



Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области
«Ирбитская спортивная школа»
(МАОУ ДО «Ирбитская спортивная школа»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДО

«Ирбитская спортивная школа»

Шевчук П.Н.

Приказ № 307 от «01» сентября 2025 г.



Методическое пособие для тренеров -преподавателей по борьбе самбо «Тактическая подготовка борцов самбо»

Разработчик:

Шевчук Пётр Николаевич,

тренер — преподаватель по борьбе самбо

г. Ирбит
2025 год

Пояснительная записка

Тактика - это теория и практика подготовки, организации и проведения специализированной деятельности для достижения целей в конкретных конфликтных ситуациях на основании принципов, схем и норм поведения, сформулированных исходя из определенных правил.

Технико-тактическая подготовка спортсмена - это многолетний процесс обучения и совершенствования в избранном виде борьбы, направленный на достижение возможно высоких спортивных результатов. В спортивной борьбе процесс формирования двигательных навыков должен базироваться на современном положении теории спорта о прочной связи осваиваемого двигательного действия с его смысловой структурой, т.е. обучение тактике борьбы должно начинаться с первого учебно-тренировочного занятия параллельно и совместно с изучением техники.

Выбор тактики в данном виде спорта является наиболее важным фактором как для настроя, так и для ведения схватки. При постановке и выборе правильного выполнения тактического действия спортсмена может наиболее физически слабый соперник выиграть схватку у более сильного борца. Также важным компонентом является настрой спортсмена на определенный какой-либо бой или схватку. Позиция тренера важна при подборе и выборе тактики для своего подопечного. На тренировках, меняя тактику ведения схватки такими словами как «Проигрываешь четыре очка», «Победа болевым приемом», тренер помогает контролировать ход поединка, выбирая тактические приемы по ходу схватки. В заключение можно сказать, что выбор тактики в борьбе самбо является основным фактором для победы над соперником.

Задачи:

1. Определить особенности тактических действий в борьбе.
2. Раскрыть методические особенности тактической подготовки борцов-самбистов.

Раздел 1

Определение понятия «тактика», задачи тактической подготовки

Тактика - это теория и практика подготовки, организации и проведения специализированной деятельности для достижения целей в конкретных конфликтных ситуациях на основании принципов, схем и норм поведения, сформулированных исходя из определенных правил.

Тактика как составная часть воинского искусства является теорией и практикой в подготовке к ведению боя - это учение о бое. Общие задачи тактики сводятся к наиболее правильному использованию сил и средств в разнообразной обстановке для достижения успеха в бою и к планированию его дальнейшего развития. Тактика изучает закономерности боя и управления войсками в бою, свойства и возможности средств борьбы своих сил и сил противника и определяет задачи и способы их боевого применения.

Тактика воинского искусства повлияла на понимание тактики в спортивных единоборствах. Первым положением из воинской тактики, явилось рассмотрение боя как спортивной схватки, поединка; вторым положением - определение тактики как учебной дисциплины, которая включает в себя теорию и практику подготовки и ведения схватки (соревновательной деятельности), а как понятие - обобщает способы, приемы, избранные для ведения схватки.

Третье положение о том, что «теория тактики исследует закономерности, характер и содержание боя, разрабатывает способы его подготовки и ведения; изучает боевые возможности и возможности подразделений, частей и соединений», позволило А.Н. Ленцу выделить в спортивной борьбе:

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

Указанное разделение тактики спортивной борьбы имеет вполне объективные основания. Это связано с тем, что основу спортивной борьбы составляет эпизод, фрагмент, т.е. одна схватка (столкновение противников друг с другом). Поединок может состоять из одной схватки (эпизода), когда один из борцов сразу проводит эффективный прием и достигает победы. Однако это бывает редко, поэтому борцам приходится участвовать во многих схватках, коли честно которых ограничено определенным временем. Это ограничение образует новую структуру - поединок.

Следующая структура - соревнование. Она возникает вследствие того, что на победу претендует большое количество спортсменов. В связи с этим правилами соревнований определяется последовательность продвижения спортсмена к финалу в зависимости от его результата в поединках. Вследствие того, что тактика проведения технических действий определяет эффективность участия спортсменов в схватке, она является основой для других разделов тактики.

Важным является выделение общей тактики, которая «исследует закономерности общевоинского боя и вырабатывает рекомендации по его подготовке и ведению совместными усилиями соединений и частей различных видов вооруженных сил», и соответственно частных тактик. Для спортивных единоборств это положение конкретизируется как построение общей теории тактики и частных тактик: бокса, борьбы, каратэ, тхэквондо, фехтования и других видов единоборств. До настоящего времени не создана общая теория тактики спортивных единоборств, однако имеются конкретные разработки в отдельных видах.

В военной энциклопедии говорится: «практика тактики охватывает деятельность командиров, штабов и войск (сил) по подготовке и ведению боя. Она включает: постоянное уточнение данных обстановки, принятие решений и доведение задач до подчиненных; планирование и подготовку боя, ведения боевых действий и управление подразделениями и частями; обеспечение боевых действий». Все это нашло свое продолжение в

понимании тактики как целесообразной формы деятельности, основой которой является принятие решения, т.е. мышление. Данное положение применительно к спортивной борьбе отражено в работах Е.М. Чумакова, Х.К. Курбанова и Р.А. Пилюяна.

В теории спорта В.С. Келлером представлены два определения тактики. В общем понимании «тактика - это теория и практика подготовки, организации и проведения специализированной деятельности для достижения целей в конкретных конфликтных ситуациях на основании принципов, схем и норм поведения, сформулированных исходя из определенных правил». Важным аспектом тактики является достижение целей в конфликтных ситуациях, что позволяет говорить о тактике как о разделе теории конфликтной деятельности. Именно тактика преобразует индивидуальную деятельность в конфликтную.

Однако при конкретизации понятия тактики В.С. Келлер полностью не переходит на позицию теории конфликтной деятельности. Он считает, что под тактикой в спорте следует понимать «целенаправленные способы использования технических приемов в тактических действиях для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности (своей, партнеров и противника), а также условий среды».

Это общее определение тактики конкретизировано в теоретических построениях для отдельных видов спорта. Понимание тактики в каждом виде спорта различно, так как виды спорта отличаются друг от друга структурой деятельности, способами и средствами ее осуществления.

Руководствуясь такими признаками, как характер взаимодействия партнеров и противников и содержание решаемых тактических задач, все виды спорта можно разделить на восемь групп. В первую группу входят циклические виды спорта, требующие преимущественно проявления выносливости (например, бег и сверхдлинные, длинные и средние дистанции). Они характеризуются тем, что в условиях соревнований в них

имеется контакт с соперником и возможно взаимодействие партнеров. Тактические соображения сводятся к составлению графика прохождения (пропитания, проплывания и др.) дистанции и ее отрезков с равномерным или переменным распределением сил, использованием спуртов.

Во вторую группу входят циклические спринтерские виды спорта (например, бег на короткие дистанции). В тактическом отношении они характеризуются тем, что взаимодействие партнеров возможно только в эстафетных соревнованиях. Контакт между соперниками исключен, поскольку спортсмены выступают на отдельных дорожках. Тактика сводится к определению повеления на старте, к распределению усилий в предварительных и финальных соревнованиях (забегах, заплывах, заездах).

В третью группу входят ациклические виды спорта скоростно-силовой направленности и стрелковые дисциплины (легкоатлетические метания и прыжки, прыжки с трамплина на лыжах, тяжелая атлетика, стрелковые дисциплины), в которых достигнутый результат определяется объективно измеряемыми показателями. В этих видах спорта взаимодействия с соперниками и партнерами не происходит. Спортсмены выступают отдельно друг от друга, в последовательности, определяемой жеребьевкой или положением о соревнованиях. Тактический замысел сводится к стремлению технически совершенно воспроизвести упражнение, более интенсивно, четко выполнить определенную часть или фазу движения.

В четвертую группу входят сложнокоординационные виды спорта, в которых достигнутый результат определяется на основании визуального впечатления, - спортивная и художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду, синхронное плавание и др. В тактическом отношении эти виды спорта характеризуются тем, что в них непосредственный контакт с соперником не осуществляется. В этой группе видов, как и в предыдущей, главная задача состоит в овладении искусством движений. Спортивная тактика в них сводится к предварительному изменению технических приемов, элементов спортивного упражнения и их

соединений, к нахождению средств большей сложности и выразительности движений.

К пятой группе относятся спортивные единоборства - бокс, различные виды борьбы, фехтование, а также индивидуальные спортивные игры: теннис, бадминтон, настольный теннис. Спортивная техника в них является внешним выражением тактического замысла спортсмена. Эти виды спорта характеризуются тем, что хорошо продуманная и неожиданная для соперника тактика может принести победу даже над более квалифицированным, технически и физически лучше подготовленным спортсменом.

В шестую группу, наиболее распространенную, входят командные спортивные игры. Тактика в них включает в себя систему игры, под которой имеется в виду определенное размещение и перемещение игроков, их действия в нападении и защите. Тактические действия в командных спортивных играх делят на простые, усложненные и сложные. К простым относят выполнение действий в ситуации, которая не предусматривает непосредственного спортивного единоборства в условиях неограниченного дефицита времени и пространства и не острой игровой ситуации; к усложненным - те, в которых действия выполняются в ситуации непосредственного спортивного единоборства, дефицита времени и пространства, но еще не в условиях острой игровой ситуации; к сложным - выполнение действий в условиях спортивного единоборства при дефиците времени и пространства, в условиях острой игровой ситуации.

