

В.А. Сорванов

Тренировка в
спортивной борьбе

Владивосток
1991

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

ИЗМЕРЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

ВЗГЛЯД НА ВЫНОСЛИВОСТЬ С ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПОЗИЦИЙ

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ

КОНТРОЛЬ ЗА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ САМБИСТА

ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ

ПУТИ СТАНОВЛЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В книге предложен новый подход к делению выносливости на её составляющие и на основе этого разработаны тренировочные средства. Затронуты вопросы обучения, измерения тренировочных нагрузок, контроля за специальной подготовленностью борца.

Автор адресует книгу тренерам по самбо, дзюдо, вольной и классической борьбе.

Книга В.А. Сорванова, ЗТР СССР, заслуженного работника физической культуры РСФСР, декана факультета физвоспитания ДВГУ – одна из работ посвящённых методике тренировки в спортивной борьбе.

Каждый раздел книги привлекает прежде всего своеобразием и оригинальностью идей и решений. Да это и понятно, если учесть, что здесь изложен результат 33-хлетнего научного поиска и эксперимента. Причём все эксперименты автор проводил в естественных условиях и результатами их были либо чемпионы, либо, как пишет Сорванов, глубокие провалы в выступлениях его воспитанников на соревнованиях.

Следует, однако, отметить, что успехов было немало. 20 призёров всесоюзных первенств, семеро из которых чемпионы СССР, Европы и Мира – говорят сами за себя.

Безусловно, в стране немало тренеров, добившихся и более весомых результатов. Но значимость достижений тренера В.А. Сорванова возрастает, когда узнаёшь, что почти все призёры и чемпионы учатся в техническом ВУЗе, успешно сочетая учёбу с занятиями спортом. Спортсмены студенческой секции завоевали для своего института более 70 медалей на всесоюзных и международных соревнованиях.

Немаловажен и тот факт, что за каждой медалью приходилось ездить за 10 тысяч километров, зачастую без какой-либо акклиматизации, не имея, следовательно возможности в полной мере проявить свои физические данные.

И не может не вызвать уважение стабильность высоких результатов воспитанников приморского тренера на протяжении почти 20 лет.

Всё это говорит о том, что В.А. Сорванов создал школу борьбы, эффективную систему подготовки спортсменов высокого класса. И содержание этой книги подтверждает эти выводы.

Антуан-де-Сент Экзюпери сказал: «Прежде чем писать, я должен жить».

Эти слова Виктор Александрович мог бы смело поставить эпиграфом к своей книге.

Е. Поздняков – мастер спорта СССР по самбо.

ПРЕДИСЛОВИЕ

В книге, которую я предлагаю специалистам спортивной борьбы, обобщён мой опыт работы с самбистами в студенческом коллективе.

Возможно, я должен был назвать книгу: «Тренировка в борьбе самбо», а не замахиваться на глобальную тему. Но уж слишком много общего в наших видах единоборств, и все мы, независимо от специфики, с удовольствием и пользой читаем статьи и книги наших собратьев по ковру.

Сопоставлять, сравнивать всегда полезно. И я надеюсь, что специалисты борьбы дзюдо, вольного и классического стилей найдут в моей работе что-нибудь нужное, новое или хотя бы задумаются над прочитанным.

Работая над книгой, я не ставил перед собой задачи обобщить «передовой опыт» или создать «современную методику тренировки борца». Из-за скудности информации в нашем виде спорта сделать это было бы весьма затруднительно. Поэтому здесь изложены мои, возможно спорные, взгляды на тренировочный процесс, моя методика подготовки спортсмена. Именно с этих позиций я и прошу читателя оценивать изложенный материал.

Опираясь на исследования в области физиологии, биохимии, педагогики, на работы в области спортивных единоборств, циклических видов спорта и тяжёлой атлетики, я попытался подвести теоретическую базу под систему подготовки борца и избежать догм, оставив простор для поиска.

Мой взгляд на выносливость, определения, данные выносливости, специальной и специальной скоростной выносливости не противоречат основам науки. И в то же время я попытался сделать их более конкретными, приемлемыми в практическом использовании.

Любая теория, любой научный вывод принесут пользу лишь в том случае, если появится возможность использовать их в практической деятельности, воплощая в конкретные задания и

упражнения. Хотел бы, чтобы мой подход к выносливости в какой-то мере способствовал сближению теории с практикой.

Раздел «Средства и методы подготовки» тесно связан с предыдущим. В нём предлагаются конкретные упражнения для развития всех видов выносливости.

Именно этот раздел наиболее демократичен, так как средств и методов может быть великое множество, а уточнение параметров нагрузок в конкретных упражнениях, их соответствие запланированной направленности – процесс бесконечный.

Понимаю, что не бесспорны мои взгляды на методы обучения. Но я убеждён в правильности своих выводов. Всё сказанное проверено на практике и это даёт мне право на эту публикацию.

Кому-то понравится одно, кому-то другое, что-то будет заменено, отвергнуто, но я не ставил перед собой цель доказать безоговорочность своих выводов. Главное к чему я стремился – это создать систему подготовки, определённую схему, позволяющую взглянуть на тренировочный процесс целиком и в то же время, чтобы в эту схему можно было вписать любое средство подготовки, любой метод.

За многие годы работы случались и глубокие спады, провалы. Но я всегда искал причину в себе и никогда не винил в поражениях спортсменов.

Молодой организм очень податлив – лепи что хочешь. Можно из способного борца «сделать» чемпиона, а можно талант превратить в посредственность. Примеров тому множество.

Поиск нового и стабильность основ позволит тренеру добиться высоких, а главное стабильных результатов. Мне кажется, что в своей практической деятельности я сумел соединить эти 2 начала. Сумел ли изложить это в предлагаемой книге, судить читателю.

ИЗМЕРЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

Наука начинается там, где появляется возможность измерять. К сожалению, в спортивных единоборствах, в отличие от циклических видов спорта, такая возможность появляется крайне редко. Но именно поэтому результаты измерений следует непременно использовать в практической деятельности - пусть хоть что-то можно зафиксировать, подсчитать, сопоставить.

Кроме того, язык цифр значительно упрощает общение. И с этих позиций, видимо, правомерно начать изложение именно с этого раздела,

Величина тренировочной нагрузки зависит от объема выполненной работы и ее интенсивности. Объем работы в спортивной борьбе принято учитывать по времени, а интенсивность определять по средней частоте сердечных сокращений (ЧСС). При этом комплексная нагрузка в условных единицах определяется произведением объема (в минутах) на интенсивность, выраженную в баллах.

В табл.1 представлена классификация интенсивности нагрузок в спортивной борьбе, предложенная В.И.Ситником, А.А.Новиковым и Э.А.Матвеевой (1972).

Таблица 1

Шкала интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок в спортивной борьбе

Зона интенсивности	ЧСС		Оценка в баллах
	Уд/мин	За 10 сек	
Малая	108-114	18-19	1
	120-126	20-21	2
Средняя	132-138	22-23	3
	144-150	24-25	4
Большая	156-162	26-27	5
	168-174	28-29	6
Максимальная	180-186	30-31	7
	192-196	32-33	8

Публикация этой шкалы дала тренерам ключ к системе управления тренировочным процессом. Наконец-то тренеры в своей работе при подборе средств тренировки и особенно в планировании получили возможность оперировать цифрами.

Но... на одном из предолимпийских сборов дзюдоистов, где фиксировалась физическая нагрузка в условных единицах, было установлено (Сурыхик С.В., 1978), что наибольшими величинами нагрузочной стоимости отличились учебно-тренировочные занятия (совершенствование техники) и занятия по общей физической подготовке, то есть тренировки, направленные в основном на развитие аэробных качеств. А занятия, где применялись контрольно-тренировочные схватил, проводимые по правилам соревнований, как ни странно, по нагрузочной стоимости оказались далеко не на первом месте среди всех применявшихся средств.

"Странность" в данном случае возникла потому, что нижняя часть шкалы неверно отражает суть физиологических процессов в организме при росте мощности физической работы.

В таблице отражена прямолинейная зависимость интенсивности нагрузка от ЧСС. Диапазон колебаний ЧСС равномерно разделен на интервалы по 6 уд/мин, и каждая такая прибавка частоты пульса дает повышение нагрузки на один балл.

На самом же деле линейная зависимость сохраняется лишь в зонах малых и средних по интенсивности нагрузок, а именно в диапазоне ЧСС приблизительно от НО до 1С1 уд/мин. С повышением мощности физической работы величина ответных сдвигов различных систем организма экспоненциально возрастает.

Так по данным В.Л. Карпмана с авторами (1974), при работе на велоэргометре в зоне аэробной производительности возрастание пульса на 1 уд/мин происходит с увеличением мощности нагрузки в среднем 17.8 кгм/мин, а в зоне смешанной аэробно-анаэробной производительности в среднем на 40.2 кгм/мин, то есть больше приблизительно в 2,2 раза. В зоне гликолитического обмена - уже в 3,7 раза.

С учетом этой зависимости нами (Сорванов В.А., 1978) была разработана (и успешно применяется) уточненная [шкала оценки тренировочных и соревновательных нагрузок \(табл.2\)](#).

Направленность нагрузки	ЧСС За 1 мин	ЧСС За 10 с	Оценка в баллах
Преимущественно аэробная	114	19	1
	120	20	2
	126	21	3
	132	22	4
	138	23	5
	144	24	6
	150	25	7
	156	26	8
Смешанная аэробно-анаэробная	162	27	10
	168	28	12
	174	29	14
	180	30	17
Преимущественно аэробная	186	31	21
	192	32	25
	198	33	33
	204	34	38
	210	35	42
	216	36	46
	222	37	50

Здесь увеличение ЧСС на 6 уд/мин- в работе малой интенсивности оценивается в I балл, в работе средней мощности в 2-3 балла, а в работе субмаксимальной мощности - в 4-8 баллов. В дальнейшем, когда ЧСС достигает 200 уд/мин (максимальная мощность) зависимость ЧСУ - мощность работы вновь приближается к линейной.

Шкала эта получила положительную оценку специалистов (Годик М.А., 1980), предложена студентам институтов физической культуры (учебник "Спортивная метрология", 1982), рекомендована также для использования тренерам по боксу (Савин Г.И., 1984).

Но дело, в конечном счете, не только в том, какая шкала лучше, а какая хуже. Дело в том, что обе они не могут использоваться без определенных условий.

Если на тренировочном занятии спортсмены будут после каждого упражнения записывать пульс и производить подсчеты, то занятие будет попросту сорвано, ибо процесс этот очень трудоемкий и сопровождается массой ошибок. Это возможно лишь при подсчете соревновательной нагрузки, когда замеры и подсчеты ведет научная бригада.

Главный же недостаток в том, что при таком подходе нагрузка лишь фиксируется и спортсмен не нацелен на выполнение запланированной нагрузки определенной направленности.

Например, борец во время тренировочного занятия проводит три соревновательные схватки по 7 мин.

Средний пульс первой схватки - 186 уд/мин, нагрузка $7 \times 21 = 147$ усл.ед.

Средний пульс второй схватки - 180 уд/мин, нагрузка $7 \times 17 = 119$ усл.ед.

Средний пульс третьей схватки - 174 уд/мин, нагрузка $7 \times 14 = 98$ усл.ед.

Общая нагрузка задания равна $147+119+98 = 364$ усл.ед.

Спортсмен в этом примере постоянно снижал интенсивность работы и в результате не выполнил главную задачу - развитие специальной выносливости.

Поэтому подход здесь должен быть иным. Каждое тренировочное занятие имеет строго определенную направленность, то есть одну главную задачу - развитие силы, быстроты, силовой, скоростной выносливости или аэробной выносливости, специальной выносливости или ее компонентов, и т.д. Для выполнения каждой задачи подбираются специфические средства к определяется режим работы: длительность упражнения, количество повторений, величина отдыха между повторениями и интенсивность работы. Все это указывается в конспекте, и борцу необходимо лишь придерживаться заданной средней ЧСС.

Практика показывает, что после приобретения определенного опыта спортсмены пульс не измеряют - они "чувствуют" заданную интенсивность и могут ее воспроизвести.

Тем более, что далеко не всякую работу можно оценивать по пульсу. Так, в упражнениях длительностью менее 6 мин пульс не успевает достичь тех значений, которые соответствовали бы истинной интенсивности. Поэтому такие упражнения оцениваются не по фактическому пульсу, а по предполагаемому, условному, то есть по пульсу, который мог бы быть достигнут, если бы работа с данной интенсивностью длилась, например, не 2 мин, а минимум 6 мин. А так как это невозможно, то надо учиться дифференцировать интенсивность, не прибегая к подсчетам пульса, учиться воспроизводить нагрузку любой заданной интенсивности.

Значительную трудность представляет оценка неспецифических упражнений, то есть упражнений из других видов спорта специальной или общей направленности.

Несмотря на то, что нагрузку в работе со штангой принято измерять в тоннах, в беге - произведением, скорости. Бега на его продолжительность, упражнения эти необходимо оценивать в тех же условных единицах, что и упражнения с партнером на ковре (борьба, совершенствование техники и т.д.). Только в этом случае можно будет идентифицировать учет и планирование нагрузки. И даже если при этом будет допущена ошибка, то она будет стандартной для каждого занятия, микроцикла и существенного влияния на величину общей нагрузки не окажет.

Многолетние наблюдения позволили нам оценить интенсивность в ряде упражнений из других видов спорта направленных на развитие необходимых самбисту специальных-физических качеств: футбол, бег - 8 баллов; занятия со штангой, лазание по канату и грузом и упражнения на тренажерах - 7 баллов. При этом оценивается не чистое время работы, а, все время, отведенное на упражнение, включая отдых.

План-конспект урока при предлагаемой системе оценки (учета) нагрузки предельно краток и укладывается в квадрате 10 x 6 клеточек ученической тетради (табл.3), а нагрузка графически удобно иллюстрируется на миллиметровой бумаге или в виде столбиков на бумаге в клетку.

Таблица 3
План-конспект урока
(фрагмент двухнедельного плана)

Дни недели	Даты:	16-22.10.89 12-я неделя	23-29.10.89 13-я неделя
Понедельник		15-разминка-2(20)=30 25-штанга-7(25)=180 15-быстрота-8(26)=120 30-техника-6(24)=180 510	15-разминка-2(20)=30 20-партнер, техника-9(26)=180 30-техника-6(24)=180 9-в/схватка-31(32)=270 660
Вторник		15-разминка-2(20)=30 12-комбинации-5(23)=60 5×4=20×34(33)=660 5 750	15-разминка-2(20)=30 25-тренажеры-7(25)=180 35-в/схватка-21(31)=720 930

Расшифруем план тренировки на вторник 17 октября 1989 г., 12-я неделя с начала учебного года (учебный год начался 31 июля).

15 мин - разминка. Оценка интенсивности одной минуты работы - 2 балла. Заданный пульс - 20 уд. за 10 с. Оценка упражнения - 30 усл.ед.

12 мин - техника. Интенсивность - 5 баллов, заданный пульс -23 уд. за 10 с, оценка упражнения - 60 баллов.

3x4 - интенсивная борьба. 5 схваток по 4 мин с отдыхом между схватками 5 мин. Продолжительность работы - 20 мин. Интенсивность 34 балла, условный пульс - 33 уд. за 10 с, оценка упражнения -660 усл.ед.

Общая нагрузка тренировочного занятия равна 750 усл.ед. Нелады с арифметикой объясняются тем, что все упражнения оцениваются числами, кратными 30. Так, 25 мин работы со штангой, на тренажерах оценены в 180 усл.ед., хотя $25 \times 7 = 175$ усл.ед. Вольная схватка 15 мин (вторник 24 октября) должна фактически иметь оценку 735 усл.ед. (35×21), а оценена в 720 усл.ед.

Сделано это для удобства подсчетов и составления графиков.

И еще одно уточнение. В табл.2 обозначено, что работа на пульс 31 уд. за 10 с оценивается в 21 балл, фактически же такая интенсивность может быть оценена еще в 22, 23 и 24 балла.

Так, например, интенсивность в вольной схватке 35 мин оценена в 21 балл (пульс 31), 30 мин - 22 балла (31), а 25 мин - в 24 балла (21). Это закономерно, так как чем короче схватка, тем она должна проводиться интенсивнее, если нет специальной оговорки.

Двадцатиминутная схватка проводится уже на более высоком пульсе - $20 \times 25(32)$.

Подобные условности и допуски не должны вызывать сомнений в правильности системы. Мы, тренеры по борьбе, "обречены" на различные условности, так как у нас нет такого универсального и точного фиксатора интенсивности, как скорость (м/сек).

При соблюдении всех параметров, составляющих нагрузку и особенно при точном, воспроизведении спортсменами запланированной интенсивности, нагрузка тренировочного занятия дифференцируется в следующих пределах:

максимальная - 990 усл.ед. и более;

большая - 750-960 усл.ед.;

средняя - 510-720 усл.ед.;

малая - 480 усл.ед. и менее.

ВЗГЛЯД НА ВЫНОСЛИВОСТЬ С ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПОЗИЦИЙ

Всякая тренировка развивающего характера направлена (должна быть направлена) на развитие выносливости.

Пытаясь развить быстроту, спортсмены повторяют движение по несколько раз, боксеры, совершенствуя специальную выносливость, увеличивают количества раундов сверх соревновательной нормы. В тяжелой атлетике по графику зависимости между тренировочным весом штанги и количеством повторений можно предсказать вес, который посилен спортсмену в данный период подготовки.

