

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА

**Г.П. Стазаев, С.С. Сандраков, И.В. Битюцких**

**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА:  
ПРИНЦИПЫ, СРЕДСТВА, МЕТОДЫ**

Учебное пособие

Воронеж, 2025

УДК 796.853.26  
ББК 75.715я73

Учебное пособие утверждено в печать заседанием Ученого совета  
ФГБОУ ВО ВГАС от 19.19.2025

**Рецензенты:**

Аксенов Владимир Павлович, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры  
теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО ВГПУ

Болдырев Игорь Иванович, канд. пед. наук, зав. кафедрой теории и  
методики единоборств ФГБОУ ВО ВГАС.

Стазаев Г. П. Технико-тактическая подготовка борца: принципы,  
средства, методы: учебное пособие / Г.П. Стазаев, С.С. Сандраков. –  
Воронеж: ВГАС. – 39 с.

Учебное пособие «Технико-тактическая подготовка борца: принципы,  
средства, методы» предназначено для студентов вузов физической культуры,  
тренеров по видам спортивной борьбы. В пособии представлены  
современные представления о технико-тактической подготовке борцов,  
принципах, средствах и методах обучения технике и тактике борьбы,  
описаны критерии оценки спортивного мастерства борцов. Так же даны  
методические рекомендации при осуществлении технико-тактической  
подготовки борцов.

**Авторы:**

Стазаев Григорий Петрович, доцент кафедры теории и методики  
единоборств ФГБОУ ВО «ВГАС»;

Сандраков Сергей Сергеевич, старший преподаватель кафедры теории  
и методики единоборств ФГБОУ ВО «ВГАС»;

Битюцких Иван Владимирович, канд. пед. наук, доцент кафедры теории  
и методики единоборств ФГБОУ ВО «ВГАС».

© Г.П. Стазаев, С.С. Сандраков, И.В. Битюцких.

© ФГБОУ ВО ВГАС

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ.....	6
1.1. Основы техники спортивной борьбы.....	6
1.2. Основы тактики спортивной борьбы.....	12
1.3. Вопросы для самоконтроля к 1 главе.....	13
ГЛАВА 2. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.....	15
2.1. Принципы технической и тактической подготовки борца.....	15
2.2. Средства технической и тактической подготовки борца.....	20
2.3. Методы обучения технике и тактике борьбы.....	27
2.4. Методические рекомендации при осуществлении технической и тактической подготовки борца.....	28
2.5. Вопросы для самоконтроля к 2 главе.....	29
ГЛАВА 3. КОНТРОЛЬ ЗА ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ БОРЦА.....	31
3.1. Виды контроля за технической подготовленностью борца.....	31
3.2. Виды контроля за технико-тактической подготовленностью борца	33
3.3. Вопросы для самоконтроля к 3 главе.....	35
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	36
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	37
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	39

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данное учебное пособие дополняет содержание учебников, по видам спортивной борьбы, более подробно рассматривая принципы, средства и методы технико-тактической подготовки борца.

Учебное пособие предназначено для студентов вузов физической культуры обучающихся по направлению 49.03.04 «Спорт», Спортивная подготовка по виду спорта (спортивная борьба), тренерско-преподавательская деятельность в образовании, изучающих дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта», «Профессионально-спортивное совершенствование».

В пособии содержательно и схематично, изложены основополагающие определения основных терминов и понятий составляющих суть технико-тактической подготовки, не с точки зрения спортсмена, а с точки зрения тренера, задача которого получить необходимые компетенции для управления технико-тактической подготовкой своего разновозрастного контингента борцов. По этой причине, знание педагогической составляющей технико-тактической подготовки выраженной в общепедагогических и специфических принципах средствах и методах обучения и тренировки важно для профессиональной деятельности тренера.

В учебном пособии представлен материал раскрывающий теорию и методику подготовки бакалавров, по сути тренеров по спортивной борьбе, в условиях физкультурного вуза.

## ВВЕДЕНИЕ

Аналитический подход к содержанию деятельности тренера, в науке по спорту, позволил всю многолетнюю подготовку спортсменов-борцов разделить на отдельные составляющие: физическую техническую, тактическую, соревновательную и психологическую. И в каждом виде подготовки выделить основные задачи, специфические средства и методы.

В философском понимании технико-тактическая и тактико-техническая подготовка понятия разные. Разные цели, задачи и методические средства их решения. Так, например, технико-тактическая подготовка борца обусловлена необходимостью разработки вариантов поиска и применения тактических подготовок для успешной реализации атакующих действий. Здесь ключевым фактором является само техническое действие, а создание условий для его реализации в соревновательных условиях составляет тактический компонент.