В седьмую группу входят виды спорта, в которых человек управляет одной машиной или животным (парусный, конный спорт, автоспорт и др.).

К восьмой группе относятся многоборья. Борьба в них ведется с учетом тактики, характерной для каждой спортивной дисциплины, включенной в многоборье. Вместе с тем в процессе соревнований тактика может изменяться в зависимости от результатов, достигнутых в отдельных видах многоборья, состояния погоды и других факторов.

На тактику, кроме особенностей вида спорта, оказывает влияние ряд других обстоятельств. Среди них следует назвать правила соревнований. Их изменение может коснуться требований к способу выполнения спортивного упражнения, введения ограничений в сроках спортивной борьбы и т.д.

В качестве других факторов, влияющих на изменение спортивной тактики, выступают задачи, которые ставят перед спортсменом или спортивной командой в определенных соревновательных условиях. Например, в циклических видах спортсмен избирает варианты тактики в зависимости от того, какая из трех перечисленных ниже задач стоит перед ним: показать возможно высокий результат; выиграть вне зависимости от результата; показать результат или занять место, которое даст право продолжать соревнование (в четвертьфинале, полуфинале, финале). Тактика спортсмена будет зависеть также от задач, вытекающих из положения о командных соревнованиях.

Основы методик решения четырех основных задач этапа излагаются ниже.

Задача первая - формирование навыков тактических действий 2-й, 3-й, 4-й групп. Основная направленность процесса определяется тем, что обозначенные три группы тактических действий являются движениями. Обучение отдельным движениям осуществляется в три этапа. При решении 1-й основной задачи данного этапа следует последовательно применять методику этапов ознакомления, формирования двигательного умения и формирования двигательного навыка. Для каждого тактического действия необходимо подобрать оптимальное число шагов обучения и активно использовать педагогические воздействия всех ступеней познания. В процессе обучения не все тактические действия доводятся до уровня двигательного навыка; тренеру надлежит определить, с какими из них нужно лишь ознакомить занимающихся, какие довести до двигательного умения и какие - до двигательного навыка. На уровне двигательного навыка окажется строго ограниченное число тактических действий, на уровне двигательного

умения их число существенно возрастет, на уровне же ознакомления их будет гораздо больше.

Задача вторая - формирование навыков реализации тактических установок. Решение данной задачи связано с формированием различных навыков поведения в отдельных отрезках схватки. Ранее усвоенные базовые и другие тактические действия, умение строить атакующие схватки будут способствовать формированию таких тактических установок, как разведка, завоевание, наращивание и удержание преимущества, погоня, проигрыш запланированного качества, выжидание, восстановление сил, демонстрация активности, динамика применения технических и тактических действий во времени. Каждый тренер должен самостоятельно выделить базовые тактические установки и прежде всего научить воспитанников реализовывать их в боевых схватках.

Задача третья - формирование навыков организации собственного единоборства. Организовать свое единоборство в схватке - значит спланировать поединок до его начала и реализовать конкретный план. Существуют значительные различия в особенностях планирования схватки мастерами разного класса. Так, мастера спорта предпочитают организовывать собственное единоборство, мастера спорта международного класса избирают дезорганизацию привычного противоборства соперника, а заслуженные мастера спорта - взаимодействие с соперниками.

Решение данной задачи приводит к тому, что борцы обучаются рационально распределять в схватке тактические и технические действия и собственные силы. Такая тактика ориентирована первую очередь на экономное расходование энергии, на то, чтобы, не проиграв, выстоять, и лишь во вторую очередь - победить.

Задача четвертая - выявление и закрепление индивидуального стиля применения единиц техники. Решение этой задачи осуществляется в процессе постоянных наблюдений за тренировочной и соревновательной деятельностью борцов при минимальном вмешательстве тренера. Процесс

становления должен быть естественным, исключаящим излишнюю опеку, способствующим самостоятельному отбору единиц техники, но и не быть совершенно бесконтрольным, исключаящим учет индивидуальных особенностей. Тренер должен следить за соответствием избранного борцом стиля индивидуальным особенностям соперника: нет ли разногласий между телосложением, координационными способностями, возможностями в проявлении мощности, выносливости и гибкости, с одной стороны, и самостоятельно избранным стилем применения единиц техники и тактики, с другой.

Тактика борца представляет собой своеобразный сценарий предстоящих соревнований, схваток.

От способности борца принимать правильные решения, планировать свои действия в зависимости от складывающейся ситуации зависит в конечном итоге спортивный успех.

Чтобы успешно составлять план действий, борцу нужны знания и опыт. Он должен уметь оценивать возможности свои и своих противников, иначе не сможет выбрать правильную тактику и реализовать ее. Тактика - это искусство и одновременно наука. В борьбе самбо накоплен значительный опыт применения тактических действий, который в последние годы интенсивно суммируется и систематизируется.

Спортсменов-самбистов, принимающих участие в соревнованиях, становится все больше, увеличивается количество технических и тактических действий, которыми они пользуются. Борцу и тренеру при выборе той или иной тактики приходится учитывать постоянно возрастающее количество факторов, из которых складывается ситуация. Поэтому все факторы тактической подготовки борца-самбиста рассматривать без системы невозможно.

В данном пособии сделана попытка систематизировать ситуации, требующие принятия тактических решений.

Чтобы принять решение, нужно располагать всеми необходимыми

сведениями, из которых складывается ситуация. В первую очередь необходимо определить (узнать) ситуацию. Совершенно новые ситуации почти не встречаются: каждая из них в той или иной степени напоминает одну из ситуаций, знакомых по прошлому опыту.

Как только закончена фаза узнавания, начинается фаза выбора тактики. При этом учитывается, какое решение было принято в прошлый раз в аналогичной ситуации и каковы его результаты. Вторая фаза сводится к применению критериев выбора, а они варьируются в зависимости от того, устраивает ли борца тот результат, который был получен в прошлый раз в данных условиях соревнований, готов ли он пойти на риск или, опасаясь проигрыша, старается не рисковать. Критерии выбора. Личное дело каждого борца. Тактические схемы приобретаются в процессе обучения, тренировки и выступлений в соревнованиях.

Принятие тактического решения можно представить как процесс, состоящий из нескольких этапов. На первом отбирается информация, необходимая для построения модели ситуации. Это так называемая разведка. На втором собранная информация классифицируется и оценивается.

Этот этап в дальнейшем будем называть «оценка ситуации». На третьем выбирается (исходя из целей и возможностей борца) наиболее эффективный в данной ситуации вариант тактики. На последнем этапе тактика реализуется и корректируется в процессе борьбы.

Эти этапы выделены условно. Ситуация не остается постоянной во всех деталях. В соответствии с ее изменением тактика постоянно корректируется и детализируется.

Рассмотрим содержание этапов.

Информацию о существенных факторах ситуации получают различными способами. Выделим основные из них: опрос и изучение литературы, наблюдение, разведка боем (схваткой).

Опрос и изучение литературы - это способ получения информации от других людей. Сюда можно отнести беседы со спортсменами, тренерами,

судьями, изучение литературы. При дальнейшей оценке информации, полученной этим способом, следует учитывать, что сведения могут быть недостаточны для категорических выводов. Через указанные каналы можно получить и ложную информацию, которая передается умышленно или неумышленно. В последнем случае достоверность информации искажается по разным причинам. Одна из них - субъективность оценок.

Наблюдение - способ сбора информации в процессе борьбы или в другой обстановке. Наблюдение может проводиться визуально или с помощью специальных приборов. При визуальном наблюдении факты регистрируются в уме или в специально разработанных протоколах.

Наблюдение с помощью приборов применяется гораздо реже и пока не нашло широкого применения. Но этот способ имеет большие преимущества. Сейчас ход схваток начинают регистрировать с помощью киноаппаратов, видеоманитрофонов и других приборов.

Разведка боем (схваткой) применяется для получения информации о возможности реализации тех или иных тактических решений. Схватки в прошедших соревнованиях или во время тренировок могут рассматриваться как разведка боем.

Факторы, определяющие выбор тактических действий

К факторам, влияющим на спортивную тактику, относятся внешние условия, сопутствующие спортивным соревнованиям, т.е. места соревнований, освещение, метеорологические условия и др.

На выбор тактики спортсмена влияют особенности противника (или противников): показатели роста и массы тела, спортивная квалификация, развитие двигательных, моральных, волевых и психологических качеств, манера ведения спортивной борьбы и др. Все это в наибольшей мере оказывает влияние на деятельность лиц, специализирующихся в единоборствах и спортивных играх. Например, действия боксера зависят от

того, в какой стойке соперник ведет бой (левосторонней или правосторонней), от его роста, длины рук, быстроты реакции, действия баскетболиста - от того, играет ли соперник по зонной или персональной системе защиты, имеет ли преимущество в росте и др. Степень известности, популярности спортсмена или команды может также в значительной степени повлиять на выбор тактики.

Следующим, а по значимости, может быть, самым главным фактором, влияющим на спортивную тактику, является состояние самого спортсмена, его физические данные, уровень технической, физической, тактической и психической подготовленности, степень осознания им собственных возможностей, понимания необходимости выдержки, разумного риска, знания вариантов поведения в различных условиях соревнований, умения правильно разминаться и регулировать свое психическое состояние. Утомление также серьезно сказывается на решении тактических задач.