Так, если спортсмен стал поднимать 100 кг не 3, а 5 раз, то он способен поднять 205-210 кг. Очевидно, что увеличение количества подниманий от 3 до 5 связано с развитием выносливости. При однократных подниманиях снаряда сила и результат будут расти крайне медленно или рост их прекратится.

В технически сложных видах спорта, включая и борьбу самбо, стабильность тактических и технических действий, эффективность мышечных усилий также зависят от уровня развития выносливости.

"Теория и методика физического воспитания" (1976) определяет выносливость как способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Определение предполагает, что выносливость проявляется в любом виде деятельности, длящейся от нескольких секунд до нескольких часов и даже суток.

Обратить внимание на это необходимо в связи с тем, что в последнее время выносливость стали отождествлять лишь с длительной малоинтенсивной работой. Появилась даже особая группа "видов спорта на выносливость". Правда, некоторые авторы говорят о видах спорта "с преимущественным проявлением выносливости", но разницы в принципе нет.

Подобный взгляд на выносливость препятствует правильному пониманию ее сущности, что в свою очередь ведет к ошибкам в построении тренировочного процесса.

Бегуны, специализирующиеся в беге на 400 или 800 м, тоже стремятся развить "способность противостоять утомлению", но, в отличие от стайеров, они развивают преимущественно анаэробную выносливость, тогда как стайеры – преимущественно аэробную.

"Нельзя сводить выносливость к мышечной работе, как это иногда делается, только к длительным физическим упражнениям.

При кратковременных напряжениях, например в спринте, при повторных поднятиях тяжести, статических усилиях и т.д., также возможно увеличить продолжительность работы путем развития выносливости". (Н.В.Зимин 1972). Строго говоря, выносливость начинает проявляться там, где движение повторяется хотя бы дважды.

Так, если штангист поднял снаряд один раз - он продемонстрировал силу. Если, после соответствующей тренировки, ему удалось поднять этот же вес дважды, то он уже продемонстрировал выносливость.

Выносливость можно охарактеризовать, как способность организма выполнять специфическую работу строго определенной мощности, характера и формы как можно более длительное время до начала снижения мощности или изменения формы движения (точности), а также способность продемонстрировать наивысшую работоспособность в рамках обусловленной дистанции.

Изменение любого из указанных условий (мощности, характера, формы) приведет к изменению показателя выносливости. А это означает, что выносливость всегда конкретна (В.С.Фарфель, 1969, 1970). И как нет единой причины, вызывающей утомление, так не существует и единой, пригодной для всех видов работы выносливости организма.

Следовательно, видов выносливости может быть бесчисленное множество.

Однако в спорте количество видов выносливости определено количеством соревновательных упражнений. И в каждом из них проявляется своя специфическая или специальная выносливость (СВ).

В Теории и методике физического воспитания" сказано, что СВ - это выносливость по отношению к определенной деятельности, избранной как предмет специализации.

Объединив это определение с высказываниями других авторов (Н.Г.Озолин, 1970, М.Я.Набатникова, 1972), получим расширенную ее характеристику.

Специальная выносливость проявляется в конкретной соревновательной деятельности. Для её проявления необходимо противостоять утомлению, поддерживая на протяжении всей дистанции запланированную скорость, а в других упражнениях нужный темп движений и действий, уметь выполнять на этом фоне скоростные и скоростно-силовые действия без изменения формы (техники) движений, то есть эффективно выполнять специфическую нагрузку.

И все это нужно делать для того, чтобы можно было эффективно выполнять поставленную задачу- забрасывать(забивать) мячи, выполнять технические действия в спортивных единоборствах без снижения их результативности с целью достижения победы в поединке, получить наивысший балл в гимнастике или выиграть забег.

Весь тренировочный процесс направлен, в конечном счете, на развитие специальной выносливости. И в этом процессе важно выделить главные направления, чтобы не было больших объемов "пустой" работы вроде модной не так давно общефизической подготовки. Особенно это касается борьбы самбо, занятия которой сами по себе дают, всестороннее развитие.

Рассмотрим эти основные направления подготовки самбиста с позиций их пользы для роста, совершенствования СВ.

Одна из главных задач тренировочного процесса – вывести спортсмена на более высокий уровень скорости или интенсивности при выполнении соревновательного, упражнения. А это связано прежде всего со сдвигам энергетического обмена в сторону увеличения доли анаэробных процессов.

Доля анаэробной производительности у сильнейших бегунов на дистанции 3000 м с препятствиями (продолжительность бега в пределах 8 мин 5 с - 8 мин 30 с) равна 20%, а аэробной, следовательно, 80%.

Соревновательная схватка в борьбе самбо продолжается тоже от 8 до 8.5 мин, но с перерывами. Да и в "чистое" время (6 мин) интенсивная работа также чередуется с паузами отдыха и с малоинтенсивной деятельностью. Поэтому-соревновательная схватка состоит как

бы из серии коротких периодов работы, проводимых с высокой интенсивностью преимущественно в гликолитическом режиме.

Доля участия анаэробных механизмов деятельности квалифицированного борца в условиях соревнований может достигать 70% (А.А.Шепилов, В.П.Климин, 1979). У новичков этот показатель может быть в 2-3 раза меньше.

Правда, следует оговориться, что такая анаэробная производительность может быть зафиксирована лишь в одной схватке. К тому же исследования проводились в 70-е годы, когда борцы соревновались 2 дня. Сейчас же, когда за один день часто проводят 7 схваток, такой интенсивности борцы едва ли достигают. Поэтому цифру эту следует, видимо, снизить до 50-60%.

Доля анаэробной производительности общего энергообмена в соревновательной упражнении условно называется анаэробным компонентом специальной выносливости (АНКСВ).

Наиболее эффективным упражнением для развития АЩСВ являются тренировочные схватки длительностью 5-6 мин, проводимые с повышенной, по сравнению с соревновательной, интенсивностью.

В более коротких схватках, длительностью 3-4 мин, анаэробные процессы значительно преобладают над аэробными и при этом теряется связь между энергетическими механизмами, обеспечивающими эту работу и соревновательным упражнением. Так что применять эти схватки для развития АНКСВ можно, как будет показано ниже, лишь при уменьшении пауз отдыха.

Но надо всегда иметь в виду, что в процессе многолетней подготовки с ростом анаэробной производительности спортсмен будет проводить 5-6 мин схватки с той интенсивностью, с какой он сейчас проводит 3-4 мин, а соревновательные - с интенсивностью (по затратам энергии, а не по количеству движений) 5-6 мин схватки. Так что интенсивность, демонстрируемая борцами в 3-4 мин схватках, это интенсивность будущего для каждого спортсмена. Такой взгляд на 3-4 мин схватки делает их важным звеном в цепочке многолетней подготовки борца. Если говорить о задачах сегодняшнего дня, то, схватки эти способствуют развитию специальной силовой и силовой выносливости.

В большинстве случаев победа над равным или более сильным соперником достигается тогда, когда спортсмен проявляет какие-то дополнительные усилия для ее достижения.

Такие дополнительные специфические усилия повышенной мощности, проявляемые в соревновательном упражнении (соревновательной схватке), требуют проявления специальной скоростной выносливости (ССкВ), ибо именно они придают СВ специфичность и для их проявления нужна специальная подготовка.

ССкВ можно охарактеризовать как способность спортсмена эффективно выполнять ускорения, усилия, напряжения и другие кратковременные специфические действия повышенной мощности с целью достижения преимущества (победы) над соперником, сохраняя при этом на высоком уровне эффективность технических действий и поддерживая после ускорения оптимальную (не ниже, чем у соперника) скорость или темп движений или действий.

В каждом виде спорта, в каждой спортивной дисциплине также действия специфичны и отличаются как по продолжительности, так и по мощности.

В борьбе самбо в соревновательном поединке ускорения, спурты, уход из критических положений могут повторяться неоднократно и длиться от нескольких секунд до 1,5 и даже 2 мин.

Надо иметь в виду, что упражнения длительностью 1,5-2 мин являются наиболее эффективным средством развития анаэробных качеств, в частности, гликолиза.

Скоростная выносливость (СкВ) в спортивной борьбе, как и в других видах спорта, проявляется в упражнениях длительностью не более 20 с. За это время, если, конечно, работе проводится с максимальной интенсивностью, истощается алактатная фракция анаэробной производительности и интенсивность неизбежно снижается, а чаще всего спортсмен вынужден прекращать работу.

В борьбе самбо добиться такой интенсивности чрезвычайно трудно. Во время соревнований такая работа встречается разве что при уходе от удержания. Во время тренировочного процесса нужны специально подобранные упражнения.

Тренировочные схватки и другие упражнения длительностью 9-И мик способствуют развитию аэробного компонента специальной выносливости (АЭКСВ).

Более длительные схватки, длительностью от 15 до 45 мин, направлены преимущественно на развитие аэробной выносливости. Проводятся они в режиме аэробно-анаэробного обеспечения или, иначе говоря, в смешанном аэробно-анаэробном режиме (Аэр. смеш.).

Строго говоря, в этом режиме проводятся и схватки, направленные на развитие АЭКСВ, но, так как я подхожу к делению выносливости в большей степени с педагогических позиций, нежели с позиций энергообеспечения выполняемой работы, то считаю справедливым из всех упражнений аэробно-анаэробного характера выделить упражнения, направленные на развитие АЭКСВ, в отдельную группу.

По сути дела так и должно быть. Соревновательные схватки проводятся в смешанном анаэробно-аэробном режиме с незначительным преобладанием анаэробных процессов над аэробными, а схватки длительностью 9-11 мин - с преобладанием аэробных процессов. Но все же по своей интенсивности они близки к соревновательным и значительно обличаются по интенсивности от схваток 20-45 мин. Да и педагогические задачи у них разные,

Аэробная выносливость (аэр.вын.), так сказать в чистом виде, проявляется при совершенствовании технических действий. Только надо иметь в виду, что для развития аэробной выносливости нужна длительная, от 40 мин до 1,5-2 час работа. Совершенствовать технику такое длительное время попросту нудно -неприятно падать. Поэтому для развития Аэр.вын. лучше применять бег и другие циклические упражнения. В этом случае термин "Аэробная выносливость" можно заменить определением "общая выносливость", ибо в зоне малой интенсивности при значительной длительности работы наблюдается перенос выносливости как физического качества. Иначе говоря, аэробная выносливость - общая для многих видов спорта.

В зоне же анаэробной производительности выносливость более специфична, так как связана с проявлением силы, а последняя специфична всегда.

Итак, с педагогических позиций выносливость в борьбе самбо видоизменяется по мере уменьшения интенсивности, увеличения длительности выполняемой работы:

СкВ-ССкВ-силовая-АНКСВ-СВ--АЭКСВ-Аэр.смеш. -Аэр.вын.

Для развития каждого вида выносливости нужны свои специфические средства и методы, то есть упражнения строго определенной направленности.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ

Главная цель тренировочного процесса - улучшение спортивного результата. Достигается эта цель посредством решения частных задач. Извечные вопросы - что развивать (задачи) и как развивать (решение) - никогда не получают однозначных ответов. Это обусловлено развитием науки (знаний) и тренерским мастерством, а, возможно, и интуицией.

Как и в большинстве других видов спорта, рост спортивных результатов в борьбе самбо зависит от уровня развития физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, а также от образованности и интеллекта. Решить частные, задачи можно посредством большого разнообразия методов подготовки, которые реализуются еще большим разнообразием тренировочных средств.

Как уже указывалось, тренировочная нагрузка характеризуется следующими пятью компонентами:

интенсивность упражнения;

продолжительность упражнения;

продолжительность интервалов отдыха;

количество повторений;

характер отдыха (заполнение пауз другими видами деятельности).

В зависимости от сочетания этих компонентов будет различной не только величина, но и характер ответных реакций организма. Изменив хотя бы один параметр слагаемых физической нагрузки, мы получим средство иной направленности.

С уменьшением длительности работы интенсивность упражнения возрастает. И наоборот. Эта закономерность особенно четко проявляется в беге.

Увеличение количества повторений также ведет к снижению интенсивности. Это ясно. А вот регулирование направленности тренировочной нагрузки при помощи изменения продолжительности пауз отдыха используется в борьбе самбо крайне редко.

Дело иногда доходит до абсурда. При обмене опытом один из тренеров сказал как-то мне, что перед соревнованиями он обычно дает пять схваток по 6 мин со сменой партнеров без предоставления отдыха между схватками. Просто через каждые 6 мин спортсмены меняют партнера. И я не мог его убедить, что это не 5х6 мин, а одна схватка 30 мин и уже безусловно не соревновательная.

Были случаи, когда в течение 18 мин спортсмены выполняли различные задания в предельном темпе, с максимальной интенсивностью, хотя известно, что интенсивность возрастает с уменьшением длительности упражнения и с увеличением длительности отдыха между упражнениями. Это же задание было попросту истязанием спортсменов.

Шестиминутные схватки проводятся обычно через 6-мин отдыха, трехминутные — через 3 мин и т.д. Видимо, так удобно, строить урок.

Подобные ошибки не редкость, а скорее всего закономерность, так как встречаются они и повторяются на всесоюзных и республиканских сборах.

Приведу несколько примеров изменения направленности тренирующего воздействия упражнения в зависимости от изменения величины пауз отдыха и других параметров, характеризующих нагрузку.

Упражнение 5х3 мин с отдыхом 5 мин благодаря большому отдыху способствует развитию специальной силы и силовой выносливости. Работа носит преимущественно анаэробный характер гликолитической направленности. При сокращении отдыха до 2 мин работа станет смешанной анаэробно-аэробной, а до 15 сек - близкой к аэробной.

При сокращении количества схваток до двух, даже при коротком отдыхе, работа вновь станет выражено анаэробной. А если сократить время схваток до 2 мин (3х2 мин), то может добиться еще большего эффекта в развитии анаэробных гликолитических способностей.

В то же время, увеличив количество схваток до 10-15 (15х2 мин), даже при отдыхе 5 мин работа будет смешанной аэробно-анаэробной и даже аэробной.

При сокращении продолжительности работы до 1 мин (10х1 мин) интенсивность резко возрастет, но при сокращении интервалов отдыха или увеличении количества повторений (или того и другого одновременно) работа может стать аэробной.

Таблица 4

Изменение направленности тренирующего воздействия упражнений при изменении компонентов, регулирующих нагрузку

Специальная выносливость	скоростная	Силовая выносливость	АНКСВ
4×2=8×40(34)=330 4		2×3=6×37(34)=210 3×3=9×37(34)=330	8×3=24×33(33)=780 9×3=27×32(32)=870
6×2=12×39(34)=480 4		4×3=12×35(33)=420 4	5 5×4=20×34(33)=660
		4×3=12×37(34)=450 6×3=18×35(33)=630	6×4=24×33(33)=780 6
		5 2×4=8×37(34)=300	2×5=10×36(33)=360 3×5=15×35(33)=540
		5 3×4=12×36(33)=420	11 2×6=12×35(33)=420
		4×4=16×35(33)=570 6	13
Специальная выносливость		АЭКСВ	Аэробная смешанная
1×7=7×34(33)=240		1×9=9×31(32)=270	12×27(32)=330
2×7=14×34(33)=480		2×9=18×30(32)=540	15×26(32)=390
3×7=21×33(33)=690		3×9=27×29(32)=780	20×25(32)=510
15		4×9=36×28(32)=1020	30×22(31)=660
1×8=8×33(33)=270		13	40×19(30)=750
2×8=16×33(33)=540		1×10=10×30(32)=300	4×9=36×23(31)=840
3×8=24×32(32)=780		2×10=20×29(32)=570	4
17		3×10=30×28(32)=840	

Таким образом становится ясно, что количество упражнений (вариантов) может быть безграничным. Поэтому задача науки и практики найти такие варианты упражнений, которые способствовали бы развитию конкретных разновидностей выносливости силы и быстроты. Другими словами, упражнения должны подбираться и классифицироваться по направленности тренирующего воздействия на организм спортсмена.

вообще, я убежден, что тренер - это прежде всего экспериментатор. Но эксперименты надо ставить не хаотично, не путем проб и ошибок, а на научной основе, и при наличии гипотезы.

Здесь, наверное, уместно рассказать о том пути, по которому я шел к созданию предлагаемой в этой книге системы тренировки самбиста. Путь этот прошли многие тренеры моего поколения.

В пятидесятые годы, когда я начинал заниматься борьбой самбо в Ленинграде, мы все тренировочное время посвящали изучению и совершенствованию техники. Боролись только на соревнованиях. Позже когда я познакомился с Анатолием Аркадьевичем Харлампиевым (1959 г.), приехав из Владивостока в Москву с командой Дальневосточного политехнического института, я услышал от него фразу: "Борьба - это "компот", и давать его надо немного в конце, тренировки".

В то время на ковре блистали великие техники Г.Шульц, Е.Глориев, А.Карашук, А.Лукичев, О.Степанов и многие другие, ибо техника была богиней, которой поклонялись.

Естественно, что я тоже все внимание уделял технике. Но что можно было сделать без общения с другими коллективами. Да и отбор был ограничен. И все же мои воспитанники били достаточно техничными и одерживали кой-какие победы. О.Хайдуков и В.Земляной в 1961 году выполнили норму "Мастер спорта СССР", причем В.Земляной занял 2-е место на первенстве ЦС ДСО "Буревестник". С.Иванищев в 1962 году стал чемпионом РСФСР. Меня это вдохновило и я продолжал ту же линию, не заметив изменений, которые произошли в подготовке самбистов.