В тактико-технической подготовке (ТТП) ключевой фактор – это тактика. Выбор стратегии схватки, выбор манеры ведения схватки, тактика борьбы на краю ковра, реализация тактического замысла, тактика участия в соревнованиях вообще выходит за рамки ТТП в раздел тактической подготовки (ТП).

Обучение таким средствам подготовки борцов специфично. Как показывает практика это наиболее сложный раздел работы для тренеров, работающих с борцами.

Существующие Примерные программы подготовки борцов достаточно хорошо и детально разработаны. Но в них не указано, какими дидактическими и специфическими принципами и методами должен руководствоваться тренер при обучении и совершенствовании технико-тактического компонента подготовки борцов.

Как следует из вышеизложенного, знание этих принципов, средств и методов вооружит тренера дидактическим инструментарием в планировании и управлении подготовкой спортсменов-борцов различной квалификации.

# ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

## 1.1. Основы техники спортивной борьбы

Понятие «Спортивная борьба» объединяет различные стили единоборств, в которых схватка ведется с применением захватов. Греко-римская, вольная, грэпплинг, и другие виды спортивной борьбы имеют собственный арсенал приемов и собственные правила. Общим в спортивных видах борьбы является биомеханическая цель: изменить положение соперника по отношению к ковру.

«Прием» есть основа техники борьбы. Прием является двигательным действием имеющим цель поставить соперника в опасное положение [1]. Прием, как техническое действие может быть как атакующим, так и оборонительным. Но техника спортивной борьбы не ограничивается только приемами нападения и обороны. Все применяемые борцом стойки, положения и действия в партере, захваты, способы передвижения тоже входят в понятие техника борьбы (рис.1).

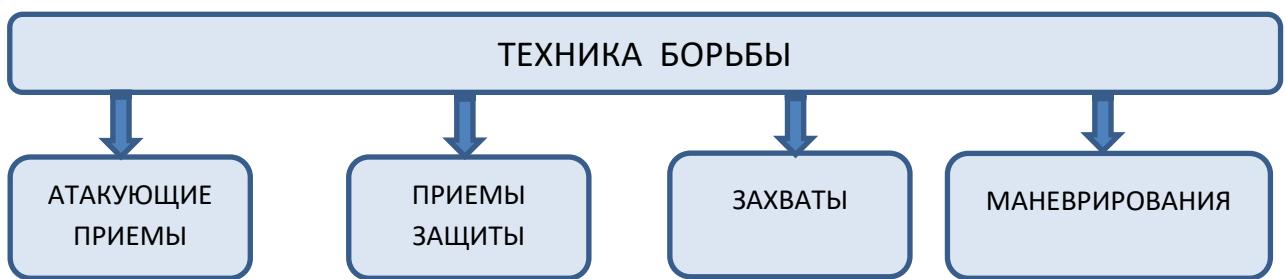


Рис. 1. Разделы техники спортивной борьбы

По А.П. Купцову совокупность технических действий в стойке и партере необходимые для достижения победы в схватке составляют понятие техника борьбы [4].

Большинство приемов борьбы в стойке и партере есть не что иное, как различные виды переворота соперника вокруг различных осей.

Для того, чтобы повернуть тело, с точки зрения механики, необходимо приложить пару сил разнонаправленных по векторам. Тогда возникнет вращательный момент. Например: при выполнении броска наклоном одна из сил взаимного контакта (грудь) толкает соперника от себя, а сила рук тянет ноги соперника к себе. Атакованный переворачивается на 90 градусов вокруг поперечной оси и падает на ковер.

При броске подворотом захватом руки на плечо руки атакующего тянут соперника вперед-вниз, а таз подбивает бедро атакованного вверх, что приводит к вращению атакованного под действием пары разнонаправленных сил (рис. 2).



Рис. 2. Пара разнонаправленных сил при броске подворотом захватом руки на плечо

По целевому назначению захваты, применяемые в спортивной борьбе, подразделяют на: **основные** – с помощью которых борец выполняет атакующее действие, **предварительные** – с помощью которых готовится атака, **оборонительные** – которые затрудняют атаку соперника, или делают ее невозможной, **тактические** – применяемые с целью отвлечения соперника

и демонстрации активности спортсмена; **блокирующие** – применяемые с целью защиты для сковывания движений соперника.