Чтобы выбрать наилучшую для данной ситуации тактику, борец должен:

1. Определить конечную цель своей деятельности.
2. Разработать план действий. При этом обязательно учитывается конечная цель. Так, может быть отвергнут план, который позволит выиграть схватку, но не позволит добиться запланированного спортивного результата.
3. Предусмотреть организацию управления своими действиями в процессе выполнения тактического плана и возможность его корректировки в нужный момент.

Тактический замысел может отличаться ясностью, отсутствием неопределенности в тех случаях, когда ситуации шаблонны или хорошо известны. Если встречались с данным противником неоднократно и легко выигрывали, то в этом случае можно действовать без промедления по заранее проверенному варианту тактики. Но первоначальное понимание ситуации может быть и неясным, вызывать сомнения. В этом случае следует предпринять какие-то действия для уменьшения неопределенности. Можно

обратиться к поиску дополнительных альтернатив. Найденные при этом решения становятся частью новой тактики.

При выборе тактики необходимо определить критерии оценки. Борец может быть неудовлетворен «выигрышем» и, как ни странно, удовлетворен «проигрышем».

Выигрыш противника с незначительным преимуществом иногда устраивает борца и позволяет добиться намеченного результата в соревнованиях. При выборе тактики мы часто задумываемся над тем, какой курс действий избрать: добиться чистой победы с большим риском проиграть или выиграть с меньшим преимуществом, но и с меньшим риском. Трудность для многих состоит в определении того, какой долей спортивного результата они готовы поступиться в обмен на повышение уверенности в достижении конечной цели. Мы можем стать также перед альтернативой: затратить немного сил и времени и быстро добиться победы с большим риском или затратить много сил и времени и добиться победы с меньшим риском. Можно чередовать поиск новых вариантов тактики и сбор данных об ожидаемых результатах их применения, завершая процедуру «поиск - прогноз» в тот момент, когда будет найдена удовлетворительная тактика.

Не следует думать, что у нас когда-либо появится абсолютная уверенность в том, что мы всесторонне рассмотрели все возможные варианты тактики, что нам известны последствия всех наших действий или что мы четко представляем себе все задачи, которые придется решать.

В тактическом плане борца обычно указываются:

1) цель, выражаемая спортивным результатом, соответствующим данному уровню тактики; для тактики соревнований - место, которое спортсмен намерен занять; для тактики схватки - ее результат (чистая победа, победа по очкам, с незначительным преимуществом и т. п.);

2) курс действий - система задач, последовательное и параллельное выполнение которых позволяет достичь конечной цели;

3) средства, которые нужны для достижения цели (техника, физические

и психические качества и т. д.).

Цель борьбы предопределяет избираемые виды и средства тактики. Перед борцом могут быть поставлены только две основные цели: 1) выиграть, 2) не позволить противнику победить или добиться преимущества. Для реализации этих целей избираются виды тактики (в первом случае атакующая, во втором оборонительная).

Как уже отмечалось, обычно не бывает совершенно определенной ситуации. В соревнованиях встречаются борцы примерно одинаковой подготовленности. Чем меньше различие в их подготовленности, тем больше степень неопределенности в ситуации, больше риска. Поэтому при выборе тактики борцу приходится уделять достаточное внимание как атаке, так и обороне. Следовательно, о наступательной или оборонительной тактике можно говорить условно, определяя ее по тому, чему больше внимания уделяется в тактическом замысле (наступлению или обороне).

Принято выделять также контратакующую тактику. Борец обороняется, дожидаясь атаки противника, затем сам переходит в атаку, перехватывая инициативу и используя складывающуюся ситуацию для нападения. Контратакующая тактика является комбинацией двух первых видов.

Каждый из видов тактики имеет разновидности, которые будут рассмотрены ниже.

При выборе тактики большую роль играют не только учет и использование складывающейся ситуации, но и управление факторами, которые ее определяют.

Особенности тактической подготовки в разных видах спорта

Спортивная тактика определяется как искусство ведения спортивной борьбы. В спортивно-научной и методической литературе эта проблема в историческом плане получила освещение позже, чем другие стороны спортивно-педагогической деятельности. На первых этапах развития

советской системы спортивной подготовки вопросы тактики излагались преимущественно в пособиях по фехтованию, боксу и борьбе и рассматривались только как способы ориентации, «хитрости», которые должны ввести в заблуждение соперника во время соревнований.

Любой вид спорта - это единство техники и тактики. Наиболее четко выражено это в видах спорта типа единоборств и в спортивных играх. Инициатива тактических действий в них исходит от спортсмена. Он может пытаться навязать сопернику действия, форму поведения, выгодные для него, или умышленно предоставить сопернику эту возможность с тем, чтобы в нужный момент предпринять решительные и неожиданные контрдействия.

Тактика выступает как специфическое умение или как способность вести борьбу на основе понимания боевой обстановки в целом, учета действий и возможностей противника, индивидуальных особенностей и своего потенциала. Тактика фехтования выступает как специфическое умение, способность вести борьбу на основе понимания конфликтной обстановки в целом, учета действий, замыслов, индивидуальных особенностей, возможностей противников, арсенала боевых средств и общего уровня мастерства.

Тактика борца представляет собой своеобразный сценарий предстоящих соревнований, схваток. От способности борца принимать правильные решения, планировать свои действия в зависимости от складывающейся ситуации зависит в конечном итоге спортивный успех. Способность правильно оценивать складывающуюся в борьбе обстановку и в соответствии с ней выбирать наиболее целесообразные способы и средства для достижения победы.

Тактика в спорте - это совокупность форм и способов достижения высокого спортивного результата.

Общая задача тактики спортивной борьбы любого вида - это рациональное использование возможностей в рамках правил для достижения победы при экономном расходовании энергии.

Тактика бокса - это раздел теории бокса, в котором изучаются формы, виды, способы и средства борьбы с различными по манере ведения боя противниками. Тактическое мастерство боксера определяется правильным планированием боя и его управлением. Тактическое мастерство боксера определяется в способности нейтрализовать сильные стороны противника, использовать его слабые стороны и одновременно с этим в умении применять индивидуальную манеру боя.

Основу тактики фехтования составляют различные способы управления поведением и психическими состояниями соперника.

Тактика в борьбе - это средство одержать победу, быстро осуществить противодействие после предварительной атаки и исправить ситуацию в процессе поединка. Ее целью является обеспечение эффективности управления процессом состязания.

По решаемым в ходе тактических действий задачам тактика борьбы делится на тактику раунда, поединка, серии поединков, турнира, серии турниров, цикла соревнований.

Наиболее целесообразно на начальном этапе подготовки в борьбе обучать тактическим действиям, применяемым в отдельном раунде, поединке или серии поединков турнира, т.е. на этом этапе наиболее приемлема общая тактическая подготовка. И целью этого этапа является максимальное использование своих возможностей в каждом соревновании.

На этапе высшего спортивного мастерства уже целесообразно применять более сложные тактические схемы (разумеется, не исключая прежних) с выбором соперника, с отбором на более крупный турнир, с проверкой новых тактических вариантов.

Содержание обучения тактическим действиям в борьбе на различных этапах становления тактического мастерства различно. Так, на начальных этапах необходимо изучать и совершенствовать тактику нападения, защиты, контратаки, раунда, поединка и т.д. На более высоких ступенях спортивного мастерства - тактику ведения боев с конкретным соперником, тактику

конкретного турнира, тактическое мышление борца, т.е. специальную тактическую подготовку.

Тактика определяется двумя группами факторов: внутренних, зависящих от самого спортсмена, и внешних, не зависящих от него.

Первым и самым главным из внутренних факторов, влияющих на тактику борца, является его способность к тактическому мышлению: восприятию ситуации, адекватной ее оценке, изменению тактического плана поединка в зависимости от результатов подобного анализа, творчества в поиске новых тактических схем и др.

Второй из внутренних факторов - физическая подготовленность борца - может использоваться в двух направлениях: во-первых, экономичности расходования энергетических ресурсов (т.е. выносливость) и, во-вторых, максимальной реализации двигательных способностей (сила ударов) либо (что лучше всего) их комбинации (максимальная сила и точность ударов при минимальных затратах энергии). Комбинация этих направлений наиболее актуальна на этапе высшего спортивного мастерства. От физической подготовленности будут зависеть некоторые показатели эффективности соревновательной деятельности спортсмена. Примером тактики на основе лучшей, чем у соперника, физической подготовки может служить использование большого количества перемещений, ложных действий, изменений дистанции с целью утомить противника и вынудить неадекватно отвечать на применяемые действия.

На наш взгляд, к этой группе факторов можно отнести и морфологические параметры борца, его весовую категорию, влияние чего на выбор тактики в борьбе бесспорно.

Следует отметить, что влияние внутренних факторов на тактику двунаправлено: на этапе начальной подготовки тактика зависит от физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, а на этапе высшего спортивного мастерства, наоборот, эти стороны подготовки зависят от выбранной борцом тактики.

Зависимость тактики от психологической подготовленности борца неоспорима. Выбор тактики конкретного поединка зависит от индивидуальных психологических особенностей борца. Например, для спортсмена-холерика наиболее приемлема тактика нападения, целью поединка является набор максимального числа очков в 1-2-м раунде за счет большого количества приемов и дальнейшее удержание счета; тактика выжидания неприемлема. Для сангвиника - тактика атаки и контратаки, «выматывания» соперника ложными приемами, изменением дистанции, большим количеством перемещений, равномерного ведения всех раундов. Для флегматика - тактика защиты и контратаки, небольшого количества точных ударов, большого количества точных приемов в защите, набора очков в последних раундах на фоне утомления соперника. Конечно, в зависимости от внешних условий поединка тактика может изменяться.

