

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*На правах рукописи*

**АЛИХАНОВ ИВАН ИВАНОВИЧ**

**ДИДАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ  
СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ**

13.00.04 -- теория и методика физического воспитания  
и спортивной тренировки (включая методику  
лечебной физкультуры)

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации в форме научного доклада на соискание  
ученой степени доктора педагогических наук.

МОСКВА — 1983

Диссертация выполнена в Грузинском Государственном институте физической культуры.

Официальные оппоненты:

доктор педагогических наук, профессор Туманян Г.С.  
доктор педагогических наук, профессор Парфенов В.А.  
доктор педагогических наук, профессор Кузнецов В.В.

Ведущее учреждение - Государственный ордена Ленина и ордена Красного Знамени институт физической культуры имени П. Ф. Лесгафта

Защита диссертации состоится "12" *мая* 1983 г.  
на заседании специализированного совета Д. 046.01.01  
Государственного Центрального ордена Ленина института  
физической культуры /Москва, Сиреневый бульвар, 4/ .

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке  
института.

Автореферат разослан "20" *апреля* 1983 г.

УЧЕБНЫЙ СЕКРЕТАРЬ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО СОВЕТА  
Кандидат педагогических наук

А.Н. СКОРОДУМОГА

БИБЛИОТЕКА  
Львовского гос. ун-та

3817/1  
14186

**АКТУАЛЬНОСТЬ** - Исследование процесса обучения и его совершенствование в физическом воспитании на дидактическом уровне, т.е. выявление общностей и особенностей в задачах, в содержании, в закономерностях и принципах обучения, характерных для различных видов спорта представляет важную проблему теории и практики.

В спортивной борьбе, где деятельность спортсмена направлена на преодоление и опровержение устремлений противника, своеобразие педагогического процесса определяется совокупностью целого ряда более или менее специфических психологических, биомеханических, педагогических и физиологических факторов:

а. почти непрерывным непосредственным контактом с противником и постоянной необходимостью принимать оперативные решения в условиях дефицита времени;

б. большим объемом необходимой информации, поступающей от раздражителей, воздействующих на механорецепторы;

в. наличием неожиданных безопорных фаз с последующим падением на ковер во всевозможных положениях (в том числе на голову);

г. различными по силе, квалификации, манере ведения схватки и телосложению противниками;

д. постоянной угрозой превращения атакующего в объект атаки;

е. большим арсеналом возможных технико-тактических действий и противодействий;

ж. необходимостью действовать в условиях непрерывно меняющейся динамической ситуации, при практическом отсутствии стандартных положений;

в. изменением надежности захвата в овлази с потовыделением;

и. психологическими барьерами, возникающими в овлази с участием в ответственных соревнованиях, перед встречей с заведомо сильным или одержавшим ранее над данным борцом победу противником;

к. иными обивающими факторами (усталость, неблагоприятными или непривычными внешними условиями, болью и др.).

Начальная техническая подготовка борца, целью которой является достижение умения выполнить прием в обусловленной и относительно благоприятной ситуации имеет иные дидактические основы, нежели процесс, в результате которого навык должен стать прочным и вариативным с тем, чтобы он мог быть применен тогда, когда все перечисленные выше факторы вступают в силу. В этом процессе совершенствования тренеру нужно последовательно научить борца тактике подготовки приема, связкам его в комбинации с другими приемами, постепенно усложняя при этом задачу, изменять ситуацию, временные параметры, силу и характер сопротивления, научить умения планировать свои действия в охватке с конкретным противником и, наконец, приучить к реализации всех своих возможностей в соревнованиях, участие в которых неминуемо связано со стрессом.

Технико-тактическое совершенствование на каждом из этих уровней требует от тренера хорошей теоретической, методической и практической подготовки. Постепенное осмысливание и становление дидактических основ олимпийской борьбы является итогом трудов многих поколений тренеров, творчески одаренных борцов и исследователей. Мы на протяжении 33 лет участвуем в этой деятельности (преимущественно по борьбе

- 4 -

вольного стиля). Работа эта продолжается, ибо, несмотря на выдающиеся достижения наших борцов вольного стиля на XXII Олимпийских играх и первенстве мира 1982 г., все причастные к этому делу лица считают, что резервы наших дальнейших успехов кроются именно в совершенствовании технико-тактического мастерства.

**ЦЕЛЬ РАБОТЫ** - создание общей концепции дидактических основ обучения и совершенствования технико-тактического мастерства в спортивной борьбе решалась по-этапно, по мере возникновения практических задач.

1. Преодоление формализма и ограниченности в подходе к анализу техники, исправление ошибок в этом вопросе. Создание предпосылок для сознательного изучения техники; а) обнаружение сил, действующих в охвате, б) определение понятия "динамическая ситуация".

2. Разработка дидактических основ первоначальной технической подготовки борца: а) критический анализ бытовавших в практике методик обучения приемам, б) создание системы частных методик обучения приемам и их апробация, в) определение закономерностей обучения различным классификационным группам приемов, г) выявление особенностей реализации дидактических принципов в этом процессе.

3. Разработка дидактических основ технико-тактического совершенствования борцов вольного стиля а) создание системы объединяющей действия противоборствующих сторон по принципу алгоритмической связи б) разработка вопросов тактики вольной борьбы в соответствии с новыми правилами и современными тенденциями в) выявление особенностей реализации дидактических принципов в этом процессе.

4. Создание эмпирической системы многолетней подготовки борцов, охватывающей в методической последовательности решение образовательных, воспитательных и овладительных задач.

#### НАУЧНАЯ НОВИЗНА -

1. Были выявлены, охарактеризованы и подвергнуты качественному биомеханическому анализу (логическим путем) целый ряд, действующих в единоборстве, различной природы сил. На основе анализа взаимодействия этих сил и иных факторов было определено новое понятие "динамическая ситуация" вместо "исходного положения" для начала проведения того или иного приема.

Было выявлено значение взаимодействия этих сил в процессе выполнения технических действий (использование: инерции движения, воздействия весом, трения о ковер, центробежных сил, изменения реакции взаимного контакта, реакции опоры и др.). Это позволило: а) обнаружить и исправить неточности и ошибки в вопросах обучения целому ряду приемов; б) создать основу более глубокого осмысливания движений; в) более полноценно реализовать дидактический принцип сознательности и активности; для этой же цели предложена специфичная для борьбы форма организации занятий "в парах".

2. Показано своеобразие в реализации принципа наглядности в учебном процессе по борьбе, а именно - необходимость использования маханорецепторов. На этой основе предложен новый "метод личного контакта" для изучения тонкостей техники выдающихся борцов, где в качестве индикатора используется третье лицо, в задачу которого входит определение идентичности действий исполнителя и исследователя, путем сравнения ощущений в процессе выполнения приемов.

Этим способом (в сочетании с анализом кинограмм, изучением следов перемещения стоп, наблюдениями и беседами) были изучены технические действия многих поколений выдающихся борцов, что послужило основой для создания частных методов обучения практически всем трудноосваиваемым элементам борьбы. Таким образом снижена граница возрастной и квалификационной доступности.

3. Были созданы и научно обоснованы путем педагогических экспериментов и многолетней практикой частные методики обучения следующим сложным приемам:

а) броскам: прогибом, обвивом, накатом, подхватом, вертушкой, обратной вертушкой;

б) обвиваниям - захватом руки по диагонали, упором головой в бок, упором головой в плечо изнутри, захватом руки и запястьем одноименной снаружи, рывком под плечо и запястьем одноименной изнутри, захватом ноги и запястьем снаружи, захватом пятки толчком голень в голени;

в) накрываниям в процессе броска прогибом;

г) переводам в партер: захватом ноги, броском наклоном - захватом ноги;

д) облизания двумя способами (1-м и 2-м стартовым);

е) несколькими приемам встречной борьбы: скручиванию захватом шеи с плечом, броску захватом туловища сверху, контрприему от захвата шеи с бедром в петлю и др.

4. Постепенно и экспериментально решен вопрос направленности начальной подготовки борцов преимущественно на овладение техникой.

5. Изучение большого количества технико-тактических и выжитых действий многих поколений борцов вольного стиля позволило обнаружить алгоритмы между втекающими действиями, за-

действиями от них, владение которыми в какой-то момент времени обычно возникает динамическая ситуация, способствующая проведению новой атаки (иным приемом). На этой основе нами была создана оригинальная система, где группы технических действий объединяются вокруг ивначального захвата в так называемые "кусты". Таким образом в 22 куста объединены более 500 технических действий х)

6. На основе изучения избранных технико-тактических действий сильнейших за последние 10 лет борцов - членов сборной команды СССР по вольной борьбе (совместно с Ю.А. Шахмурадовым) были обнаружены новые и существенно дополнено содержание прежних тактических подготовок к проведению приемов (40).

7. Таким образом - созданы дидактические основы современной спортивной борьбы т.е. определены последовательные задачи педагогического процесса, разработано содержание (средства и методы), выявлены закономерности и особенности реализации принципов обучения.

#### ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ РАБОТЫ

1. В результате нашей деятельности впервые были собраны и систематизированы (при участии А.С. Каранетяна) технические действия вольной борьбы, в результате чего была создана первая в СССР программа по вольной борьбе (1). Издано первое учебное пособие по вольной борьбе (2). Большое место в нем отведено вопросам воспитания, организационно

---

х) Монография, посвященная этой работе (8), была отмечена почетной грамотой Спорткомитета СССР на конкурсе лучших научно-исследовательских работ по физической культуре и спорту за 1978 г.



методическим указаниям и практике обучения борца. В качестве оригинального материала приведен много парных упражнений. В этом пособии впервые предложена такая организация занятий, когда часть времени борцы осваивают элементы приемов и борются без применения бросков вне ковра. Это особенно приобретает важное значение в связи с тем, что в программе общеобразовательных школ введено обучение элементам борьбы, а специальных борцовских матов в школах, как правило, нет. Это пособие было переведено в Румынии (5). В 1957 г. было издано учебное пособие для сельских коллективов (4), а в 1959 - учебное пособие для занятий с разрядниками. В нем много места отводится вопросам становления двигательного навыка, на основе учения И.П.Навлова, предлагаются игры на ковре, акробатические упражнения для развития ловкости и четыре частные методики обучения: броску прогибом, броску обвивом, броску нырком под плечо и обвиванию захватом руки. В 1964 году было принято участие в подготовке учебного пособия по спортивной борьбе для тренеров (по разделу "техника вольной борьбы") (6), а затем в подготовке учебника по вольной борьбе для спортивных ВУЗов (на грузинском языке) (7).

Трудом, в значительной мере обобщающим наши многолетние исследования и методические разработки, является монография "Техника вольной борьбы" (8). В ней изложены основы методики современной борьбы. Техничко-тактическая подготовка объединена по принципу "кустов" по системе "прием-защиты-приемы" вокруг 22 исходных захватов. Этой монографии предшествовали исследования, изложенные в научно-методических и теоретических статьях, в специальных сборниках и спортив-

ных журналах (32 наименования), материалах конференций и тезисах (13 наименований), форма планирования (3), газетных статей методического и теоретического содержания (24) в рукописях и лекциях.

В 1981 г. в связи с введением новых правил, на основе обобщения накопленного многолетнего опыта, изучения технико-тактических вариантов малюбленных приемов сильнейших за последнее десятилетие борцов СССР в соавторстве с главным тренером СССР по вольной борьбе Ю.А.Шахмурадовым был подготовлен материал "Тактика борца вольного стиля" (40).

На основе анализа планов подготовки борцов-членов сборных команд Гр.ССР различных возрастов и стилей борьбы, обобщения опыта тренеров в практике подготовки выдающихся борцов был составлен эмпирический план системы многолетней подготовки борцов, в котором взаимосвязаны вопросы обучения и совершенствования с остальными сторонами подготовки борца (39).

В течение 30 лет работы на кафедре борьбы ИТИК нам представлялась возможность применять результаты наших теоретических, методических и практических исследований в педагогическом процессе со студентами. Из них более 15 человек получили звание заслуженных тренеров (Владимир Майсурадзе, Илья Чхартишвили, Михаил Таварткиладзе - заслуженные тренеры СССР; Домерланд Давитая, Михаил Окромидзе, Катия Осалмашвили, Ушенги Барнабиявили, Датико Чавчанидзе, Владимир Арсений, Гиви Кахабришвили, Ваню Николадзе, Джамал Лория, Джони Лория, Роки Добордженидзе, Дадо Кествиришвили - заслуженные тренеры Гр.ССР, Владимир Лобанидзе заслуженный тренер РСФСР) и др.

Из числа студентов, о которых мне довелось заниматься вышли столь выдающиеся борцы, как Гиви Картония (Олимпийский чемпион и 3-х кратный чемпион мира), Леван Тедиашвили (2-х кратный Олимпийский чемпион и 5-кратный чемпион мира), Кириль Цалкаламанидзе (Олимпийский чемпион), Георгий Схиртадзе, Иосиф Магалашвили, Геннадий Георгадзе (чемпионы мира), Омари Эгадзе (2-й призер первенства мира, 3-х кратный чемпион СССР), чемпионы СССР Заур Мchedlishvili, Владимир Арсенин, Спартак Карваулидзе и др.

