

Олімпійський і професійний спорт

УДК 796.012.564: 796.81

Сергей Латышев¹

Стили противоборства в современной вольной борьбе

*Донецкий национальный университет экономики и торговли
имени Михаила Туган-Барановского (г. Донецк)*

Постановка научной проблемы и её значение. Возможности методик построения тренировочного процесса по принципу постоянного увеличения нагрузки практически себя исчерпали. Если в период до 80-х годов улучшение спортивного результата часто достигалось за счёт прироста объёма и интенсивности нагрузки, то сегодня такой подход ограничен уже естественными предельными физиологическими и психическими возможностями организма.

Кроме того, экстенсификация тренировки приводит к большому неоправданному отсеву перспективных спортсменов, которые не успевают раскрыть свои потенциальные возможности часто из-за “перетренированности” на предшествующих этапах подготовки.

Сегодня такие методики малоэффективны еще и потому, что все меньше детей (по разным причинам) приходят в спортивные секции; возможности выбора резко снижаются, и главная задача тренера – это удержать и заинтересовать юного спортсмена, а уже потом, развивая мотивацию достижения, готовить чемпиона.

Учитывая также, что конкуренция борцов на международных соревнованиях постоянно обостряется, сегодня требуется поиск более эффективных методик подготовки, ориентированных на качественное улучшение процесса без увеличения объёма и интенсивности тренировки [3; 10].

Один из таких подходов основан на поиске и адекватном использовании соответствия индивидуальности спортсмена современным условиям соревнований. Это предполагает также выбор соответствующих средств, методов тренировки и методик многолетней подготовки в целом [2; 9].

Анализ последних исследований и публикаций. В различных видах единоборств тот или иной характер соревновательной деятельности высококлассного борца связывают с понятием стиля противоборства. Однако общепринятого определения стиля противоборства нет. В научно-методической литературе употребляют также термины “манера”, “характер”, “рисунок”, “тип”, “вариант” и др.

В данной работе будем придерживаться обобщенного понятия – “стиль противоборства”. Под стилем противоборства будем понимать совокупность устойчивых, значимых (существенных) и взаимодействующих особенностей (физических, психических, антропометрических) борца, интегрированных в систему для достижения конкретной цели схватки. Такая система обладает новыми характеристиками (темп, результативная активность, предпочитаемые технико-тактические действия, дистанция, надёжность и др.), которые в соревновательной деятельности проявляются как по отношению к себе, так и по отношению к противнику. Эти характеристики (в зависимости от ситуации) проявляются по-разному, но имеют принципиально одну направленность. Это и определяет индивидуально присущую данному борцу структуру и сущность соревновательной деятельности, т. е. собственный стиль противоборства.

Во многих видах единоборств крупным планом выделяют три наиболее выраженных

стиля противоборства: игровой, темповой и силовой. Они особенно характерны для дзюдо, греко-римской и вольной борьбы [1; 8]. Иногда игровой стиль отождествляют с техническим, а силовой – со скоростно-силовым и пр.

В целом же большинство специалистов по единоборствам (В. А. Толочек, Ю. А. Шулика, Г. Б. Горская, 1981; В. Г. Ивлев, А. А. Петрунев, А. О. Акоюн, 1983; В. Г. Оленик, Н. Н. Каргин, П. А. Рожков, 1983; К. С. Олзоев, В. А. Геселевич, 1983; В. Г. Оленик, П. А. Рожков, Н. Н. Каргин, 1984; А. Г. Станков, В. П. Климин, И. А. Письменский, 1984; А. А. Петрунев, В. А. Вишневский, В. В. Мороз, А. И. Кузнецов, 1988; О. А. Сиротин, 1987, 1996; А. А. Новиков, В. А. Толочек, В. С. Дахновский, 1983, 1987; Б. Н. Шустин, 1995; Г. Н. Арзютов, 1999; Д. С. Яковлев, 2008; В. Г. Езан, 2009) придерживаются указанной классификации стилей и склонны связывать ее с глубокими наследственными психическими, физиологическими и соматометрическими задатками борцов.

Однако, как показывает анализ соревновательной деятельности, существует достаточно большое количество борцов высокого класса, которых невозможно отнести ни к одному из указанных стилей: характер их противоборства и ведения схватки визуально нельзя связать ни с одним из трёх общепринятых стилей. Нам представляется, что это обусловлено таким сочетанием и взаимодействием их природных качеств (психических, физических, телосложения), которые в системе, именно при данных правилах соревнований, порождают качественно новый стиль противоборства.

Особенно важно подчеркнуть, что для обеспечения эффективной индивидуализации процесса подготовки необходимо уметь выявить эти стили, а главное, определить те способности и параметры физической, технико-тактической и психологической подготовленности борцов, за счёт которых и реализуются эти стили противоборства [4; 5].

Цель исследования – определить наиболее эффективные стили противоборства, характерные для современной соревновательной деятельности борцов вольного стиля высокого класса.

Методы исследования. В работе были использованы методы анализа литературных данных, экспертных оценок специалистов, видеоанализа и хронометрирования с параллельным стенографированием соревновательных поединков.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования.