А изменения произошли значительные - борцы стали тренироваться также, как легкоатлеты, пловцы, лыжники. Стали целенаправленно развивать физические качества. Но что главное, на что сделать упор, чтобы приблизиться к элите? Я решил, что у моих воспитанников не хватает выносливости. Дело простое, тем более, что я семь лет работал с легкоатлетами (параллельно с самбо) и подготовил несколько хороших бегунов (чемпион РСФСР, призер первенства РСФСР). Мои ребята стали очень выносливыми, но... По-прежнему проигрывали сильнейшим борцам республики и студенческого общества.

Поняв ошибочность пути, я стал развивать специальную и скоростную выносливость. Заставлял ребят провонять 4-6 минутные схватки с предельной интенсивностью. "Загубив" у нескольких спортсменов печень, я вовремя отказался от таких истязаний. Это естественно. Максимализм в нашем деле и односторонность в подготовке результатов не дадут.

Стало ясно, что в тренировочном процессе нет какого-то секрета. Нужно понять суть тренировочного процесса, а главное, постоянно совершенствовать методы подготовки, искать что-то оригинальное, новое, эффективное.

Эксперименты прекратились и началось изучение литературы. Все, что касается тренировки бегунов, пловцов, конькобежцев, меня интересовало в первую очередь. Пришлось вновь (после института) изучать физиологию, биохимию, педагогику. Если сюда добавить "ералаш" журнала "Теория и практика физической культуры", то можно понять, что я запутался.

Но все знания систематизировались, после прочтения в 1966 году прекрасной книги В.М.Зациорского "Физические качества спортсмена" и интересной книги В.А.Иняевского "Тренировка йЛовцов высокого класса" (1970 г.). Дополняя друг друга, эти книги вскрывают суть тренировочного процесса, это поистине "книги молодого тренера".

Конечно, знания сами по себе еще не могут принести ощутимый результат. Необходимо на их основе синтезировать идеи, гипотезы, создавать новые методы подготовки и подбирать средства для их реализации. Это и есть сущность творческой работы тренера. По этому пути я и пошел.

Приведя знания в систему, я создал первую гипотезу - выносливость в борьбе самбо тесно связана со специальной силой и силовой выносливостью. Появилась гипотеза, появилась возможность целенаправленно строить тренировочный процесс, появились и первые чемпионы. В 1973 году Новиченко становится чемпионом СССР среди молодежи, а в 1974 году - С.Аксенов среди юношей.

Но поиск продолжался, и потребовалось еще 15 лет, чтобы создать систему, которую я излагаю в предлагаемой книге.

Все это я пишу для того, чтобы молодые тренеры постоянно вели поиск, повышали свои знания, становились профессионалами. А то ведь подсядет какой-нибудь тренер рядышком и прямо в лоб: "Расскажите, пожалуйста, как Вы тренируете". Начинаешь с ним беседовать, и он многое не знает, чего-то, не понимает. Такой "обмен" опытом пользы не дает, ибо копирование может принести больше вреда, чем пользы.

Тренировка - это сложный процесс, требующий умелого управления. Для этого нужно не только иметь совокупность знаний, но и способность конструировать тренировочный процесс. Дело в том, что количество задач и их решений (средств и методов) настолько велико, что из-за нехватки времени и сил часть задач остается нерешенными, а действенные средства и методы неиспользованными. Если же давать всего понемножку, то трудно добиться ответной реакции организма на нагрузку, не будет развития качеств, роста результатов.

Разрешить в какой-то степени эти противоречия можно, используя сопряжений метод тренировки, когда в одном упражнении решается сразу несколько задач» При отборе средств руководствоваться следующими правилами.

1. *Подбирать задания таким образом, чтобы выполнить их можно было параллельно, то есть одновременно (развитие быстроты и силы; техники и специальной скоростной выносливости).*

2. *Задания должны соответствовать направленности упражнения, не противоречить главной задаче.* Так, если предлагается работа по развитию смешанных аэробно-анаэробных способностей, то не следует одновременно ставить задачу по развитию быстроты.

3. *В каждом случае надо определить количество заданий, учитывая возможность восприятия и выполнения их спортсменами, степень усвоения (тренирующий эффект) предложенного материала.* Здесь главенствующим становится один из основных принципов дидактики - принцип сознательности. Планировать можно что угодно. Но надо добиться, чтобы спортсмены поняли задачи, осознали их суть и стремились выполнить их как можно точно и по форме, и по содержанию.

Прежде всего спортсмен должен научиться обращаться с такими понятиями, как объем и интенсивность. Чем короче схватка (упражнение), тем она проводится с более высокой интенсивностью, чем меньше схваток (объем), тем они более интенсивны. Во всяком случае самбист должен трехминутные схватки проводить с большей интенсивностью, чем 5-минутные, и ощущать эту разницу.

Нужно научиться выполнять запланированную нагрузку, отличать малую от средней, среднюю от большей и уметь получать максимальную нагрузку. При большой нагрузке надо попросту устать. Но надо уметь уставать и при 12 мин борьбы (4x3 мин) и при 45 мин,

Только в этом случае можно правильно построить тренировочный процесс. Если нет взаимопонимания между тренером и учеником, то полезнее будет в каждом занятии, где планируется большая нагрузка, давать 6x6 мин.

Добиться сознательного отношения спортсмена к тренировочному процессу, к скрупулезному выполнению конкретного задания далеко не просто, а иногда и невозможно. Для достижения цели недостаточно показа, внушения, а нужна учеба, объяснения разъяснения. 2-5-минутная беседа перед основной частью урока в этом плане приносит огромную пользу. Тренер обязан уметь в нескольких словах вскрыть сущность процессов, происходящих в организме спортсмена при выполнении того или иного упражнения.

СКОРОСТНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Для развития СкВ применяются упражнения длительностью не более 20 с. Доля анаэробных источников, фосфокреативного (алактатного, то есть протекающего без образования молочной кислоты) и гликолитического в энергетическом обеспечении может превышать 90% (Волков Н.И., 1961). При этом образуется большой кислородный долг, оплата которого длится несколько десятков минут.

$$3 \times 15c = 45c \times 50(37) = 30$$

Задание: уйти от удержания. Отдых между повторениями 2 мин.

Интенсивность упражнения оценивается по частоте дыхания. Упражнение острого воздействия. Во время соревновательной схватки такое ускорение является мощным сбивающим фактором.

$$4 \times 20c$$

Средства: переворачивание стоящего на четвереньках, выполнение броска без падения с большим сопротивлением. Интенсивность максимально ног ложная.

Задачи:

1. Развитие алактатных и гликолитических возможностей.

2. Развитие силы.

Подобная работа способствует развитию силы, так как при кратковременных усилиях энергообеспечение обеспечивается в основном за счет расщепления белков, что в свою очередь вызывает и усиливает их ресинтез. В конечном счете происходит восстановление и сверхвосстановление, то есть суперкомпенсация белков, протекающая тем сильнее, чем больше белка расщепилось во время работы (Защиорский В.М., 1970).

6 x 25c = 2 '30 x 45(35) = 120. Отдых между схватками 2 мин. Длительность упражнения более 20 с потому, что при борьбе в стойке практически невозможно достичь максимальной интенсивности из-за вынужденной прерывистости максимальных усилий.

Задачи:

1. Развитие алактатных и гликолитических способностей. Интенсивность максимально возможная в борьбе самбо. Не летать сопернику, брать захват, после падения не вставать, а вскакивать.

2. Развитие быстроты реакции, резкости, быстроты движения и мышечной чувствительности.

Пояснения к заданию: выполнять броски при максимально коротком времени на их подготовку (захват-бросок), пытаться опередить соперника в атакующих действиях. Но, если запоздал, то пытаться ответить контрприемом или ответным приемом. Других защитных действий не применять.

При начале атаки руководствоваться лить мышечным чувством, не планировать приемы, не оценивать ситуацию, а лишь использовать приобретенные навыки, то есть то, что "помнит" организм.

Упражнение воспитывает способность использовать неожиданно возникающую благоприятную ситуацию для атаки (почувствовал) и продолжать борьбу в неожиданно возникшей сложной ситуации.

СПЕЦИАЛЬНАЯ СКОРОСТНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Для развития ССкВ можно применять два варианта упражнений различной направленности

Прежде всего нужны такие упражнения, в которых темп (интенсивность) значительно превышает соревновательный, но при этом должны сохраняться все черты, присущие соревновательному поединку, а именно; тактика, необходимость качественной победы при 100%-ной защите, предельная концентрация внимания и пр.

$6 \times 2 = 12(10.5) \times 39(34) = 390$. Отдых 4-5 мин.

В каждой схватке борец должен провести два оцениваемых приема, считая удержание. Как только один из соперников провел второй прием, схватка останавливается и ой объявляется победителем, фактическое время борьбы составляет в среднем) приблизительно 10 мин 30 с.

Задачи:

1. Развитие анаэробных способностей.
2. Развитие быстроты и взрывной силы.

Пояснение к заданию:

а) короткая схватка заставляет спортсмена быстрее выбрать момент для атаки, быстрее готовить бросок. Но при этом не надо суетиться, не надо стремиться достичь результата (победы) за счет увеличения количества попыток, полагаясь на авось, что две из них возможно будут результативными. Попытки должны быть качественными. Это главная задача упражнения. Если два оцениваемых броска борец провел после, 4 попыток (результативность 50%), то главная задача может считаться выполненной.

Почему не получаются броски (падение есть, а оценки нет)?

Многие самбисты стремятся сбить соперника не за счет усилия мышц, участвующих в выполнении броска (технически правильном), а в основном за счет тяги вниз (завала) и веса собственного тела.

Известно, что бросок имеет три фазы: подход, отрыв, полет. Так вот, при стягивании вниз с использованием собственного веса отрыв отсутствует. Такая манера выполнения броска бес-/перспективна, так как нет движений, усилий, в которых можно было бы совершенствоваться, а значит, нет перспектив роста.

Другая причина - бесконтрольное выполнение третьей фазы приема. Сделан отрыв, противник падает (летит), но в полете успевает вывернуться и даже встать на четвереньки. Эта ошибка наблюдается у борцов, которые умея взрываться, не умеют продлевать взрывное усилие.

Видимо, после отрыва во время полета нужно сделать дополнительное усилие руками, чтобы заставить соперника упасть на спину. В момент приземления «накатиться» на него туловищем и обязательно выйти наверх, сделав попытку удержания. Над этим надо работать на каждой тренировке при совершенствовании техники, в различных упражнениях, тренировочных и соревновательных схватках.

б) нагрузка в упражнениях, направленных на развитие ССкВ, достигается за счёт предельной концентрации внимания и усилий, что увеличивает напряжённость работы.

в) упражнения воспитывают психологию бойца. После оцениваемого действия (борец повёл в счёте) спортсмен, как правило, переходит к защитным действиям, чтобы сохранить силы и обезопасить себя от случайностей противник в это время активизируется.

Необходимость провести второй бросок заставляет самбиста отказаться от защитных действий, развить успех, подавить пробудившуюся активность соперника повторной или встречной атакой.

Все это дает возможность повысить качество работы в целом и качество выполнения бросков в частности, использовать все лучшее, что есть у спортсмена, что он приобрел в процессе многолетней тренировки: проявлять в полной мере быстроту во всех ее разновидностях, взрывную силу, технику, волю к победе (стремление вырвать победу), концентрировать (тренировать) внимание, воспитывать психологию бойца.

Еще более острое воздействие оказывает упражнение

$6 \times 1,30 = 8,30 \times 40(34) = 330$ Отдых до 5 мин.

При втором варианте развития ССкВ нужно воспитывать спортсмена способность выдерживать высокий темп при ускорениях, возникающих как по собственной инициативе, также и по инициативе соперника.

$2 \times (2+2+1.30) = 11 \times 41(34) = 450$. Отдых 1,30 и I мин. Между сериями 9 мин.

$2 \times (2+1.30+1) = 9 \times 43(35) = 390$. Отдых 1.30, и I мин. Между сериями 8 мин.

Задачи:

1. Развитие гликолитических анаэробных способностей.
2. Развитие способности концентрировать усилия, проявлять взрывную силу и быстроту в условиях нарастающего утомления.
3. Техническое разнообразие.

Средства: обоюдная борьба.

Пояснения к заданию: спортсмены должны заставить себя достичь субмаксимальной интенсивности. Для этого, нужно стремиться выполнить как можно большее количество попыток, после падения не вставать, а вскакивать. В конце каждой схватки должен ощущаться

острый дефицит кислорода, во время отдыха - учащенное дыхание (ликвидация кислородного долга.)

$$\underline{6 \times (1-1) = 10 \quad 27(32) = 270^*}$$

Упражнение выполняется с односторонним сопротивлением. Минуту борец работает, минуту сопротивляется. Отдых при смене 1 мин. Работа оценивается в 210 баллов, защита в 60 баллов - $210+60=270$. Отдых между сериями 3 мин.

Задачи:

1. Развитие анаэробных гликолитических способностей.
2. Развитие взрывной силы.
3. Развитие силовой выносливости.

Средства: броски соперника, стоящего на коленях; броски из стойки; переворачивания в партере.

Пояснения к заданию: темп работы максимально возможный. Сопротивление такое, чтобы броски получались не каждый раз. Развивать взрывную силу, пытаться бросить соперника на спину и обозначить удержание.

* (1-1) - условное обозначение борьбы с односторонним сопротивлением,

СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

$$\underline{6 \times 3 = 18 \times 55(33) = 630. \text{ Отдых 5 мин.}}$$

$$\underline{4 \times 4 = 16 \times 35(33) = 570. \text{ Отдых 6 мин.}}$$

Задачи:

1. Развитие гликолитических способностей,
2. Развитие "взрывной" силы и силовой выносливости.
3. Техническое разнообразие. Сделать не менее 6 различных приемов, считая болевые и удержания.
4. Преследование удержаниями. При удавшемся броске переходить на удержание еще "в полете". Это способствует выполнению бросков более качественно, с большей оценкой. От удержаний уходить.

Пояснения к заданию: выполнять возможно большее количество попыток даже в ущерб защитным действиям. Особое внимание уделять качеству действий: выполнять попытки бросков с максимальными взрывными усилиями, причем делать это в синтезе с резкостью и быстротой движения. Обращать внимание на одновременность усилий. Пытаться бросать только на спину (с переходом на удержание),

После тренировки должны устать руки - это объективный показатель правильности выполнения задания..

Схватки с тактическими заданиями

$$\underline{3+(3-3)+(3-3)=15 \times 27(32)=390 \text{ Отдых 3 мин.}}$$

$$\underline{4+(3-3)+(3-3)=16 \times 26(32)=420 \text{ Отдых 4 мин.}}$$

Соревновательная схватка меняет свой рисунок в зависимости от наличия или отсутствия оцениваемых действий и от времени оставшегося до конца схватки.

В первые 3 мин идет обоюдная борьба с целью заработать баллы или активность. После выполнения оцениваемого действия или объявления "активности" (по истечении 3 мин) картина меняется - один борец, как правило, уходит в защиту, другой пытается отыграться.

Поэтому надо уметь реагировать на изменившуюся ситуацию, иметь соответствующую техническую, физическую и психологическую готовность для каждого случая. Именно синтез этих трех компонентов во главе с психологической готовностью помогает спортсмену исчерпать все СВОИ возможности для достижения преимущества в каждой части поединка, в каждой благоприятной и особенно неблагоприятной ситуации.

Интересный психологический прием применяют теннисисты. Называется он "войти в зону особого психологического настроения. Это значит, что во время поединка надо отключиться от внешних помех и внутренних переживаний и размышлений, не пытаться подвергать свои действия и действия соперника анализу, не смотреть на часы в ожидании гонга и т.д.

Надо сфокусировать свое внимание на каком-нибудь отдельном, очень простом, но в то же время полезном элементе игры. Например, смотреть на мяч и не выпускать его из поля зрения, когда соперник подает, когда мяч летит, отскакивает, вновь летит. При собственной подаче сосредоточить внимание на каком-то техническом элементе, например, "ударить по мячу в

высшей точке". Все остальное выполняется рефлекторно используя приобретенные навыки. В паузах не отвлекаться, а продолжать сосредотачивать внимание, например, смотреть в одну точку.

Теннисисты утверждают, что если удаётся «войти в зону», то они действуют безошибочно, у них буквально все удается, а действия происходят как бы за пределами сознания. "Вход в зону" - это не что иное, как медитация (внутреннее сосредоточение), которая помогает избавиться от навязчивых состояний, улучшает концентрацию внимания.

Внушение спортсмену перед соревнованиями необходимости победы, обязательного проявления воли и боевых качеств для достижения побегу могут отрицательно подействовать на него, добавляя к имевшимся у него переживаниям, стрессам новые. Чаще всего такая накачка дает обратный эффект, спортсмен не раскрывает своих возможностей, как говорят, "перегорает".

Если же борец нацелит себя не на победу, а на выполнение какого-либо приема, то он, раскрепостив свое сознание, сможет получить прекрасную возможность проявить не только свои физические и психологические возможности, но и, что главное, искусство борьбы.

Конечно, в борьбе так настроиться трудно из-за меняющегося рисунка схватки и относительно короткой продолжительности. И все-таки, если удастся использовать этот метод, то схватка будет проходить более целеустремленно, а действия будут четкими, уверенными.