Зависимость тактики от теоретической подготовленности борца обусловлена тем, что необходимо изучение каждого соперника перед соревнованиями, а не только в ходе поединка. Иногда это игнорируется, и спортсмену приходится на месте решать, какую тактику по отношению к сопернику предпринять. Помимо этого, тактику регламентируют общие правила соревнований по борьбе и положение о каждом соревновании, спортсмен может не знать или игнорировать нюансы этих нормативных документов и проиграть только из-за пренебрежения этими знаниями.

К внешним относится большое количество факторов. Значимость первого из них - правил соревнований - была показана выше. Ко всему сказанному можно добавить, что суть этого фактора состоит в том, чтобы вынудить соперника нарушить правила при собственном их соблюдении.

Зависимость тактики от регламента соревнований выражается в том, что, например, может быть изменена длительность раундов и интервалов отдыха. То есть при раунде не в три, а в две минуты, наверное, нет смысла применять тактику «выматывания» соперника, так как, скорее всего, он не

будет успевать слишком уставать. А вот при коротких интервалах отдыха такая тактика, возможно, принесет успех.

Тактика может изменяться в зависимости от соревновательной ситуации, а именно: определенная для спортсмена выжидательная тактика контратаки может измениться на открытую тактику нападения, если соперник ведет в счете и остается мало времени до конца поединка, т.е. необходимо использовать последний шанс для исправления ситуации, хотя в этом случае можно пропустить контратаку соперника.

Влияние особенностей соперника на тактический план поединка обусловлено всеми теми же факторами, влияющими на выбор им тактики. Насколько соперник физически, тактически, психологически и теоретически подготовлен, определяет использование и корректировку тактического плана спортсмена.

При выполнении тактического плана непосредственно в самом поединке важно учитывать, кто задает или будет задавать тактический рисунок боя, т.е. выберет тактику нападения. Это особенно важно, когда соперники вместе выбирают одинаковую (например, выжидательную) тактику поединка и одному из них приходится отклоняться от нее и идти на разумный (или неразумный) риск.

И, наконец, на наш взгляд, наименее значимый, но все-таки немаловажный фактор - условия проведения соревнований, это учет зрительской аудитории, места поединка, климатических, гигиенических и экологических условий соревнований. Например, большая зрительская аудитория, поддерживающая спортсмена, может вынудить его применять не рациональную для него и ситуации тактику нападения и большого количества ударов. В таком случае эти приемы будут плохо подготовленными и малоэффективными.

Как уже было показано, тактика в борьбе делится на тактику нападения, защиты и контратаки.

Атаки в борьбе делятся на прямые (исходная атака, закрывающаяся атака); не прямые (ложная атака, постблокирующая атака степ-атака); контратаки (прямые и не прямые). Исходная, открывающаяся атака проводится, когда соперник находится на расстоянии в 1 м.

Закрывающаяся атака проводится на сближении с противником с расстояния в 1,5 м. При этой атаке необходимо обращать внимание на длину дистанции и координацию и быстроту движений, продвигаться к противнику, скользя по корту.

Ложная атака проводится ложными приемами для выявления и открытия противником своих уязвимых мест.

Постблокирующая атака проводится после блокирования атаки соперника или ухода от такой атаки, немедленным проведением собственных атакующих действий.

Степ-атака используется при уходе от атакующих действий противника шагами или при собственной защите отходами с выполнением подготовительных к атаке и обманных движений.

Прямая контратака проводится из положения, в котором находится спортсмен.

Не прямая контратака проводится после подготовительных и обманных действий борца.

Контратаки, как прямые, так и не прямые, делятся на одиночные и комбинированные в зависимости от количества применяемых технических приемов.

Структура многолетней стратегической и тактической подготовки борцов имеет четыре этапа. Такое же, как в технической подготовке, число этапов объясняется тем, что процессы технической и тактической подготовки борцов взаимообусловлены. Так, если на 1-м этапе технической и тактической подготовки основные задачи сводятся к формированию базовой техники и тактики, то на 2-м - идет процесс специальной подготовки, на 3-м - углубленной технической и тактической подготовки, а на 4-м - работа

строится по индивидуальным тренировочным программам. Столь строгое разграничение этапов весьма условно, и 2-й этап как бы наступает на след 1-го, 3-й - на след 2-го и т.д.

Этап базовой стратегической и тактической подготовки. Цель этапа - формирование базовой тактики - конкретизируется двумя задачами. Первая задача - это формирование базовых тактических действий, способствующих освоению базовой техники.

Вторая задача - это овладение атакующим способом ведения схватки.

Этап специальной стратегической и тактической подготовки. На этом этапе решаются две группы задач: основные и дополнительные. При закреплении и совершенствовании базовых тактических действий используются методические подходы 3-го этапа обучения одному движению, т.е. последовательно выдвигаются и решаются его четыре задачи. Основное внимание уделяется методам педагогического наблюдения и последующего анализа базовых тактических действий, которые будут широко использоваться борцами при дальнейшем освоении и применении навыков тактических действий 2-й, 3-й, 4-й групп, а также при закреплении и совершенствовании способов атакующего построения схваток.

Раздел 2

Методические особенности тактической подготовки борцов-самбистов

Особенности тактических действий в борьбе

Деятельность борца в схватке. Деятельность борца в схватке подчинена цели - обеспечить победу или поражение с меньшим преимуществом противника.

Цель схватки как формы организации деятельности борца в соревновании - проверка навыка ведения борьбы с конкретным противником в определенной ситуации, соотношение уровня подготовленности.

Место соревновательной деятельности - борцовский ковер.

Организуется деятельность арбитром. Продолжительность деятельности измеряется минутами, начало деятельности - выход на ковер, а конец деятельности - уход с ковра (после объявления результата схватки).

Основное содержание соревновательной деятельности борца в схватке - выполнение технических и тактических действий или изложенная в предыдущем разделе деятельность меньшего масштаба (выполнение элементарных, базовых) соревновательных действий.

Вспомогательная деятельность в схватке - это выход на ковер, представление, приветствие противника, разведка, обеспечение преимущества, сохранение преимущества, действия в случае возможных перерывов, объявление результата, уход с ковра и др. Вспомогательная деятельность направлена в основном на решение тактических задач.

В этой связи следует отметить, что в практике имеется термин «техничко-тактические действия». Это значит, что речь идет о технике, которая привлекается для решения задач тактики схватки, или технике, которая может применяться в определенной ситуации схватки. Применение

этого термина свидетельствует о том, что речь идет о данном масштабе деятельности (схватке).

Степень совершенства навыка борьбы в схватке определяется сравнением с навыком противника. Навык оценивается судьями в соответствии с правилами соревнований. Система оценок результата соревновательной деятельности в схватке различна в разных видах борьбы, Общее в них - победа или поражение борца с различным качеством, определяемым штрафными или положительными очками. Кроме этого основного метода контроля степени совершенства навыка применяют методы самоконтроля, педагогического контроля и в меньшей мере - врачебного контроля (в случае возникновения травм или внезапного заболевания борца).

Большую роль в контроле соревновательной деятельности борца в схватке может иметь работа комплексной научной группы (КНГ). Регистрация (видео, стенографическая и т.п.) соревновательной деятельности борцов в схватках позволяет более точно выявить достоинства и недостатки навыка.

По результатам педагогических наблюдений со стенографической записью определяются следующие показатели соревновательной деятельности: активность в нападении и защите, общая активность, вариативность общая, вариативность результативная, вариативность нападения и защиты, эффективность нападения и защиты, результативность нападения и защиты.

Выявление достоинств и недостатков навыка ведения схватки достигается сравнением показателей соревновательной деятельности борца с аналогичными показателями его противников, а также с модельными показателями соревновательной деятельности чемпионов, которые выявляются при суммировании сходных показателей и определении средней величины. Отклонение индивидуальных показателей чемпионов от средней величины будет свидетельствовать о достоинствах или недостатках в подготовленности борца, Например: показатель эффективности

свидетельствует о соотношении подготовленности борцов. По этому показателю можно прогнозировать направленность дальнейшего совершенствования навыка. Оптимальным показателем является эффективность, равная 30-40% в нападении и 80-90% в защите. Показатель, превышающий 50%, будет свидетельствовать о стабилизации навыка в дальнейшем. Показатель меньше 20% будет свидетельствовать о расшатывании, изменении навыка и даже о его торможении (разрушении). При показателе эффективности в среднем 30-40% навык оптимально изменяется и совершенствуется.

Модельные показатели могут служить ориентиром в построении на занятиях тренировочных схваток. Они также дают информацию для построения тактики схваток с вероятными противниками в предстоящих соревнованиях. Для этого в тренировке моделируется ситуация, которая может сложиться в схватках с вероятными противниками. Таким образом, корректируется навык ведения схваток.

Деятельность борца в частях соревнования (предварительной, финальной, утренней, вечерней). Цель соревновательной деятельности борца в предварительной части соревнования - войти в его финальную часть, а в финальной части - занять место в призовой тройке.

Соревновательная деятельность данного масштаба направлена на проверку навыка ведения борьбы с противниками различной подготовленности.

Место соревновательной деятельности в частях соревнования - спортивное сооружение (дворец, спортивный зал и т.п.). Начало деятельности - приезд на место соревнований, конец - отъезд (уход) с места соревнований. Организуется деятельность главным судьей соревнований.

Время деятельности измеряется в часах. Программой соревнований обычно устанавливается продолжительность частей соревнования.

