнь к спортсмену либо к секунданту, команде, что определяет необходимость более тщательного и целенаправленного подхода к подготовке личностного поведения спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой.



**Рисунок 1.** Спортивная квалификация судей, в % соотношении



**Рисунок 2.** Судейская квалификация судей, в % соотношении

С целью поиска путей повышения качества тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования было проведено анкетирование 46 высококвалифицированных

спортсменов, из них 6 – КМС, 32 – МС, 2 – МСМК и 6 – ЗМС. В результате анкетирования было выявлено:

- наиболее часто предпочитают позиционный стиль борьбы 30,4%, темповой – 43,5% и навязывающий.

Менее часто спортсмены прибегают к маневрирующему (21,7%) и сдерживающему (26,1%), за редким случаем борцы предпочитают открытый (13,04%) и провоцирующий (8,7%) стили борьбы.

- при учете данных соперника 34,8% респондентов отмечают психологические особенности, 39,13% – длину и пропорции тела, 86,95% – стиль борьбы, 30% – физическое состояние соперника и 1 спортсмен отметил, что необходимо учитывать особенности школы борьбы каждого региона.

- на вопрос «Имеет ли значение в построении тактической схемы схватки личность арбитра?» большинство (63,6%) ответили положительно, 36,4% ответили отрицательно.

- для воздействия на судью 73,9% опрошенных стараются не нарушать правила, 60,1% стараются адекватно реагировать на замечания судьи, 17,4% спортсменов при возможности стараются оспорить решение арбитра.

- для противодействия субъективизму судейства 39,13% спортсменов предпочитают вести сдерживающую борьбу, сговаривая соперника; 8,7% предпочитают реагировать на каждый факт субъективизма, стараются оспорить решение судьи; 43,5% ведут схватку в высоком темпе; 26,08% действуют жестко, агрессивно по отношению к сопернику; 1 спортсмен старается выполнить действие в конце схватки.

Исследования, проводимые на констатирующем этапе, позволили определить направленность и организацию педагогического эксперимента. С целью решения первой задачи был проведен анализ методики подготовки борцов к соревновательной деятельности. Анализ показал, что

соревновательный период годового цикла состоит из предсоревновательного и соревновательного мезоциклов. В соответствии с программой для детско-юношеских спортивных школ на этапе совершенствования спортивного мастерства соблюдается следующее распределение средств подготовки: ОФП – 12-15 %, СФП – 24-26 %, СП – 32-36 %. Процентное соотношение времени тренировочной работы в зонах интенсивности: 1-4(ЧСС до 150 уд/мин, малая) зона интенсивности – 68-70 %, 5-6(ЧСС 150-174 уд/мин, средняя) зона интенсивности – 21-26 %, 7-8 (ЧСС 175 уд/мин и выше, высокая) зона интенсивности.

Результаты исследования соревновательной деятельности спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой, по правилам 2006 года и после изменения правил соревнования в 2013 году показали, что изменения положительно повлияли на активность борцов, борьба стала более подвижной и насыщенной, но так как правила предыдущих лет предусматривали стандартные положения, которые в основном и решали исход схватки, технический арсенал борцов оказался низким, и это не могло не отразиться на показателях качества и количества технических действий и, соответственно, выигрышности. Полученные данные говорят о том, что после изменения правил соревнований борьба поровну распределилась между борьбой в партере и борьбой в стойке. Тем самым появилась необходимость расширения тактического арсенала борцов, переход из выжидательной борьбы в атаковую. Стимулом к этому является то, что по новым правилам пассивность одного из спортсменов наказывается в пользу активного борца, тем самым атаковая манера ведения борьбы является более выгодной и создает

больше опасных, рискованных ситуаций как для атакующего, так и для атакуемого. Новые правила искусственно создают условия для совершенствования подготовки спортсменов. [4] В результате анкетирования также было выявлено, что в условиях соревнований интервал времени в динамике схватки для разных типов темперамента имеет свою периодизацию:

- флегматики:

вработывание – 30-40 сек.;

максимальное вложение, атака – 15-30 сек.;

восстановление после атаки – 5-10 сек.

- сангвиники:

вработывание – 20-30 сек.;

максимальное вложение, атака – 5-10 сек.;

восстановление после атаки – 10-20 сек.

- холерики:

вработывание – 20-30 сек.;

максимальное вложение, атака – 30-40 сек.;

восстановление после атаки – 20-30 сек.

Если разделить схватку на чередование периодов смены атаки и восстановления, то за один период схватки в 3 минуты сангвиники могут провести 5-6 атакующих действий, холерики и флегматики – 2-3. Вследствие этого формируется тактическая схема схватки для разных типов темперамента, состоящая из смены атак и восстановлений.

Мнение авторов [1, 2, 3, 5] о том, что индивидуальные особенности имеют важное место в технико-тактической, психологической и физической подготовке спортсменов, и результаты проведенных нами исследований позволили нам выявить, что в тактической подготовке спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой, с учетом изменения правил соревнований важно учитывать антропометрические и психологические особенности спортсменов, в частности типы темперамента.