В начале поединка сосредоточиться на том, чтобы провести один-два броска.

Возникла ситуация, когда соперник проигрывает и бурно наступает. Все внимание на срыв его захватов и неожиданную контратаку (поймать на атаке), учитывая, что проигрывающий и наступающий соперник более уязвим, чем внимательный и осторожный (в начале поединка) и тем более защищающийся.

Противоположная ситуация - соперник выигрывая переходит в глухую защиту. Надо надеяться на победу до последней секунды. Не переживать, не раскисать, не смотреть на часы. Сосредоточиться на одном-двух приемах: проходить в ноги (соперник, убегаая, может получить предупреждение), сделать бросок с колен или какой-нибудь силовой бросок.

Решая локальные задачи (средства могут быть другими), спортсмен сможет отключиться от посторонних мыслей, освободиться от нервозности, от страха за будущее (проиграл - выбыл из соревнований), а всю физическую и нервную энергию сосредоточить на конкретных действиях. Настраивать себя на поединок надо еще во время разминки, иначе войти в "зону" будет трудно.

Для моделирования ситуаций, возникающих в соревновательном поединке, и задуманы схватки с тактическими заданиями: 3+(3-3)+(3-3), 4+(3-3)+(3-3).

Первая схватка моделирует начало соревновательного поединка, то есть идет обоюдная борьба с целью быстрого реализовать преимущество. Третья-четвертая - борьба с односторонним сопротивлением: один нападает, другой уходит в глухую защиту. Пятая - шестая - поймать соперника на контратаке, то есть тоже с односторонним сопротивлением.

Борьба с односторонним сопротивлением обоюдно полезна - один учится "взламывать" глухую защиту или так делать броски, чтобы не попасться на контрприеме, а другой учится защищаться. К сожалению, во время соревнований борцы частенько защищаются уходами за ковер или переходом к борьбе лежа без попытки проведения приема.

А ведь есть способы защиты и без ухода за ковер. Это в первую очередь умение "вязать" руки противника или применение защитных захватов: косой захват, захват пояса спереди, затягивание руки противника или свой основной захват, в котором чувствуешь себя наиболее уверенно.

Хороший эффект дает и вменение стойки. Низкая стойка, например, при атаках ног. Но она настораживает судей. А вот прямая позволяет не только защищаться, но и проводить ответные и контратакующие действия. Но все это необходимо тренировать, репетировать.

Работа, связанная с развитием ССКВ и силовой выносливости, проходит при максимальных величинах потребления кислорода, что, безусловно, способствует увеличению этого одного из важнейших физиологических показателей мышечной деятельности, направленной на развитие выносливости.

В значительной степени это относится и к упражнениям, направленным на развитие АНКСВ.

РАЗВИТИЕ АНАЭРОБНОГО КОМПОНЕНТА СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Совершенствованию АНКСВ стоит уделять серьезное внимание как основному упражнению, базового и соревновательного периода. Именно при помощи, тренировочных заданий направленных на развитие АНКСВ, происходит качественный рост специальной выносливости. Этому способствует повышенная интенсивность действий и напряженность работы.

$3 \times 5 = 15 \times 35(33) = 540$ Отдых 11 мин.

$2 \times 6 = 12 \times 35(33) = 420$ Отдых 13 мин.

Интенсивность выше соревновательной. Для этого надо повысить долю риска при атакующих действиях, и на протяжении всей схватки, независимо от счета, считать себя

проигравшим. В конце каждой, схватки волевыми усилиями преодолевать нарастающее утомление.

Задачи:

1. Совершенствование тактики. В зависимости от партнера, поставить перед собой конкретную цель - победить с явным преимуществом, по баллам, с незначительным или минимальным преимуществом или проиграть как можно с меньшей разницей в баллах.

2. Создавать благоприятные условия (моменты) для атаки. Воспитывать комбинационный стиль.

3. Тренировка внимания. Следить за действиями соперника, не пропускать бросков, и в то же время не прощать сопернику ошибок.

4. Техническое разнообразие. Провести не менее пяти различных приемов, считая болевые и удержания.

Здесь уместно вновь вернуться к вопросу о зависимости направленности тренирующего воздействия упражнения от четырех факторов, регулирующих нагрузку: длительность упражнения, количество повторений, интенсивность упражнения и длительность интервалов отдыха.

Желаемый эффект в развитии АНКСВ при применении схваток длительностью 5 и 6 мин будет лишь в том случае, если интенсивность при их проведении будет выше соревновательной. Для этого отдых должен быть не менее указанного, а количество схваток от одной до трех.

Увеличение количества схваток до 4-6 с тем же отдыхом изменит направленность упражнений - это будут схватки, направленные на развитие специальной выносливости, ибо интенсивность непременно снизится.

Сокращение интервалов отдыха дает тот же результат, а более значительное их сокращение, например до 2-4 мин, сделает упражнение направленным на развитие АЭКСВ или смешанной аэробно-анаэробной выносливости,

Наоборот, при сокращении длительности схватки, количество повторений необходимо увеличить.

$$\frac{8 \times 3 = 24 \times 33(33) = 780}{6 \times 4 = 24 \times 33(33) = 780} \text{ Отдых 5 мин.}$$

$$\text{Отдых 6 мин.}$$

В последних схватках интенсивность будет, такой же, как при 5 и 6 мин борьбы. А если учесть, что спортсмены стремятся, как правило, распределить силы равномерно, то и первые схватки по интенсивности будут приближаться к 5 и 6 мин.

Задачи и особенности проведения схваток в этих заданиях те же, что и при развитии силовой выносливости (5x3 мин, 4x4 мин), так как одновременно с развитием АНКСВ будет решаться и задача развития силовой выносливости.

Вообще в спортивной борьбе невозможно добиться выполнения "чистой" задачи, особенно в упражнениях мало отличающихся друг от друга по длительности.

Порассуждаем на эту тему и с другой позиции - с позиции нашего определения выносливости. Для того, чтобы работа выполнялась "строго определенной мощности", нельзя предлагать спортсмену большое количество повторений. Третья шестиминутная и четвертая (а может быть, и третья) пятиминутная неизбежно будут проводиться с меньшей, чем предыдущие, интенсивностью (мощностью).

Однако относительно небольшой и повторяющейся в ряде тренировочных занятий объем работы не позволит достичь нужного эффекта, так как последующие тренировки не будут носить развивающего характера, произойдет адаптация к нагрузке.

Чтобы избежать этого недостатка, можно давать серии схваток с последовательным сокращением времени борьбы: 6+5+4=15 мин; 5+5+4+3=17 мин. Этим самым мы увеличиваем объем работы необходимой (запланированной) мощности, так как при выполнении упражнения 3x5 мин в третьей схватке интенсивность (мощность) неизбежно снизится.

$$20 \text{ мин} \times 33(33) = 660$$

Борьба до первого оцениваемого приема. Спортсмены выходят на ковер и проводят соревновательную схватку до первого броска, удержания или болевого приема. После этого схватка прекращается, спортсмены отдыхают по самочувствию (мягкий тренировочный режим) и вновь выходя на ковер для проведения следующей схватки. И так в течение 40 мин. За это время каждый отборется приблизительно 20 мин.

Пояснения к заданию:

с одним и тем же партнером дважды подряд не встречаться. От приглашения первые два раза не отказываться. Главное в этом упражнении - количество побед, что к предопределяет высокую нагрузку.

Схватки получаются разной продолжительности, от нескольких секунд до нескольких минут.

Средняя интенсивность приблизительно равна интенсивности упражнений направленных на развитие АНКСВ, к тому же 1-2 схватки непременно продлятся более 4 мин.

$4 \times 6 = 24 \times 33(33) = 780$ Отдых 13 мин.
 $3 \times 7 = 21 \times 33(33) = 690$ Отдых 15 мин.
 $2 \times 8 = 16 \times 33(33) = 540$ Отдых 12 мин.

Задачи:

1. Совершенствование тактики. Перед схваткой нужно решить, как победить конкретного партнера - с явным преимуществом, по баллам или с незначительным преимуществом. Если соперник сильнее, то поставить задачу проиграть с определенной разницей в баллах. Стремление выполнить поставленную задачу позволит получить соревновательную нагрузку.

2. Умение создавать благоприятные условия (моменты) для атаки. Воспитание комбинационного стиля.

3. Тренировка внимания. Следить за действиями соперника, не пропускать бросков и в то же время не прощать сопернику ошибок. Все это позволит получить не только физическую, но и психологическую нагрузку,

4. Преследование удержаниями болевыми приемами.

Средства: соревновательная схватка.

Большой эффект при развитии СВ дает семиминутная соревновательная схватка с одним-двумя ускорениями и бурным финишем. Рваный ритм характерен для соревновательного поединка.

Для сохранения запланированной интенсивности, как и при развитии АНКСВ, можно сокращать время схваток: $8+7+6=21$ мин; $7+6+5=18$ мин. Но и этого недостаточно для полноценной подготовки к соревнованиям, ибо на крупных турнирах финалисты проводят в утренней части приблизительно за 4 часа 5 поединков и 2 встречи вечером.

Чтобы выдержать подобный режим работы, следует обладать еще одной разновидностью выносливости - "соревновательной выносливостью".

Тренировочные занятия, моделирующие соревновательную схему, широко применяются при непосредственной подготовке - соревнованиям. Но всегда на всех уровнях повторяется одна и та же ошибка - слишком короткий отдых. Как правило, он равен длительности схватки (легкие борются - тяжелые отдыхают и т.д.).

Пять соревновательных схваток в одном тренировочном занятии не могут проводиться в режиме, необходимом для развития, поддержания СВ или соревновательной выносливости. Они заранее должны быть отнесены к АЭКСВ, а короткий отдых переводит их в категорию смешанной анаэробно-аэробной работы.

Для того, чтобы хоть как-то добиться запланированного результата, надо отдых при проведении соревновательных поединков увеличить хотя бы вдвое то есть делить группу на 3 подгруппы.

Борьба на кругу.

Спортсмены делятся на группы по 4-6 чел. Первый борется со вторым. После первого оцениваемого действия проигравший выбывает и становится в очередь за последним, и победитель сразу же продолжает борьбу с третьим номером и т.д. Если борец побеждает подряд всех соперников, то он заканчивает борьбу и тоже становится в очередь (для отдыха).

Упражнение длится 60 мин и оценивается в 900 усл. ед.

В детских группах можно затеять игру: за каждый победный круг присваивать звания как в монгольской национальной борьбе - Лев, Слон, Исполин, Великий Исполин, Великий и Непобедимый Исполин. Тренировка в этом случае проходит на высоком эмоциональном уровне.

Тренеру следует учитывать повышенную остроту воздействия упражнения на организм спортсмена, предупреждать их перегрузку, особенно у взрослых.

Упражнение способствует развитию СВ благодаря одновременному воздействию на ее анаэробный и аэробный компоненты.

РАЗВИТИЕ АЭРОБНОГО КОМПОНЕНТА СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

В упражнениях, направленных на развитие АЭКСВ, темп (интенсивность) несколько уступает соревновательному. Кроме того, они не вызывают такого психологического напряжения, как упражнения анаэробного характера,

$3 \times 9 = 27 \times 29(32) = 730$ Отдых 13 мин.

$2 \times 10 = 20 \times 29(32) = 570$ Отдых 14 мин.

$6 + 7 + 8 + 9 = 30 \times 28(32) = 840$ Отдых 6. 7. 8 мин.

Задачи:

1. Совершенствование тактики. В зависимости от силы партнера поставить перед собой задачу победить с разной степенью преимущества (0:4, 1:3, 2:3, 2:5:3) или проиграть как можно с меньшей разницей в баллах.

2. Создание благоприятных условий (подготовки) для атаки. Воспитание комбинационного стиля.

3. Тренировка внимания. Не пропускать бросков, не прощать ошибок.

4. *Техническое разнообразие.* Провести не менее 7 приемов, считая болевые и удержания.

Пояснение к заданию: схватки проводятся с интенсивностью, близкой к соревновательной, и поэтому последние 2-3 мин спортсмен должен испытывать значительное утомление и проявлять волевые усилия для его преодоления. В этом трудность, но и путь к развитию.

Как и другие виды выносливости, истинный аэробный компонент СВ развивается лишь в том случае, когда проводится лишь одна 9- или 10-минутная схватка.

РАЗВИТИЕ АЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Упражнения аэробного характера направлены преимущественно на развитие дыхательных способностей, на повышение уровня МПК (максимального потребления кислорода) и энергетических возможностей клетки, что позволяет ускорить обменные процессы в организме при напряженной мышечной работе.

Высокий уровень аэробных способностей позволяет увеличить объем и интенсивность упражнений, направленных на развитие анаэробных способностей, так как при этом организм может накапливать в крови больше продуктов распада (например, молочной кислоты), а значит, дольше выдерживать высокий темп (интенсивность). Кроме того, организм быстрее восстанавливается для следующей работы, окисляя молочную и другие продукты распада, используя их при этом как энергетические соединения.

Упражнения аэробного характера способствуют укреплению здоровья, так как поддерживают на достигнутом уровне и развивают энергетические механизмы организма.

Средства; вольные схватки длительностью 12, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45 мин

Задачи:

1. Развитие смешанных аэробно-анаэробных способностей.

2. Техническое разнообразие. Провести как можно больше различных приемов, включая болевые и удержания.

3. Воспитание комбинационного стиля.

Пояснения к заданию:

для развития аэробных способностей необходимо выполнить два условия: упражнение должно быть длительным; работа должна быть непрерывной.

Ошибкой большинства спортсменов является слишком резвое начало схватки, в результате при 45-минутной борьбе они устают к 20 мин, прекращают работу и считают задачу выполненной, так как "нагрузились". Надо научиться соотносить усилия с длительностью задания.

Полную непрерывность или равномерность работы в борьбе самбо соблюсти невозможно. Но возможно равномерное чередование больших (бросок), средних (подготовка) и малых усилий с паузами отдыха. Главное здесь не допускать больших колебаний ЧСС, а поддерживать ее в режиме, определенном заданием.

Одна из задач этих упражнений - техническое разнообразие. Для достижения этой цели в некоторых коллективах борцы меняют партнера через каждые 6-10 мин. На "новом" сопернике, пока он еще не приспособился к тебе, легче провести бросок, а попросту обмануть его используя элемент неожиданности. Конечно, чем больше результативных бросков проведет борец, тем в большей мере повысится его мастерство. Но есть и другое мнение.

Когда соперник знает тебя досконально и не позволяет проводить на себе какой-либо бросок, а ты его все же проводишь - это проявление высшего мастерства. Борец должен искать новые пути, расширять круг отвлекающих подготовительных действий и комбинаций. Известно, что классный борец отличается от разрядника тем, что он может "войти" в прием несколькими путями, а отрыв и полет совершает автоматически.

Мы в своем коллективе стараемся идти по второму пути, тем более, что смена партнеров неизбежна при проведении более коротких схваток.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРИЁМОВ ЛИЧНОГО КОМПЛЕКСА

$40 \times 6(24) = 240$ 20 мин работает один 20 мин - другой борец. Расшифровка нагрузки - $20 \times 10(27) = 200$; $20 \times 2(20) = 40$, $200 + 40 = 240$. Спортсмены выполняют комплекс своих приемов объединенных одним захватом.

Задачи:

1. Развитие аэробных способностей.

2. Совершенствование техники бросков.

3. Совершенствование комбинационного стиля.

4. Развитие быстроты.

5. Развитие взрывной силы

Пояснения к заданию: совершенствование техники бросков, объединенных одним захватом, позволяет на одном занятии сосредоточить внимание на одной группе бросков. При этом в

синтезе с техникой благодаря большому количеству повторений и дозируемому сопротивлению развивается быстрота и сила. Один бросок в комплексе, как правило, силовой, его и следует выполнять с проявлением взрывной силы. Остальные броски выполняются с применением быстроты.

При совершенствовании комплекса можно решать локальные тактические задачи. Так, один или несколько бросков могут служить подготовками к выполнению основного броска, и наоборот. Часть бросков могут выполняться "на неожиданность", например, при борьбе за захват. Неожиданным может быть бросок, выполненный в ту же сторону, что и основной.

$$40 \times 5(23) = 210$$

Совершенствование техники без развития взрывной силы.

$$40 \times 9(26) = 360$$

Изучение и совершенствование болевых приемов и удержаний.

$$40 \times 10(27) = 390$$

Игровая схватка .

Совершенствуется техника в условиях, близких к вольной схватке. Отличается от последней отсутствием борьбы за захват. Борцы поочередно атакуют друг друга. Защита строится на увертках, ответных бросках и контратакующих действиях.

Задачи:

1. Развитие смешанных аэробно-анаэробных способностей.
2. Развитие комбинационного стиля.
3. Развитие "быстрой" силы.
4. Совершенствование быстроты реакции.
5. Развитие мышечной чувствительности.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БЫСТРОТЫ

Существует четыре разновидности быстроты, каждая из которых может проявляться самостоятельно, вне связи с остальными тремя: резкость или быстрота начала движения; быстрота одиночного движения; быстрота реакции; частота.

Быстрота, особенно быстрота реакции, качество в значительной мере врожденное и с трудом поддается развитию. Но уделять внимание тренировке быстроты необходимо, потому что это качество ведущее в спортивной борьбе и спортсмен должен научиться проявлять хотя бы то, что в нем заложено.