Деятельность борца в частях соревнования обычно оценивается суммой штрафных или положительных баллов. По ним борец выводится в финальную часть или выбывает из соревнований.

Борец, набравший в финальной части соревнования меньше штрафных или больше положительных баллов, занимает более высокое место.

Основными здесь являются схватки. Содержание деятельности в схватке изложено выше. Схватки отличаются разнообразием. Для достижения высоких спортивных результатов необходим навык борьбы с различными по подготовленности и телосложению противниками в различной ситуации, при разном турнирном положении.

Вспомогательными видами деятельности, которые добавляются в этом масштабе, являются контрольное и официальное взвешивание и возможная подгонка веса, питание после взвешивания, разминка, включающая подготовительные упражнения (общеразвивающие и специальные), восстановление после схваток (рекреационные упражнения), парад открытия и закрытия соревнований (строевые упражнения), переодевание, душ и т.п.

Основная направленность вспомогательной деятельности - обеспечение необходимых физических кондиций.

Навык выполнения вспомогательных действий призван обеспечить хорошее физическое состояние борца для ведения схваток как в подготовительной, так и в финальной части соревнования.

По приезде на место соревнований необходимо организовать своевременную подготовку к взвешиванию. Если вес в норме, то борец приезжает позднее.

Взвешивание. Борец, имеющий хорошие навыки сгонки веса, уже к контрольному взвешиванию приходит с нормальным весом, соответствующим верхней границе избранной весовой категории. В этом случае ему не приходится тратить силы для экстренной сгонки веса. Желательно взвеситься и зафиксировать свой вес у судей как можно раньше.

В этом случае до начала соревнований остается больше времени и вес можно увеличить, не опасаясь нежелательных последствий.

Пища после взвешивания и в перерыве между утренней и вечерней частями соревнований должна быть калорийной, легко и быстро усваиваемой. Лучше, если она будет заранее приготовлена и борец возьмет ее с собой на место соревнования. Пища должна быть привычной, иначе пищеварительная система может отрицательно отреагировать. Не следует переедать и особенно пить много жидкости, есть острую и жирную пищу. Обычно пища должна содержать больше углеводов.

После взвешивания судейская коллегия совместно с тренерами и представителями проводит жеребьевку. Борец возможно раньше должен узнать результаты жеребьевки и в соответствии с порядком пар строить подготовку к сваткам.

Разминку проводят таким образом, чтобы закончить ее не позднее, чем за 10 минут до вызова борца на ковер. Она содержит общеразвивающие упражнения (для разогревания) и специальные упражнения, которые позволяют борцу лучше выполнить технические и тактические действия. Специальные упражнения подбираются таким образом, чтобы подготовить борца к ведению схватки с конкретным противником. Рекомендуется в конце разминки с товарищем по команде имитировать схватку с конкретным противником. Это позволит обеспечить быструю "вработываемость" борца и приспособление к противнику с самого начала схватки. Разминку перед первой схваткой нужно проводить особенно тщательно. Если схватки следуют одна за другой сравнительно быстро, то разминка перед последующими схватками сокращается по длительности и интенсивности, главным образом за счет, обще-развивающих упражнений. После окончания разминки, во время ожидания начала схватки, борец продолжает выполнять упражнения, чтобы поддержать себя в тонусе, не остыть.

Восстановление после схватки должно обеспечить накопление сил для ведения последующих схваток. Для этого используют рекреационные

упражнения (активный и пассивный отдых). При этом следует учитывать, что в процессе соревнования борец не только затрачивает много физических сил, но и устает психологически. Навык восстановления затраченных сил способствует успеху. Многие борцы прекрасно умеют отдыхать физически, но не умеют сохранять нервную энергию. Просмотр схваток товарищей часто по затратам нервной энергии превосходит затраты ее в собственных схватках. Поэтому не рекомендуется смотреть схватки товарищей по команде. Исключение делается для схваток своих вероятных противников, чтобы составить тактику.

Нервная энергия тратится борцом, когда он обдумывает предстоящую борьбу. Часто бывает, что борец к схватке «перегорает», т.е. затрачивает очень много нервной энергии, и ее не хватает в нужный момент.

Парад открытия и закрытия соревнований как вид соревновательной деятельности многими недооценивается, а он имеет значение. Выполнение борцом строевых упражнений, ритуала может создать о нем представление у судей, зрителей и других борцов. Четкое выполнение упражнений оставляет хорошее впечатление и говорит о подготовленности борца, в том числе о совершенстве других его навыков. Это позволяет создать хорошее впечатление о себе, что нужно каждому борцу.

Переодевание. В течение дня соревнований борцу приходится неоднократно переодеваться для взвешивания, посещения столовой, для схватки, контроля веса и т.п. Хорошие навыки переодевания (раздевания и надевания повседневной и спортивной формы) способствуют сохранению сил (физической и нервной энергии). Для этого у борца должно быть достаточное количество одежды (повседневной и спортивной). Сночный костюм - для подгонки веса, теплый костюм (шерстяной) - для разминки и отдыха между схватками, парадный - для выхода на парад и награждение, спортивная форма - для схватки.

Гигиенические процедуры призваны предотвращать возможные заболевания и поддерживать чистоту тела, полости рта, одежды. После

схваток следует избегать переохлаждения, сквозняков и воздействия других факторов, которые могут отрицательно сказаться на состоянии здоровья. Не рекомендуется принимать горячий душ до окончания всех схваток дня соревнований. Если соревнования проводятся несколько дней, то парную баню можно принимать только по окончании всех схваток в последний день соревнования.

Большую роль в деятельности борца играют контроль судей, врача, самоконтроль борца и педагогический контроль тренера. Часто эти виды контроля объединяются и осуществляются КНГ.

Контроль совершенства навыка борьбы с различными противниками осуществляется главным секретарем и главным судьей соревнований. Суммируя результаты схваток, они определяют, кто из борцов и на каком этапе соревнования выбывает. Таким образом устанавливаются совершенство навыка борьбы спортсмена и его подготовленность. Они в основном осуществляют контроль за схватками, а также следят за соблюдением этических норм и требований в промежутках между схватками. Борец может быть снят с соревнований, если он в промежутках между схватками нарушает правила, мораль и этику спортсмена. Поэтому у борца должны быть выработаны высокоавтоматизированные навыки поведения.

Деятельность борца в соревновании. Основная цель деятельности борца в отдельном соревновании - занять определенное (высокое) место среди всех участников своей весовой категории. Обычно каждый борец стремится занять первое или в крайнем случае - призовое место.

В процессе соревновательной деятельности проверяется степень совершенства навыка борьбы, которым владеет борец, путем сравнения его с навыками других участников соревнования в этой весовой категории.

Место деятельности - город, территория, где расположено спортивное сооружение для проведения соревнования.

Обычно соревнования организует оргкомитет. В последнее время часто соревнования для определенной весовой категории проводятся в один день,

но могут и в несколько дней. Начало деятельности - отъезд на соревнование. Конец деятельности данного масштаба - приезд с соревнований. Если соревнование проводится без выезда в другой город, то его началом можно считать первый день.

Деятельность борца может проходить в квалификационных соревнованиях типа «открытый ковер», отборочных, личных, лично-командных и командных. В соответствии с этим детализируются и цели, которые ставит перед собой борец.

В личных соревнованиях определяется степень совершенства навыка борьбы каждого борца, в командных - степень совершенства навыка борьбы коллектива. Таким образом, определяются достоинства и недостатки построения учебно-тренировочного процесса.

Основной деятельностью борца данного масштаба следует считать его деятельность в частях соревнования (предварительной, финальной). Содержание этой деятельности изложено выше.

Вспомогательная деятельность включает в себя значительный объем действий, который можно разбить на части: деятельность до отъезда, во время переезда, после приезда в город, где проводятся соревнования, в промежутках между частями соревнования, после окончания соревнований, отъезде соревнований.

В соревновании используют следующие виды контроля: официальный, самоконтроль, педагогический, врачебный, научный.

Официальный контроль обеспечивается мандатной комиссией и судьями. Мандатная комиссия определяет соответствие подготовленности борца и его принадлежность к данному спортивному обществу. Она обеспечивает допуск борца к соревнованию или не допускает его по формальным признакам.

Судейская коллегия на основании результатов взвешивания обеспечивает допуск борца к участию в соревновании с борцами определенной весовой категории, проводит жеребьевку (распределение по

подгруппам), определяет подготовленность борцов (степень совершенства навыка). Лучшее место занимает борец, имеющий более совершенные навыки борьбы или лучшую подготовленность. Судейская коллегия следит за эффективностью не только основной, но и вспомогательной деятельности. Если борец не умеет даже правильно оформить документы, на основании которых он допускается к соревнованию, то он отстраняется от соревнования как неподготовленный. Он может быть отстранен также за нарушение моральных и этических норм.

Самоконтроль проводит сам борец. Он должен иметь навыки выполнения основной и вспомогательной деятельности и следить за своевременной их реализацией. Особое внимание уделяется весовому режиму, режиму дня и работы, состоянию здоровья.

Педагогический контроль обеспечивается тренером, который обращает особое внимание на своевременную адаптацию борцов к условиям соревнований, правильность определения спортивных результатов, соблюдение режима. Особое внимание обращается на психологическую подготовку борца (волевые и моральные качества).

Врачебный контроль осуществляется врачом, который проводит медицинские обследования состояния здоровья перед допуском к соревнованиям и во время взвешивания, дает заключение о состоянии здоровья и на этом основании допускает к соревнованиям или снимает с них.