3. Нами был подготовлен 2-й призер чемпионата мира и 3-кратный чемпион СССР Омари Эгадзе и принято участие в подготовке 2-кратного Олимпийского победителя и 5-кратного чемпиона мира Левана Тедиашвили (25,35).

4. Практическая значимость включает также работу автора в качестве научного консультанта в сборной команде СССР в 1952-1953, 1963 и 1981 гг., в качестве тренера и консультанта в сборной команде Грузинской ССР многие годы, начиная со второй Спартакиады народов СССР, в качестве старшего тренера на сборах по повышению квалификации ВЦСПС (1967-69 гг.) и тренеров Гр.ССР (многие годы), председателя и члена экспертных и предметных комиссий по разбору и утверждению программ и учебных пособий по борьбе.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: I. Изучение литературных источников, 2. Дискуссия и беседы, 3. Обобщение практики собственной педагогической деятельности, 4. Обобщение практики работы ведущих тренеров, 5. Циклография, 6. Динамография, 7. Электромиография, 8. Методика непосредственного контакта, 9. Педагогические эксперименты, 10. Изучение и анализ технико-тактических действий по кинограммам, II. Составле-

ние и изучение степ-схем, 12. Анкетирование.

СТРУКТУРА НАУЧНОГО ДОКЛАДА - Доклад состоит из 4 глав:-

1. Техника спортивных движений и пути ее совершенствования, 2. Дидактические основы начальной технической подготовки борцов, 3. Дидактические основы технико-тактического совершенствования борцов, 4. Техничко-тактическое совершенствование во взаимосвязи с другими сторонами подготовки борцов в многолетнем плане.

## ГЛАВА I

### ТЕХНИКА СПОРТИВНЫХ ДВИЖЕНИЙ И ПУТИ ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Во второй половине 30-х годов проф. Н.А. Бернштейн применил циклографическую методику для изучения бега. Во второй половине 42-х он со своими учениками (Н.А. Садчиковым, А.В. Чхаидзе, Д.Д. Доноким и др.) выявили биомеханическую структуру уже ряда спортивных движений. Эту методику мы применили в работе по выявлению наиболее выгодных способов метаний в горах, когда угол местности и наклон опоры вынуждает метателя вносить в технику определенные коррективы. Тогда же были уточнены некоторые представления о внешней биомеханике спортивных метаний ("Легкая атлетика" под общей редакцией Д.А. Семенова "Физ", Москва, 1962, стр. 60) (9). Циклографическая методика была применена и в работе с аспирантом М.Г. Окрошидзе при изучении бросков прогибом (защита состоялась в ЦОЛИИФК в 1959 г.). Тогда впервые было доказано наличие весьма важной детали этого приема - посылки противника грудью - животом. В этом исследовании была использована также динамографическая платформа конструкции В.М. Абадакова для регистрации реакции опоры при

броске и силы и характера удара головой о ковер при различных вариантах броска. (15). Впоследствии, такой же платформой регистрировалась реакция опоры при изучении контрприема от броска прогибом "накрывания" (21-22), которое выполнялось совместно с О.И.Эгадзе.

В 1951 г. совместно с сотрудницей Груз.НИИФК Т.Г.Цитланадзе изучался ряд маховых упражнений на кольцах. Это была одна из первых попыток применения тензометрической методики в спортивной практике. В разрез троса закреплялся становой динамометр, на него наклеивались тензодатчики. Осциллограмма имела общую отметку с киносъёмкой (один из шлейфов был связан с кинокамерой, которая включала помещенную в кадр катодную лампочку). Материал этот остался в рукописных фондах Груз.НИИФК.

В 1963 г. совместно с пед.ф.С.П.Нарикашвили, А.С.Мелия и В.Г.Арутюновым была изучена техника выполнения боксерами различной квалификации (n = 36) прямых ударов из статического исходного положения и после условной тактической подготовки.

Перед исследованием ставилась задача - выявить биомеханическую характеристику удара правой, динамические и временные его характеристики в зависимости от квалификации боксеров. Для исследования применялась миографическая методика. На шлейфом осциллографе регистрировались биоэлектрические потенциалы 13-ти основных мышечных групп, наиболее активно участвующих в выполнении этого движения. Сила удара измерялась динамографом (18). Исследования спортивных движений миографической методикой начались в 1935 г. (И.Б.Марьяк, М.Э.Киселев) и проводились затем многими ис-

следователями. В 1967 г. ее применил Б.М.Рыбалко для изучения техники вольной борьбы.

Перечисленные работы, за исключением тех, которые были связаны с бросками прогибом и накрываниями, не имели прямого отношения к сполтивной борьбе, однако именно они позволили, с одной стороны, убедиться в том, что ни одна из примененных в них методик не может дать достоверных сведений при анализе приемов борьбы. Во-первых, потому, что приемы связаны с вращением своих борцов вокруг всех пространственных осей (при анализе бросков прогибом мы фиксировали лишь ту часть приема, которая проводится в сагиттальной плоскости), во-вторых, потому, что даже в учебной охватке на борце невозможно закрепить ни лампочек, ни датчиков, ни электродов, ни гониометров. Помимо этого, чрезвычайно велика вариативность одного и того же приема в зависимости от противодействий противника, а без сопротивления борьба превращается в чистое акробатическое упражнение, не требующее ни особой ловкости, ни серьезных усилий. Следовательно, полученные таким образом данные не будут отражать действительной картины единоборства, а лишь какое-то приближение к ней. Правда, впоследствии, под руководством А.А.Новикова было проведено множество исследований на динамографической платформе, но они не касались формы движения, а имели целью проследить влияние различных обивающих факторов на реакцию опоры, или сравнить характер этой опоры у борцов различной квалификации и др.

С другой стороны, анализ техники различных спортивных движений (баллистических, маяховых, ударных) позволили нам яснее представить и объяснить механизм приемов борьбы, ибо

в движениях спортсменов существует много аналогий и биомеханических связей, проявляющихся в равной мере, как в ударе боксера, так и в соинваниях в борьбе и в способах придания инерции движения массы тела, использования маха туловища, головы или конечностей. Например, одним из выводов при исследовании прямых ударов явилось то, что динамическая картина удара боксера представляет собой (равно, как и в метаниях) воходящую "волну" усилий, которая создается последовательной и целесообразной работой мышц и, что сила удара в большой мере зависит от правильной постановки и работы ног. Этот вывод, как оказалось, является общим для всех спортивных движений, когда спортсмен имеет опору в виде обогнутых ног. В обучении же технике борьбы и бейсбала на работу ног часто не обращается должного внимания. Такой анализ техники по методу биомеханических аналогий, был назван "логико-биомеханическим" (22).

Несмотря на то, что в 40-х и 50-х годах были выявлены уже многие закономерности спортивных движений, в то время даже в среде ведущих специалистов по спорту нередко бытовали устаревшие или неверные представления. Одним из свидетельств этому могут служить некоторые положения из изученного нами учебного пособия А.А.Харлампиева "Самбо" (ФИС, 1949), (10). Например такое: "Немецкие борцы в своей весовой категории всегда очень сильны, но, как показывает опыт, они обладают меньшей способностью к координации движений", "японский противник менее ловок, менее быстр по сравнению с самим средним ростом" и т. д. При этом для определения соответствующей длины тела в своей весовой категории автор пользовался устаревшим еще тогда весо-ростовым индексом Брока,

считая, что только такие борцы, которые подходят под критерий этого индекса "способны к неожиданным действиям", остальные же "высокие - менее ловки", "низкорослые - обладают меньшей способностью к координации". Неправильность этого очевидна, т.к. координация движений и ловкость зависят, главным образом, от подвижности состояния и тренированности нервной системы.

По части методики обучения имеются также указания. Обучение броску надо разделить на три периода. "Вначале следует практиковаться в способах преодоления центростремительной силы (так автором называется преодоление веса противника), затем центробежной и только после этого приступать к преодолению живого сопротивления противника". Очевидно, что разделить эти силы в процессе обучения и реализовать эту рекомендацию - невозможно.

В статье "Совершенствовать обучение технике классической борьбы" (ИЗ 1951) сформулированы положения, которые с незначительными изменениями были затем внесены в монографию "Техника вольной борьбы". Разделяя высказанное в печати мнение известных специалистов по спортивной борьбе А.Солопова и И.Борисова, которые сетуют на бедность технических средств наших борцов (Сов.спорт, № 28, 1949 г.) мы указываем, как на одну из причин этого недостатка - на низкий уровень учебно-методической литературы. Разбор в этой связи книги Г.В.Гончарова и Н.Н.Сорокина "Борьба" ("ФИС" 1940 г.) позволил отметить, что в ней отдана дань "формальной стороне приемов в ущерб их динамической сущности. Во всех случаях началом для проведения приема в них принимается статическое исходное положение". Здесь впервые было сформулировано понятие "динамическая ситуация", как необходимое условие для начала пропе-



дения приема и определены ее компоненты: "1. Расположения центров тяжести тел, 2. Двиная сила - инерция массы и ее направление, 3. Направление и степень мышечных усилий, 4. Взаимное воздействие весов, 5. Реакция опоры и реакция в местах соприкосновения партнеров, 6. Плоскость опоры". "Перечисленные факторы встречаются в самых различных комбинациях по величине и направлению, что сильно затрудняет их анализ и изучение. Каждый фактор играет определенную роль в проведении приема: иногда ведущую в другом случае - второстепенную". Далее рекомендуется система совершенствования техники, где после обучения приема из статического исходного положения следует практиковать проведение его из различных динамических ситуаций: по заданию в обусловленной схватке, в комбинациях, некоторые схемы которых приводятся в статье. Эти идеи сейчас прочно вошли в теорию, методику и практику спортивной борьбы.

В 1952 г. в ответ на публикацию к.п.н. Г.В.Васильева ("Техн. ФК" 1951, № 7) под названием "О спортивной технике и путях ее совершенствования" в том же журнале (12, 1952) под таким же названием была опубликована в порядке дискуссии наша статья. В ней критикуются три взаимоисключающие формулировки понятия "спортивная техника", и развиваются положения предыдущей статьи по вопросам совершенствования спортивной техники вообще и техники спортивной борьбы в частности. Время опубликования этой работы совпадает с тем периодом в нашей науке о спорте, когда изучение биомеханических закономерностей и вообще "биомеханика" как научная дисциплина были подвергнуты резкой и несправедливой критике. В ответ на это в статье говорится, что "без учета основных закономерностей

стей механики могут возникнуть неверные представления в вопросе о выборе более выгодных способов техники спортивных движений". Например, существует мнение (Г.В.Васильев "Легкая атлетика" "ФИС" 1940 г., Л.С.Хоманков и А.И.Степанченко "Легкая атлетика" "ФИС" 1950 г.), что "в метании диска метатель, а вместе с ним и диск двигаются, все время увеличивая скорость даже в безопорной фазе". "Для постоянного наращивания скорости необходим постоянный вращательный момент силы, которого не может быть в безопорной фазе". Интересно, что именно по пути ликвидации безопорной фазы пошло дальнейшее совершенствование техники метаний, что, как известно, существенно повлияло на дальнейший рост результатов в этом виде легкой атлетики.

По вопросам "формы" и "содержания" спортивной техники в статье говорится, что учебно-тренировочная работа должна с одной стороны быть направлена на всестороннее физическое развитие спортсмена, "одновременно нужно овладевать движениями, необходимыми в избранном виде спорта"... "только в едином процессе совершенствования содержания и формы, в их неразрывности взаимосвязи и взаимодействия движение качественно улучшается и доводится до определенного высокого уровня, необходимого для соревнований. Тренироваться нужно в условиях таких раздражителей, которые могут возникнуть и которых нельзя избежать в процессе соревнований". Известно, как трудно поддается изменению выработанный двигательный стереотип. Практика диктует необходимость формирования пластичного динамического стереотипа" (т.е. стабильного и вариативного навыка). "Для достижения этой цели нужно, с одной стороны овладевать возможно большими количествами движений в

данном виде спорта, с другой - тренировать их в различных условиях. Богатый запас временных связей создает основу для построения новых движений, необходимость которых в процессе соревнования может возникнуть в связи с изменившимися условиями или сложной динамической ситуацией. Эта часть статьи, прямо относится к идее, реализованной впоследствии при создании кустовой системы.

Далее в статье подчеркнут тот положение, что вся учебно-тренировочная работа должна быть пронизана воспитанием морально-волевых качеств. Ибо "надо, чтобы все дело воспитания, образования и учения современной молодежи было воспитанием в ней коммунистической морали"<sup>1</sup>. Известно, что успехи советских спортсменов во многом зависят от идейной направленности физического воспитания в нашей стране.

В тезисах итоговых научных конференции ГГИФК за 1951-52 гг. доцент В.И.Элашвили выступил с работой, в которой были выдвинуты следующие положения: "Метод слова является главным средством изложения преподаваемого материала для любого коллектива занимающихся (начиная с самого раннего возраста, с момента овладения речью). "Показ", несмотря на его относительно широкое применение в настоящее время в практике физического воспитания, необходимо считать вспомогательным средством, одним из частных методических приемов наглядного обучения". В 1953 г. в газете "Дело" от 8 февраля была помещена теоретическая статья "Вульгаризация в вопросах физического воспитания" (61). В 1952 г. текст этой статьи был доложен на научной конференции в Москве. Полемизировав с доц. В.И.Элашвили, мы в частности писали: "В.И.Ленин в своем кн. 1. В.И.Ленин, Речь на Ц. съезде РКСМ.