При работе над быстротой надо учитывать следующее:

- каждую разновидность быстроты совершенствовать отдельно от других;
- спортсмен может обладать прекрасной быстротой реакции и быть относительно замедленным в проявлении быстроты одиночного движения. И наоборот;
- разгибатели быстрее сгибателей;
- с ростом силы особенно "быстрой", растут и показатели быстроты движения;
- быстрота связана с определенным движением. Поэтому все виды быстроты желательно совершенствовать с партнером при выполнении бросков или на тренажерах
- быстрота зависит от степени волевого усилия, вкладываемого спортсменом в движение;
- отсутствует взаимосвязь между скоростью и точностью. Действие, выполненное быстро, теряет схожесть с этим же действием при его медленном выполнении;
- усталость - враг быстроты. При наступлении усталости упражнение надо прекращать. После больших нагрузок над быстротой не работать.

Резкость - $15 \times 6(23) = 120$ В течение 15 мин спортсмены выполняют по 5-6 бросков поочередно. Выполнять один бросок или 3-4, объединенных одним захватом.

Прием делать целиком. Выполнять упражнение с разной степенью сопротивления, чтобы сопряженно развивалась и "быстрая" сила,

Пояснения к заданию: резкость или быстрота начала движения - это свойство нервной системы, и она не зависит от веса и мастерства партнера его силы и быстроты. Резкость внутри нас, это неожиданный взрыв всех мышц, участвующих в данном движении, мышц рук, туловища, ног. Сделать резкое движение - это то же самое, что вздрогнуть от испуга.

Перед выполнением упражнения необходимо сосредоточиться, собраться, предельно сконцентрировать внимание. Не должно быть никаких подготовительных действий. Для правильного понимания резкости полезно понаблюдать за насекомыми (комарами, мухами), как

они мгновенно стартуют, мгновенно развивают скорость, когда их пытаются приклепнуть. Антипод резкости - движение, выполненное с ускорением.

$15 \times 8(26) = 120$ - быстрота отрыва соперника от ковра.

Движение начинать резко, быстро войти в прием, но все внимание сосредоточить на быстроте и мощи отрыва соперника от ковра, демонстрируя взрывную силу. Бросок выполнять полностью.

Быстрый и взрывной отрыв соперника от ковра возможен лишь при одновременности усилий всех групп мышц, участвующих в отрыве.

Для проведения одновременных действий нужен какой-то ориентир, служить которым может окончание подхода. Так, при подхвате изнутри "взрываться" надо в момент постановки опорной ноги на ковер. И ни одно из усилий не должно начаться раньше или позже этого момента.

Трудно сравнивать, но мастера таэквондо могут ударом пятки разбить падающее яблоко. При этом они вносят в удар всю свою массу, силу и нервную энергию. Предельная концентрация усилий! Есть над чем подумать. И поработать.

Частота проявляется при повторной атаке тем же приемом, например, повторная атака при броске через бедро или захватом бедра изнутри. Возможно проявление частоты и при атаке разными приемами - подхват от броска через бедро. В любом случае внимание спортсмена должно быть сосредоточено на том, чтобы сократить время между повторами.

Быстрота реакции совершенствуется как с партнером, так и в специальных упражнениях на звуковой, зрительный и тактильный раздражители.

Самое распространенное упражнение с партнером - бросок через грудь в ответ на бросок через бедро. И не столь важно, получится бросок или нет, важно предельно быстро ответить на движение партнера.

Да, быстрота - одно из главных физических качеств борца. Но при ее развитии спортсмена могут поджидать и неприятности.

Наблюдения показывают, что работа, над развитием резкости может принести и негативный результат. Когда спортсмен научился проявлять резкость, взрываться в начальной стадии броска, то основная фаза приема - отрыв соперника от ковра происходит медленно и без достаточных усилий. А это большой минус. Поэтому после работы над резкостью надо дать упражнение, направленное на быстроту и мощь отрыва соперника от ковра. Другими словами, надо добиться от ученика, чтобы резкость и отрыв выполнялись как одно слитное движение. Надо стремиться сокращать время от начала выполнения броска до отрыва соперника от ковра.

СРЕДСТВА ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Из спортивных игр наибольшую пользу самбистам приносит футбол. Годы они "топчутся" на мягком ковре, что ведет к потере быстроты разгибателей ног. Футбол помогает поддерживать быстроту на достигнутом уровне и развивать ее. Игра в футбол развивает силу мышц ног, ловкость, быстроту во всех ее проявлениях и, что особенно важно, чувство равновесия.

Несмотря на достаточно высокую интенсивность игры, упражнение это является прекрасным восстанавливающим средством после больших специфических, особенно силовых нагрузок. Уставшие от борьбы мышцы прекрасно "промываются" интенсивным током крови, освобождаются от продуктов распада, запасаются энергоресурсами, то есть восстанавливают работоспособность.

Нагрузка $60 \times 8(26) = 480$.

Прекрасным средством восстановления после больших нагрузок является бег. В этом плане бег лучше футбола. Но самбисты футбол любят больше. Бег используется для поддержания спортивной формы при травмах плечевого пояса. При травмах ног можно заняться плаванием, в некоторых случаях боксом.

Хорош бег при сгонке веса. Безусловно, для этой цели он лучше парной бани. Только использовать бег можно лишь в том случае, если бегаешь постоянно. Иначе так набегаетесь, что ноги одеревенеют, заболят и выступать в соревнованиях будет уже незачем.

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛЫ

Для развития силы в спортивной борьбе применяется широкий круг упражнений. Это гимнастические упражнения, упражнения на снарядах и со снарядами, парные и прыжковые упражнения и упражнения из других видов спорта.

Юношам полезно разнообразие средств и методов развития силы. Но с ростом мастерства круг средств должен сужаться, а сами упражнения должны становиться все более специальными, то есть способствовать развитию силы в своих движениях, той силы, которая

нужна для выполнения конкретного броска, защитных действий и повышения уровня выносливости.

Особенностью развития вилы в борьбе самбо и в спорте вообще является специфичность ее проявления. Простая "накачка" порой принесет больше вреда, чем пользы. Надо всегда помнить, что самбисту необходима "быстрая" сила (при слабом внешнем сопротивлении) "взрывная", когда отрыв соперника от ковра проводится с максимальными усилиями и с подрывом, как при подъеме штанги на грудь.

Сила, как и быстрота, одно из самых главных качеств борца. Кроме участия в выполнении бросков, сила помогает борцу избежать перенапряжения в поединках с более слабыми соперниками. В этом смысле сила помогает сохранить выносливость для последующих встреч, то есть является союзником выносливости как физического качества.

Что касается тренировочного процесса, то здесь сила и выносливость антагонисты, ибо при одновременном развитии этих качеств в организме идет жесткая борьба за энергию и строительные материалы.

То же самое можно сказать и о разновидности выносливости - силовой выносливости. Кроме прямого вреда силе, силовая выносливость приносит ей и косвенный вред, а именно, мешает проявлению взрывной и быстрой силы.

Однако без "силовой выносливости" нельзя эффективно закончить поединок и тем более провести за один день 7 схваток.

Здесь многое зависит от правильного планирования и тренерского искусства.

ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ И ЛАЗАНИЕ ПО КАНАТУ

На перекладине можно выполнять следующие упражнения:

подтягивание на количество раз;

подтягивание на быстроту. Стремиться подтянуться "рывком" с возможно большей скоростью. Сделать паузу и повторить. И так до снижения скорости;

подтягивание с отягощением. Груз подбирать таким образом, чтобы можно было подтянуться 4-6 раз, но не более.

Лазание по канату можно проводить также в трех вариантах:

лазание вверх-вниз до "отказа"

лазание на скорость из положения сидя;

лазание с отягощением.

Ясно, что первое упражнение направлено на развитие силовой выносливости, второе - на развитие скоростно-силовых качеств, а третье способствует воспитанию и абсолютной силы и силовой выносливости.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЯМИ

1. Лечь на спину, гирию поставить слева от головы. Перенести гирию через голову и поставить справа. Упражнение полезно тем борцам, кто выполняет подножки и броски через спину.

2. Лечь на спину, гирия за головой. Приподнять гирию над ковром и поставить обратно. Можно подержать гирию над ковром 3-4 с.

3. В положении стоя взять две гири. Одну поднять на грудь, другая касается передней поверхности бедра. Рывком поменять гири местами. После каждой смены обязательно делать паузу, чтобы гирия поднималась из статического положения за счет рывка рукой, а не за счет мышц ног и спины, что получается при раскачке.

4. Встать на колени. Вращение гири вокруг головы.

5. Лечь на бок. Гирия за затылком. Перенести ее через голову и поставить возле лица. Упражнение для борцов, выполняющих "мельницу".

6. Взять одну или две гири на грудь. Ноги шире плеч. Присесть на левую ногу, встать, присесть на правую ногу.

7. Встать на колени лицом друг к другу. Перебрасывание гири.

8. Встать на левое колено. Правая нога опирается ковер ступней. Гирия справа. Двумя руками поднять гирию до подбородка и поставить обратно. Упражнение развивает косые мышцы туловища.

УПРАЖНЕНИЯ СО ШТАНГОЙ

Наиболее приемлемым упражнением со штангой для самбистов является поднимание штанги на грудь. Поднимать штангу над головой нет необходимости, так как такого движения в самбо нет, да и для позвоночника оно не безвредно. А главное, поднять на грудь можно больше, чем над головой.

Поднимание штанги на грудь решает несколько задач:

1. Развитие силы разгибателей ног и туловища, что необходимо для выполнения многих приемов в борьбе самбо,

2. Развитие "взрывной" силы, ибо штангу медленно поднять нельзя. Нужен подрыв, который выполняется взрывным действием. А это помогает самбисту проявлять кратковременные максимальные усилия при выполнении бросков.

3. Как и в футболе,- работа происходит на твердом грунте, что способствует развитию прыгучести, то есть быстроты,

4. Занятия со штангой формируют высокий. и устойчивый мышечный тонус.

Схем занятий со штангой наверняка, может быть столько, сколько тренеров. Понятно, также что каждый тренер непременно проконсультируется со специалистом. И все же я рискну предложить схему, которую проверил на себе и на своих учениках.

Классическими методами мы пользоваться не можем, так как у нас слишком мал объём работы со штангой - едва ли кто сможет заниматься более 3 раз в неделю и то не круглый год.

Поэтому методика должна быть направлена не столько на развитие силы, сколько на решение тех задач, которые мы можем решить при помощи этого снаряда. А если при этом прибавка в результате составит в год 5 кг, то этого будет достаточно.

Схема занятий со штангой

первый вариант

55x10 65x8 75x6 80x6 90x5 95x2

второй вариант

50x12 65x10 75x8 85x7 90x3 80x6

Третий вариант

55x8 65x7 75x6 85x3 95x2 100x1

Первый подход делается к весу, равному 50-55% от планируемого результата.

Ключевой подход ко всей схеме - пятый в первом варианте. Предполагается, что если спортсмен сможет поднять 90 кг пять раз подряд, то он сможет одолеть вес 100 кг ± 2,5 кг

85 кг при этом (четвертый подход во втором варианте) нужно поднять не менее 7 раз, а 95 кг - два раза.

Начинать следует с меньшего количества повторений:

первый вариант

55x10 65x8 75x6 80x5 90x2 95x1

ВТОРОЙ вариант

50x12 65x10 75x8 85x5 90x2 80x5

третий вариант

55x8 60x7 75x6 85x1 95x1 97,5x1

Принцип составления плана следующий: в ключевых подходах делать столько подниманий, сколько их делали при освоении предыдущего веса (95 кг). В дальнейшем добавлять по одному повтору в занятие или по мере роста выносливости.

Многие тренеры недолюбливают штангу, она якобы закрепощает мышцы и отрицательно влияет на процесс совершенствования техники борьбы.

Да, если заниматься со штангой от случая к случаю, то это справедливо. В первые недели регулярных занятий также могут возникать неприятные ощущения в мышцах, скованность. Но это, во-первых, говорит о том, что начался процесс развития силы, а во-вторых, то же самое происходит в начальном периоде занятий любым новым упражнением, например, бегом.

В дальнейшем все нормализуется. Прекращать занятия со штангой, как и любые другие неспецифические упражнения, следует за 2-4 недели до соревнований как с целью снижения нагрузки, так и с целью обострения специфической чувствительности борца.

ТРЕНАЖЁРЫ

Мы изготовили тренажеры двух типов. Первый собирается из гири и двух веревок. Гиря стоит на полу, одной веревкой цепляется за крюк на стене, а при помощи другой веревки гиря отрывается (поднимается) спортсменом от пола.

Второй тренажер представляет из себя блочное устройство, которое цепляется за петлю, переброшенную через перекладину или свободно зацепленную за крюк на стене.

Установка такого тренажера производится за 1-2 мин. На нем можно имитировать многие приемы борьбы самбо, развивать быстроту, быструю и взрывную силу, силовую выносливость.

При помощи этого тренажера можно получать такую же нагрузку, как и при тренировочных охватах. Это может способствовать поддержанию спортивной формы травмированных ; спортсменов.

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ

Работая над гибкостью, надо иметь в виду, что гибкость, как и сила, специфична. Умение делать "шпагат" или "мостик" еще не говорит о хорошей гибкости самбиста. Для подхвата изнутри, например, нужна повышенная подвижность плечевых суставов, возможность "скручивать" туловище и отводить (делать мах) бедро назад. Для успешного выполнения обвива нужен хороший прогиб и "резиновая" нога.

Хорошая гибкость может предохранить от многих травм. Особенно это касается коленного сустава, травмы которого наиболее часты у самбистов. Так что наклоны к прямым ногам стоя и сидя, наклоны в барьерном шаге, шпагат, заведение ноги за голову или "похлопывание" голенью по груди, упражнения из положения стоя на коленях (сесть слева-справа, между голеньями или лечь на спину), махи ногами у опоры проделывать не только во время разминки, но и после тренировки, а также дома во время зарядки.

Гибкость быстро приобретается, но и быстро утрачивается.

КОНТРОЛЬ ЗА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ САМБИСТА

Контрольные упражнения (тесты) используются для оценки уровня подготовленности спортсменов, контроля за их физическим состоянием, а также с целью отбора наиболее способных новичков при комплектовании учебных групп.

Для выявления способностей к борьбе самбо смело можно использовать лишь один тест - измерение быстроты реакции. Качество это врожденное и трудно поддается воздействию тренировки, но без хорошей быстроты реакции нельзя стать классным самбистом.

Использовать другие тесты с целью отбора надо с большой осторожностью. Как пишет В.Аванесов (1972), нельзя надеяться на то, что тот или иной тест даст полное и правильное представление о возможностях спортсмена, хотя бы потому, что таких тестов просто не бывает, особенно в игровых видах спорта и в единоборствах.

Для текущего контроля за физическим состоянием спортсмена можно использовать тесты, применяемые при врачебном контроле, включая и биохимический анализ. Но применять их надо лишь для регулирования тренировочной нагрузки: больше-меньше-отдых. Нельзя по результатам врачебного контроля определять "функциональные возможности спортсмена и, пользуясь этими данными, комплектовать команду.

Главная задача тестов - это контроль уровня подготовленности самбиста в процессе многолетней тренировки, то есть в динамике. Какие же тесты для этого пригодны? В литературных источниках можно найти более 100 упражнений, которые, не будучи проверены на информативность, надежность и доступность, называются авторами тестами, помогающими определять "профессиональную пригодность" борца. Вот некоторые из них; бег на дистанции 30, 100, 1000 1600, 3000 м; тест Купера, Степ-тест; броски партнера за 10, 20 с; 6, 10, 15 бросков манекена (чучела) на время; количество переходов из положения стоя в упор лежа за 10 с; челночный бег 3x30 м, 10x30 м; время 10 сгибаний туловища, количество подтягиваний на перекладине; 10 подъемов штанги 80% от собственного веса, приседания со штангой 16-18 раз, толчок штанги, приседание с партнером на плечах: отжимание в упоре, приседание со штангой своего веса, прыжок в длину с разбега, рывок штанги.

Оставим на совести изобретателей этих тестов требование показать в беге на 30 м с высокого старта результат 4.1 с, если известно, что хорошие спринтеры показывают о низкого старта результаты в пределах 3,8-4,0 с.

Нас интересует другое - ни одно из перечисленных выше упражнений не входит в тренировочные программы как систематически применяемые средства развития.

Тесты не надо придумывать. Коль они существуют для того, чтобы контролировать ход тренировочного процесса, то тестами являются те упражнения, которые спортсмен выполняет на ежедневных тренировках для развития специальных физических качеств.

А перечисленные выше упражнения и им подобные направлены на определение общей физической работоспособности и пригодны лишь для конкурсного отбора, и то как часть общей программы конкурса. И уж совершенно недопустимо пытаться определить "профессиональную пригодность" учащихся столь сомнительными методами.

Тестирование допустимо в сборных командах страны, но не для того, чтобы отобрать куда-то кого-то, а для того, чтобы разработать достаточно приемлемую и эффективную систему контроля для коллективов физкультуры, спортивных секций при росте, становления мастерства. Причем не как кнут, а как ориентир для спортсмена и тренера.

В сборных командах можно предложить спортсменам широкий диапазон тестов на выбор или с отсевом худших результатов, ибо в каждом коллективе имеются свои особенности построения тренировочного процесса, своя направленность тренировки, свои тесты. И нельзя, например, заставлять спортсмена поднимать штангу (оценивать его силу), если в его коллективе используются другие средства для развития силы.