Был проведён анализ соревновательной деятельности борцов вольного стиля, участников игр олимпиад: Атланта (1996), Сидней (2000), Афины (2004), Пекин (2008) [6; 7]. На основе проведённого анализа и данных литературы, а также обобщения личного опыта и опыта ведущих специалистов формулируются следующие утверждения.

Утверждение 1. Для достижения высокого международного результата борец должен обладать необходимым уровнем развития двигательных качеств (для каждой весовой категории) выше некоторого “минимального”. Если одно из физических качеств развито ниже “минимального”, то достижения этого борца будут существенно ниже. Достигнутые борцом результаты целесообразно распределить по уровням следующим образом: первый уровень – чемпионы и призёры чемпионатов мира и Олимпийских игр; второй уровень – чемпионы и призёры чемпионатов Европы и Кубков мира; третий уровень – чемпионы и призёры чемпионатов и Кубков Украины. Таким образом, самый высокий “минимальный” уровень развития двигательных качеств соответствует спортсменам первого уровня результатов, самый низкий из рассматриваемых – это у спортсменов третьего уровня результатов.

Утверждение 2. При развитии двигательных качеств выше “минимального” уровня соотношения этих качеств могут быть самыми разными. Однако слабое развитие одних должно сбалансировано компенсироваться за счёт высокого уровня развития других качеств.

Утверждение 3. Ярко выраженное развитие и доминирование одного или отдельных двигательных качеств в сочетании с особенностями телосложения и психики определяет стиль противоборства. Так, высокий уровень развития максимальной и взрывной силы в сочетании с низким ростом и короткими конечностями обеспечивает в схватке реализацию стиля “силовик”; высокий уровень развития специальной выносливости и быстроты в сочетании с высоким ростом и

длинными конечностями обеспечивает реализацию стиля “темповик на дистанции”; высокий уровень развития координационных способностей и гибкости в сочетании с высоким ростом и длинными конечностями обеспечивает реализацию стиля “игровик”. Эти три стиля противоборства можно принять за базовые.

Утверждение 4. Это утверждение в значительной степени вытекает как следствие утверждений 1 и 3. Так как у борцов самого высокого класса уровень развития всех качеств выше “минимального”, то такой борец имеет навыки противоборства и в других стилях на уровне не ниже “минимального”. Например, ярко выраженный “силовик” владеет умениями и навыками “темповика на дистанции” и “игровика” на некотором значимом уровне.

Утверждение 5. Чем ярче выражен один из указанных трёх базовых стилей у спортсмена высокого класса, тем менее определённо проявляются другие два, и наоборот, чем менее выражен доминирующий базовый стиль, тем в большей мере проявляется другой стиль – как системный (иммерджентность), обеспеченный не только сочетанием, но и интегральным взаимодействием индивидуальных особенностей борца. Он уже принципиально отличается от исходных базовых стилей.

На основании данных утверждений можно представить условную схему или модель распределения борцов высокого класса по стилям противоборства. Если по трём ортогональным осям откладывать некоторое обобщенное свойство, характеризующее базовый стиль, то каждого борца (в принципе) можно представить точкой такого трёхмерного фазового пространства. Процесс совершенствования его подготовленности будет представляться движением этой изображающей точки в данном фазовом пространстве.

Для большей наглядности модели можно ограничиться простой фигурой в виде треугольника, каждая из вершин которого условно определяет один из базовых стилей (рис. 1).

Каждый спортсмен высокого класса может быть условно представлен точкой в плоскости этого треугольника. Так, “силовики” с ярко выраженным стилем противоборства попадают в маленький треугольник вблизи вершины “С”. Причем, чем сильнее выражены характерные особенности стиля “силовик”, тем ближе к вершине располагается его изображающая точка. Если у “силовика” качества “игровика” преобладают над качествами “темповика на дистанции”, то его изображающая точка смещается ближе к стороне С–И треугольника. Аналогичные рассуждения можно провести для сочетания и взаимосвязи других базовых стилей.

Между треугольниками “силовиков”, “игровиков” и “темповиков на дистанции” отображены трапеции, в плоскости которых попадают спортсмены, имеющие следующие стили противоборства: “высоконадёжный”, “завязочник” и “темповик в захвате” соответственно. Используемая здесь терминология для названия стилей не вполне корректна, однако понятна и широко используется в общении тренеров и спортсменов.



Рис. 1. Условная схема распределения борцов высокого класса по стилям противоборства
Примечание: вершины треугольника соответствуют идеализированным базовым стилям: С –

“силовик”, І – “игровик”, Т – “темповик на дистанции”.

В данной модели все выявленные нами стили образуются из базовых их сочетанием и уровнем взаимодействия: когда характеристики базового стиля уменьшаются, а двух других увеличиваются в определённом соотношении и взаимосвязи порождается новый индивидуальный стиль противоборства. При еще большем снижении проявлений базовых стилей и параллельном росте характеристик тик стилей “высоконадёжных”, “завязочников”, “темповиков в захвате” формируется еще один качественно новый стиль – стиль “равноразвитых” или “универсальных”.