ниальном произведении "Материализм и эмпириокритицизм", ознаменовавшем эпоху в философии диалектического материализма, как развернутое изложение марксистской теории познания - теории отражения. То положение, что ощущение, восприятие, представление, короче говоря, живое созерцание действительности есть исходный пункт всякого познания, сформулирована В.И.Лениным в глубокой и лаконичной формуле "От живого созерцания к абстрактному мышлению и от него к практике - таков диалектический путь познания истины, познания объективной реальности". Далее мы говорим: "Показ - это организация направленного созерцания в педагогическом процессе - одна из форм реализации первой ступени процесса познания". Поэтому метод показа и слова должны не противопоставляться, а дополнять друг друга. В ответ на письмо В.И.Элашвили на участие И.П.Пяглова было приведено высказывание самого академика (том V полного собрания сочинений) о том, что "По книгам выучить физиологию нельзя. Поэтому тот, кто не будет присутствовать на демонстрациях, знать физиологию не будет"... "Центр тяжести лежит, конечно, в демонстрационном курсе. Но всю физиологию я вам за год показать не успею, поэтому книги тоже необходимы".

Дальнейшие исследования показали, что обычное наблюдение за выполнением технических действий на практике или даже по кинограммам часто недостаточно для понимания, объяснения и тем более для воспроизведения (усвоения). Вычлнить в существование движения зачастую удается лишь непосредственно ощутив действие приема. Игнорирование такого широкопонимаемого принципа наглядности часто приводит к ошибкам.

В 1965 - 1966 гг. (46, 47, 48) и в 1969 г. (20) нами

разрабатывались вопросы качественного биомеханического анализа для обоснования наиболее выгодных вариантов технических действий.

В 1952 г. в учебном пособии по спортивной борьбе для ВУЗов Н.И.Палковским была сделана попытка обосновать приемы борьбы механическими закономерностями. Развивая эту идею мы столкнулись с тем, что в пособиях по спортивной борьбе (С.Ваиц, А.Струженцев, С.Наллов "Борьба классическая", ФИС, 1958; Г.Гончаров "Классическая борьба для юношей", ФИС, 1957; Н.Сорокин "Спортивная борьба", ФИС, 1960) авторы допускают одну и ту же ошибку: при описании техники борьбы в стойке учитывают лишь физическую силу, не замечая воздействия весом, которым пользуется борец, для выведения противника из равновесия. Вот некоторые примеры (Н.Н.Сорокин, 1960): "Основными действиями всех бросков прогибом являются: 1. захват атакуемого, 2. подставление свободной ноги на линию впередистоящей, 3. отрыв атакованного от ковра, 4. падение с атакованным назад в прогнутом положении с последующим поворотом груди к ковра. Следовательно, броски прогибом отличаются друг от друга лишь захватом". Тогда как, в то время можно было выделить и другие варианты бросков прогибом, где наличие, порядок и значение этих действий иные, а именно: "1. подставление ноги, захват и падение назад выполняются одновременно, 2. выведение противника из равновесия осуществляется падением назад (не отрывом) в согнутом (а не прогнутом) положении, 3. отрыв противника осуществляется подбивом животом в падении, 4. подбив и разворот выполняются одновременно, но подбив заканчивается раньше, а разворот позже. По такой схеме, где вместо силы активно используется собственный вес для выведения противника из равновесия, выдвиг-

книжках сейчас наиболее популярные варианты бросков". В 1972 году в своей последней книге Сорокин Н.Н. (в соавторстве с Б.Н.Кожарским) "Техника классической борьбы" авторы отяли на нашу точку зрения. Вот новая редакция. "Большинство бросков прогибом можно выполнять тремя способами: 1. С подставлением ноги (без предварительного отрыва и с предварительным отрывом от ковра), 2. С вылаживанием, 3. "Зависом". А вот как описываются основные действия. "1. Захват атакуемого и подход к нему, 2. Выведение атакуемого из равновесия, подбив его в падении с ним..." к т.д. Из этого следует, что авторы признали а воздействие весом тела в качестве активной силы и подбив, вопрос о наличии и значении которого был исследован нами циклографической методикой в 1959 г. (15). Мы обратили внимание и на то, что в той же книге Н.Н.Сорокин допускает неточности в описании бросков через спину. Им рекомендуется такая схема: "1. Захват атакованного, 2. Поворот спиной к атакованному, 3. Отрыв атакованного от ковра, 4. Падение атакованного на ковер". Но иллюстрации этой же книги опровергают предлагаемую схему. На них видно, что: 1. Захват совпадает с началом поворота, 2. Продолжение поворота осуществляется в падении, 3. Завершение поворота совпадает с подбивом противника (выпрямлением ног), причем все это осуществляется в процессе падения, владение которого противник выводится из равновесия". Эта ошибка также исправлена в последней книге.

До 1953 года обивания были приемами нераскрытыми, как бы "ведьма в себе". В книге Н.Н.Сорокина (Спортивная борьба, "ФИС" Москва, 1953) сказано: "Приемы этой группы требуют от атакующего и от атакованного хорошей физической подготовки, а так-

же умения выполнять основные приемы из разделов: броски че-  
ре спину, броски назад". В настоящее время, в результате  
исследований, разработаны и апробированы частные методики  
(5, 7, 16), применяя которые можно обучить сбиванию новичков  
за несколько занятий. В книге того же автора (1960) под наз-  
ванием "сталкивание" описывается лишь одно сбивание, не  
самое выгодное с точки зрения активного использования соб-  
ственного веса. В последней книге (1972) приведен более вы-  
годный вариант, но по той причине, что описание его сделано  
по кинограмме биомеханическая оущность приема изложена не-  
верно. По кадрам видно, что в один из моментов ноги атакую-  
щего отрываются от ковра. Из этого сделано заключение, что  
атакующий подпрыгивает. Поэтому в четырех подводящих упраж-  
нениях (стр. 237) рекомендуется отталкиваться от ковра (пры-  
гать). Изучение приема методом непосредственного контакта,  
анализ опорных реакций и педагогический эксперимент (1959-  
1977 гг) показали, что на самом деле отрыв ног происходит  
следующим образом: атакующий резко наклоняет туловище. В этот  
момент нагрузка на ноги на мгновение уменьшается, они пере-  
мещаются и при этом слегка подтягиваются. Другая неточность  
касается общей характеристики сбиваний как "приемов, при  
выполнении которых атакующий резко толкает атакуемого грудью  
или плечом от себя вперед". К сожалению авторы не приводят  
еще два способа сбиваний, при которых атакующий упирается  
головой: 1. - в бок (как это делали Роман Буруа и Валерий  
Рязанцев), 2. - при захвате руки двумя руками: обок - в  
плечо изнутри (это сейчас весьма распространенный прием и в  
вольной и в классической борьбе). Методика обучения этим  
сбиваниям описана (8, 36).

Далее в упомянутых работах (20, 46, 47, 48) рассматри-

ваются возможности качественного биомеханического анализа для поиска наиболее выгодных вариантов технических действий, анализа ошибок и исправления их.

Для того, чтобы провести прием, во всех случаях следует перевернуть противника вокруг какой-либо из пространственных осей. Большую часть переворот осуществляют вокруг двух или даже трех мгновенных осей, которые в процессе проведения приема перемещаются. Количественно эти перевороты могут осуществляться от 90 до 270°.

Затем рассматриваются силы действующие в единоборстве: это, помимо внутренней силы атакующего борца, внешние силы: сила противника, сила тяжести, количество движения в результате импульса силы, который был получен до момента воздействия на противника, сила трения о мат, реакция опоры, реакция взаимной опоры между борцами, центробежные силы, возникающие в результате взаимных поворотов (вращений) или вращений самого борца. В каком техническом действии все эти силы так или иначе, участвуют, проявляясь в большей или меньшей степени.

Чтобы перевернуть противника, силы должны быть сгруппированы так, чтобы составить пару сил. Естественно, что чем значительнее каждая из сил пары, тем успешнее может быть осуществлен переворот. Вторым важным фактором является плечо пары, ибо длинное плечо выгоднее короткого. Естественно, что плечо должно быть достаточно жестким, т.е. не включать суставов, в значительной степени изгибающихся в направлении действия сил (Н.М.Галковский 1952). На основе этого дается биомеханическая классификация задит: а) уменьшение одной из действующих сил пары, б) уменьшение плеча, в) создание новой силы, нейтрализующей одну из сил пары, г) в том случае, когда атакующий пытается оторвать противника от ковра следует дей-



ствия, рекомендуемые во всех учебных пособиях: разрыв захвата (т.е. ликвидация одной силы) отведение своего центра тяжести подальше от границы площади опоры противника путем отходов, упоров, отодвигания о том, чтобы вывести проекцию общего центра тяжести за границу площади опоры атакующего.

Далее по биомеханическим признакам мы попытались создать классификацию контрприемов. Помимо старого, многократно описанного способа, который до последнего времени в методической литературе считался чуть ли не единственным, а именно - остановка вращения (т.е. применение защиты) и создание нового вращения, в практике борьбы мы обнаружили еще 7 иных способов контратаки. Каждый из них характеризуется тем, как контратакующий, изменив первоначальный план взаимного вращения, вынуждает атакующего оказываться обращенным спиной к ковру. Для этого то тормозится, то добавляется вращение, то изменяются взаимные оси вращения, при этом контратакующий вовлекает атакующего в орбиту своих действий, чаще же всего эти варианты действия, на которых строится контратака, комбинируются.

Структура навыка в борьбе требует высокой степени вариативности из-за непрерывной смены внешних раздражителей. Формирование прочного, вариативного навыка требует хорошего осознания движения. Нам удалось создать качественную биомеханическую основу для анализа движений в спортивной борьбе и исправить некоторые ошибки, бытовавшие по этому вопросу.

Разработанные нами идеи все больше проникают в теорию, методику и практику борьбы. Так А.А.Новиков и его ученики с 1968 г. начинают применять в своих работах понятие и термин "динамическая ситуация", А.П.Купцов (1969) разбирает вопрос

воагущающих воздействий рывков и толчков в различных направлениях для выведения борца из равновесия, что является развитием идей об изменении реакции взаимного контакта. А.К. Морозов (1977) исследует вопрос использования кинетического момента тела борца при выполнении сбиваний, поднятый нами впервые еще в 1959 г.

ГЛАВА II  
ДИДАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ НАЧАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

«Основой полноценного обеспечения педагогического процесса является система объединенных дидактических методов обучения.

Объединенный дидактический подход к исследованию и обоснованию обучения имеет в виду:

1. Осмыслить сущность практикуемых приемов в процессе обучения (что нами изложено в I-й главе).

2. Разработать недостающие методики и модифицировать имеющиеся с тем, чтобы процесс обучения, как объект, обеспечивался системой объединенных дидактических методов» (И.Я.Лернер, «Дидактические основы методов обучения», М., 1981).

Нами разработано большое количество методик обучения трудноосваиваемым приемам до уровня умения выполнять их в относительно благоприятной ситуации. Этому предшествовал многолетний эксперимент по исследованию открытых от глаз деталей техники. Чтобы правильно понять и детально разобраться в технике (а иначе обучать нельзя), совершенно необходимо самому прочувствовать и осознать все ее детали. В этом отличие борьбы от других видов спорта, технику которых можно изучать по кинограммам и дополнительным данным, полученным при помощи приборов, датчиков, гониометров, электромиографических и других методов. Это объясняется тем, что внешне по форме точно повторенное движение может сильно отличаться от образца, т.к. в нем будут отсутствовать детали, которые невозможно проследить визуально, а можно лишь прочувствовать с помощью различных механизаторов. Помимо этого приемы постоянно переобра-

известен для преодоления различного по форме и характеру сопротивления. Описание приемов борьбы по кинограммам, без их предварительного научения, часто приводит к ошибкам, а пояснительный текст в таком случае повторяет то, что и без того изображено на кадрах. В методической литературе по борьбе тону множество приемов. Поэтому возникла необходимость изучения техники с помощью исполнителя. Для этого была разработана методика непосредственного контакта, которая в законченной форме состоит из следующих последовательных этапов: 1. исполнитель "И" наблюдает за выполнением приема борцом "Б" на другом борце-индикаторе "А" в оптимальном варианте и в схватке; 2. "Б" проводит этот прием на "И", который оказывает сопротивление; 3. "И" пытается выполнить этот прием на "А" с тем, чтобы последний дал сравнительную характеристику исполнения по своим ощущениям. "Б" наблюдает и дает свои указания; 4. "Б" исправляет, а "И" старается исправить детали выполнения приема до тех пор, пока "А" не подтвердит, что ощущения от исполнения "Б" и "И" - одинаковы; 5. "Б" вновь выполняет прием с "И" при этом "И" пытается выполнить определенную задачу или контрприем, "Б" преодолевает эту задачу (или опровергает контрприем), так как умеет это делать; 6. Это таким же образом проверяется через ощущения "А"; 7. "Б" выполняет прием с "И", который применяет другую задачу и т.д., причем каждый раз индикатором правильности усвоения приема "И" служит "А"; 8. Для проверки правильности своих действий "И" проводит прием с другими борцами. Они, иной раз, защищаются таким образом, что "И" не может выполнить прием. В этом случае необходимо вновь обратиться к "Б" за разъяснениями; 9. Прием опробуется с вариантами; 10. Создается методика

обучения ему, которая основывается на осмысливании важнейших деталей, через которые "И" прошел сам в процессе овладения приемом.