Рис. 3. Классификация захватов в греко-римской борьбе

На рисунке 3 представлен первый уровень классификации захватов борца греко-римского стиля за часть тела.

Второй уровень описывает, как именно берется захват. Например: захват руки на ключ, или захват шеи из-под плеча, или захват руки под плечо и т.п.

Захват – это основная опорная точка приложения мышечной силы при контакте с соперником. От надежности захвата во многом зависит результативность выполнения приема. Другая классификация захватов, разработанная по принципу «за какую часть тела берется захват», выделяет захваты руки, шеи, туловища, бедра, голени. Например: бросок прогибом можно выполнять захватом туловища, захватом туловища с рукой, захватом руки и туловища, захватом рук сверху.

При борьбе в стойке применяют **броски, переводы и сваливания** (Рис. 4, 5, 6).

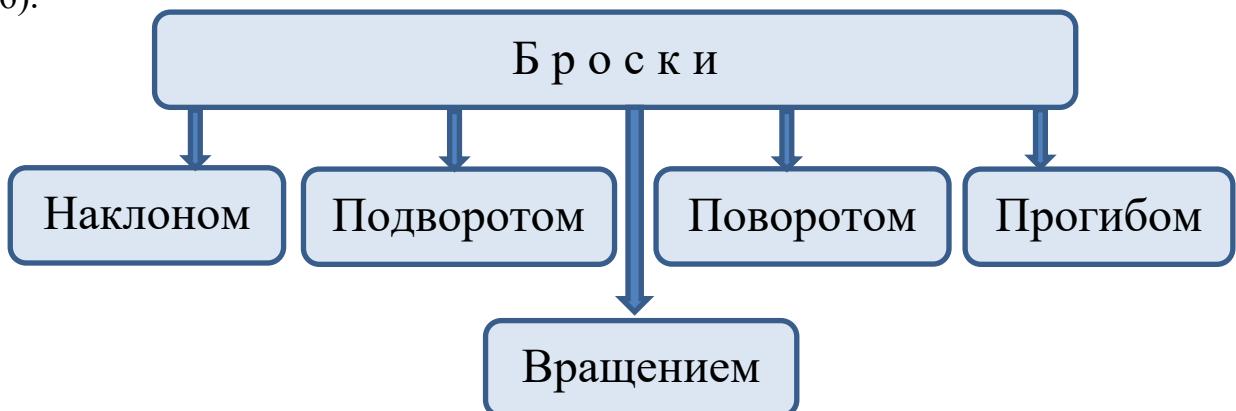


Рис. 4. Классификация техники борьбы в стойке

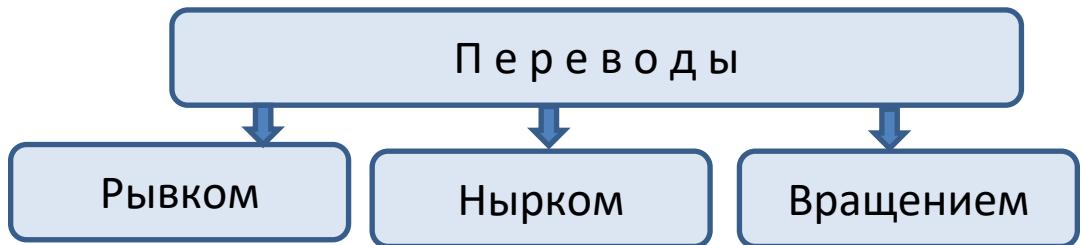


Рис. 5. Классификация переводов



Рис. 6. Классификация сваливаний

Приемы в партере, выполняемые с различных захватов по своему основному движению, классифицируют на перевороты **скручиванием, забеганием, переходом, накатом, перекатом, выседом.**

В партере техника представлена **бросками, переворотами, удержаниями, дожиманиями, выходами наверх, болевыми и удушающими приемами**, если таковые имеются в конкретном виде борьбы.

Техника борьбы постоянно развивается и обогащается за счет новых приемов, которые попадают в арсенал из национальных видов борьбы.

Так, например: переворот забеганием или переходом захватом руки на ключ пришли во французскую и вольную борьбу от финнов. Переворот перекатом обратным захватом туловища – от иранцев и турок.