Научный контроль осуществляется КНГ в период подготовки к соревнованию. На основании исследований борцу и тренеру даются рекомендации по построению борьбы, корректируется подготовленность борца. В ходе соревнований КНГ, осуществляя контроль за подготовленностью борца и ее изменениями, подготовленностью его противников, дает рекомендации на основании экспресс-анализа соревновательной деятельности. Внимание КНГ направлено на основную деятельность.

После соревнования КНГ делает долгосрочный прогноз, указывает средства и методы тренировочной деятельности (до следующих соревнований подобного масштаба и значения) или на более длительный срок. Обычно КНГ синтезирует все виды контроля, и на их основании делает выводы, которые сообщаются борцу и тренерскому совету.

КНГ дает рекомендации тренеру и по построению тренировки в условиях, которые будут соответствовать условиям предстоящих соревнований. Навык борьбы требуется адаптировать к предстоящим соревнованиям таким образом, чтобы организм борца привык к определенному режиму работы и отдыха. Поэтому соревновательная деятельность по дням должна соответствовать режиму соревнований. Наибольшая нагрузка в тренировке планируется в те дни, когда борец будет участвовать в схватках, т.е. пик приходится на тот день недели, когда накал соревнования особенно велик. Занятия рекомендуется проводить в тех же климатических условиях, временных, весовых и гигиенических рамках. Обычно такая подготовка планируется на этапе специальной подготовки предсоревновательного цикла. Эффективность ее контролируется КНГ в процессе соревнований. Таким образом, в тренировке моделируется масштаб соревновательной деятельности борца в отдельном соревновании.

Многолетняя соревновательная деятельность. Цель деятельности - добиться наивысшего спортивного результата и наивысшей квалификации. Обычно навык, который формируется в результате многолетней соревновательной и тренировочной деятельности, называется спортивным мастерством.

Продолжительность деятельности измеряется годами. Начало - это участие борца в первом соревновании, окончание - в последнем.

Место деятельности - мир, страна, сборная команда, общество, спортивный коллектив. Спортивная деятельность на этом уровне организуется Госкомспортом, федерацией. Она может изменяться и распределяться по этапам, имеющим меньшую продолжительность и свое

место деятельности. Эти масштабы принято называть циклами: олимпийским, годичным и др.

Степень совершенства навыка оценивается на этом этапе соревновательной деятельности разрядами и спортивными званиями (мс, кмс, змс).

Основным содержанием многолетней соревновательной деятельности борца является участие в отдельных соревнованиях. Навык участия совершенствуется таким образом, чтобы борец мог добиваться успеха в самых различных по масштабу и составу участников соревнованиях. В настоящее время не потеряла остроты проблема переключения борца-юноши с юношеских соревнований на взрослые. Часто тренер наблюдает такую картину: юный борец-чемпион при переходе в группу взрослых не показывает хорошего спортивного результата. Такая же картина наблюдается когда «дома и стены помогают». Это значит, что «дома» борец показывает лучший результат, чем «в гостях». Аналогичная проблема может возникнуть при выезде за рубеж. Говорят, что снижение результата объясняется отсутствием опыта международных соревнований.

Этих недостатков в формировании навыка борьбы можно избежать, если учитывать в тренировке необходимость совершенствования навыка борьбы в различных соревнованиях, которые могут встретиться в будущей деятельности борца.

При данном масштабе соревновательной деятельности тренировка будет вспомогательной деятельностью. Тренировка так же, как и соревнования, имеет различный масштаб и свои параметры (тренировочной деятельности). Она ограничивается рамками времени, места и масштаба. Всегда нужно помнить, что тренировочная деятельность - неразрывная составная часть спортивной деятельности борца и они взаимосвязаны и взаимозависимы.

Наряду с перечисленными выше видами контроля в многолетней соревновательной деятельности большую роль начинает играть

государственный контроль, Выше было сказано, что спортивное мастерство борца определяется критериями и нормами Единой спортивной классификации. Государственные и общественные органы (спорткомитет и федерации) присваивают разряды и звания в соответствии с выполнением борцом определенных норм и требований.

Собранная информация служит основой для построения модели ситуации, которая может сложиться в предстоящих соревнованиях.

Полученная информация оценивается и классифицируется, определяется ее важность, влияние на возможный ход борьбы. Часто выясняется, что для полного и всестороннего представления о ситуации недостает некоторых сведений. Тогда проводится дополнительная разведка. Уточнять ситуацию и детализировать тактику приходится постоянно. В этих условиях на оценку влияют не только факты, полученные в результате разведки, но и личные суждения. Борцу свойственны привязанность, ненависть, страх, сострадание, ему не безразличны авторитет и престиж, мнение товарищей, тренера, общественности и спортивного руководства о его успехах и неудачах в борьбе. У самбиста может быть различное самочувствие и настроение. Он может стремиться к новому или бояться перемен. Все эти личностные факторы могут оказать положительное или отрицательное влияние на оценку ситуации и в конечном счете на тактическое решение.

При составлении моделей ситуации следует иметь в виду, что они подвержены отрицательному влиянию субъективно-эмоциональных факторов. Суждения и эмоции, приносящие вред тактическим решениям, должны быть отфильтрованы с помощью объективного и зрелого обсуждения с тренером и товарищами. Ясное понимание ситуации и вытекающих из нее четких целей и задач соревнования наиболее важно.

Нужно помнить, что любая оценка ситуации требует постоянного пересмотра в связи с появлением новых фактов и обстоятельств. При полном соответствии, между реальной ситуацией и умозрительной моделью борец в

состоянии глубоко проникнуть в ситуацию, и тактика, которую он изберет, окажется правильной.

При составлении модели ситуации следует идти от общего к частному. Сначала определяют общие показатели противников. Затем составляют модели ситуаций, которые могут сложиться в борьбе с ними.

Оценка ситуации, которая может сложиться в борьбе, начинается с анализа спортивных результатов борцов. Затем подробно характеризуются стороны подготовки (технической, тактической, физической и психологической)

Предварительная информация может содержать следующие данные:

1. Возраст. В 16-22 года можно ожидать значительных изменений и роста подготовленности. В 22-30 лет резкие колебания в подготовленности маловероятны.

2. Национальность. Позволяет предположить наличие типичных черт характера и темперамента

3. Место жительства. Если борец постоянно проживает в среднегорье, то при проведении соревнований на большой высоте над уровнем моря он, вероятно, будет чувствовать себя лучше, чем те, кто живет и тренируется в местности, расположенной на уровне моря.

4. Профессия и место работы. Позволяют определить привычный режим и характер подготовки. Если борец выполняет тяжелую физическую работу, то он физически должен быть хорошо подготовлен, но техника может быть не высокой. От такого спортсмена следует ожидать силовой борьбы. Люди, выполняющие умственную аналитическую работу, могут тактически правильно строить схватки, хорошо планировать их, но не всегда настойчивы в реализации планов.

5. Рост. Позволяет определить физическую подготовленность и особенности, влияющие на технические действия.

6. Вес (тренировочный и соревновательный). Позволяет определить, сколько килограммов веса может согнать борец. От этого зависит

выносливость спортсмена.

7. Принадлежность к спортивному обществу и коллективу. Позволяет судить об особенностях, характерных для всего коллектива.

8. Тренер. Его знания, умения и навыки передаются борцу.

9. Стаж занятий. Позволяет судить об опыте борца, разнообразии и стабильности навыка.

10. Динамика спортивной подготовленности. Позволяет определить, как росла квалификация борца.

11. Достижения борца в других видах спорта. Позволяют определить его всестороннюю подготовленность и общее физическое развитие.

12. Динамика роста спортивных результатов. Если результаты повышаются, то в предстоящих соревнованиях следует ожидать большей конкуренции.

13. Знание того, кого и как побеждал борец. Позволяет определить особенности его борьбы, сильные стороны его нападения.

14. Фотография борца. Позволяет сразу узнавать его во время соревнований и собирать информацию наблюдением, не обращаясь к посредникам.

Анализ техники должен выражаться в количественных оценках. Для этого определяют количественные и качественные показатели техники, применяемой борцом.

Составляется сводный протокол технической подготовленности борцов. В протокол заносят (из протоколов наблюдений за схватками) показатели о каждом приеме результативности, - количество приемов, оцененных как чистая победа; - количество приемов, оцененных в 4 очка; - количество приемов, оцененных в 2 очка; количество приемов, оцененных в 1 очко; m - количество схваток.

Результативность защиты определяется по этой же формуле. Подсчитывают, сколько в среднем очков проигрывал борец в схватке.

Определяя техническую подготовленность борцов, сравнивают их

показатели и устанавливают: приемы, от которых борец плохо защищается, и приемы, от которых он защищается хорошо; приемы эффективные и малоэффективные.

Сравнение всех показателей позволяет определить техническую подготовленность борцов и направление тактической подготовки.

Для прогнозирования своих спортивных результатов следует сравнить свои показатели со средними показателями чемпионов, призеров, средних борцов и аутсайдеров.

Анализ тактической подготовленности начинается с определения видов тактики, которую применяют наши противники (наступательная, оборонительная, контратакующая). Затем определяют, в каком положении борец имеет лучшие результаты (стойка, лежа), в какой стойке (правой, левой, высокой, низкой и т. п.), в каком захвате лучше нападает и обороняется, в каком направлении перемещается по ковру, где располагается при обороне и нападении (на краю, в центре, спиной к краю или центру), какие способы тактической подготовки приемов применяет (подавление, маневрирование, маскировку).