Эта методика до третьего-четвертого этапа давно практикуется в борцовских коллективах. Именно поэтому в теории борьбы был предложен новый принцип "преемственности", т.е. изучения приемов с помощью партнера, а не тренера (А.Ленц, 1975). В этом исследовании моими учителями-испытуемыми были выдающиеся борцы многих поколений: Григорий Шмьнов и Виктор Соколов, Николай Баскаков и Александр Каванский, борцы моего поколения Константин Коберидзе, Вао Идуридзе, Давид Цимауридзе, Арам Нятური. В дальнейшем борцы, с которыми я так или иначе входил в контакт в качестве тренера, консультанта или исследователя при сборе материалов для пособий: Мирман Цалкаламанидзе, Вахтанг Балавадзе, Георгий Схиртладзе, Гиви Квртвиya, Артем Терян, Николай Муваvили, Владимир Арсенин, Автандил Коридзе, Заур Шекриладзе, Ростом Абашидзе, Роман Руруа, Гурам Сагарадзе, Варбег Бернaшвили, Лeван Тедиашвили, Арчи Шхмурадов, Владимир Марманин, Нодар Хохаvили, Омар Эгадзе, Владимир Юмин, Анатолий и Сергей Бaлоглазовы и многие многие другие. Множеству технико-тактических элементов научился я у студентов, с которыми мне приходилось заниматься.

Разработанные таким образом методики прошли проверку практикой в процессе обучения студентов ГГИФК, начиная с 1952 года (по программе общего курса и курса специализации), при подготовке членов сборных команд Грузии, на курсах повышения квалификации тренеров. Такого рода апробации за 30 лет охватили контингент, превышающий 2000 человек. 9 частных методик проверялись в специально организованных оeм педагогических экспериментах. Им охвачено более 250 человек.

Практика применения этих методик показала, что освоение приема до уровня, когда он может быть выполнен в благоприятной ситуации, не представляет трудной задачи. Любому из них можно научить, при условии готовности двигательного аппарата, в течение 1-5 занятий (некоторые приемы, такие как вертушка или накат - усваиваются за одно-два занятия, другие, например, перевод с выхватыванием ноги или обивание упором головой в бок требуют пяти занятий) всех людей с нормальными координационными способностями (возрастной диапазон лиц с которыми нам приходилось работать довольно широк - от 12 до 25 лет).

Ниже приводится обзор основных, касающихся этого вопроса, опубликованных работ.

В статье "О методике изучения и совершенствования техники спортивной борьбы" (в соавторстве с М.Г.Окрошидзе (19, 1964) излагается содержание педагогического эксперимента, когда в процессе обучения были успешно применены педагогические, физиологические и психологические закономерности становления двигательного навыка. Эксперимент заключался в следующем: в 1955-56 учебном году 5 учебных групп из 6 (последняя была контрольной) с общим количеством 96 человек студентов ГТФЖ стали обучаться броскам прогибом (тогда они назывались бросками назад) оригинальной методикой, которая подробно изложена в учебном пособии "Вольная борьба" (2). В то время умение проводить этот прием считалось эталоном высокого технического мастерства, т.к. даже многие выдающиеся мастера и чемпионы СССР не умели его выполнять, а в обе стороны не бросали никто. Одновременно, за отведенные на общий курс 40 часов, студенты освоили и другие, предусмотренные программой приемы. Участники экспериментальных групп научились выполнять

броски прогибом в обе стороны настолько хорошо, что специально приглашенный с целью их оценки чемпион мира в средней весе Гиви Картозия не мог "накрыть" 3-х лучших исполнителей: волейболиста, легкоатлета и гимнаста, каждый из которых уступал ему в весе, не говоря уже о силе. "Исследуя выполнение различных сложных приемов, - говорится в статье, - мы убедились в том, что зачастую даже выдающийся мастер неправильно представляет себе свои движения" (например, наличие подбива в процессе броска прогибом отрицали многие отличные его исполнители, как впрочем и авторы пособий). Причиной этого оказалось отсутствие правильной методики обучения. Борцы овладевали приемом без осознания деталей путем подражания и частого повторения. Некоторые при этом мышечным чувством улавливали эту деталь "подбив", другие бросали прогибом без подбива (например 2-й призер УУ Олимпийских игр Шалва Чихладзе), а многие этого приема просто не делали. Далее предлагалась методика последовательного, путем подводящих упражнений, изучения приема. Каждая его важная часть изучалась раздельно. Каждое упражнение носило свое собственное название, отражающее его задачу. Отмечались ошибки в исполнении каждой детали и указывались пути их исправления. Затем элементы сливались в единый прием. При таком обучении все детали приема получают словесную квалификацию, они отлично осознаются и хотя при последующем слиянии элементов не исключено появление ошибок, их легко исправить. Все это вместе взятое создает постепенную адекватность движения с осознанием. Такое разделение делается на том основании, что занимающиеся вначале не в состоянии контролировать целостное движение на основе мышечного восприятия (Р.С.Абелъская, 1955; А.Ц.Луци, 1955; Г.М.Гагаева,

1959). Физиологический механизм нечеткого представления заключается в том, что еще не установлена временная связь между первой и второй сигнальными системами (Иванов-Смоленский, 1955).

Для последовательного обучения элементам приема и их постепенного соединения мы воспользовались принятыми в психологии, так называемыми "самоприказами", т.е. мысленной постановкой конкретных частных двигательных задач. Таким образом реализовывался дидактический принцип сознательности и активности. По мере вариативности в проведении приема самоприказы касались вопросов когда и какие изменения в деталях необходимы при исполнении нового варианта.

Предложенная методика позволила научить броску за 4-5 занятий. Сейчас она усовершенствована. Тогда упражнения для отработки подбыва кивотом выполнялись со страховкой тренера. Эта страховка способствовала созданию идеи опасности. Возникал психологический барьер страха, который приходилось преодолевать. В новой методике для страховки используется поролоновый мат, что сократило срок обучения в 4 раза.

В этой же статье было предложено внести в теорию физического воспитания, в качестве формы организации занятий, наряду с фронтальной, групповой и индивидуальной - организацией занятий "в парах", когда тренер разделяет всех занимающихся на соответствующие пары и занимающиеся под наблюдением тренера взаимно помогают друг другу усваивать приемы. Такая, примененная в борьбе, форма, увеличивает плотность урока, во многом способствует реализации принципа сознательности и активности, положительно влияет на динамику становления навыка.

В статье "Части методики обучения сложным приемам"



(35, 1979) вновь возвратились к вопросу о том, почему технико-тактическая подготовленность борцов относительно медленно совершенствуется. Этот вопрос давно беспокоит многих, связанных с этим видом спорта людей. Так Райко Петров (Сб. Братство богатырей "ФИС", 1976) среди прочих причин отмечает, что "многие спортсмены, зачисленные в группы мужчин, не обладают достаточно эффективной техникой, т.к. в соревнованиях на юношеских чемпионатах применяли прежде всего первые заученные приемы; исправление недостатков подготовки, допущенных в детском и юношеском возрасте, оказалось исключительно трудным и длительным процессом".

Как исправить этот недостаток - ускорить процесс освоения техники? По этому поводу есть известное высказывание А.В. Дунаевского: "чтобы иметь балет, нужно чтобы он питался из школы, где обучение начинается с самого раннего возраста". Наша теория и практика спорта после XV Олимпийских игр стала на этот путь. Омоложение спорта продолжается. Сейчас эта идея проникает и в борьбу. Однако в практике работы нет четкого различия в методике занятий со взрослыми и детьми. Именно об этом и ведет речь Райко Петров. Главная мысль нашей статьи - преломление этой идеи в учебной работе по борьбе, таким же образом, как это делается в спортивной гимнастике, где новые элементы, доступные сначала одному выдающемуся спортсмену, включаются в обязательную программу, разрабатывается методика обучения им и уже через год-два они выполняются целой плеядой. Примеров тому много: прыжок Цукахара, вертушка Бурди, петля Корбут, двойное сальто и др. В борьбе тоже бывали такие "персональные" приемы: "вертушка" Михаила Климачева, "ломок" (скручивание) Александра Казанского, "посадка" Шахана

Садина, "накат" Владимира Майсурадзе. Много было "личных" приемов у Арама Алтыряна, Якова Лукина, Артема Теряна, Владимира Синявского и др. С тех пор прошло много времени и теперь большинство этих приемов стали весьма популярными и выполняются подавляющим большинством (можно ли представить сейчас охватку без "вертушки" или "наката"). И все же и сейчас, как об этом правильно говорит Ю.Г.Алексеев (Сб. "Спортивная борьба", "ФИС", 1975), "каждый мастер экстремального класса имеет свою неповторимую индивидуальность, свои только ему присущие, коронные приемы"...

Мы провели опрос многих выдающихся мастеров: Романа Рура, Заура Шекриладзе, Нодара Хохашвили, Зарбега Бериашвили, Гурака Сагарадзе, Владимира Маршания, Романа Марсагизвили, Иосифа Магалашвили и многих других, отличающихся незаурядной техникой на тему о том, "кто их научил коронным приемам?", они отвечали, что либо "сами придумали", либо "приемы возникли в процессе борьбы", или "переняли у других борцов". Роль тренеров, по их словам, сводилась к привлечению в секцию, изучению простейших приемов, моральной поддержке и др., (что само по себе, конечно, не мало). Тренеры, зачастую, обучают, тому, что они умели делать сами в бытность свою борцами, ибо здесь им известны все детали (32). Смена тренерского состава идет в 4-5 раз медленнее смены поколений борцов и, видимо, именно этим объясняется медленное внедрение лучших образцов техники. Таким образом, первый тренер, не дав борцу достаточного арсенала технико-тактических средств, программирует предел его успехов на будущее.

В этой статье (35) описаны три педагогических эксперимента с общим количеством 116 человек-студентов ИТФК и ме-

тодика обучения четырем сложным приемам: броску в партер, выхватывая ногу (который был разработан в 1971 г. для Левана Тедиашели специально против Юрия Шахмуредова), обивании упором головой в бок (коронный прием Романа Гуруа и Валерия Рязанцева), разработанному на основе этого приема обиванию упором головой в бок с подхватом рукой бедра опереди-изнутри, и броску накадом. Все эти приемы явились зачетными нормативами при переходе с курса на курс и были освоены всеми специализирующимися борцами (в том числе самбистами и дзюдоистами). Именно такого рода частные методики являются важным средством оперативного внедрения новых и лучших образцов техники в практику.

В 1972 году был проведен эксперимент, целью которого было показать возможность быстрого и необходимость раннего обучения сложным приемам борьбы. Самые трудные приемы борьбы не сложнее упражнения "флик-флик", который без труда выполняют мальчики и девочки, обучающиеся гимнастике уже в 8-летнем возрасте. Сложность возникает в связи с необходимостью преодолевать сопротивление противника. Аналогия с гимнастической подсказывает нам возможность успешного обучения приему в обе стороны, хотя в практике борьбы эта точка зрения имеет мало сторонников. Борцы, умеющие выполнять приемы в обе стороны, считались и считаются исключением. "Б.Дюляков единственный борец, который проводит броски через бедра в обе стороны", писал в свое время И.Борисов ("Сов.спорт", № 28, 1949). Смирнов на эти предположки мы в советской о В.С. Иайсурдзае и М.Г.Окрошидзе решили научить ввозь принятых в 1972 году в Гиданский спортивный интернат учеников са три несца броскам прогибом, вертушкой, через спину, перевороту

накатом к комбинации, связывавшей угрозу броска прогибом с броском через спину в обе стороны. Обучение осуществлял В.С.Майсурадзе, который еще будучи студентом, овладел методиками обучения этим приемам, научился их выполнять, но в оорезновательных схватках никогда не применял (кроме наката, методику обучения которому разработал сам), т.к. слишком поздно овладел ими. Через три с половиной месяца эти ребята (20 человек, принятых в 6 и 7 классы в 1972 г.) показали свои успехи. Оценка проводилась по 5 балльной системе с плюсами, которые принимались за пол-балла. Средний результат оказался равным 4,65 балла. Все это более подробно изложено в статье "К вопросу о направленности ранней специализации по борьбе" (23).

Продолжая работу в том же плане В.С.Майсурадзе добился исключительного результата. Через 2-3 года после начала работы в интернате его ученики стали доминировать в республике. По итогам работы 1977 года смотра Спорткомитета СССР он возглавил десятку лучших тренеров страны по классической борьбе. Сборная команда Грузии, победительница командного первенства и кубок Советского Союза почти целиком состояла из воспитанников Гданского интерната. Среди его учеников числятся также выдающиеся борцы, как четырехкратный чемпион СССР, чемпион мира среди юниоров, чемпион студентом и взрослых Михаил Саладзе, чемпион мира среди юниоров, победитель международных турниров Теймураз Дехава, абсолютный чемпион СССР Автандил Майсурадзе, 2-й призер первенства Европы, двукратный чемпион СССР Иосиф Бершвили, чемпион СССР Рвид Абракивили, победители ряда международных турниров, бывшие члены оборонной команды СССР Тамаз Цинцалашвили и Амиран

Априаманвили, победители 2-х молодежных игр Дато Кипмана и Важа Багаев и др.