Таким образом, нам необходима организация тактической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства для повышения соревновательной деятельности и реализации тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и изменения правил соревнований.

В связи с вышеизложенным и учитывая отсутствие обоснованной методики тактической подготовки борцов с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и изменения правил соревнований, было решено использовать двухэтапную программу подготовки борцов к соревновательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей и изменения правил соревнований.

Экспериментальная программа подготовки спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой, к соревнованиям содержит взаимосвязанные основные элементы:

- теоретическое обучение тактической деятельности в условиях соревнований с учетом индивидуальных особенностей;
- повышение общей и специальной выносливости с учетом индивидуальных особенностей

спортсменов и изменения правил соревнований;

- практическое обучение по тактической подготовке с учетом индивидуальных особенностей и изменения правил соревнований (совершенствование тактических действий в стойке и в партере с учетом индивидуальных особенностей и изменения правил соревнований).

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В спорте высоких достижений, как правило, принимают участие уже сформировавшие себя личности, достигшие предела своих физических возможностей, с определенным техническим арсеналом, приобретённым за годы тренировок, что не гарантирует победы. Вследствие этого возникает необходимость совершенствования тактической подготовленности борцов с учетом трех факторов: индивидуальных особенностей соперника; правил соревнований и воздействия судьи на спортсмена; индивидуальных особенностей самого спортсмена.

### Литература

1. Борьба греко-римская : учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Коллектив авторов под общей редакцией Ю. А. Шулики. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004.

2. Закиров, Д. Р. Методика подготовки борцов греко-римского стиля на основе учета индивидуально своеобразных свойств психики / Закиров, Д. Р., Кузнецов, А. С. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – 1(95). – С. 72-79.

3. Крикуха, Ю. Ю. Влияние изменения правил на выигрышность в соревновательной деятельности спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой / Крикуха, Ю. Ю., Кузнецов, А. С., Мубаракзянов Р. Б. // Тезисы докладов IV Всероссийской науч.-практич. Конф. «Подготовка единоборцев: теория, методика и практика». – Чайковский : ЧГИФК, 2014.

4. Крикуха, Ю. Ю. Индивидуализация технико-тактической

подготовки борцов греко-римского стиля 16-19 лет при борьбе стоя на этапе спортивного совершенствования : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец.13.00.04 / Ю. Ю. Крикуха. – Наб.Челны, 2009. – 11 с.

5. Кузнецов, А.С. Влияние изменений правил на соревновательную деятельность спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой / А.С. Кузнецов, Р.Б. Мубаракзянов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. - № 1(30). – С. 55-61. <http://elibrary.ru/item.asp?id=21744103>.

6. Олейник, В. Г. Специфика физической подготовленности борцов различных тактических манер ведения поединка / В. Г. Олейник, П. А. Рожков, Н. И. Каргин. – Спортивная борьба: ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 21-24.

7. Перевицкий, И. С. Исследование качества судейства в греко-римской борьбе / И. С. Перевицкий // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 4. – С. 80-80.

8. Перевицкий, И. С. Субъективизм судейства в греко-римской борьбе и решение борцами ситуационных задач в этих условиях / И. С. Перевицкий, А. Н. Абульханов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 12. – С. 32-33.

### References

1. *Bor'ba greko-rimskaya : uchebnik dlya SDYuShOR, sportivnykh fakul'tetov, pedagogicheskikh institutov, tekhnikumov fizicheskoi kul'tury i uchilishch olimpiiskogo rezerva* [Greco-Roman wrestling : a textbook for sport schools of the Olympic reserve for children and teen-agers, sport faculties, pedagogical Institutes, vocational schools of physical culture and colleges of the Olympic reserve], Rostov-on-Don : Phoenix, 2004.

2. Zakirov D. R. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, 2013, No.1(95), pp.72-79.

3. Krikukha Y. Y. *Tezisy докладов IV Vserossiiskoi nauch.-praktich. Konf. «Podgotovka edinobortsev: teoriya, metodika i praktika»* [Theses of the reports at the IV th All-Russian scientific-practical conference. "Wrestlers training: theory, methodology and practice"], Chaykovskiy : Chaykovskiy State Institute of Physical Culture, 2014.

4. Krikukha Y. Y. *Individualizatsiya tekhniko-takticheskoi podgotovki bortsov greko-rimskogo stilya 16-19 let pri bor'be stoya na etape sportivnogo sovershenstvovaniya* [Individualization of technical-tactical training of Greco-Roman style wrestlers (16-19 years old) in vase of combat standing at the stage of sports improvement], xtended abstract of candidate's thesis : speciality 13.00.04, Naberezhnye Chelny, 2009, 11 p.

5. Kuznetsov A.S. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta*, 2014, No. 1(30), pp. 55-61, available at: <http://elibrary.ru/item.asp?id=21744103>.

6. Oleynik V. G. *Sportivnaya bor'ba: ezhegodnik*, 1983, pp. 21-24.

7. Perevitskiy I. S. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury*, 2010, No. 4, pp. 80-80.

8. Perevitskiy I. S. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury*, 2006, No.12, pp. 32-33.

***Статья поступила в редакцию:  
18.08.2015 г.***