Оценка ситуации представляет собой систематизацию, сравнение собранной информации и на этой основе создание умозрительной модели ситуации. Чтобы модель ситуации была более полной, полученные сведения обычно распределяют так: в одной группе информация о подготовке противников, в другой об условиях борьбы. В свою очередь, сведения о противниках включают данные о технической, тактической, физической и психологической подготовленности, а сведения об условиях борьбы - все факторы, которые косвенно могут повлиять на исход схваток и соревнований (климат, питание, оборудование, инвентарь, программа, турнирное положение, судьи, зрители и т. д.).

При оценке ситуации модель, которая складывается в уме, может отклоняться от действительности. Чем больше фактов мы получаем извне, чем подробнее информация, тем реальнее наша оценка. Мы можем

«домыслить» модель, основываясь на второстепенных деталях сходства ситуации. В этом случае большую роль начинают играть субъективно-эмоциональные факторы, оценки, которые создают своеобразную внутреннюю помеху для принятия правильного решения. Особенно часто отрицательное влияние субъективно-эмоциональных факторов проявляется в условиях трудных соревнований. Спортсмен может избрать тактику, исходя из субъективного, предвзятого представления о действительности. Ясно, что ни к чему хорошему это привести не может.

В научной литературе систематизированы некоторые субъективно-эмоциональные факторы, которые отрицательно влияют на оценку ситуации, а следовательно, и на принимаемое решение. Приведем их ниже:

1. Фактор предвзятости особенно сильно проявляется при оценке возможностей противников. Борец может завышать или занижать свои возможности или возможности противника. Обычно самбист больше доверяет тем фактам, которые подтверждают его прежнюю оценку, и с недоверием относится к тем, которые противоречат ей. Часто он неохотно признает достоинства слабого борца, который стал прогрессировать. В этом случае сознательно или подсознательно стремится найти недостатки там, где их нет. В то же время, если прежний кумир (чемпион) начинает бороться хуже, стараются объяснить это случайностью и продолжают видеть достоинства там, где их уже нет.

2. Фактор подмены действительного желаемым действует обычно тогда, когда возникает противоречие между поставленной целью и возможностями борца. Часто самбист не может найти тех фактов, которые могли бы послужить основой для выбора нужного курса действий. Не имея на то времени или возможностей и стремясь поддержать свой дух и авторитет, он надеется на то, что цель как-нибудь будет достигнута. В этом случае тактика формулируется обычно так: «Как-нибудь выиграю», «Буду действовать, как всегда», «Выложусь». В результате возникают неоправданный оптимизм, самообман, тактика становится нереальной.

3. Фактор риска выражается в наличии неприятных фактов и обстоятельств, которые увеличивают опасность проигрыша. Если риск учитывается в достаточной мере, то это ведет к выбору правильной тактики. Если риск завышается, то спортсмен для решения тактической задачи мобилизует больше сил и средств, чем это нужно.

Фактор риска часто приводит к тому, что спортсмен принимает половинчатые решения. Борец мобилизует для атаки меньше сил, чем это нужно, оставляя неоправданно больше сил «на всякий случай». Особенно часто это бывает, в тех случаях, когда молодой борец проводит схватку с именитым соперником.

4. Фактор эгоцентризма выражается в неоправданно высокой оценке своих возможностей и способностей. Стремясь добиться личной цели, борец мобилизует все силы и любые способы борьбы без разбора, не учитывая интересов других борцов, команды, коллектива. Фактор эгоцентризма может проявляться агрессивно. Борец может пойти на нарушение правил, этики, морали, лишь бы только добиться поставленной цели.

Методика обучения борцов-самбистов различным видам тактической подготовки

Тактика борьбы самбо в основном является искусством применения техники данного вида спорта в конкретных условиях схватки, правильного использования соотношения данных самбиста и его противника, а также рационального планирования соревнования в целом и каждой схватки в отдельности.

Тактика спортивной борьбы - это умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в схватке и соревнованиях; это способ осуществления деятельности борца, основанный на правильной оценке собственных возможностей, возможностей противника и сложившейся

ситуации, сводящийся к выбору и реализации в определенной последовательности наиболее целесообразных действий и операций для достижения победы с наименьшей затратой сил и энергии.

Обучение тактике спортивной борьбы. Спортивная борьба относится к группе видов спорта, в которых успех в значительной степени зависит от тактической подготовки, тактического мышления спортсмена, его способности реализовать свой тактический замысел. Таким образом, техническую и физическую подготовку спортсмена в данном виде спорта необходимо проводить в неразрывном единстве с тактической. Причем на начальных этапах подготовки роль тактической подготовленности спортсмена невелика, а на этапе высшего спортивного мастерства, когда по другим видам подготовленности спортсмены практически не различаются, она приобретает решающее значение. Изучение опыта и мнения тренеров и борцов высокой квалификации показало, что в учебно-тренировочных занятиях практически не уделяется внимания тактической подготовке. Часто спортсмену и тренеру перед поединком или даже в его процессе приходится решать задачи тактического характера.

Простая атакующая тактика осуществляется посредством проведения действий, а также преодоления, использования действий противника, а при встречной борьбе - посредством опережения действий противника.

Для наступательной стратегии характерны следующие сменяющиеся ситуации противоборства:

- начальное положение;
- контактная ситуация;
- ситуация конфликтного взаимодействия;
- ситуация начала атаки;
- стартовая ситуация начала атаки;
- критическая ситуация и
- оцениваемое / неоцениваемое положение (или действие).

Наступательная стратегия используется для обыгрывания противника с помощью создания ложной ситуации начала атаки и ложной критической ситуации при проведении угроз и ложных атак.

Наступательная стратегия является определяющей при построении поединка, так как представляет собой основной путь разрешения конфликта. Борцы, придерживающиеся активной обороны или защитной тактики, зависят от действий атакующего борца и в соответствии с ними осуществляют свое поведение.

Оборонительная стратегия представляет собой переход от защиты или принятия действий атакующего борца к собственным атакующим действиям; при контратаковом обыгрывании и провоцировании противника создаются благоприятные условия проведения действий атакующего при дальнейшем их использовании против него.

Основными конфликтными ситуациями являются следующие:

Начальное положение. Характеризуется образованием системы двух борцов и возникновением между ними межсубъектного взаимодействия. Начальное положение - это готовность к противоборству, начинающемуся по команде судьи или при сближении с противником, достаточном для взаимодействия с ним.

Контактная ситуация. Начало взаимодействия борцов или воздействия одного борца на другого - как начало процесса преобразования и противодействия. Контактная ситуация определяется взятием захвата, выходом на определенную дистанцию, принятием стойки и приложением усилий к противнику.

Ситуация конфликтного взаимодействия. Это ситуация начала проведения приемов маневрирования, создания маневренного взаимодействия между борцами, когда каждый из них стремится получить преимущество, чтобы иметь возможность беспрепятственно или с небольшим сопротивлением перейти к началу атаки.

Ситуация начала атаки. Для перехода от контактной ситуации к началу атаки в простой атакowej тактике выполняются следующие подготовки: выведение из равновесия, сковывание, осаживание, маневрирование, раскрытие, срыв и взятие захвата, блокировка, натиск.

Ложная ситуация начала атаки. Атакующий с помощью обманных действий может использовать реакцию противника для проведения других действий. Когда противник избегает входить в ситуацию начала атаки, атакующий может обыграть его с помощью создания ложной ситуации начала атаки - например, провести ложный захват и затем добиться желаемого захвата.

В одном случае выполнение подготовок создает ситуацию начала атаки, в другом используется противодействие противника этим подготовкам.

Ложная критическая ситуация. Используется для обыгрывания противника с помощью ложной атаки. При этом могут быть использованы как реакция противника на начало ложного действия от ложной ситуации начала атаки, так и полное проведение ложного действия - до ложной критической ситуации. Использование защиты противника определяется тем обстоятельством, что по отношению к одному атакowому действию он с помощью защиты увеличивает свой субъектный потенциал, а по отношению к другому - уменьшает его.

Стартовая ситуация начала атаки. Начало атаки является началом выполнения предметного преобразования противника, имеющего целью достижение необходимого результата. Она характеризуется возможностью благоприятного осуществления предполагаемой атаки. Однако если в данной ситуации атакующий борец решает лишь пространственную задачу, то намерения и реакции противника могут быть неблагоприятными. В связи с этим атакующему борцу необходимо создать еще стартовую ситуацию, основные параметры которой благоприятны для проведения атаки. Ее создание используется для обыгрывания противника при проведении

предатаковых подготовок, когда используются действия противника против угроз, вызовов, провоцирования и рефлексорных помех. Поскольку в системе двух борцов каждый стремится исключить другого из борьбы, то один или оба создают ситуацию начала атаки для дальнейшего воздействия на противника как на объект преобразования.

Критическая ситуация. Результатом оптимального проведения атаки является создание критической ситуации (динамика процесса конфликта), смысл которой состоит в предельном уменьшении атакowego субъектного потенциала противника (в случае принятия им защитной тактики).

Так как в критической ситуации борцы сталкиваются друг с другом, то происходит необратимость развития атаки, заканчивающейся оцениваемым / неоцениваемым положением (или действием).

Процессуальная структура конфликта в активной обороне строится двумя способами:

1) как управление атаковой тактикой противника через вызовы, провоцирование, подыгрывание его намерениям для дальнейшего использования предсказуемых действий с его стороны;

2) как выжидание благоприятных условий после защитных действий, разрушающих атакowe действия противника, или использование возникающих ситуаций, или опережение атаки противника. Проведение контратак отличается от проведения атак: в них фиксируется переход от принятия, защиты, вызова к контратаке.