Эксперимент этот позволил заключить, что молодые люди быстро и, что более важно, "прочно" осваивают технику борьбы, если процесс начальной подготовки направлен преимущественно на овладение техникой.

В 1978-79 учебном году совместно с Г.Г.Ративили был проведен еще один эксперимент по практической проверке новой методики обучения броску подхватом. В качестве испытуемых были привлечены студенты I курса ГТИФК, специализирующиеся по борьбе в количестве 36 человек. Прием был - одним из зачетных нормативов. В течение 2-3 занятий его научились выполнять все студенты с оценкой "хорошо" и "отлично". Материал вложен в статью "Сравнительный анализ бросков подхватом" (38).

Описание приемов, указания по методике обучения им, частные методики в той или иной мере помещались во всех подготовленных нами пособиях (2,3,4,5,7). Особенно много их в монографии "Техника вольной борьбы" (8). Этому же вопросу были посвящены публикации в сборниках трудов ГТИФК (16,17,21), в спортивных журналах и специальных сборниках (12,13,22,25, 26,29) и во множестве газетных статей (59,62,66,68,69,71, 72,73,74,76,79).

Обобщение и анализ этих работ позволили сделать выводы об общих закономерностях и особенностях обучения приемам различных классификационных групп. Вот некоторые из них:

Броскам следует учить начиная с главного, обычно, компонента, выполняемого в фазе падения. И сразу же к падению (на мягкий ковер). Обучение без падения закрепляет непра-

вильный стереотип, который потом придется переделывать. Страховка и помощь, осуществляемая тренером, создает психологический барьер страха, который потом приходится преодолевать. Лучшая страховка - поролоновый мат. Последовательность обучения такова - а) безконтактная отработка правильного движения в фазе падения, б) броски партнера на поролоновый мат с захватом, исключающим ушибы от столкновений, в) выполнение приема с простой тактической подготовкой, г) броски с вариантами захватов и иных тактических подготовок. (Все делается в обе стороны).

При обучении обвиваниям рекомендуется такая последовательность: а) создание кинетической энергии (разучиваются правильные движения ногами (по примерам степ-схем) в сочетании с наклонами), б) отработка умения воздействия кинетической энергией на партнера. Особенно важно добиться полноценного воздействия на него весом, в) выполнение обвиванием с тактической подготовкой, г) выполнении приема в динамике.

При обучении захватам ног со стартовыми обближениями: а) правильные действия ногами (по примерам степ-схем) в сочетании с наклонами, б) отработка стремительных действий руками, в сочетании с первой задачей, в) захват ноги и последующие действия (подшагивание, отход, подход, выхватывание ноги или отрыв партнера от ковра), г) тактическая подготовка обближения, д) обближение с предварительным маневрированием.

При обучении переворотам в партере: а) осуществление жесткого фиксирующего захвата, б) создание пары сил с активным использованием возможностей всех мышечных групп (рук, ног, туловища) и собственного веса, в) отработка порядка

последовательных действий в деталях, г) готовность к быстрой  
омене направления воздействия, д) тактическая подготовка.

Итогом нашей работы явилась завершенная система, отвеча-  
ющая требованиям общедидактических методов обучения, началь-  
ной технической подготовке борцов.

ГЛАВА II  
ДИДАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БОРЦОВ

Прочность навыка определяется возможностью применить его в практической деятельности, а провести прием против сильного и равного по мастерству противника, не вводя его предварительно в заблуждение относительно своих истинных намерений, т.е. без тактической подготовки - задача невыполнимая.

Технико-тактическое совершенствование призвано решить три последовательные задачи:

1. Выработать навыки тактических действий во взаимосвязи с техническими.

2. Выработать оперативное тактическое мышление, которое обеспечит рациональное и своевременное использование этих навыков.

3. Научить борца анализировать и сопоставлять взаимные возможности противоборствующих сторон, на этой основе составлять план схватки и прогнозировать возможные его варианты.

Идея связи приемов с тактическими подготовками заложена в самой природе борьбы, т.к. только при этом условии навыки борца становятся прочными и вариативными. Поэтому естественно, что многие авторы так или иначе затрагивали эту тему. Еще в 1951 г. нами было предложено ввести в теорию и практику спортивной борьбы некоторые принятые в фехтовании способы тактической подготовки, такие как "вызов", "обманный прием" и др. (II). Впервые эта мысль была с достаточной полнотой реализована в 1964 г. в учебном пособии под общей редакцией А.Н.Ленца (6). Приемы в нем описывались с тактическими под-



готовкам. Раздел "техника вольной борьбы", объемом около 8 п.л. был написан группой авторов С.А.Преображенским, А.М.Дякиным, И.И.Алихановым и Х.И.Гюевым. Тогда еще А.Н.Ленц справедливо заметил, что "тактика олимпийской борьбы непрерывно расширяется и обогащается благодаря деятельности спортсменов и тренеров. Она неизбежно обновляется, если в правила соревнований вносятся какие-либо изменения. При этом одни тактические действия теряют свое значение, другие, наоборот, приобретают его. Возникают также новые тактические варианты борьбы".

В 1981 году совместно с В.А.Шахмурадовым были вновь рассмотрены под этим углом зрения условия и методы тактической подготовки приемов. Причин для этого было много.

Накопленный за эти годы опыт сборной команды СССР, который дал богатый материал для обобщения, 2. Новые правила (а они с тех пор изменялись дважды), естественно отразились на тактике и в нее были внесены определенные изменения, 3. Необходимость более четких определений понятий для различных видов тактики схватки и иной тактической подготовки к проведению приемов, т.к. в прежних работах не четко определены цели, средства и методика применения каждой из них, не было попыток определения ранжира значений различных тактических подготовок для мастеров высокой квалификации и для начального обучения, 4. В тактике единоборств есть много общего, но поскольку она зависит от правил, то естественно, что тактика борца вольного стиля имеет целый ряд отличий от видов борьбы, имеющих иной регламент, а она в отдельности не разрабатывалась, 5. В течение ряда лет, в основном, Юрий Шахмурадов производил кино съемки лучших за последнее десятилетие борцов

Советского Союза, при выполнении ими излюбленных технико-тактических действий. Появилась возможность изучить и проанализировать этот материал (380 кинограмм). В результате была написана статья "Тактика борца вольного стиля" (40). Первая часть этой работы касается общих положений. Задача тактики определена как "рациональное использование своих возможностей в рамках правил, для достижения победы с возможно меньшей затратой сил". Эта формулировка подразумевает умение сознательно анализировать возможности противоборствующих сторон и в качестве вывода, создавать план достижения победы. Учитывая требования новых правил, главным средством для реализации тактического плана является вариативная техника борьбы, т.е. приемы, контроприемы, защиты и тактические подготовки и приемы, которые должны применяться в совокупности и целесообразном сочетании с остальными средствами тактики: силовым, темповым, волевым противоборством, а также ловкостью, быстротой, гибкостью, которые обеспечивают успешное применение технико-тактических действий. Далее определяются задачи, к которым может стремиться борец в схватке: наращивание преимущества, с тем, чтобы надежнее обеспечить выигрыш или добиться чистой победы, удержание преимущества или, наконец, стремление догнать и перегнать противника, имеющего преимущество (качество проигрыша по новым правилам не влияет на распределение мест в призовой тройке, поэтому задача "проигрыш схватки с минимальным преимуществом противника" нами не рассматривается). Все эти задачи могут решаться тремя способами: натиском, прессингом или выжиданием. Далее приводятся цели каждого из способов ведения поединка, средства и методики их применения. В заключение при-

водятся примеры из опыта ведущих борцов СССР.

Цель натиска определяется так: непрерывными атаками запутать, утомить, сбить дыхание противнику и на этом фоне осуществить прием. Определяется те из тактических подготовок, которые характерны для натиска. Цель проосинга (это новое понятие в борьбе) не дать осуществить надежный захват, по возможности утомить, при этом избежать замечания за пассивность и охранить преимущество в баллах. Цель выжидания - сохранить оны и преимущество в баллах. Дождаться атаки противника и на этом фоне выполнить контрприем.

Затем рассматриваются тактические подготовки к приемам. Частично они повторяют те, что были определены ранее, при этом в mine из них вложено дополнительное содержание, появились и новые тактические подготовки - например, "внезапность". Задача этой тактической подготовки - осуществить атаку так стремительно, чтобы противник не успел полноценно среагировать. Этому способу по ранжиру значимости борцы весовых категорий от 48 до 90 кг оказали предпочтение перед другими. Средства внезапности - неожиданные действия без предварительного контакта или со сменой взаимного контакта, т.е. изменения направления действий, либо из относительно спокойного положения, либо со сменой ритма движения и др. Описана методика применения внезапности, и даны характерные примеры из практики выдающихся борцов. Первым по ранжиру для борцов полутяжелой и тяжелой весовых категорий стоит тактическая подготовка "угроза". Содержание ее несколько сжато. "Заставить противника защищаться от обманного приема и на этом фоне осуществить действительный. По этому определению под угрозой нельзя понимать любое угрожающее дей-

стыне (борец то и дело угрожает кистями, локными выпадами, наклонами) все это — средства другой тактической подготовки — "отвлечения". 3-м по общему ранжиру стоит "повторная атака", ее содержание несколько изменено и формулируется так: "неоднократное выполнение приема, иной раз не в полную силу или недостаточно быстро, с короткой амплитудой, перемежающееся с выполнением приема со всей энергией". 4-м — новый способ, названный "раскрытием", т.е. преодолением препятствий в виде выставленных вперед рук, упора локтями, головой, для проведения захвата и последующего приема. 5 — "выведение из равновесия", содержание его осталось почти без изменения, но увеличилось количество направлений до 10. 6 — "вызов" — определение его осталось таким же, как это сформулировал в свое время В.А. Аркадьев в статье "Тактика факторания" (Тип ФК № 2, 1949). 7 — сковывание, 8. маневрирование, 9 — отвлечение (содержание его приведено выше).

"Разделение тактических подготовок условно. Все они взаимосвязаны и почти никогда не применяются изолировано. Одно и то же действие, в зависимости от различной интенсивности или даже выполненное с той же интенсивностью, но с другой целью может быть квалифицировано по-разному". Естественно, что один и тот же прием может быть выполнен с различными тактическими подготовками (например К. Захмурадов выполнял мельницу с 8 различными ТП). С другой стороны, одна и та же тактическая подготовка может сопутствовать различным приемам (например толчок по шее предплечьям, совмещенный с тигрой за плечо, связывается у различных борцов с разными приемами: переводом, захватом пятки, переводом скрестным захватыванием, (яблоком), переводом рывком под плечо,

переводом вертумкой на другой руке, броском "мельницей" и др. То же можно оказывать с рывка под плечо.

"Опережение" не входит в число тактических подготовок. Прежняя формулировка опережения сливается с "вызовом", тогда как "опережение" - это более быстрое реагирование на олохные, неожиданно возникающие в борьбе, ситуации.

Третья часть статьи относится к определению значений тактических подготовок, методом анкетирования. В качестве экспериментов фигурировали 51 член сборной команды СССР по гольной борьбе образца 1981 г. (среди них 13 заслуженных мастеров спорта СССР). Они были разделены на 3 группы (согласно рекомендации Г.С.Туманяна и Э.Г.Мартirosова, 1976) по весам 48-62-20 человек, 68-90-22 человека, 100 и выше 9 человек и 15 тренеров сборной команды, среди них 13 заслуженных.

Перед борцами ставились 2 вопроса: 1. Как распределяются по значению ТП в вашей личной практике? 2. Какие ТП чаще применяют ваши противники? Перед тренерами также ставились 2 вопроса: 1. Какова последовательность значений различных ТП для сборной команды СССР? 2. В какой последовательности надо их оказывать в учебно-тренировочном процессе?

Анализ мнений показал, что:

1. Предпочтением, отдаваемое тем или иным тактическим подготовкам, - индивидуально. Об этом свидетельствует тот факт, что все идеи таковых, включая "отвлечения", имеют своих сторонников, которые ставят их по значимости на первое место. При этом "внезапность" в 23 случаях, а "маневрирование" только в 7-ми.

2. Тренеры и борцы различных весовых групп тоже не имеют единого мнения.

3. Несмотря на эти различия, первые 5 тактических подготовок имеют небольшую разницу в среднем балле (частное от суммы мест) от 3 до 4.44. Следовательно все эти подготовки близки по значению. Об этом же можно судить по сумме количества первых трех мест. "Внезапность" - 61, "Угроза" - 58, "Повторная атака" - 55, "Раскрытие" - 46, "Выведение из равновесия" - 49.

4. Остальные тактические подготовки также имеют небольшую разницу по среднему баллу - от 6.18 до 6.85. Здесь тяжеловесы ставят на 6 место "отвлечение", тогда как остальные - "вызов".

5. Экспертные оценки тренеров, отражающие их мнение о порядке обучения существенно отличаются. Они оказались такими: 1-2 - раскрытие и выведение из равновесия, 3 - маневрирование, 4 - угроза, 5 - внезапность, 6 - сковывание, 7 - повторная атака, 8 - вызов, 9 - отвлечение.