Атакующие приемы, которые борцы выполняют в соответствии с законами биомеханики, являются рациональной техникой борьбы. Отличие биомеханики от классической механики, теоретическим основоположником которой считают Исаака Ньютона, заключается в том, что система «живое

тело» в средних диапазонах функционирования близка к законам классической механики, в крайних анатомических положениях существенно отличается от характеристик неживых предметов. Например: увеличение площади опоры уменьшает вероятность опрокидывания тела. Для неживых предметов это так. Непреложный закон. Для живых существ это не совсем так. Например при борьбе стоя шире расставить ноги с целью увеличить свою устойчивость за счет увеличения площади опоры имеет свои границы. Выше оптимальных возможностей расставлять ноги не желательно по причине снижения двигательных возможностей обусловленных анатомическими диапазонами и формой суставов. На практике получается, если борец слишком сильно расставит ноги, тем его легче свалить, или перевести в партер по причине того что в таком состоянии он не сможет быстро и адекватно поменять свою позу в ответ на действия соперника.

Другой пример. Борец может поднять штангу в полтора-два раза тяжелее собственного веса. А во время соревновательной борьбы далеко не всегда может оторвать соперника одной весовой категории от ковра. Причина – разные стато-динамические условия в борьбе и на тяжелоатлетическом помосте. Это как в анекдоте про кота. Твой кот может съесть сардельку? – может. А две сардельки? Тоже съест. А три? Три ему никто не даст. Так и противоборствующий соперник, используя свое искусство ведения соревновательной борьбы, всеми возможными способами будет уходить из-под действия векторов усилий атакующего борца, препятствуя созданию пары сил.

Наряду с обогащением технического арсенала происходит и его обеднение за счет приемов, которые попадают под категорию запрещенных правилами. Так, например, в дзюдо запретили выполнять приемы в стойке с захватом ног. В самбо запретили броски сбиванием «ножницами», броски седом с упором ноги в живот. В греко-римской и вольной борьбе, с целью снижения травматизма, запретили выполнять перевороты поворотом головы атакованного двумя руками, с давних времен, носящих жаргонное название

«козья мордочка». Впоследствии правила запретили захват шеи из под рук двумя руками, такой прием называли «дядя Ваня».

Все эволюционные и инволюционные процессы, связанные с техникой спортивной борьбы зависят от практических потребностей социума и гуманистических представлений на конкретный промежуток времени.

В спортивной борьбе довольно большой арсенал приемов. Классификационная таблица представляет 39 групп приемов, без учета подгрупп и вариантов их выполнения [4]. До сих пор никому из борцов-исследователей не удалось описать все приемы, вплоть до вариантов их выполнения. Поэтому сохранение арсенала техники спортивной борьбы одна из нерешенных задач науки о спорте.

Если обратим взгляд на прошлое спортивной борьбы, то с давних времен борцы славились большой силой и ловкостью. Соревновательные схватки велись без учета времени, до победы одного из борцов. Но иногда схватки заканчивались в ничью.

Показателен в этом отношении случай произошедший с русским борцом Мартином Клейном на V Олимпиаде в 1912 году в Стокгольме. Он в полуфинале боролся с финским борцом Альфредом Асиайненом и схватка длилась 10 часов 15 минут до победы Мартина Клейна [3].

После этого случая в 1912 году ФИЛА ввела 40 минутное ограничение на продолжительность соревновательных схваток в греко-римской борьбе.

Дальнейшее развитие спортивной борьбы, эволюция правил, и изменение времени схваток в сторону уменьшения привело к тому, что темп ведения схваток значительно увеличился до высокого. Это потребовало от борцов развитой скоростно-силовой выносливости [1]. В программы подготовки борцов стали включать бег продолжительностью до 40 мин, в переходный период тренировки академическую греблю.

Последние издания правил соревнований требовали динамичной и высокотехничной борьбы. Причем, прослеживается тенденция на увеличение разнообразия технико-тактических действий [1].

Тем не менее, именно в технической и технико-тактической подготовке борца кроются поистине неограниченные возможности, так как технический и тактический арсенал большинства борцов достаточно беден. Примером может служить популярная в недалеком прошлом концепция подготовки борца вольного стиля: Проход в ногу, посадка, переворот накатом. Коронная комбинация из двух приемов. Поэтому подготовка борца может быть фундаментальной, когда изучаются все приемы с учетом их тактической преемственности и натаскивание на результат, когда разучивают одну, две или три комбинации и их постоянно совершенствуют строя на них всю борьбу. Такая концепция позволяет на первых порах добиться положительного результата в соревновательной деятельности борца, но затем такие спортсмены начинают проигрывать тем, которые освоили много приемов и у которых сформировались коронные атакующие комбинации органично подходящие к их морфофункциональным особенностям.