Опережение действий противника направлено на переход к ожидаемой ситуации проведения контрдействий. Обычно опережение осуществляется для перехода к ситуации начала атаки, реже - к критической ситуации. Вызов осуществляется за счет демонстрации благоприятной для противника ситуации (или действия). Провоцирование отличается от вызова мнимой ненамеренностью осуществления действий. Контратака с разрушением проводится после защиты - как ее продолжение. Разрушение с использованием проводится как выполнение защиты и использования

инерции измененных или ослабленных действий для проведения контратаки. Контратака с использованием разрушения проводится в том случае, когда действия противника или созданная им ситуация помогают выполнять действия против него.

В защитной тактике простая защитная тактика осуществляется за счет разрушения, остановки действий противника или ухода от взаимодействия. Сложная защитная тактика состоит из упреждающих защит, вызовов и провоцирования для проведения защитных комбинаций при обыгрывании противника с применением защит.

Процессуальная структура конфликта отражает его развитие без учета субъектного влияния противоборствующих спортсменов. Кроме того, она является основанием для конструирования тактико-технических структур в зависимости от тактики, которой придерживаются борцы в схватке.

Мы условно объединили все виды тактической подготовки в три группы:

1. Подавление - действия, имеющие целью создать или использовать превосходство над противником.
2. Маневрирование - передвижение борца с целью создания благоприятной ситуации для решения тактических задач.
3. Маскировка - действия, вводящие противника в заблуждение и вызывающие реакции, которые способствуют решению тактических задач.

Подавление - деятельность борца, направленная на создание превосходства над противниками. Для подавления можно использовать превосходство в одной или нескольких сторонах подготовленности борца: технической, тактической, физической и морально-волевой.

Подавление техникой избирается в том случае, когда борец имеет явное превосходство над противниками в технической подготовленности. Можно создать такое превосходство, для чего задолго до соревнований отрабатывают различные варианты техники или доводят до высокой степени совершенства некоторые приемы. Так же совершенствуется и защита. Если

борец уверен в том, что может эффективно защищаться и в то же время применять такие приемы, от которых противники не могут найти защиту, то он избирает тактику подавления техникой. В процессе подготовки к соревнованию в план тренировки вносят коррективы, связанные с новыми факторами. Следует индивидуализировать применяемую в каждом конкретном случае технику. Для нападения отбирают те приемы, которые противники знают плохо. В то же время нужно иметь в запасе хорошо отработанные приемы на случай, если противники подготовят защиту и "коронные" приемы не пройдут. Можно строить тактику таким образом, чтобы побеждать всех противников одними и теми же приемами. Эта тактика с успехом применяется многими известными борцами. Но можно для подавления пользоваться и разнообразными приемами.

При подавлении техникой важную роль играет совершенство защиты. Если противопоставляют нападению противников надежную защиту, то этим ставят их в безнадежное положение. Но защита только обеспечивает возможность подавления, а решает нападение.

Эффективное выполнение ответных приемов снижает технические возможности противников, вызывает сомнения, нерешительность в атаке. Если проводимые приемы эффектны и производят на противников большое впечатление, то их начинают бояться, чаще на них попадают.

Подавление тактикой в соревнованиях боец избирает в том случае, когда уверен, что может принять наиболее правильное решение и успешно его реализовать. Это возможно в том случае, когда боец имеет в своем арсенале большое количество отработанных в тренировке тактических действий для любой ситуации. Выбирая подготовку такого рода, нужно предусмотреть мероприятия, позволяющие навязать свою тактику противникам. Это возможно только при умении глубоко разбираться в закономерностях борьбы, знать, когда и как создать удобную для выполнения тактических планов ситуацию.

Маскировка применяется в том случае, когда нужно скрыть свои

намерения и тактические планы или вынудить противника принять необходимое тактическое решение. В зависимости от того, какой курс действий противников наиболее выгоден, борец выбирает и способ маскировки.

Маскировка техники может проводиться в период тренировки и во время соревнований. Если спортсмен хочет применить какую-то техническую новинку, то в процессе тренировки он готовит прием и не применяет его до тех пор, пока не подойдет время ожидаемой схватки. Применять прием следует в том случае, если есть уверенность, что противник не сможет подготовить защиту.

Выступая против слабых противников, можно применять не все технические приемы. В схватке же с основным противником применяют действия, которых он не ожидает.

Чтобы вызвать на атаку определенными приемами со слабыми противниками, можно вести борьбу так, чтобы создалось представление, что следует атаковать этим приемом.

Маневрирование в процессе подготовки к соревнованиям представляет собой распределение по времени средств тренировки (основных и вспомогательных упражнений и нагрузок), которое позволит обеспечить нужное накопление подготовленности самбиста к успешному выполнению тактических замыслов в предстоящих соревнованиях. Тактика соревнований также предусматривает маневрирование силами самбиста и средствами борьбы. Устанавливает, в каких схватках нужно затратить максимум, и в каких минимум физических сил, в каких акцент будет сделан на быстроту, а в каких на выносливость. Предусматривает максимально быстрое и полное восстановление сил в перерывах между схватками и накопление их к решающим боям. Важно предвидеть, в какие моменты соревнований спортсмен будет испытывать наибольшие психические нагрузки. При этом учитывают, что эти нагрузки можно получить не только во время схваток, но и в перерыве между ними. При просмотре схваток товарищей по команде,

когда самбист превращается в болельщика, таких нагрузок следует избегать.

Нужно решить, где, когда и какие приемы защиты будут использованы в соревнованиях, какими действиями создать ситуацию, нужную для достижения спортивного результата.

Планом устанавливается также, когда, какую ситуацию создавать в различных схватках, где и какие принимать решения.

Маневрирование также должно предусматривать все виды перемещения борца во время соревнований, чтобы выполнять их наиболее целесообразным и эффективным способом. Куда и в какой момент соревнований должен пойти или поехать самбист, где и когда находиться, чтобы быть готовым к ведению борьбы.

Информация о тактической подготовленности содержит сведения о решениях, принимаемых борцом в различных ситуациях соревнований, схваток, при проведении приемов. Для этого определяют: 1) стойку, захват, передвижение, расположение на ковре, способы сближения и выхода на дистанцию; 2) преимущественно избираемые виды тактической подготовки; 3) наиболее часто применяемую тактику схватки (нападение, оборона, контратака); 4) тактику соревнований, тактическую подготовку к ним (какие тактические планы составлял борец к соревнованиям). Информация о физической подготовленности содержит сведения о силе, выносливости, быстроте, ловкости и гибкости противников. Желательно иметь конкретные показатели, а если это невозможно, то относительные. При этом развитие качеств вероятного противника приравнивается к развитию соответствующих своих качеств.

Если борцы не встречались между собой, то для сравнения можно взять за эталон такого борца, с которым неоднократно встречались в соревнованиях и хорошо знают его физическое развитие.

Информация о психологической подготовленности содержит сведения о степени развития волевых качеств (смелости, выдержки, настойчивости, решительности, инициативности), а также моральных качеств противника

(дисциплинированности, патриотизма, гуманизма, трудолюбия, скромности, принципиальности, честности и др.), При этом особое внимание обращается на то, как борец соблюдает режим, правила соревнований, нормы поведения, какой у него авторитет.

Чтобы развить интуицию, борцы должны приобрести достаточный опыт действия в самых разнообразных ситуациях. Для накопления опыта применяют следующие методические приемы:

1. Фиксация. Тренер, замечая, что один из борцов не находит правильного тактического решения в определенной ситуации, останавливает учебно-тренировочную схватку. Он предлагает восстановить ситуацию и совместно с борцом находит правильное тактическое решение.

2. Варьирование. Тренер ставит борцов перед необходимостью находить тактические решения в различных ситуациях борьбы. Для создания разных ситуаций тренер может ставить перед занимающимися такие задачи: «Сделать удержание», «Сделать болевой прием», «Только защищаться», «Только контратаковать» и т. п. Широко применяется моделирование схваток с вероятным противником. В этом случае один из спортсменов копирует действия борца, к схватке с которым ведется подготовка. Другой борец в схватке с «моделью» проверяет свои тактические решения.

Можно изменять ситуации, постоянно меняя партнеров или разнообразя внешние условия. Чтобы в процессе обучения были опробованы все необходимые ситуации, их следует систематизировать и затем распределить по занятиям.

3. Ограничение во времени. Процесс реализации тактического плана можно рассматривать как управление своими действиями в условиях быстрой смены ситуаций. Возникающие в борьбе ситуации требуют быстрой реакции, а объем и сложность деятельности хорошей сообразительности. Чтобы научить борца быстро принимать тактические решения, применяют следующие методические приемы: а) «дифференцирование» (борцу дается задание в учебной схватке реагировать на создаваемую партнером

ситуацию); б) постановку дополнительных задач (по ходу схватки в тренировке даются вводные, которые резко изменяют ситуацию. Например, тренер неожиданно говорит борцу: «До конца схватки осталась 1 минута. Проигрываешь 4 очка» или «Нужно сделать болевой прием», «За пассивность сделано два предупреждения. Судьи собираются засчитать поражение»).

Чтобы узнать, как борцы усваивают тактику, тренер организует проверку. Он наблюдает за выполнением приемов и защит, проверяет, насколько правильно составлена тактика схватки. Например, спортсмен сообщает план борьбы с определенным противником, и тренер проверяет, как этот план выполняется. Если план сообщен и противнику, то в этом случае проверяется также способность борца реализовать план, навязать его противнику.