Лучше всего, если спортсмен придет на учебно-тренировочный сбор с результатам домашнего тестирования, а тренеры сборной команды могут эти результаты (часть из них) проверить, рекомендовать, именно рекомендовать спортсмену и его тренеру исключить какие-

то упражнения и ввести новые, признанные большинством и наукой. Так будет создана система с вариациями и обеспечено ее дальнейшее развитие.

Для того, чтобы можно было измерить специальные качества (подготовленность) самбиста, необходимо при тестировании выполнять ряд требований:

1. Каждый тест должен быть проверен на информативность (валидность), надежность и доступность методами математической статистики.

2. Превращать в тесты следует в основном те упражнения, которые применяются в учебно-тренировочном процессе для развития специальных качеств.

3. Результаты тестирования необходимо сравнивать с мастерством спортсменов, то есть с их спортивными результатами. Это позволит еще раз проверить тест на информативность,

4. Для соизмерения результатов тестирования со спортивным результатом необходимо несоизмеримые между собой единицы (метры, килограммы, секунда) и спортивные достижения выразить в одних и тех же единицах, например, в баллах. Достаточно удобно пользоваться сорокабалльной шкалой.

Диапазон в 40 баллов вполне достаточен, чтобы, во-первых, в нем можно было разместить результаты спортсменов, имеющих квалификацию от новичка до мастера международного класса, а во-вторых, такой диапазон позволяет спортсмену зафиксировать даже незначительные сдвиги в результатах в процессе многолетнего тестирования.

5. Учитывая, что спортсмены даже равной квалификации в одних и тех же тестах будут иметь различные показатели (у каждого свои сильные стороны, как врожденные, так и приобретенные), не все тесты будут иметь тесную корреляционную связь с мастерством. Поэтому со спортивным результатом нужно сравнивать не каждый тест в отдельности, а средний результат (средний балл, всего комплекса тестов).

Шкала оценки спортивного мастерства (табл.5) имеет потолок в 38 баллов. Это сделано потому, что средний балл всех тестов у Чемпионов СССР никогда, видимо, не будет равен 40.

6. Количестве тестов, определяющих специальную физическую подготовленность, необходимо ограничить примерно восемью упражнениями. С увеличением количества тестов результаты, измеряющие ведущие качества спортсмена (наиболее информативные тесты) будут как бы растворяться в общей массе и оказывать меньшее влияние на средний балл, что исказит общую картину тестирования. Кроме того, при большом количестве тестов неизбежно их дублирование.

Обусловлено, что если спортсмен в каком-либо упражнении показывает результат, превышающий 40-баллов, то он все равно получает 40 баллов, а не более. Это сделано для того, чтобы тестирование не влияло отрицательно на направленность тренировочного процесса, чтобы самбист стремясь улучшить результат, например в поднимании штанги, не увеличивал объем (время работы) с этим снарядом, иначе он может постепенно превратиться в штангиста. Во всяком случае может произойти переориентация во внутри - и особенно межмышечной координации. Достигнув "потолка", самбист будет использовать штангу для поддержания мышечного тонуса и уровня взрывной силы. Впрочем, возможна и коррекция таблицы оценок.

Предлагаемая система тестирования вызывает у спортсменов большую заинтересованность в результатах тестирования, а следовательно, и сознательное отношение к тренировочному процессу, стремление улучшить спортивный результат через тренировочные программы и упражнения, являющиеся к тому же и тестами.

В настоящее время мы применяем следующие тесты:

1. Посещаемость. Подсчитывается количество тренировочных занятий и соревновательных дней (день соревнований равен двум тренировочным занятиям) за прошлый учебный год и количество тренировок в текущем учебном году и по табл.6 определяется балл за посещаемость.

Вводя этот тест, мы исходим из предпосылки, что чем больше самбист посетит тренировочных занятий, тем в большей степени у него будут развиты сугубо специальные "самбистские" качества. Информативность этого теста стопроцентная. Сфера применения теста ограничивается секцией коллектива физкультуры, группой ДЮСШ. В сборных командах применять этот тест нет необходимости.

2. Поднимание штанги на грудь с помоста. Тест измеряет силу разгибателей ног, туловища и сгибателей рук. Причем измеряется не только абсолютная сила, но и взрывная сила, ибо Поднять штангу без "подрыва", то есть медленно, невозможно.

Сила указанных групп мышц в различных вариантах используется при выполнении большинства бросков в борьбе самбо.

Результат в баллах определяется по табл.7, которая разработана на основе таблиц сопоставимых оценок результатов тяжелоатлетов разных весовых категорий, предложенных М.В.Стародубцевым. Так, за результат 80 кг спортсмен, имеющий собственный вес 50 кг, получит 40 баллов, а спортсмен, весящий 64 кг, всего 15 баллов.

3. Лазание по канату с грузом на высоту 4,5 м (табл.8). Тест измеряет силу сгибателей рук и силовую выносливость мышц рук при максимальных усилиях, что характерно для соревновательного поединка в борьбе самбо.

Внимание! Под канатом необходимо начертить круг диаметром 3 м и запретить вход в него во время выполнения упражнения, не оставлять внутри круга груз. Прежде чем повесить канат, необходимо затянуть гайки, на крепление до отказа и сделать страховку. Следить, чтобы крюк и кольцо со временем не перетерлись.

4. **Лазание по канату на высоту 5 м на время из положения видя на ковре** (табл.9). Тест измеряет взрывную силу мышц рук, то есть уровень развития "быстрых" мышечных волокон (во время лазания по канату с грузом развиваются преимущественно "медленные" мышечные волокна). Секундомер пускается по команде "марш", останавливается в момент касания рукой пятиметровой от пола отметки на канате.

5. **Быстрота сложной реакции (реакции выбора) на световой раздражитель**. Измеряется на специальном электронном устройстве.

На коробочке, которая помещается на ладони левой руки, без какой-либо последовательности и с разными промежутками загораются светодиоды (4 светодиода, расположенные по дуге). Спортсмен прикосновением к соответствующей кнопке должен за кратчайшее время погасить лампочку. Показатели 10 суммируются на приборе и оцениваются по табл. 9

Быстрота реакции - одно из важнейших качеств борца, которое необходимо ему как при атакующих, так и при защитных действиях. Поэтому без измерения реакции тестирование может дать искаженную картину.

6-й и 7-й тесты находятся в стадий разработки. Специальную работоспособность и специальную скоростно-силовую работоспособность предполагается измерять в килограммометрах за 7 и 2, соответственно, минуты работы на изготовленных нами свободно подвешенных блочных устройствах.

Есть еще необходимость измерить аэробную производительность. Однако в обиходе тестов это упражнение включать не следует (не надо ранжировать результаты по 40-балльной шкале), так как аэробная производительность не оказывает прямого воздействия на спортивный результат в борьбе, а лишь способствует повышению специальной работоспособности (и то как один из многих факторов) и будет косвенно измерена в тесте на специальную работоспособность (выносливость).

Измерить аэробную производительность можно при помощи бега на 3000 м. Результат 14 мин говорит о том, что уровень МПК у этого спортсмена составляет около 43 мл/кг/мин, а результаты 13 и 12 мин - 52-68 мл/кг/мин соответственно.

К этим результатам и следует стремиться, тем более, что, по мнению Г.Апанасенко (1987), МПК на уровне 40-42 мл обеспечивает "безопасный уровень здоровья". Их надо иметь в виду, когда активные занятия спорте самбист сменит на активные занятия физкультурой.

В сборных командах СССР уже много лет проводится контроль за технической подготовленностью самбистов при помощи методик, разработанных Е.М.Чумаковым и другими авторами. Определяется активность борца, результативность, относительная результативность, эффективность техники, разносторонность техники, эффективность разнообразия, надежность, общая результативность, эффективность защиты и др.

Все эти способы контроля несут много ценной информации, но в целом система имеет ряд недостатков: слишком много определяется показателей, сложны системы фиксации действий и обработки результатов, нет единой оценки полученных данных, нет градации по рангу соревнований. Не совсем правильно приемы объединены в группы. Так, приемы "бросок захватом бедра изнутри" и "мельница" считаются как один прием - прием с захватом ноги. На самом деле это совершенно разные приемы. А из-за таких условностей спортсмен теряет баллы в показателе "разносторонность техники".

Мы сделали попытку превратить часть вышеуказанных методов определения технической подготовленности самбиста в тесты, упростить способы фиксации и подсчета и ввести эти тесты в общую обиходе тестов, измеряющих специальную физическую работоспособность.

Упростить способы подсчета различных сторон технической подготовленности необходимо для того, чтобы не только специально выделенная бригада, а и сами спортсмены могли после соревновательной схватки быстро сделать нужные записи и тут же получить результат.

В процессе многолетних занятий борьбой самбо спортсмен стремится к тому, чтобы повысить свою результативность нападения и эффективность защиты. На это, собственно, и направлен весь тренировочный процесс. На высокую результативность нацеливают и правила соревнований.

Техническое разнообразие позволит спортсмену долго удержаться на достигнутом уровне, преодолевая защитные барьеры и повышая результативность нападения. На этих основных параметрах и необходимо сосредоточить внимание спортсмена.

Во время соревнований спортсмен заполняет карточку учета технических действий и сдает ее тренеру:

КАРТОЧКА

Учёта технических действий самбиста в соревнованиях

ФИО _____ Вес _____ Разряд _____.

Соревнование _____.

Дата _____ Занятое место _____.

ФИО соперника	Команда	Разряд	Выигранные баллы	Проигранные баллы
Иванов И.И.	Динамо	МС	4-передняя подножка 1-зацеп изнутри	2-подхват изнутри

В конце года тренер выбирает несколько карточек с наиболее крупных соревнований с таким расчётом, чтобы в них было зафиксировано не менее 12 схваток и обрабатывает их.

Затем по табл.5 производится оценка каждого теста в баллах. Таблица составлена так, что за соревнования на чемпионатах СССР и РСФСР, а также на Кубок СССР - можно получить высшую оценку - 40 баллов. За другие соревнования всесоюзного и республиканского масштабов (первенств СССР среди юношей и молодежи, всесоюзные турниры, чемпионаты и первенства ДСО, республик и пр.) - 32 балла, а за краевые, областные соревнования лишь 26 баллов.

Тестирование технической подготовленности (обработку карточек) достаточно проводить раз в год, а полученные результаты проставлять в протоколы всех последующих тестирований года, так как техническое мастерство не подвержено значительным колебаниям.

Результативность нападения. Подсчитывается количество оцененных приемов, считай удержания и болевые приемы, которые борец сумел провести во всех, встречах прошедших соревнований. Эта сумма делится на количество схваток, считая проигранные и те, где спортсмен не смог провести ни одного приема. Предупреждения не считаются. Болевой прием и чистый бросок считаются за два приема. Если борец весовой категории до 90 кг провел на чемпионате СССР в среднем два приема за схватку, то он получит при тестировании 30 баллов.

Эффективность защиты. определяется так же, как и результативность нападения. В карточку заносятся пропущенные броски. Болевые приемы и чистые броски оцениваются за два приема. Количество пропущенных бросков делится на количество проведенных схваток.

Техническое разнообразие. По данным Е.М.Чумакова и С.Ф.Ионова (1976), чемпионы пытаются делать от 9 до 13 различных приемов. Но не все приносит результат. Видимо, 7-10 разных приемов, проведенных спортсменом в 12-15 поединках, будут характеризовать его техническое разнообразие как отличное. В это число может войти удержание и 4 болевых приема: перегибание локтевого сустава, ущемление ахиллесова сухожилия и узлы на ноги и на руки.

Подсчет баллов по табл.10 проводится просто. Сделал спортсмен весовой категории до 62 кг на чемпионате, Кубке страны в 12 схватках 10 и более разных приемов, его техническое разнообразие будет оценено в 40 баллов. Причем не 10 приемов из разных классификационных групп, а просто 10 разных приемов, так как любая классификация не совершенна.

Этот тест особенно важен при работе с юношами. Борцы, выделяющиеся среди своих сверстников силой, должны не просто "давить" более слабых соперников одним-двумя приемами, а стремиться к техническому разнообразию. Известно, что прием, который получился на соревнованиях, становится "своим".

Тест этот является еще как бы тестом всех тестов. При переходе в более тяжелую весовую категорию, из юношеской возрастной группы в молодежную и особенно в группу взрослых, количество приемов, которые получают у борца на соревнованиях, резко сокращается. Вот в это время и нужно при помощи тестов выяснить, нет ли относительного или абсолютного снижения уровня физических качеств, и сделать соответствующие выводы.

В нашей системе контроля отсутствует тест на гибкость. Объясняется это тем, что специальная гибкость чрезвычайно специфична. Так, гибкость, проявленная при выполнении подхвата изнутри, значительно отличается от гибкости, необходимой спортсмену при выполнении передней подножки, а тем более броска через грудь. Совершенно иная гибкость нужна при переходе на болевые приемы. А это значит, что упражнений "на гибкость" может быть слишком много. Да и упражнение, измеряющее гибкость, не всегда возможно превратить в тест.

Гибкость органически входит в технику выполнения приема и опосредованно учитывается в процессе тестирования технической подготовленности.

То же самое можно сказать и о быстроте одиночного движения.

Результаты тестирования заносятся в протокол (Приложение 1), где средний балл всех тестов сравнивается с показателем мастерства.

Если средний балл выше показателя мастерства, то, во-первых, у спортсмена есть возможность улучшить свой спортивный результат, а во-вторых, причины неудач надо искать в недостаточной психологической подготовленности, прямолинейной тактике, в неумении подогнать вес или в недостатках других компонентов мастерства. Возможно, не верна методика тренировки или у спортсмена попросту отсутствует какая-либо специфическая способность к борьбе самбо, например, мышечная чувствительность.

Если средний балл всех тестов ниже показателя мастерства, то вопрос очевиден - спортсмен слаб физически, его результаты не могут быть стабильными и дальнейший их рост едва ли возможен. Иногда причиной отставание среднего балла от показателя мастерства могут служить и другие факторы; неумение поднять штангу или проявить быстроту реакции на приборе. А может быть спортсмен просто не желает выполнять тесты, не верит в их пользу и значимость.

Для того чтобы тренер и спортсмен могли следить за динамикой роста специальных физических качеств и технической подготовленности, необходимо на каждого спортсмена завести карточку, в которой будут фиксироваться результаты всех тестирований. Карточка имеет тот же вид, что и протокол тестирования, только в графе Ф.И.О. надо проставлять дату тестирования.

Безусловно, что не всегда мастерство спортсмена можно прогнозировать по результатам тестирования. Кому-то повезло на соревнованиях, и он занял более высокое место, чем заслуживает, кому-то наоборот - не повезло. Но при многолетнем тестировании все же будет прослеживаться определенная закономерность.

Особенно красноречивы результаты тестирования при переходе спортсмена из одной возрастной группы в другую, при росте собственного веса, при возобновлении занятий после вынужденных перерывов и просто при застое спортивных результатов.