## **1.2. Основы тактики спортивной борьбы**

Тактика спортивной борьбы неотъемлемая часть ее сущности. Тактика взаимосвязана с техникой борьбы. Тактика, как говорил живший в VI веке до новой эры китайский стратег Сунь Цзы – это путь обмана [7].

По этимологии слова, в переводе с греческого, тактика это «искусство построения» (имеется в виду войск) [7]. Перекочевав из военного искусства в спорт и спортивную борьбу в частности, под тактикой стали понимать умелое использование физических, технических и психологических способностей с учетом особенностей противника и конкретно-сложившейся ситуации в схватке, с целью достижения победы [4].

Автор монографии А.Н Ленц выделяет 3 уровня тактики борьбы: тактика проведения отдельного двигательного действия, тактика ведения схватки и тактика участия в соревнованиях [2, 4]. По сути три раздела тактики борьбы (рис 7).



Рис. 7. Классификация тактики борца

Тактике проведения атакующего действия начинают обучать в группах начальной подготовки. Тактике ведения схватки на этапе специализированной подготовки, в тренировочных группах. Тактике участия в соревнованиях на этапе демонстрации спортивных достижений, в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

### 1.3. Вопросы для самоконтроля к 1 главе

1. Содержание понятия «Спортивная борьба». Какие виды борьбы вы знаете?
2. Назовите национальные, интернациональные и олимпийские виды борьбы.
3. Термин «Прием», что он означает в спортивной борьбе?
4. Как классифицируются приемы атакующей техники в спортивной борьбе.
5. Кого из специалистов спортивной борьбы вы знаете, кто занимался классификацией техники?
6. Какие силы действуют на борца в схватке? Назовите их.
7. Назовите типы биомеханических рычагов. Как они используются в борьбе?
8. Понятие «Пара сил». Для чего она необходима в соревновательной схватке. Приведите примеры использования борцом пары сил для выполнения атакующего приема.

9. Понятие «Площадь опоры». Какие части тела борец использует в стойке и партере для создания и увеличения своей площади опоры при необходимости?
10. Понятие «Центр массы тела» (ЦМ). Какая связь ЦМ с площадью опоры борца, ее проекцией на площадь опоры и моментами устойчивости и опрокидывания.
11. Понятие «Угол устойчивости». Назовите способы увеличения угла устойчивости борца во время схватки.
12. В чем отличие классической механики от биомеханики? Приведите примеры из практики борьбы.
13. Назовите основное, специфическое средство физического воспитания.
14. Сколько классов техники борьбы вы знаете из классификационной таблицы. Назовите их.
15. Сколько подклассов техники вам известно из классификационной таблицы. Назовите их.
16. Сколько групп атакующих приемов вам известно из классификационной таблицы по спортивной борьбе. Назовите их.
17. Как менялся технический арсенал спортивной борьбы, и по каким причинам?
18. Что означает термин «Тактика». Для чего необходимо тактическое мастерство?
19. Какие разделы (уровни) тактике вы знаете. Назовите их.
20. На каких этапах подготовки борца начинают обучать тактике проведения атаки, тактике ведения схватки и тактике участия в соревнованиях?

## **ГЛАВА 2. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ**

### **2.1. Принципы технической и тактической подготовки борца**

Тренировка есть педагогический процесс совершенствования двигательных качеств. Тренировка – это продолжение процесса обучения. Смысл совершенствования техники и тактики борьбы заключается в том, чтобы умения и навыки реализации тренировочных, и соревновательных схваток, полученные борцом, довести до уровня вариативного навыка исполнения, до стабилизации техники борьбы с различными соперниками.

Из курса физиологии известно, что при обучении технике борьбы формируется умение выполнять приемы и их комбинации которые в процессе тренировки переходят в двигательный навык в соответствии с работой нейронов в коре больших полушарий мозга (рис. 8).

На этих закономерностях и построен процесс обучения.

Педагогический процесс подготовки борца осуществляется на основе дидактических и специфических принципов обучения сформулированных в процессе практики, которые и отражают закономерности процесса обучения. Принципы это основные положения, рационально применяя которые в обучении достигают поставленных целей.

Дидактические принципы применяются педагогами-предметниками в различных отраслях общеобразовательной или профессиональной деятельности. Они известны: принципы научности, доступности, информативности, целенаправленности, последовательности, прочности, систематичности, системности, сознательности и активности, воспитания и развития, связи с жизнью и практикой избранной деятельности (рис. 9).

Строя учебно-тренировочный процесс на основе дидактических принципов обучения можно достигать прогнозируемых результатов в подготовке борцов.