Из представленной схемы распределения стилей понятно, что возможно такое сочетание качеств борца, когда он может владеть двумя стилями. Его изображающая точка на данной схеме лежит вблизи границы раздела стилей.

Подчеркнём, что одинаково высоких результатов могут достичь борцы с различным уровнем своих многочисленных качеств, используя при этом наиболее сильные стороны и нивелируя недостатки, выступая в своем собственном стиле. Если для совершенствования своевременно выбран именно свой стиль противоборства (адекватный собственным природным способностям), то далее успешность его развития и коррекции определяется целенаправленностью и адекватностью тренировочной деятельности. При этом строго индивидуализированные тренировки целесообразно начинать на этапе подготовки к высшим достижениям, так как к этому возрасту заканчивается формирование наследственных пропорций тела борца.

Выводы. На основе анализа соревновательной деятельности и опыта ведущих специалистов нами выявлено семь стилей ведения поединка в современной соревновательной деятельности борцов вольного стиля. Поведение каждого из спортсменов высокого класса (чемпионов и призеров чемпионатов мира и Олимпийских игр) может быть отнесено к одному из этих стилей, а иногда к двум, при этом один является основным, а второй – дополняющим. Разработана теоретическая модель-схема распределения борцов по стилям.

Особенности вольной борьбы как вида спорта допускают чрезвычайно широкие компенсаторные возможности спортсмена. Даже в рамках одного стиля могут успешно реализоваться несколько отличающихся вариантов профиля подготовленности (соотношение качеств подготовленности) высококвалифицированных борцов. Поэтому индивидуализация тренировочной деятельности должна быть направлена на формирование такого профиля подготовленности борца, который бы строго соответствовал его индивидуальному стилю. Именно это и обеспечивает успех в соревнованиях международного уровня.

Перспективы дальнейших исследований связаны с уточнением требований к профилю подготовленности борца каждого стиля противоборства в процессе многолетней подготовки. А на этой основе могут быть разработаны модель и программа оптимизации индивидуальной подготовки борцов.

Литература

1. Арзютов Г. Н. Особенности формирования индивидуального стиля деятельности в спортивных единоборствах / Г. Н. Арзютов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. – Харьков : ХХПИ, 1999. – № 11. – 56 с.
2. Булатова М. М. Теоретико-методичні аспекти реалізації функціональних резервів спортсменів вищої кваліфікації : автореф. дис... д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 / УДУФВС / М. М. Булатова. – К, 1997. – 44 с.
3. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монография / Козина Ж. Л. – Харьков : [б. и.], 2009. – 396 с.
4. Латышев С. В. Система индивидуальных особенностей борца как основа собственного стиля противоборства / С. В. Латышев // Теорія і практика фізичного виховання. – № 1. – 2010. – С. 263–271.
5. Латышев С. В. Стиль противоборства как результат реализации индивидуальных возможностей / С. В. Латышев // Наук. часоп. НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт) : зб. наук. пр. – Вип. 6. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. – 365 с.
6. Латышев С. Порівняльний аналіз змагальної діяльності борців вільного стилю на Іграх Олімпіад в Афінах, Сіднеї та Атланти / Латышев С, Латышев М. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Вип. 11. – Л. : НВФ “Українські технології”, 2007. – С 265.
7. Латышев Н. В. Анализ соревновательной деятельности финалистов Игр XXIX Олимпиады в Пекине по вольной борьбе / Н. В. Латышев, С. В. Латышев, В. А. Гаврилин // Теорія і практика фізичного

- виховання. – № 1. – 2008. – С. 173–180.
8. Оленик В. Г. Специфика физической подготовленности борцов различных тактических манер ведения схватки / В. Г. Оленик, Н. Н. Каргин, П. А. Рожков // Спортивная борьба. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 21–24.
 9. Пилоян Р. А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств : автореф. дис.... д-ра. пед. наук : спец. 13.00.04 / ГЦОЛИФК / Р. А. Пилоян. – М., 1985. – 50 с.
 10. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В. Н. – Киев : [б. и.], 1997. – 583 с.

Аннотації

На основе анализа данных литературы и соревновательной деятельности борцов высокого класса выявлены и обоснованы семь стилей противоборства. Установлена взаимосвязь доминирующих физических качеств и особенностей телосложения, формирующих стиль противоборства борца вольного стиля.

Ключевые слова: борьба, соревнования, стиль противоборства, чемпион.

Сергій Латишев. Стиль протиборства в сучасній вільній боротьбі. На основі аналізу літератури й змагальної діяльності борців високого класу встановлено та обґрунтовано сім стилів протиборства. Виявлено взаємозв'язок домінуючих фізичних якостей і особливостей статури, які формують стиль протиборства борця вільного стилю.

Ключові слова: боротьба, змагання, стиль протиборства, чемпіон.

Serhii Latyshev. The Style of Fighting in Modern Freestyle Wrestling. On the basis of the analysis of theoretic materials and high class wrestlers' competition activity seven styles of fighting are exposed. The interrelation between predominant wrestler's physical features and peculiarities of his constitution were determined as factors forming sportsmen' fighting style.

Key words: wrestling, competition, style of fighting, champion.