Таблица 5

Шкала оценки спортивного мастерства в борьбе самбо

Баллы			Место, наименование соревнований			
взр.	молод.	юноши				
38	34	30	1. СССР			
37			2. СССР			
36	33	29	3. СССР			
35			4. СССР 1. РСФСР-ЦС ДСО			
34	32	28	5. СССР 2. РСФСР-ЦС ДСО			
33	31		6. СССР 3. РСФСР-ЦС ДСО			
32	30	27	7. СССР 4. РСФСР-ЦС ДСО		1. Рос. Совет	
31	29		8. СССР 5. РСФСР-ЦС ДСО		2. Рос. Совет	
30	28	26	9. СССР 6. РСФСР-ЦС ДСО		3. Рос. Совет	
29	27	25	10. СССР 7. РСФСР-ЦС ДСО		4. Рос. Совет 1. Зона - Всес.турнир	
28	26	24	8. РСФСР-ЦС ДСО		5. Рос. Совет 2. Зона - Всес.турнир	
27	25	23	9. РСФСР-ЦС ДСО		6. Рос. Совет 3. Зона - Всес.турнир	
26	24	22	1. Край 10. РСФСР-ЦС ДСО		7. Рос. Совет 4. Зона - Всес.турнир	
	23	21	2. Край		8. Рос. Совет 5. Зона - Всес.турнир	
25	22	20	3. Край		9. Рос. Совет 6. Зона - Всес.турнир	
		19	4. Край 1. Город		10. Рос. Совет 7. Зона - Всес.турнир	
24	21	18	5. Край 2. Город		8. Зона - Всес.турнир	
			6. Край 3. Город		9. Зона - Всес.турнир	
23	20	17	7. Край 4. Город		10. Зона - Всес.турнир	
			8. Край 5. Город			
22	19	16	9. Край 6. Город			
			10. Край 7. Город			
21	18	15			8. Город	
					9. Город	
20	17	14			10. Город	

Таблица 6
Таблица оценки посещаемости в борьбе самбо

Баллы	Количество занятий					
	За прошлый уч. год (12 мес.)	За 15 мес.	За 17 мес.	За 19 мес.	За 21 мес.	За 2 года (24мес.)
40	310	391	145	499	553	620
39	304	383	436	489	542	608
38	298	375	427	479	531	596
37	292	367	418	469	520	584
36	286	359	409	459	509	572
35	279	352	401	444	498	558
34	273	344	392	439	487	546
33	237	336	383	429	476	534
32	261	328	374	419	465	522
31	255	320	365	409	454	510
30	248	312	356	399	443	496
29	242	304	347	389	432	484
28	236	296	338	379	420	472
27	230	288	329	369	409	460
26	224	280	320	359	398	448
25	217	273	311	349	387	434
24	211	265	302	339	376	422
23	205	257	293	329	365	410
22	199	249	284	319	354	398
21	193	241	275	309	342	386
20	186	234	267	299	331	372
19	180	226	258	289	320	360
18	174	218	249	279	309	348
17	168	210	240	269	298	336
16	162	203	231	259	287	324
15	155	195	222	249	276	310
14	149	187	213	239	265	298
13	143	179	204	229	254	286
12	137	171	195	219	243	274
11	131	163	186	209	232	262
10	124	155	177	199	221	248
9	118	147	168	189	209	236
8	112	139	159	179	198	224
7	106	131	150	169	187	212
6	100	124	141	159	176	200
5	93	116	133	149	165	186
4	87	108	124	139	154	174
3	81	100	115	129	143	162
2	75	92	106	119	132	150
1	68	85	97	109	121	136

Таблица 7

Таблица оценки результатов в поднимании штанги на грудь

Вес борца	40-41	42-43	44-45	46-48	49-51	52-54	55-57	58-59	60-61	62-63	64	65-66	67-68
Баллы	Поднятый вес в кг												
40	62,5	67,5	72,5	75	80	85	90	92,5	95	97,5	100	102,5	105
39													
38													
37					77,5	82,5	97,5	90	92,5	95	97,5	100	102,5
36		65	70	72,5									
35	60												100
34									90	92,5		97,5	
33					75	80	85	87,5			95		
32				70									97,5
31		62,5	67,5									95	
30	57,5						82,5	85	87,5		92,5		
29					72,5	77,5							95
28				67,5								92,5	
27			65							87,5	90		
26		60						82,5	85				
25	55				70	75	80					90	92,5
24				65						85	87,5		
23			62,5					80	82,5				
22							77,5						90
21		57,5			67,5	72,5				82,5	85	87,5	
20	52,5							77,5	80				
19			60	62,5			75					85	87,5
18											82,5		
17					65	70			77,5	80			
16		55					72,5	75				82,5	85
15	50			60							80		
14			57,5			67,5				77,5			
13					62,5		70	72,5	75				82,5
12		52,5										80	
11				57,5		65				75	77,5		
10	47,5		55					70	72,5				80
9					60		67,5					77,5	
8						62,5				72,5	75		
7		50		55					70				77,5
6								67,5				75	
5	45		52,5		57,5		65			70	72,5		75
4						60			67,5			72,5	
3		47,5		52,5			62,5	65			70		
2			50		55				65	67,5			72,5
1	42,5					57,5		62,5				70	

Таблица 7

Таблица оценки результатов в поднимании штанги на грудь

Вес борца	69-70	71-72	73-74	75-76	77-78	79-81	82-83	84-86	87-90	91-94	95-98	99-104	105-110
Баллы	Поднятый вес в кг												
40	107,5	110	112,5	115	117,5	120	122,5	125	127,5	130	132,5	135	137,5
39													
38					115	117,5	120						
37	105	107,5	110	112,5				122,5	125	127,5	130	132,5	135
36													
35	102,5		107,5	110	112,5	115	117,5	120	122,5	125	127,5	130	132,5
34		105											
33					110								
32	100		105	107,5		112,5	115	117,5	120	122,5	125	127,5	130
31		102,5											
30					107,5	110	112,5	115	117,5	120	122,5	125	127,5
29	97,5	100	102,5	105									
28													
27					105	107,5	110	112,5	115	117,5	120	122,5	125
26	95		100	102,5									
25		97,5				105	107,5	110	112,5	115	117,5	120	122,5
24				100	102,5								
23	92,5	95	97,5										
22							105	107,5	110	112,5	115	117,5	120
21				97,5	100	102,5							
20	90	92,5	95				102,5	105	107,5	110	112,5	115	117,5
19					97,5	100							
18				95									
17	87,5	90	92,5				100	102,5	105	107,5	110	112,5	115
16				92,5	95	97,5							
15		87,5	90					100	102,5	105	107,5	110	112,5
14	85			90		95	97,5						
13					92,5								
12		85	87,5					97,5	100	102,5	105	107,5	110
11	82,5			87,5	90	92,5	95						
10			85					95	97,5	100	102,5	105	107,5
9		82,5		85		90	92,5						
8	80				87,5								
7			82,5					92,5	95	97,5	100	102,5	105
6		80		82,5		87,5	90						
5	77,5				85			90	92,5	95	97,5	100	102,5
4			80	80		85	87,5						
3	75	77,5			82,5			87,5	90	92,5	95	97,5	100
2			77,5	77,5		82,5	85						
1	72,5	75			80			85	87,5	90	92,5	95	97,5

Таблица оценки результатов в лазании по канату на время и быстроты реакции выбора

Вес борца	Лазание по канату				Быстрота реакции Время 10 попыток в секундах
	До 60 кг	61-75	76-90	91-105	
Баллы	Время в секундах				
40	4,5	4,0	5,0	6,0	2,000
39	4,6	4,1	5,1	6,1	2,030
38	4,7	4,2	5,2	6,2	2,060
37	4,8	4,3	5,3	6,3	2,090
36	4,9	4,4	5,4	6,4	2,120
35	5,0	4,5	5,5	6,5	2,150
34	5,1	4,6	5,6	6,6	2,180
33	5,2	4,7	5,7	6,7	2,210
32	5,3	4,8	5,8	6,8	2,240
31	5,4	4,9	5,9	6,9	2,270
30	5,5	5,0	6,0	7,0	2,300
29	5,6	5,1	6,1	7,1	2,330
28	5,7	5,2	6,2	7,2	2,360
27	5,9	5,4	6,4	7,4	2,400
26	6,1	5,6	6,6	7,6	2,440
25	6,3	5,8	6,8	7,8	2,480
24	6,5	6,0	7,0	8,0	2,520
23	6,7	6,2	7,2	8,2	2,560
22	6,9	6,4	7,4	8,4	2,600
21	7,1	6,6	7,6	8,6	2,640
20	7,3	6,8	7,8	8,8	2,680
19	7,5	7,0	8,0	9,0	2,720
18	7,7	7,2	8,2	9,2	2,760
17	7,9	7,4	8,4	9,4	2,800
16	8,1	7,6	8,6	9,6	2,850
15	8,3	7,8	8,8	9,8	2,900
14	8,6	8,1	9,1	10,1	2,950
13	8,9	8,4	9,4	10,4	3,000
12	9,2	8,7	9,7	10,7	3,050
11	9,5	9,0	10,0	11,0	3,100
10	9,8	9,3	10,3	11,3	3,150
9	10,1	9,6	10,6	11,6	3,200
8	10,4	9,9	10,9	11,9	3,250
7	10,7	10,2	11,2	12,2	3,300
6	11,0	10,5	11,5	12,5	3,350
5	11,3	10,8	11,8	12,8	3,400
4	11,6	11,1	12,1	13,1	3,450
3	11,9	11,4	12,4	13,4	3,500
2	12,2	11,7	12,7	13,7	3,550
1	12,5	12,0	13,0	14,0	3,600

ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ

Огрехи в техническом образовании во многом объясняются ошибочной теоретической концепцией обучения, что находит свое отражение в программах для секций коллективов физкультуры и ДЮСШ, которые рекомендуют нам процесс изучения приемов борьбы самбо в стойке растянуть на 2-4 года.

Составители программы в основу распределения приемов по годам обучения положили в общем-то один из самых главных педагогических принципов - от простого к сложному, от легкого к трудному.

Но они не учли при этом специфику борьбы, а точнее психологический фактор - возможность закрепления навыка на ранней стадии обучения. «Простые» и «легкие» приемы, изученные на первом году обучения и принесшие юноше успех на соревнованиях, останутся его главными приемами, а сложные и трудные так и останутся для него на всю жизнь сложными и трудными, ибо то, что приносит успех, подлежит естественному отбору. А через несколько лет юноша обязательно обнаружит пробелы в своем техническом образовании.

Тогда мы в очередной раз поведем разговор о том, что физически сильные юноши (находка для тренера) не становятся чемпионами, так как они всех бьют (побеждают) в юном возрасте, борются прямолинейно, не расширяя диапазон технических действий, а затем останавливаются

в росте. И делаем вывод, что надо обращать больше внимания на слабеньких, ибо именно они позже становятся виртуозами.

Все правильно. Слабенький мальчик два-три года не имеет значительных успехов, а к тому времени как он окрепнет физически, он уже изучил все приемы и волен из них выбрать "свои".

Но дело не только в этом. Давайте разберемся, что есть суть "от простого к сложному, от легкого к трудному" в борьбе самбо.

Передняя подножка считается легким приемом. Для обучения - да. Но что-то исчезли подножки на крупных соревнованиях взрослых борцов.

Может, она является простым приемом, то есть подводящим к более сложному, который будет изучаться в далеком будущем? Тогда к какому? К подхвату? Нет. По структуре они вроде бы схожи, но при подножке атакующая нога загружается, а при подхвате - нет. Эта деталь очень существенна. Освоенная передняя подножка может помешать освоению подхвата. Также "мельница" становясь на колени и бросок через спину становясь на колени, исполняемый в ту же сторону из того же захвата, мешают друг другу, хотя и схожи внешне.

Осмелюсь утверждать, что в борьбе самбо нет простых приемов. Каждый прием имеет свою изюминку. К тому же к простым приемам у нас принято относить те, которые малоэффективны, редко применяются. Поэтому заучивать такие приемы на первых занятиях особенно нежелательно.

Простота некоторых приемов кажущаяся еще и потому, что ученики в них используют уже знакомые им движения (выполняли какие-то упражнения, играли в игру, в том числе и с мячом, боролись), а в других приемах (обвив, подхват изнутри) движения для них совершенно новые.

При всем этом все приемы доступны по своей сложности новичку средних способностей. И чем раньше ученик начнет осваивать новое движение, тем раньше он начнет развивать свои координационные способности.

Что касается трудности, то, безусловно, для большинства юношей силовые или, как говорят, "корпусные" приемы трудны. Но нет никакой необходимости ждать, когда организм юноши окрепнет благодаря выполнению других приемов. Пусть ученик сразу развивает силу в трудном приеме через его выполнение. Может, этот прием в будущем станет для него основным, и полезнее будет, если он начнет сразу же развивать специальную силу в "своем" движении.

Сила слабым юношам нужна также, как и координация сильным. И не надо ждать, когда первые бросят занятия из-за своей "неполноценности", а из других вырастут "толкачи".

Принцип "от простого к сложному, от легкого к трудному" в спортивной борьбе, да и во всех единоборствах, должен соблюдаться при участии ученика в соревнованиях. Вот здесь крайне опасно заявлять юноше младшего возраста в соревнованиях юношей среднего возраста, среднего возраста в соревнованиях старшего возраста и т.д. Ведь именно на соревнованиях закрепляются и затормаживаются приобретенные на тренировках навыки. А подавляющее большинство тренеров спешат - надо "набарываться". Не надо. Опыт со временем придет, а вот рост технического и тактического мастерства, агрессивный стиль борьбы на фоне приобретенного поспешно затормозятся. Хотя и здесь должен быть индивидуальный подход. Тренироваться со взрослыми юноше полезно, а выступать в соревнованиях чаще всего во вред.

Проблема эта волнует не только борцов. В.Юлыгин (1981) пишет: "Нельзя безоговорочно подчинять учебно-тренировочный процесс принципу "от простого - к сложному". При элементарном анализе выяснилось, что, работая по этому принципу, юный футболист практически все время обучения в школе занимается совершенствованием простейших технических приемов, тогда как на обучение и совершенствование сложных. Приходится максимум два-три года. Способность ребят к освоению сложных технических приемов уже в 10 лет говорит о необходимости организации обучения и совершенствования по принципу "от главного - к второстепенному".

Принцип "от простого - к сложному" при обучении приемам и необходим в таких видах, как гимнастика, фигурное катание и др., где техника нужна ради техники, где сложность - показатель прогресса. Стойку на кистях необходимо научиться делать сперва на полу, затем на брусках, а уже впоследствии на кольцах. Другого пути нет.

Процесс обучения в борьбе самбо сводится в конечном счете к выявлению двигательных способностей новичка и поэтому в период обучения не должно даваться предпочтение какому-либо приему. Нельзя заучивать какой-либо прием, то есть формировать навык, пока ученик не ознакомится (выработает умение) со всеми основными бросками. Приобретенный навык - это предпочтение приему, который новичок изучил раньше других приемов, а не тому, который ему подходит по конституции тела, характеру, физическим качествам.

Ознакомление со всеми основными бросками позволит развить у новичка двигательные и координационные способности и благодаря этому предоставит ему возможность выбора.

А необходимость выбора (вариативность) возникает у спортсмена несколько раз за его спортивную жизнь: "неожиданно" вырос, вытянулся, перешел в группу взрослых, соперники приспособились, травма, а может, и психика изменилась. Во всех этих случаях, как правило, надо что-то изменять.

Система обучения не должна навязывать - она должна предлагать.

Конечно, невозможно учить без формирования навыка, то есть перехода умения в навык, а простое ознакомление ничего не дает.

Выход здесь видится в изменении системы обучения (Сорванов В.А. 1980), в таком распределении бросков по классификационным группам, чтобы они были схожи друг с другом по главным для обучения (и выполнения) признакам, а именно по направлению начального движения и способу отрыва соперника от ковра.

И если изучать последовательно на нескольких занятиях броски, объединенные в одну классификационную группу, то будет формироваться навык на движение, общее для этих бросков, а не на какой-то отдельный прием.

Например, в приемах: бросок через грудь, передняя подсечка, обвив, задний и передний переворот одинаков подход, сходна работа рук и ног и всех их объединяет прогиб, пусть в одних больший, в других меньший. Здесь изучение одного приема способствует более быстрому освоению другого.

Исходя из высказанных предпосылок, все основные приемы борьбы самбо можно условно распределить по 9 классификационным группам:

1 - передняя подсечка; бросок через грудь; подсад бедром снаружи; задний переворот; передами переворот.

2 - "мельница"; "мельница" становясь на колени; "мельница" садясь; бросок захватом бедра изнутри.

3 - передняя подножка; задняя подножка; передняя подножка с колена.

4 - бросок через бедро; бросок через плечо; бросок через спину; подхват.

5 - броски через спину, становясь на колени,

6 -зацеп изнутри; зацеп снаружи; зацеп изнутри одноименной ноги; зацеп стопой; отхват.

7 - боковая подсечка; подсечка под пятку; подсечка изнутри.

8 - бросок через голову; бросок через голову подсадом голенью.

9 - бросок захватом ног; бросок захватом бедра снаружи; бросок захватом пятки.

Примечание: подхват изнутри, "ножницы". бросок захватом руки под плечо, задняя подножка на пятке ("посадка"), подобных себе по началу движения и способу отрыва соперника от ковра не имеют.

Могут, конечно, возникнуть возражения по принадлежности какого-либо приема в определенной группе, но ведь любая классификация не догма и в практической работе всегда возможны вариации, поиск. Только не стоит отступать от принципа классификации, если, конечно, не создана другая.

Может возникнуть вопрос, почему подхват и подхват изнутри не объединены в одну классификационную группу. Движения вроде бы одинаковы. Но при подхвате атакующая нога во время подворота опущена, а при подхвате изнутри сразу же идет вверх, туловище при подхвате слегка согнуто, при подхвате изнутри сильно наклоняется, иначе бедре ее пойдет вверх. Явное различие начала движений. Далее. При подхвате атакующая нога идет назад и выбивает опору соперника, при подхвате изнутри туловище соперника поднимается вверх. Налицо различие в способе отрыва от ковра.

Поурочная программа строится таким образом, чтобы броски одной классификационной группы изучались последовательно на протяжении нескольких уроков. Причем все приемы должны выполняться в одну сторону. В последующих занятиях изучаются броски из другой классификационной группы, но уже в другую сторону. Периодически приемы изученной группы повторяется.

Таким образом ученик формирует умения в конкретных приемах и навык в движениях, объединяющих приемы в одну группу.

В основе такой системы обучения лежит способность нервной системы к экстраполяции, то есть к переносу двигательных навыков (умений). Экстраполяция при регуляции моторных функций организма является способностью нервной системы на основании имеющегося опыта адекватно решать вновь возникающие двигательные задачи (Зимкин Н.В., 1975).

Следовательно, умение, выработанное при изучении одного приема, позволит сократить время на выработку умения при изучении сходного с ним по какому-либо признаку другого приема.

С другой стороны, компактность обучения позволит избежать затухания умения и навыков, что неизбежно, когда за приемом из одной классификационной группы изучается прием из другой группы.

Такой подход к изучению техники борьбы самбо. согласуется с основами теории и методики физического воспитания. Известно, что в спортивных единоборствах двигательный навык должен быть подвижным, он должен иметь возможность изменяться, обеспечивая тем самым широкий диапазон вариантности и в конечном итоге надежности действия.

Особенно опасно в этом алане выработать навык (заучивать какой-либо прием) на первом году обучения,

Учебно-тренировочный процесс на начальном этапе должен полностью подчиниться задачам обучения. До тех пор, пока не будут изучены и повторены с вариантами приемы всех классифи-

кационных групп и приемы, стоящие особняком, нельзя допускать учащихся к соревнованиям. Пусть этот процесс- длится даже более года. Да и тренировочные схватки должны быть учебными с определенными заданиями, например, на техническое разнообразие или выполнение приемов из нескольких классификационных групп.