Вопросам тактики борьбы и тактической подготовки приемов были посвящены и другие наши исследования и наблюдения, которые публиковались в соответствующих главах учебных пособий (2,3,4,5,6,7,8), в журналах или в виде тезисов (11,12, 25,26,27,29,33,40,42,49), в газетах (65,70,78,80).

Следующим этапом в работе над технико-тактическим совершенствованием было создание "кустовой системы" объединения приемов в комбинации, т.е. последовательно выполняемые приемы, каждый из которых может достичь цели, при этом причиной для проведения второго - является защита от первого из них.

Последовательная связь технико-тактических элементов в классической и вольной борьбе в той или иной мере отражалась

у многих авторов, начиная с 50-х годов (А.В.Катулич, А.Фельдек, 1952; Матура Папп, 1955; О.Синеус, 1955). Совершенствование техники естественно стимулировано развитие этих взглядов (Ш.Сасахара, 1960; А.Н.Лещ, 1960; 1962; 1964; С.А.Преображенский, А.М.Дякин, А.А.Колмановский, 1964; Ф.Капрал, Г.Кап, К.Шнейдль, Р.Шварц, 1964; Т.Маккенен, К.Драпу, М.Джеоси, 1966; Ф.Комите, 1968; А.Е.Воловик, 1970; П.Фрим, 1974; В.П.Кожарский и Н.Н.Сорокин, 1974; Н.М.Галковский, 1976; Н.М.Галковский и Ю.А.Шахмурадов, 1981 и др.).

Наиболее глубоко с 1955 г. этот вопрос разрабатывал Райко Петров, который, также как и мы взял за основу исходный захват и создал алгоритмические схемы на материале нескольких приемов.

Идея "кустов" зародилась в связи с тем, что многолетние наблюдения и изучение технико-тактической подготовки борцов вольного стиля показало, что борцы высокой квалификации отличаются от других по ряду признаков: 1. Они упорно стремятся к излюбленному захвату, который выполняют различными способами (или тактическими подготовками) с высокой точностью и стабильностью. 2. Выполняя такой захват они, как правило, добиваются выигрышных баллов или победы. Причем приемы избираются в зависимости от защитных действий противника, в результате которых в какой-то момент может возникнуть выгодная динамическая ситуация для их проведения. Такое технико-тактическое соединение мы назвали "кустом", из-за внешнего сходства с таковым при его графическом изображении: способы достижения захвата можно уподобить корням, захват является как бы стволом, от которого расходятся, подобно ветвям, атакующие действия - защиты

от них и последующие приемы атакующего. Подобные кусты имеют постоянную тенденцию к росту и разветвлению. Это происходит в результате совершенствования защитных действий и их творческого преодоления со стороны атакующего. Соответственно, что в каждом кусте объединены опосреды действий многих поколений борцов.

Результаты этой работы публиковались в виде отдельных статей и разработок, в журналах и в виде тезисов (13,27,31,32,34,39,49,50,53), в газетах (58,63,77,81).

В завершенном виде эта работа изложена в монографии "Техника вольной борьбы" (8). Основными предпосылками для нее явились мысли о том, что технико-тактическое совершенство должно включать целый комплекс взаимосвязанных элементов, каждый из которых доводится до высокой степени автоматизации. Чем этих элементов больше, тем выше потенциальные возможности борца в этом плане. Связь этих элементов может носить характер различной степени подчиненности, однако, во всех случаях, она должна быть прочной и вариативной - в алгоритме, объединяющем последовательные реплики соперников. Достижение такой взаимосвязи - еще не использованный резерв для повышения технико-тактического мастерства борцов вольного стиля".

В основу кустов были положены следующие захваты:

В стойке: 1. ноги (голова относительно противника -опереди), 2. ноги (голова обок), 3. руки двумя руками, 4.руки двумя руками обок, 5. руки под плечо (противник захватывает при этом руку снизу или туловище), 6. руки под одноименное плечо и запястье другой руки, 7. рывок под плечо, 8. мей и плеча, 9. мей о плечев сверху, 10. мей (плеча) и бедра,



нирком под плечо, II. туловища и плеча, I2. туловища (туловища с рукой) свади.

В партере: I. ноги в стойку, 2. ног, 3. руки на кильч, 4. Обратный захват предплечья, 5. обвив или зацеп ног, 6. захват или зацеп под плечи (плечо), 7. туловища свади-oboку, с дополнительными захватами ноги или руки.

Во встречной борьбе (на четвереньках) I. нем с плечом сверху, 2. ноги (голова опереди), 3. ноги (голова обоку).

Следует отметить, что около 28% всего объема раздела техники в стойке уделено способам захватов ног и связанным с этими захватами перепетиям борьбы, ранее очень мало разработанным.

Кусты получились не одинаковыми и по форме и по количеству объединенных в каждом из них элементов техники. Например куст I имеет следующие разделы: а) ситуация перед сближением, б) способ сближения и захвата ноги, в) создаваемая после этого ситуация, г) способы действия атакующего борца. Далее разбираются способы действия контратакующего борца; д) контратака предварительная до захвата: "ситуация", "контририем", е) до отрыва ноги от ковра: "ситуация", "контририем", и) после отрыва от ковра: "ситуация", "контририем". Всего в кусте объединены 55 технических действий. Во втором кусте, также связанном с захватом ног, объединено 35 технических действий.

В кусте № 4 (захвата руки двумя руками обоку) много разделов: а) способ осуществления захвата (5 вариантов), б) возможные контрдействия противника (8 вариантов), в) создаваемая после этого ситуация, г) действия атакующего борца (20). Всего 33 технических действий.

Другой пример. Поскольку захват руки под плечо легко осу-

частить и при этом оба борца имеют примерно равные возможности, куст № 5 имеет такие разделы: а) ситуация после захвата, б) приемы борца, захватившего руку под плечо (8), в) сдаваемая ситуация, г) приемы и контрприемы противника, захватившего плечо снизу или туловище (II) и т.д.

Кусты в партере построены несколько иначе, т.к. здесь борьба неравноправная (нижнему начинать атаку практически невозможно) и важное значение приобретает борьба за выгодный захват. Например, куст, ослезанный о обмывом ноги и зацепом ног, разделен так: а) способы выпомнения обмыва (5), б) исходное положение (после обмыва), в) ситуация, г) приемы атакующего борца (18), возможные защиты и контрприемы (8). Во встречной борьбе, где оба борца равноправно атакуют, строго говоря, куста не получается. Здесь взаимные реплики имеют форму вытязга. Такого рода борьба до сего времени никем не анализировалась и не описывалась. Три ее куста выбрали более 60 элементов техники. Всего в работе приводятся более 500 атакующих и контратакующих действий.

ГЛАВА IV

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВО ВЗАИМОСВЯЗИ  
С ОСТАЛЬНЫМИ СТОРОНАМИ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ В МНОГОЛЕТНЕМ  
ПЛАНЕ

В предыдущих главах, в соответствии с общеобразовательными требованиями, были определены последовательные задачи педагогического процесса по спортивной борьбе, было разработано его содержание, определены закономерности этого процесса, выявлено своеобразие в реализации принципов обучения. Однако, для полноценного и успешного протекания учебно-тренировочного процесса образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи должны быть взаимосвязаны в системе многолетней подготовки. Этому вопросу посвящены несколько работ (1, 12, 24, 36, 37, 38, 54), а также журналы и формы планирования (55, 56, 57).

В статье "О структуре учебно-тренировочного процесса по борьбе" (36) говорится о том, что "из всех последовательных задач учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе наименее согласованным вопросом является структура тренировки". Это доказывается анализом многих несогласованных между собой планов сборных команд и индивидуальных планов членов сборных команд СССР по вольной и классической борьбе и отсутствием материалов по этому вопросу в учебниках и учебных пособиях. Затем доказывается, что общепринятый показатель "средней интенсивности" не информативен и что в структуре учебно-тренировочного процесса виды тренировочных работ, направленные на развитие тех или иных двигательных качеств и формирование навыков, должны планироваться отдельно, а не объединяться в общем понятии общефизической подготовки, куда

входит развитие всех двигательных качеств и специальной подготовки - объединяющее и обучение и отработку и все виды схваток разной целевой направленности и интенсивности.

Очевидно такое разделение не ориентирует тренера в вопросе о том, какую долю из этого общего времени нужно использовать на развитие общей или специальной выносливости, какое внимание уделить развитию силы и др. Так же, как нет ориентиров на то, сколько времени уделить на обучение технике, на технико-тактические охваты - "отработку", на схватки различной целевой направленности и интенсивности.

Далее приводится и подробно анализируется пример более совершенного в этом смысле плана. Особое внимание в статье уделяется вопросу технико-тактического совершенствования, в частности "моделирования", т.е. специальной подготовки борца против конкретного противника.

В другой статье "О становлении технико-тактического мастерства" (39) рассматривается вопрос "систематической" последовательности в обратном аспекте. Материалом для нее послужили: а) анализ подготовки наших лучших борцов - великолепных исполнителей технико-тактических охваток, б) примеры из практики других видов спорта, в) идеи общей педагогики, г) беседы с тренерами, д) анализ литературных источников, е) пример работы Гданского интерната.

Проблема эта сейчас необычайно важна и с теоретической и с практической точек зрения. За последние годы этой теме в той или иной мере посвящали свои работы многие специалисты (Г.С.Туманян, 1969,1970; В.В.Кузнецов, А.А.Новиков,1971,1975; Е.М.Чумаков, С.Ф.Ионов,1978; А.М.Дякин, Ш.Т.Невреддинов,1980;

Н.М.Галковский, Д.М.Шахмурадов, 1981 и др.).

В вопросе о системе подготовки борцов тренеры придерживаются различных убеждений. Воспитатель целого ряда выдающихся борцов в гор.Грозном Деги Багаев считает, что надо начинать занятия с ребятами примерно с 17-летнего возраста. "Такие молодые люди уже точно определили свои интересы, работают с большой самоотдачей, не боятся трудностей. Отсев из них минимальный". Его воспитанники (Салман Хасимиков, Могомед Магомедов, Асланбек Бисултанов и др.), не отличаясь высокой техникой, за счет отличной физической, волевой подготовки и рациональной тактики достигли высоких результатов.

Другой тренер Гранит Иванович Таропин, воспитавший отличавшихся более высокими и стабильными результатами братьев Анатолия и Сергея Белоглазовых, (которые своей борьбой, о применении огромного разнообразия технических средств спортивного боя, пока в качестве исключения, мнения большинства ученых и тренеров о необходимости ограниченного репертуара приемов для борца. Они полагают, что овладеть многими приемами до такого уровня, чтобы их возможно было бы применять в схватках, чрезвычайно трудная, если не невозможная задача), рассказывает, как они достигли столь исключительных результатов. "Они пришли ко мне 13-летними худыми подростками и весили 26-27 кг. В связи с таким малым весом их не допускали долгое время на соревнования. Вот мы с ними и изучали технику в течение 3-х лет. Это заложило в них основу последующих успехов".

Удивительно многообразный, в творческом плане, борец Заур Шекриладзе также начал заниматься борьбой, когда вес

его не превышал 26 кг. Он был олабм и искал путей преодоления своих сильных противников в техническом и тактическом превосходстве (26,27,80), Между, приведенными выше, двумя популярными точками зрения имеется целый спектр промежуточных мнений других тренеров. Исходя из того факта, что за последнее время появились отлично подготовленные в техническом плане борцы вольного стиля, которые уже в 18-19 лет достигли вершин в спорте (те же братья Анатолий и Сергей Белоглазовы, Сослан Андиев, Санасар Оганесян, Магомедгаоан Абушев и др.), принимая во внимание общее омоложение спорта, примеры других видов спорта, где техника играет решающую роль (например гимнасты Александр Дитятин или Юрий Королев уже в 18-летнем возрасте достигли выдающихся результатов. Один стал чемпионом Спартакиады народов СССР, другой - чемпионом Европы, не говоря уже о девушках, таких как Ольга Бичерова, ставшая в 15-летнем возрасте абсолютной чемпионкой мира). Учитывая новые правила, которые требуют насыщенных техническими элементами поединков, т.к. именно они делают борьбу привлекательной и зрелищной, чему "ФИДА" придает теперь большое значение, а также практику Гданского интерната, где большое количество выпускников - борцов классического стиля достигли выдающихся результатов, мы стоим на точке зрения ранней специализации, где основное внимание в первые годы должно быть направлено на овладение техникой борьбы, технико-тактическим мастерством.

Далее мы прослеживаем 7 уровней овладения навыком в единоборстве. Первый уровень характеризует умение провести прием в обе стороны без заметных ошибок. Учебным материалом для него служат частные методики обучения. Выполнение того же

приема с тактической подготовкой - второй уровень. Учебным материалом для него является "тактика борца вольного стиля". Третий уровень - это умение использовать защиту противника от первой атаки для проведения второй. Это удел высокого мастерства. Учебным материалом для него является "кустовая система" объединения приемов. 4-й уровень - это отработка изученных на 3 и 4 уровнях технико-тактических действий с тем, чтобы борец мог применять их в обусловленных схватках, 5-й уровень - "моделирование". Под этим подразумевается умение борца анализировать и сопоставлять возможности противоборствующих сторон и на этой основе заранее составлять тактический план схватки, прогнозировать возможные варианты, а так же отработка этого плана в учебно-тренировочных и тренировочных схватках.