**Стадии формирования двигательного навыка  
борца при выполнении приема**

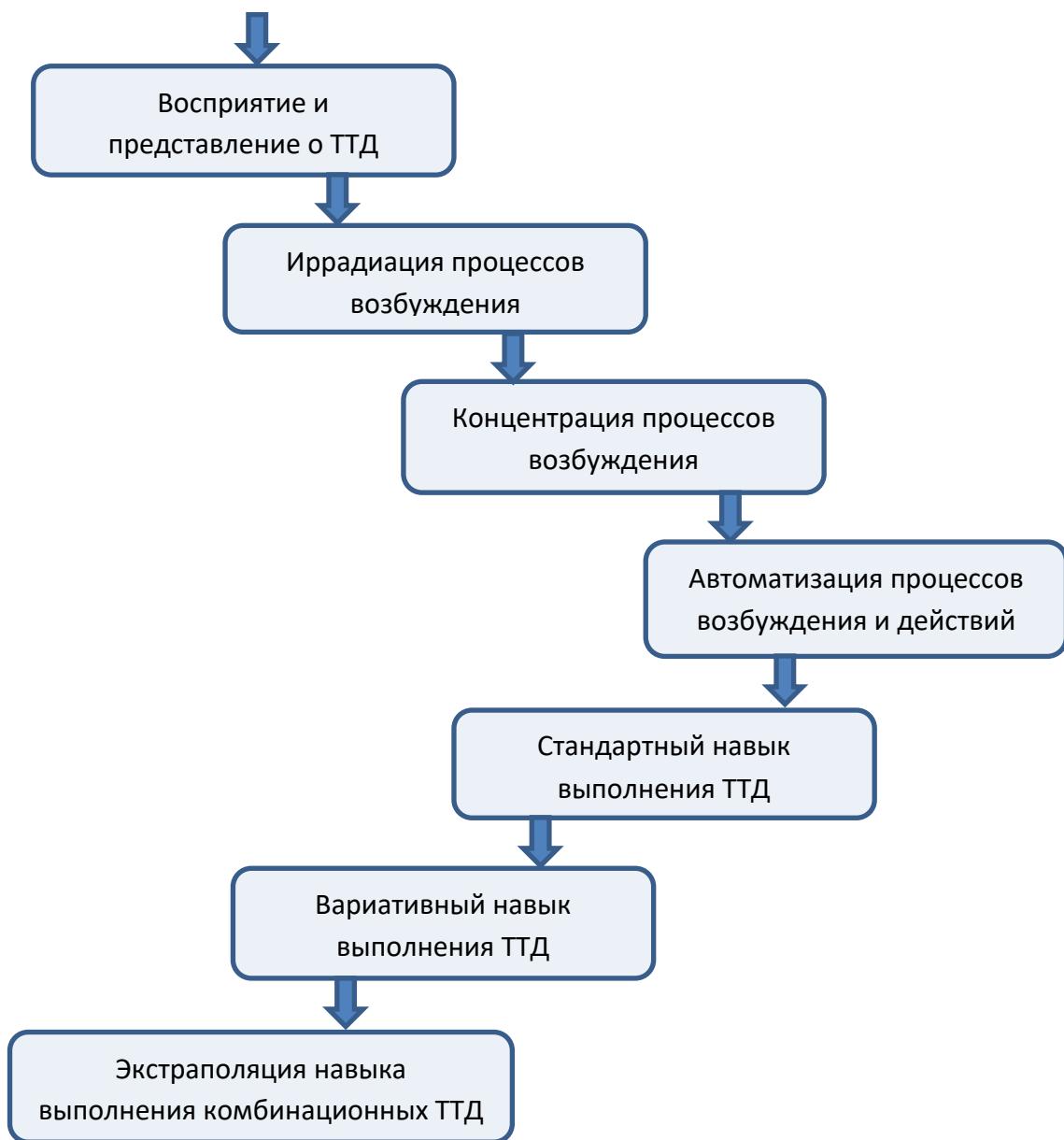


Рис. 8. Физиологово-кинетическая цепочка развития тренированности

Специфические принципы обучения технике и тренировки борца это те, которые применяются только в физкультурной и спортивной видах деятельности. Так, известны принципы биомеханических основ техники борьбы (приема), кинематической рациональности, сокрытия истинных намерений от соперника, основных опорных точек, соответствия анатомическим особенностям, морфологической конституции, двустороннего разучивания, предвидения последствий (рис. 9).