И еще одно замечание. Изучать броски в обе стороны нужно лишь для того чтобы позднее, когда начнутся тренировочные и соревновательные поединки, выявить, кто из учеников левша, а кто правша. В дальнейшем заставлять борца делать один и тот же бросок в обе стороны бессмысленно ибо для выполнения броска на соревнованиях нужна, не только техника, но и сила, и быстрота, и гибкость в каком-то движении. Нужна мышечная чувствительность и умение защищаться. А это можно выработать только при борьбе в одной сбойке, правой или левой.

Атаки в разные стороны из одного захвата и из одной стойки делаются разными приемами. Природу не обманешь. "Обоюдоострых" борцов на большом ковре нет. Так стоит ли искусственно затягивать рост мастерства спортсмена надуманными концепциями.

Подводя итог, можно сформулировать задачи первого этапа обучения:

1. Обучение основам техники борьбы самбо. Формирование умений как предпосылки для формирования в будущем навыков в конкретных бросках.

2. Формирование двигательных навыков в нескольких движениях, каждое из которых объединяет несколько сходных между собой приемов.

3. Создание условий и предпосылок для выбора учеником нескольких приемов, соответствующих его конституционным особенностям, двигательным способностям и физическим качествам,

4. Создание благоприятных условий для выработки подвижности двигательного навыка, что в дальнейшем обеспечит спортсмену широкий диапазон вариативности.

В дальнейшем углубленное разучивание техники должно сочетаться с воспитанием комбинационного стиля, расширением вариативности технических действий, дальнейшим выявлением двигательных возможностей.

Решению этих задач во многом будет способствовать выявление и создание индивидуального (личного) комплекса борца.

Для работы над техникой тренеру и спортсмену удобно пользоваться личной карточкой самбиста, где приемы распределены по комплексам:

Личная карточка технической оснащенности самбиста

ФИО	
Дата заполнения	
Для пометок	
1 комплекс	
2 комплекс	
3 комплекс	
4 комплекс	

Личная карточка (фрагмент)

I комплекс

- подсечка изнутри

- бросок захватом бедра изнутри

Захват правой за левый отворот

- подхват изнутри

- боковая подсечка

Первоначально в карточку включается не менее 4 комплексов, содержащих по 3-6 бросков. Каждый комплекс приемов объединен одним захватом. Приемы подбираются таким образом, чтобы борец учился проводить атакующие действия в 3-4 направлениях. Естественно, что один прием может повторяться в двух-трех комплексах. В двух комплексах может использоваться один и тот же захват.

С ростом мастерства количество комплексов, как правило, сокращается до трех, а то и двух, сокращается и количество приемов в них.

Совершенствование технического мастерства с использованием личных карточек помогает самбисту глубже познать себя, а тренеру своего ученика.

В процессе многолетней тренировки самбист непременно заменит одни приемы на; другие, поменяет целиком один или несколько комплексов, если этого потребуют изменившиеся условия: "неожиданно" вырос, прибавил вес, получил травму и пр. Этот процесс неизбежен. Но в каждый отрезок времени у самбиста не может быть в его личном арсенале много приемов, ибо они не будут, как говорится, хорошо поставлены. Три комплекса, содержащие от 3 до 5 бросков каждый - это, видимо, оптимум, а скорее всего максимум.

Рост технического мастерства обусловлен не только двигательными возможностями спортсмена, его мышечной чувствительностью, способностью комбинировать и умной тактикой. Прогресс здесь тесно связан с постоянным развитием силы в своих движениях, силы взрывной, быстрой, одним словом, специальной.

Выход на новый уровень спортивного мастерства каждый раз требует повышения уровня специальных силовых качеств, иначе неизбежен процесс "затухания" техники и, как итог, прекращение роста спортивных достижений.

Замечено, что больше всего теряется борцов при переходе в более тяжелую весовую категорию, при переходе в группу взрослых и участии в соревнованиях все более, высокого ранга. Техника при этом, естественно, не утрачивается, а вот силы и связанной с ней быстроты не хватает.

При работе над техникой по комплексам неизбежно происходит развитие специальных скоростно-силовых качеств, так как длительное время работают одни и те же группы мышц. Подбор партнеров разного веса, разного уровня мастерства, регулируемое при работе над техникой сопротивление способствуют более быстрому развитию специальной силы.

А тот, кто в тренировочных и соревновательных схватках сумеет взять свой захват, навязать свою борьбу, сделать свой прием, тот дойдет и до "большого" ковра.

Таким образом, предлагаемая система обучения способствует выявлению двигательных возможностей самбиста, выбору наиболее эффективных, приемлемых для него бросков, поможет обеспечить вариативность технических действий и позволит совершенствовать техническое мастерство в синтезе с развитием специальных физических качеств.

ПУТИ СТАНОВЛЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА

Обучение технике предполагает освоение какой-либо структуры и последовательности движений и действий. Все движения должны быть выполнены правильно, точно. А это возможно только при отсутствии сопротивления или при незначительных помехах со стороны партнера.

Однако длительная шлифовка технических действий в такой манере, как говорится, чревата последствиями.

Во многих книгах и учебных пособиях пишется: "Двумя руками потянуть противника на себя - влево так, чтобы он, потеряв равновесие, встал на оба носка". Это начало описания техники выполнения передней подножки (Харлампиев А.А., 1964).

"Рывок на себя, сбивая противника на выставленную ногу... Когда противник наклонится и его ноги по отношению к коврику будут находиться под острым углом, атакующий подбрасывает их своей ногой назад-вверх". (Описание техники выполнения подхвата. Чумаков Е.М. с соавт., 1971).

Все правильно. Только в соревнованиях, особенно взрослых, где силы участников примерно равны, сбить соперника рывком так, чтобы он потерял равновесие, встал на оба носка, или потянуть так, чтобы его ноги оказались под острым углом к коврику, невозможно.

Далее. Совершенствование техники без сопротивления и в прямой стойке позволяет выполнять броски, "набрасывая" его на себя силой рывка одной руки, что тоже искажает технику.

Вот и получается, что учим тому, чего сделать во время соревнований затруднительно.

Можно смело утверждать, что техника бросков без сопротивления и с сопротивлением разнятся настолько, что второму варианту приходится учить заново.

При работе с сопротивлением меняются углы сгибания ног и туловища, удлиняется путь подхода к сопернику, Все это отрицательно влияет на проявление быстроты и взрывной силы и поэтому требует специальной тренировки.

Для постановки специальной «соревновательной» техники полезно применять специальные упражнения.

Упражнение "Вход в прием". Партнер стоит в низкой стойке, жестко, не позволяя сбивать себя на носки. Атакующий пытается выполнять бросок. При этом, он учится группироваться,

развивает специальную гибкость, а рывком (тягой) пытается сбить соперника на носки (пусть даже безуспешно) и "втолкнуть" себя под него.

Степень сопротивления и высота стойки партнера регулируются атакующим.

Бросок выполняется полностью, с обязательным взрывным действием во время отрыва. По сути дела в этом упражнении совершенствуется отрыв после входа в прием в затрудненных условиях. При любом подходе (входе в прием) нельзя засиживаться, медлить с отрывом.

Следующее упражнение помогает самбисту вкладывать собственный вес в прием. Система двух борцов, находящихся в захвате, имеет общий центр тяжести. Для того, чтобы вложить вес, атакующий должен свою площадь опоры подвести под этот общий центр. Так все и поступают.

Только далеко не все осознают, что при сближении с соперником общий центр тяжести перемещается в его направлении, очень наглядно проявляется при передней подножке и броске через бедро. Соперник в этих случаях выполняет контрприем (бросок через грудь) и отбивает у атакующего охоту в дальнейшем выполнять этот бросок.

Чтобы научиться вкладывать вес, надо уметь прогнозировать местонахождение общего центра тяжести после сближения с соперником и стараться подшагнуть за него, а на тренировках как можно дальше за него, утрируя подход.

И опять главное - взрывной отрыв. Слишком расточительно совершенствовать технику ради техники.

Броски в этом упражнении выполняются с падением, а это тоже требует каких-то особенностей техники. Во всяком случае времени на раздумья, на остановку после входа в прием не остаётся, так как отрыв возможен лишь в начальной стадии падения.

Искусство бросков с падением хоть и ценится правилами соревнований меньше "чистых" бросков, фактически не уступает искусству выполнения последних.

Совершенствованию техники бросков без использования собственного веса способствуют "подходы". При этом выполняется не только подход, но и отрыв партнера от ковра.

Внимание следует обращать на правильную, а главное, быструю, но мягкую работу ног и полный подворот туловища под партнера. При этом во время подхода и в начальной стадии отрыва необходимо сохранить равновесие, а в процессе отрыва же вложить вес и благодаря этому и силе тяги (рывка) потерять равновесие в нужном направлении.

Так, при выполнении подхвата изнутри нужно следить, чтобы обе ноги партнера отрывались от ковра одновременно, а после отрыва оба борца потеряли равновесие, начав падение вперед. Если поднимается одна нога соперника, то либо опорная нога атакующего стоит не строго между ног соперника, либо пятка этой ноги недостаточно развернута и подхват делается не под туловище, а под бедро партнера.

Если опорная нога атакующего стоит даже в нужном месте, но на всей ступне, а не на жестком носочке, то после отрыва "система двух борцов" будет терять равновесие назад, а не вперед.

Мягкость подворота и быстрота работы ног помогут выработать необходимый для соревнований стереотип движений, ибо во время соревнований сосредотачивать внимание на технике недопустимо.

Как говорилось выше, при работе над комплексом бросков, объединенных одним захватом, основной бросок комплекса является, как правило, силовым. Защищаясь от этого броска, соперник непременно оказывается уязвим от других бросков этого комплекса. Поэтому считается, что основной бросок как бы запланирован, а остальные выполняются "на неожиданность". Это тактический ход.

Но зачастую соперник не поддается ни на какие тактические уловки. В этом случае можно его попросту запутать, лишив на какой-то момент защитного захвата.

Для этого можно применить [упражнение «захват-бросок»](#). Суть упражнения в том, чтобы, постоянно срывая захваты соперника, связывая его руки, в какой-то момент взять нужный захват и мгновенно провести подходящий для данной ситуации бросок.

Упражнение помогает мгновенно оценивать ситуацию, развивает мышечную чувствительность и, быстроту реакции на благоприятную ситуацию. Естественно, для достижения результата требуется проявить резкость, взрывную силу и владеть скоростной техникой.

Борьба "по ситуации" с использованием мышечной чувствительности, иногда без применения "книжных" приемов, а при помощи каких-то обхватов, завалов, отрывов - это историческая суть борьбы, ее филогенез.

Хорошо, конечно быть профессором борьбы и заранее планировать свои действия, но такая манера опасна тем, что борец, смолоду поверив в силу официальных приемов, так и не сможет раскрыть в себе истинного борца, а останется приемоделателем. Как и во всем, истина, видимо, лежит посередине.

Хороший [упражнением для развития "стихийной борьбы" может служить "атакующий спурт"](#), когда после неудавшегося броска борец переходит к другому, а может, и третьему приему. Пытается обхватить туловище соперника руками, бросить через грудь, сделать "посадку" или просто "завалить" без всякой техники. Начав атаку ногами, завершить ее руками или, наоборот, изменить направление атаки, подняться с колен или встать на колени и т.д.

Для развития специфической силы, силы в своих движениях полезно применять **упражнение "взрывная сила"**. При этом выполняются броски с очень большой степенью сопротивления со стороны партнера. Причем полезными здесь оказываются и неудавшиеся броски - было бы проявлено максимальное усилие.

Все эти упражнения, кроме практической ценности, вносят в учебный процесс еще и элементы заинтересованности и эмоциональности. Я уже не говорю о разучивании комбинаций и освоении подготовок.

Но иногда в какой-то период подготовки полезно посидеть над одним-двумя бросками (на одном занятии совершенствуется только один бросок, на другом другой и так в течение месяца-двух или более). Это монотонная, но необходимая работа, так как создаются условия для развития специальных скоростно-силовых качеств.

А чтобы в этот период не загнать ученика в коридор узкой специализации, следует давать в небольшом объеме работу над комплексом, игровую схватку и задание "захват-бросок". Но это уже вопросы планирования.

Нередко бывает, что бросок затягивается во времени, исполняется не очень быстро, в результате чего соперник выкручивается и падает на бок вместо спины, а то и вовсе становится на колени.

Уже говорилось, что в этом случае помогает сознательно выполненное второе усилие атакующего, второй рывок. Другими словами, надо контролировать действия падающего соперника, направляя его падение таким образом, чтобы можно было выйти наверх с попыткой удержания.

Незавершенность атакующих действий - явление весьма распространенное. И что самое интересное, недостаток этот трудно поддается устранению. Причина, видимо, в психологии.

С другой стороны, полезно обратить внимание борцов на падение во время совершенствования техники.

Наверняка большинство тренеров недовольны, когда падение выполняется "мешком". Если же дать задание падающему партнеру во время полета выкручиваться на колени, то польза от такого совершенствования техники будет обоюдная.

Технические действия закрепляются на соревнованиях. Поэтому учеба должна продолжаться и там. Только не стоит непрерывно подсказывать во время схватки. Такая опека отучит спортсмена думать на ковре, искать пути к победе. Чемпионов-марионеток не бывает.

А вот после схватки, при разборе соревнований, во время постановки задач перед основной частью урока обратить внимание на недостатки необходимо.

Остановлюсь на нескольких общих ошибках.

Волевые, физически сильные самбисты, желая разделаться с соперником, нередко вцепляются в него обеими руками, пытаются подавить силой. Эту же ошибку может совершить и слабый борец в целях защиты.

Такая манера прежде всего отнимает много сил. Кроме того, соперник имеет возможность использовать это напряжение при выполнении броска, так как сила всегда направлена в какую-то сторону. А главное в том, что вцепляясь в соперника, борец напрягается, что мешает ему проявить быстроту реакции, как при защите, так и при атаке. Да и возможности технических действий ограничены.

Большие мастера держат захват вполнапряжения, зато они могут в любой момент взорваться, среагировать на ситуацию и имеют неограниченные возможности для проведения подготовительных действий.

Осторожные борцы совершают значительную ошибку во время разведки, пробуя выполнить бросок как бы вполсилы. Такие действия приводят к серьезным осложнениям.

Ни в коем случае нельзя давать сопернику почувствовать свои действия - немедленно будут приняты защитные меры. Классные борцы дважды на один и тот же прием не попадают и "тренировать" их защитные действия недопустимо.

В первую же попытку следует вложить все: технику, быстроту, силу, уверенность. Может, не бросишь, но напугаешь точно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Всякую работу трудно начинать, но еще труднее заканчивать. Как оказал один остряк, главное в ораторском искусстве - вовремя остановиться. Я всеми силами стремился к краткости, стремился не перегружать книгу общеизвестными истинами и пространными рассуждениями. С этих позиций, возможно, остановился вовремя.

Но в моей работе отсутствует один из важнейших разделов - планирование тренировочного процесса. Откровенно говоря, здесь пока еще не все ясно. Пожалуй, главным препятствием для проведения исследований в "той области" является нестабильность календаря, частые изменения сроков соревнований.

И все же главное в планировании - это познание и соблюдение законов адаптации организма спортсмена к нагрузкам, разумное чередование тренировочных занятий развивающего, поддерживающего и восстанавливающего характера, а также чередование средств и методов подготовки.

И разумеется направленность тренирующего воздействия упражнений должна соответствовать периоду подготовки, его целям и задачам.

Из литературных источников можно много узнать о предсоревновательной подготовке борца. Исследования именно этого периода подготовки привлекают ученых и диссертантов, поскольку период этот непродолжителен, сильнейшие спортсмены находятся на сборах, а результаты экспериментов, как правило, положительные - ведь советские борцы одни из сильнейших в мире по всем видам борьбы.

Но почти нет работ, посвященных базовому периоду подготовки. А это основа основ.

Значительной помехой в процессе планирования является отсутствие опробированных способов учета нагрузки ее направленности, форм и способов учета средств подготовки. А ведь без учета проделанной работы невозможно планирование предшествующей. Более того, прошлогодний план работы - это основной документ для нынешнего планирования.

Несомненно, многие задачи планирования в той или иной степени разрешимы, но надо учитывать, что именно этому процессу присуща наибольшая вариативность.

Так или иначе, работа закончена и в заключение мне хочется сказать несколько теплых слов о моем учителе Анатолии Аркадьевиче Харлампиеве, взрастившем наш вид спорта. Он учил меня тренерскому и преподавательскому искусству, таким, на первый взгляд, общим истинам, как воспитание личности через коллектив, развитие творческого мышления у своих учеников, привитие ученикам безукоризненной порядочности на ковре и вне его. А в целом речь шла о становлении личности. Анатолий Аркадьевич учил меня творить и изобретать, верить и сомневаться.

Бесконечно благодарен своим помощникам и коллегам Олегу Хайукову, Виталию Земляному, заслуженным тренерам РСФСР Анатолию Реутову и Леониду Завертанному, тренерам Юрию Леонтьеву, Георгию Городецкому, Валерию Князеву, Юрию Чехранову и Сергею Аксену за их вклад в становление и развитие нашего студенческого коллектива.