Больше всех сведений о противнике может сообщить сам борец, т.к. многое из того, что он ощущает трудно или невозможно проследить визуально. На вопрос о том: "почему тебе неудобно с ним бороться?", обычно удается получить подробные ответы. К моделированию полезно привлекать действующих опытных борцов, которые, с одной стороны могут играть роль "модели", а с другой найти и подсказать правильный двигательный ответ. Интересно отметить, что на поиск таких ответов порой уходят годы, а ответ оказывается удивительно простым, как бы лежащим на поверхности. Примеров тому множество. Происходит это потому, что поиски ведутся келейным путем, без знания биомеханики борьбы. На этом уровне должен происходить отбор, а в дальнейшем и исполнение из большого объема технико-тактических средств наиболее подходящего для данного борца репертуара, осуществляется разработка новых вариантов такти-

ческих подготовок к малолюбимым приемам. 6-й уровень - умение вести схватку с большой долей ответственности, когда тренеры должны решить, кто же сможет лучше проявить себя в рядах оборонной команды? Контрольная схватка обычно ведется с противником, который прекрасно знает сильные и слабые стороны борца, но именно такие противники, обычно, встречаются между собой на крупных соревнованиях. Только в условиях, когда оба борца ведут бескомпромиссный поединок, можно судить о действительности технико-тактического арсенала.

Наконец, 7-й уровень подразумевает умение реализовать все имеющиеся навыки и возможности в крупных ответственных соревнованиях. Правда бывает и такие случаи, когда борец прекрасно проявляет себя на первенстве СССР, но на международных соревнованиях не выдерживает излишнего большого психологического напряжения.

Все эти уровни четко прослеживаются в практике.

Есть немало генетически одаренных, с развитой ловкостью борцов, которые все эти уровни проходят с необыкновенной легкостью, демонстрируя удивительные образцы техники на самом высоком уровне. Они подобны композиторам, исполняющим свои собственные сочинения. Это творцы техники. Они обогащают арсенал технических средств борьбы. Но из того факта, что иным удается (как Моцарту в музыке) овладеть техникой непринужденно и без труда, нельзя эту важную сторону подготовки борца пускать на самотек или рассчитывать на принцип "превосходности".

Разбор этих вопросов неминуемо приводит нас к следующей проблеме: как и какие из перечисленных уровней овладения технико-тактическим мастерством и в каком объеме, относительно



общего объема всей учебно-тренировочной работы, должны обеспечиваться в возрастном аспекте для создания стройной системы технико-тактической подготовки борцов?

Мы предложили эмпирический, такого рода план. Организация работы по этому плану и его корректировка - дело будущего. Это одна из попыток упорядочить всю систему подготовки борцов в возрастном аспекте, увязывающая технико-тактическую подготовку с развитием и совершенствованием двигательных качеств.

Анализ ориентировочного учебно-тренировочного структурного плана в верхней его части показывает, что в системе технико-тактического совершенствования должны соблюдаться определенные закономерности, а именно: 1. для полноценной такого рода подготовки необходима одновременная (по возрастному критерию) и последовательная проработка всеми уровнями. Игнорирование одного из них, чаще всего, вытекает за собой в итоге недостатки по этой части; 2. недоработки в 1 и 2 уровнях, на которые должно уделяться особое внимание в ранней стадии подготовки не могут, как правило, восполниться, т.е. им можно научить, но они не перейдут впоследствии в высший уровень; 3. Изучение элементов техники с их тактической подготовкой должно в основном заканчиваться к 17 годам (А.А.Новиков, О.П.Шиков, 1973). 2-й и 3-й уровни должны все время закрепляться на 4-м, а затем на последующих уровнях. Как показал опыт, сначала полезно делать это в учебных схватках с обязательным включением определенных приемов, по типу обязательной программы у фигуристов; 4. При повышении квалификации все большее время уделяется моделированию; 5. Техничко-тактическое совершен-

**ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ УЧЕБНО ТРЕНИРОВОЧНЫЙ СТРУКТУРНЫЙ ПЛАН  
ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ В ВОЗРАСТНОМ АСПЕКТЕ**

ХАРАКТЕР ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ	ВОЗРАСТ				ПОБЕДИМ				СОБРАННАЯ КОМАНДА	ИТОГ В СЕЗОНЕ	
	10-13	14-15	16-17	18-19	10-13	14-15	16-17	18-19			
	ЧАС	%	ЧАС	%	ЧАС	%	ЧАС	%	ЧАС	%	
СОРЕВНОВАТЕЛЬСКИЕ СХВАТКИ			1	0,4	2	0,7	4	1	5	1	7
БОЙНИЦА И КОНТРОЛЬНЫЕ СХВАТКИ			3	1,3	6	2	12	3	15	3	8
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СХВАТКИ - МОДАЛИ	2	1,1	8	2,5	8	3	14	3,5	20	4	5
УЧЕБНЫЕ СХВАТКИ, ОТРАБОТКА	16	8,3	21	8,3	25	8,3	35	8,75	45	9	4
ОБРАБОТКА ФОРМ КУСТОВ - СВЯЗКИ	12	6,7	20	8,3	20	9,3	35	8,75	40	8	3
ТОЛМЧЕСКАЯ ПОДГО- ТОВКА ПРИЕМА	30	18,7	30	12,5	30	10	30	7,5	35	7	2
ИЗУЧЕНИЕ ЗАКОНОВ ТЕХНИКИ	40	22,7	40	16,5	30	10	10	2,5	10	2	1
ИТОГО НА ТЕКУЩЕЕ ТОЧКИ СОВЕРШЕНСТВА	100	57,6	120	50	130	43,3	140	35	170	34	
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ВОЗРАСТА АДЖУСТ-МЕНТ-МЕНТ	5	2,8	8	3,3	10	3,3	15	3,8	20	4	
КРОССЫ ЛЮБЕО В ГОРН ИНТЕНСИВНОСТЬ - 40-50%	15	8,3	20	8,3	25	8,3	40	10	50	10	
СИЛОВЫЕ ПОДГОТОВКА	5	2,8	12	5	25	8,3	40	10	50	10	
ЛОВКОСТЬ, БЫСТРОТА И ТВОРИЧЕСТВО	10	5,6	10	4,2	10	3,3	10	2,5	10	2	
ПОДГОТОВКА В СЛУЧАЕ ПЛО	15	8,3	15	6,2	15	5	5	1,2	-	-	
ПРИМЕРЫ / ВОЗ ОТГОВОРКИ /	25	13,8	40	16,7	50	16,9	75	18,8	100	20	
УПР ФИЗИЧЕСКОЕ УПР - 20 СХВАТКИ / ИЛИ СВОБОДА	-	-	10	4,2	25	8,3	65	16,2	90	18	
ПОДГОТОВКА СНИЖЕНИЯ	5	2,8	5	2,1	10	3,3	10	2,5	10	2	
ИТОГО НА ОБЩЕЕ И ОБЩЕ ЗНАНИЕ СОВЕРШЕНСТВА	80	44,4	120	50	170	56,7	260	65	330	66	
ИТОГО НА ОБЩЕЕ И ОБЩЕ ЗНАНИЕ СОВЕРШЕНСТВА	180		240		300		400		500		
ВСЕГО ОБЩЕЕ И ОБЩЕ ЗНАНИЕ СОВЕРШЕНСТВА	240		320		400		533		666		
ИТОГО НА ОБЩЕЕ И ОБЩЕ ЗНАНИЕ СОВЕРШЕНСТВА	400		600		800		1200		1500		
% ИСПОЛНЕНИЯ ВРЕМЕНИ	60		33,3		50		44,4		44,4		

отвозание положительно влияет на специальную выносливость борца, т.е. позволяет более экономно расходовать его потенциальную энергию, создает базу для оптимального тактического плана против различных противников. Учебные схватки, в зависимости от их насыщенности техническими элементами и темпом могут проводиться на любом, необходимом в данный момент борцу, уровне интенсивности.

Анализируя план в целом, нельзя не заметить, что общее время на технико-тактическое совершенствование о повышении квалификации борца, растет, но в процентном отношении к общему времени уменьшается. Это связано с необходимостью все большего повышения уровня атлетизма, т.е. качества, к которым современная борьба предъявляет очень высокие требования.

Настоящий план, естественно, не применим, скажем, для борцов 17-18 летнего возраста, не имеющих систематической подготовки с раннего возраста, особенно по верхнему разделу. В этих случаях надо составлять план применительно к квалификации наличного состава команды. Такого рода план нами был разработан и опубликован (36-37).

В заключение в статье сказано: "Общий объем, положительно влияющий на уровень тренированности, зависит от работоспособности борца, основным объективным показателем которого, в настоящее время, является удельный уровень МПК. Один и тот же объем работ может быть для одних оптимальным, для других недостаточным, а для иных и вредным. К этому вопросу должен быть индивидуальный подход. Поэтому часы, приведенные в плане, могут служить лишь ориентиром, отражающим современные, довольно высокие на сегодняшний

день, уровень нагрузки. Тренеру, который сообразует с мнением врачей, физиолога, а иногда и психолога, предлагается по этому вопросу широкий диапазон оптимальных решений на каждый случай.

## В В О Д Ы

I. Нами разработаны дидактические основы начальной технической подготовки борца. В рамках решения этой проблемы:

1. был преодолен формальный, ограниченный подход к обучению технике борьбы;

2. разработаны вопросы качественного биомеханического анализа борьбы, в результате чего появилась возможность более полноценной реализации принципа сознательности и активности в обучении, о этой же цели предложена форма организации занятий "в парах", когда каждый из партнеров попеременно выполняет роль инструктора;

3. предложена методика комплексного анализа и обучения технике борьбы, включающая разработанный нами метод "непосредственного контакта", основанный на активном использовании сигналов механорецепторов, что расширяет возможности реализации принципа наглядности. Этой же цели служит использование степ схем (следов перемещений ног) при обучении сближениям и сближениям;

4. предложены дидактически обоснованные частные методики обучения наиболее трудноусваиваемым приемам борьбы (более 20-ти), позволяющие в течение 1-5 занятий освоить любой из них до уровня умения. Таким образом расширились границы доступности в обучении. Эти методики апробированы в педагогических экспериментах и на практике с общим охватом более 2250 человек, со 100%-ым положительным эффектом. Они представляют собой систему подводящих упражнений под-

бранных с учетом характерных особенностей обучения различным классификационным группам приемов;

5. экспериментально и практически показано положительное значение раннего и насыщенного овладения техникой борьбы.

II. Разработаны дидактические основы технико-тактического совершенствования борца вольного стиля, своеобразие которых определяется комплексом психологических, биомеханических, педагогических и физиологических факторов, характерных для данного вида спорта. В плане решения этой проблемы:

I. определены последовательные задачи совершенствования, а именно: 1. изучение связей приемов с тактическими подготовками, 2. отбор индивидуального репертуара технико-тактических действий и его отработка, 3. изучение отбор и отработка индивидуального репертуара комбинаций приемов, 4. моделирование схваток с конкретным противником;

2. в качестве учебно-методического материала для решения первых двух задач предлагается разработанная нами (в соавторстве с Ю.А. Шахмурадовым) "Тактика борца вольного стиля". Основой для него явилось изучение 380 кинограмм, отснятых с членов сборной команды СССР при выполнении ими излюбленных технико-тактических действий, а так же длительное наблюдение за ними на соревнованиях.

В результате решения этих задач борец приобретает навыки связей технических действий с тактическими подготовками, что способствует развитию оперативного мышления, основанного на прогнозировании ответных действий противника.

3. в качестве учебно-методического материала для решения третьей задачи предлагается монография "Техника воль-

ной борьбы", где более 500 технико-тактических действий разделены по признаку изначального захвата на 22 куста. Каждый куст объединяет технические действия в алгоритмические цепи. В кустах объединены от 5 до 16 таких цепей. Эта работа выполнена на основе изучения, сбора и анализа технико-тактических действий многих поколений наиболее техничных борцов вольного стиля. В результате решения этой задачи борец овладевает комбинационным стилем борьбы;

4. моделирование развивает умение борца анализировать и сопоставлять свои возможности с возможностями предполагаемого противника, составлять на этой основе тактический план схватки, прогнозировать возможные ее варианты, а также практически отрабатывать тактический план в специально организованных для этой цели окватках.

Учебно-методическим материалом для моделирования является содержание "Тактики борца вольного стиля" и "Техники вольной борьбы", исходные данные для моделирования получаются от разведки и наблюдений за будущим противником.

Ш. Нарушение последовательности обучения и совершенствования или подмена этого процесса "натаскиванием" не может быть, как показывает практика, впоследствии восполнено и становится проградой, препятствующей дальнейшему совершенствованию борца.

IV. Для правильной организации учебно-тренировочного процесса необходима система, где образовательные задачи взаимосвязаны с воспитательными и оздоровительными. Изучение планов учебно-тренировочной работы коллективов различной квалификации и возраста дало исходный материал для разработки эмпирического плана многолетней подготовки борцов, как

основы для более полноценной реализации систематической  
последовательности в этом деле.