Специфические принципы обучения и тренировки

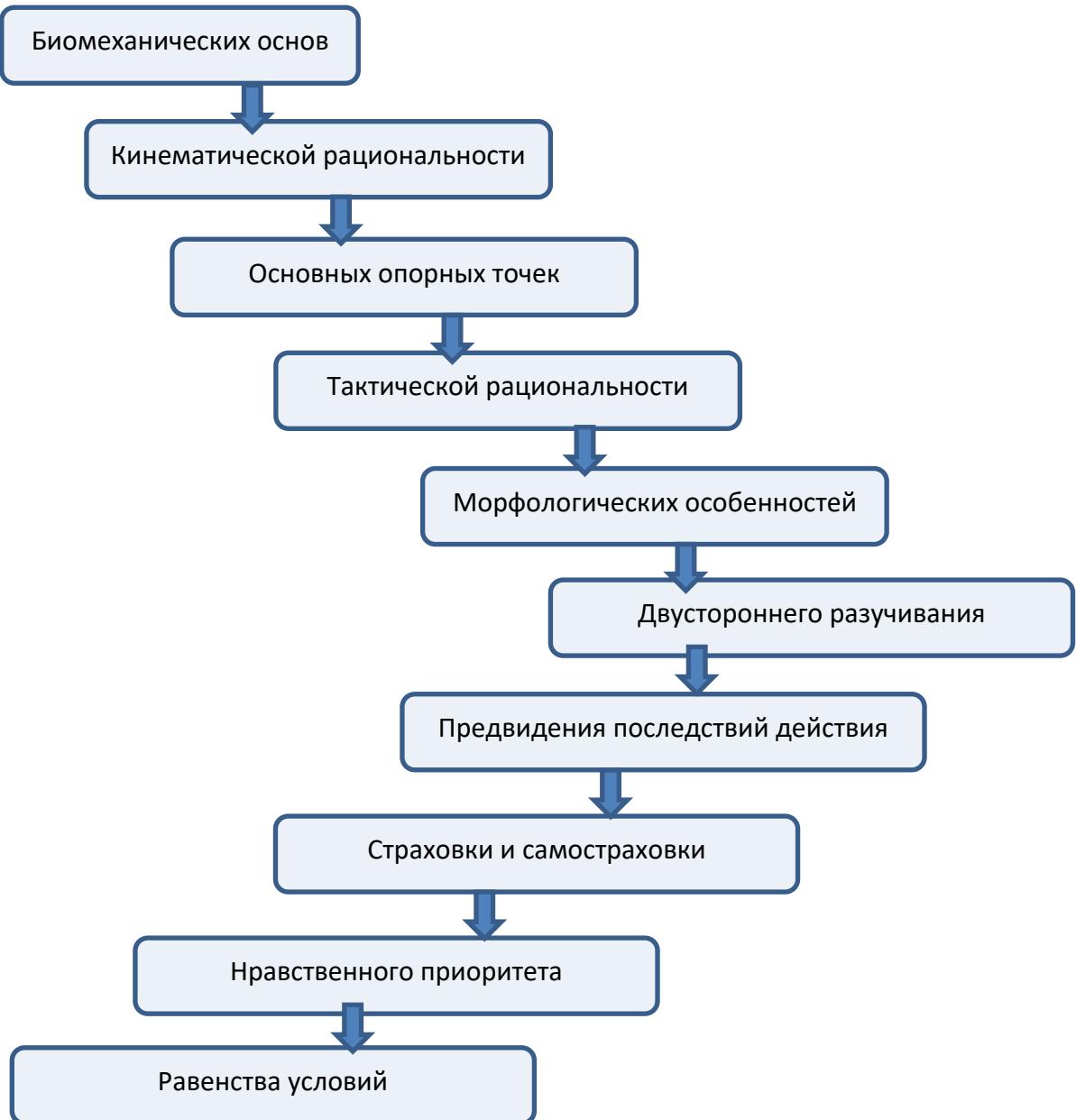


Рис. 9. Специфические принципы обучения технике борьбы и тренировки

Принцип **биомеханических основ** техники необходим для того, чтобы начинающий борец мог в процессе выполнения приема или атакующей комбинации использовать различные силы: тяжести, реакции опоры, трения-скольжения, мышечные, кинетические, реакции взаимного контакта подчинив их единой цели.

Принцип **кинематической рациональности** гласит: использовать направления усилий соперника и направление его перемещения для атаки в эту сторону. Этим достигается эффективность и результативность атаки или контратаки и экономия сил.

Принцип **основных опорных точек** необходим для знания моментов в выполнении приема, в которых необходимо приложить импульс силы.