Основные положения диссертации были изложены автором в следующих опубликованных работах:

отдельные издания

1. Программа для спортсменов секций коллективов по вольной борьбе, "ИИС", Москва, 1954, 2,8 п.л. (при участии А.С.Карапаянцян).
2. "Борьба вольная", учебное пособие для работы с начинающими, "ИИС", Москва, 1956; 12,7 п.л.
3. "Lupta libera" учебное пособие для занятий с начинающими, Бухарест, 1957, 15,6 п.л. (на румынском языке).
4. "Вольная борьба", учебное пособие для сельских коллективов, "ИИС", Москва, 1957; 7 п.л.
5. "Вольная борьба", учебное пособие для спортсменов разрядников, "ИИС", Москва, 1959; 13,1 п.л.
6. "Спортивная борьба", учебное пособие для тренеров. Раздел "Техника вольной борьбы" (с 3-мя авторами) "ИИС", Москва, 1964, 8 п.л.
7. "Вольная борьба", учебник для спортивных ВУЗов (с 3-мя соавторами) "Ганатлеба", Тбилиси, 1970; 20,5 п.л. на грузинском языке.
8. "Техника вольной борьбы", монография, "ИИС", Москва, 1977; 13,2 п.л.

материалы в сборниках трудов, специальных сборниках и спортивных журналах

9. Изменение основного механизма метания гранат в зависимости от угла местности и наклона опоры металла, "Тех. Ж." № 3, Москва, 1949; 0,6 п.л.

10. Хурлымпиев А.А. "Борьба "Самбо" "ТМШ Ж", № 12, Москва, 1960; 0,4 п.л.

11. "Совершенствовать обучение технике классической борьбы" "ТМШ Ж" № 2, Москва, 1951; 0,5 п.л.

12. "О спортивной технике и путях ее совершенствования" "ТМШ Ж" № 1, Москва, 1952; 0,5 п.л.

13. "Творческий процесс" "Физкультура и спорт", № 3, Москва, 1952; 0,4 п.л.

14. "Перевод в партер завесом" "Физкультура и спорт", № 3, Москва, 1952; 0,2 п.л.

15. "Анализ техники бросков назад в классической борьбе, разработка и экспериментальное исследование", автореферат диссертации моего аспиранта М.Г.Окрошадзе. ЦОЛИЖК, Москва, 1959; 1 п.л.

16. "Методика обучения обвивания в борьбе". Труды ГИИЖК, Тбилиси, 1959; 0,45 п.л.

17. "Методика обучения вертушкам в спортивной борьбе", Труды ГИИЖК, Тбилиси, 1962; 0,4 п.л. (в соавторстве с М.Г.Окрошадзе).

18. "Координационные отношения между различными группами мышц у боксеров". Труды ГИИЖК, Тбилиси, 1963; 0,3 п.л. (о трех соавторах).

19. "О методике изучения и совершенствования техники спортивной борьбы" "ТМШ Ж" № 2, Москва, 1954, 0,25 п.л. (в соавторстве с М.Г.Окрошадзе).

20. "К вопросу о программировании совершенствования техники в классической и вольной борьбе" "ФИС", сборник "На борцовском ковче", Москва, 1969, 0,3 п.л.

21. "Анализ выполнения накрываний при броске прогибом", труды ГТИЖ, Тбилиси, 1970, 0,8 п.л. (в соавторстве с О.И. Эгадзе).
22. "Анализ выполнения накрываний при броске прогибом" "ИИС" сборник "Спортивная борьба", Москва, 1971, 0,5 п.л. (в соавторстве с О.И. Эгадзе).
23. "К вопросу о направленности ранней специализации по борьбе". Сборник трудов ГТИЖ, Тбилиси, 1973, 0,4 п.л. (с двумя соавторами).
24. "О некоторых формах планирования и учета объема и интенсивности тренировочных нагрузок в спортивной борьбе". Сборник трудов ГТИЖ, Тбилиси, 1973, 0,25 п.л. (в соавторстве с М.Г. Окрошадзе).
25. "Молниеносная атака", "ИИС" сборник "Спортивная борьба", Москва, 1974; 0,3 п.л.
26. "Обратная вертушка Шура Мокришадзе?" ("ИИС", сборник "Спортивная борьба", Москва, 1974; 0,2 п.л. (в соавторстве с М.Г. Окрошадзе).
27. "Большая борьба в Грузии", "ИИС", сборник "Спортивная борьба", Москва, 1975; 0,3 п.л.
28. "Необходимое в борьбе", "Мартве", журнал № 2, Тбилиси, 1975; 0,4 п.л. (на грузинском языке).
29. "Один из обогнавших время", "СИС", сборник "Братство богатырей", Москва, 1976; 1,1 п.л.
30. "Забележителният борец Роман Рурава". Сборник "Братство на богатыри". София, 1976, 0,9 п.л. (на болгарском языке).
31. "Что такое коренный прием?", "ИИС", сборник "Спортивная борьба", Москва, 1975; 0,3 п.л.

32. "Технико-тактическое мастерство борцов вольного стиля", "ФИС", сборник "Спортивная борьба", Москва, 1977; 0,7 п.л.

33. "Трактат о тактике", "ФИС", сборник "Спортивная борьба", Москва, 1978, 0,6 п.л.

34. "Задачи и этапы вольной борьбы", "ФИС", сборник "Спортивная борьба", Москва, 1978; 0,6 п.л.

35. "Частные методики обучения сложным приемам", "ФИС", сборник "Спортивная борьба", Москва, 1979; 0,8 п.л.

36. "О структуре учебно-тренировочного процесса по борьбе", труды ГИИФК, Тбилиси, 1979; 1 п.л.

37. "Из практики работы грузинской республиканской ШВСМ по борьбе", "ФИС", сборник "Спортивная борьба", Москва, 1980; 0,5 п.л.

38. "Сравнительный анализ бросков подхватом", "ФИС", сборник "Спортивная борьба", Москва, 1981; 0,4 п.л. (в соавторстве с Г.Г.Ратишвили).

39. "Становление технико-тактического мастерства по борьбе", "ФИС", сборник "Спортивная борьба", Москва, 1982; 0,5 п.л.

40. "Тактика борца вольного стиля", труды ГИИФК, Тбилиси, 1982, 1,3 п.л. (в соавторстве с Ю.А.Шахмуцловым).

Материалы конференций, тезисы, дискуссии

41. Дискуссия по книге "Тренировка легкоатлета Н.Г.Озоллика. "Тип", "Ж" № 9, Москва, 1950; 0,02 п.л.

42. "О тактике спортивной борьбы". УИ научная конференция ГИИФК, Тбилиси, 1954, Тезисы, 0,15.

43. "Индивидуальное планирование учебно-тренировочной работы на специальных сборах". Научно-методическая конференция Груз.НИИЖ, Тбилиси, 1954, Тезисы, 0,2 п.л.

44. "Замечания по программе по вольной и классической борьбе". Научная конференция ГТИЖ, Тбилиси, 1956, Тезисы, 0,1 п.л.

45. "Анализ состояния вольной и классической борьбы в Грузии". Конференция НМС Спорткомитета, Тбилиси. Тезисы, 0,1 п.л.

46. "Опыт программирования совершенствования техники классической и вольной борьбы". Материалы I-й всесоюзной конференции по проблемам техники. Москва, 1965, Материалы. 0,5 п.л. Ротатор.

47. "К вопросу об использовании собственного веса в технике классической борьбы". Материалы научной конференции ГТИЖ. Тбилиси, 1965; 0,15 п.л.

48. Опыт программирования совершенствования техники спортивной борьбы. "Материалы научной конференции, посвященной 50-й годовщине Великой Октябрьской социалистической революции" (по итогам работы за 1966 г.) Тбилиси, 1967 г. 0,3 п.л.

49. "Взаимосвязь действий (приемов), выполняемых из определенных исходных ситуаций, как основа технико-тактической подготовки борца". Научная конференция ГТИЖ, Тбилиси, 1974. Тезисы, 0,05 п.л.

50. "Система технико-тактической подготовки борцов высшего разряда". Научная конференция закавказских республик. Ереван, 1974, Тезисы, 0,12 п.л.

51. "К вопросу о системе воспитания и контроля уровня технико-тактической подготовки борцов". Всероссийская научно-методическая конференция, Москва, 1978. Тезисы, 0,12 п.л.

52. "Каким быть тренеру по борьбе?" Дискуссия. "Мирте" (журнал № 1, Тбилиси, 0,1 п.л. (на грузинском языке).

53. "К вопросу о становлении технико-тактического мастерства борца". Закавказская научно-методическая конференция по борьбе, Ленинскан, 1978, Тезисы, 0,12 п.л.

54. "О структуре годичного учебно-тренировочного цикла, группы спортивного мастерства по вольной и классической борьбе". Закавказская научно-методическая конференция по борьбе. Ленинскан, 1978, Тезисы, 0,12 п.л.

Помимо этого, материалы диссертации докладывались в форме лекции на курсах повышения квалификации преподавателей борьбы спортивных ВУЗов в ЦОЛИЖе.

В 1973 году была прочитана лекция на тему "Об алгоритмической связи элементов спортивной борьбы в "кустовой системе". В 1979 году на тему "О становлении технико-тактического мастерства и связи его со структурой учебно-тренировочного процесса.

#### Формы планирования

55. Журнал индивидуального планирования тренировки борца. Спорткомитет Гр.ССР. Тбилиси, 1966, 3 п.л.

56. Журнал индивидуального планирования тренировки борца. Спорткомитет Гр.ССР. Тбилиси, 1969, 2 п.л.

57. Годовая и месячная формы индивидуального планирования тренировки борца. Груз.республиканская ШВСМ по борьбе. Тбилиси. 1977, 1 п.л.

Газетные статьи теоретического и  
методического содержания

58. "Комбинация в классической борьбе". "Сов.спорт", Москва, X, 6/IX, 1951, 0,1 п.л.
59. "Атакующий уход с места". "Лело", Тбилиси, 13/IV, 1952, 0,2 п.л. (на грузинском языке).
60. "К вершинам спортивного мастерства", "Лело", Тбилиси, 23/II, 0,2 п.л.
61. "Вульгаризация в вопросах физического воспитания", "Лело", Тбилиси, 8/II, 1953, 0,25 п.л.
62. "Броски через мост и полумост", "Лело", Тбилиси, 17/VI, 1953, 0,15 п.л.
63. "Комбинация при захвате бедра в стойку". "Лело", Тбилиси, 10/IX, 1953, 0,2 п.л.
64. "О высоких нагрузках в тренировке", "Лело", Тбилиси, 4/XI, 1953, 0,3 п.л. (в соавторстве с Б.В.Таварткиладзе).
65. "К вопросу о тактике борьбы", "Лело", Тбилиси, 14/IV, 1954, 0,35 п.л.
66. "Броски захватом ноги", "Лело", Тбилиси, 30/VI, 1954, 0,1 п.л.
67. "Весовой режим борца", "Лело", Тбилиси, 30/VI, 1954, 0,2 п.л.
68. "Вертущая на руке", "Лело", Тбилиси, 20/X, 1954, 0,15 п.л.
69. "Методика обучения сбиваниям", "Лело", Тбилиси, 29/I, 1957, 0,2 п.л.
70. "Замечания по поводу одного чемпионата", "Лело", Тбилиси, 4/XI, 1961, 0,2 п.л.

71. "Научимся этому приему", "Дело", Тбилиси. 17/1.1963,  
0,1 п.л.
72. "Изучим этот прием", "Дело", Тбилиси, 22/1. 1963,  
0,07 п.л.
73. "Перевод в партер окрестным зашагиваем", "Дело",  
Тбилиси, 7/II. 1963, 0,1 п.л.
74. "Новый прием", "Дело", Тбилиси, 23/II, 1963, 0,1 п.л.
75. "Беседа о ловкости", "Дело", Тбилиси, 20/III.1963,  
0,1 п.л.
76. "Один очень интересный прием", "Дело", Тбилиси, 16/III.  
1968, 0,1 п.л.
77. "Диалог в борцовском зале", "Дело", Тбилиси, 23/IV.  
1969, 0,2 п.л.
78. "Беседа в борцовском зале", "Дело", Тбилиси, II/УШ.  
1969, 0,4 п.л.
79. "молниеносная атака", "Дело", Тбилиси, 31/Х. 1970,  
0,25 п.л.
80. "Виртуоз техники", "Дело", Тбилиси, 1/Х, 1972, 0,15  
п.л. (в соавторстве с М.Г.Окрошадзе).
81. "Гембит Шота Ломидзе", "Дело", Тбилиси, 23/УП. 1973,  
0,15 п.л.

Совскаягел, доцент

Проректор по НИР, профессор

*И.И. Алиханов* /АЛИХАНОВ И.И./

*Л.В. Чхаридзе* /ЧХАРИДZE Л.В./



СО Д Е Р Ж А Н И Е

	Стр.
1. РЕФЕРАТИВНАЯ ЧАСТЬ . . . . .	2
2. ГЛАВА I. ТЕХНИКА СПОРТИВНЫХ ДВИЖЕНИЙ И ПУТИ ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ . . . . .	11
3. ГЛАВА II. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ НАЧАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ . . . . .	26
4. ГЛАВА III. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКО-ТАК- ТИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БОРЦОВ . . . . .	39
5. ГЛАВА IV. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО- ВАНИЕ ПО ВЗАИМОСВЯЗИ С ОСТАЛЬНЫМИ СТОРОНАМИ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ В МНО- ГОЛЕТНЕМ ПЛАНЕ . . . . .	50
6. ВЫВОДЫ . . . . .	60
7. СПИСОК ПУБЛИКАЦИЙ . . . . .	64