Принцип **тактической рациональности** двигательного действия необходим для применения усилий или действий соответствующих поставленной цели и избегания бессмысленных и необдуманных действий, которые не приводят к положительному результату.

Принцип **анатомо-морфологических особенностей** обеспечивает безопасность выполнения приема, является гарантом профилактики травм.

Принцип **предвидения последствий** действий необходим для соблюдения безопасности спортивной деятельности, особенно в видах единоборств и в спортивной борьбе в частности.

Принцип **двустороннего разучивания** необходим для гармоничного, развития осанки. Выполнение приемов в одну сторону приводит к острому или хроническому изменению костного и мышечного аппарата спортсмена, аналогично профессиональному заболеванию. В растущем организме это особенно уязвимо и опасно для занимающегося. Поэтому **оздоровительный принцип**, заложен в основу физкультурной и спортивной деятельности. Спортсмен в первую очередь человек и обязан быть здоровым, активным, продуктивным, полезным обществу. Инвалиды социуму в тягость.

Принцип **страховки и самостраховки** необходим для безопасного выполнения спортивных упражнений с партнером. В греко-римской, вольной, борьбе, грэпплинге, хапсагае, кушти и других видах спортивной борьбы элементы страховки атакованного заложены в специфике выполнения приемов как атакующих, так и оборонительных. Например атакующий выполняющий бросок должен первым коснуться ковра. В самбо и дзюдо существует техника страховки и самостраховки, которую разучивают на первых этапах обучения борца, и только после доведения ее до устойчивого навыка переходят к обучению атакующим приемам. Приемы защиты от конкретной атаки разучивают после того, как прием атаки будет

освоен до уровня навыка. Это делается для того, чтобы учащиеся не потеряли желание изучать атакующий прием.

Принцип **нравственного приоритета** необходим, когда прием, выполняемый атакующим в тренировочных, контрольных или соревновательных схватках приводит к критической ситуации для атакованного (спарринг-партнера или соперника). Например: атакующий проводит удушающий прием сверху атакованного, который впал в анабиоз, а арбитр не видит этого и не останавливает схватку продолжая считать удержание, или предоставив возможность спортсменам бороться в партере. Формально атакующий борец может дождаться команды или свистка арбитра, но это будет по правилам но безнравственно, или снизив вероятность своей досрочной победы обратить внимание арбитра, или тренера на ситуацию, либо самому прекратить атакующее действие и оказать помощь потерпевшему.

Принцип **равенства условий** необходим для безопасной организации занятий борьбой. Группы тренирующихся спортсменов распределены по полу, возрасту, спортивной подготовке, состоянию здоровья. Спарринг партнеры подбираются одной весовой категории.

## **2.2. Средства технической и тактической подготовки борца**

Изучение техники и тактики является одной из главных задач учебно-тренировочного процесса в борьбе. Этот процесс строится на основе методических принципов с учетом частных методик обучения, отражающих специфику и особенности техники и тактики борьбы (А.В. Голец, 2013).

Система подготовки высококвалифицированного борца базируется на целесообразном использовании широкого арсенала **средств подготовки** – конкретных инструментов деятельности спортсмена и тренера, позволяющих решать поставленные учебно-тренировочные задачи. В контексте технической и тактической подготовки их можно классифицировать следующим образом.

К средствам технической подготовки относятся:

1) **Базовые технические действия (приемы).** Это фундамент мастерства борца – арсенал разрешенных правилами соревнований способов ведения борьбы. Они подразделяются на:

- приемы борьбы в стойке (захваты, передвижения, броски (с использованием ног, рук, туловища), сбивания);
- приемы борьбы лежа (в партере): перевороты, удержания, болевые приемы (в соответствующих видах борьбы), уходы от них.

Базовой техникой называют совокупность приемов, которые отражают структуру своих групп и являются основой для освоения других вариантов действий (рис 10).



Рис. 10. Классификация средств технической подготовки борца

2) **Подводящие упражнения.** Специально разработанные движения, которые по структуре сходны с осваиваемым приемом, но являются его облегченной или упрощенной частью. Их цель – создать правильный двигательный образ и сформировать основы техники. К ним относятся общеразвивающие и специальные упражнения, а также игры и игровые задания.

**3) Имитационные упражнения.** Выполнение технических действий без партнера или на манекене, позволяющее отработать кинематическую структуру движения, его ритм и амплитуду.

**4) Вспомогательные и специально-развивающие упражнения.** Направлены на развитие физических качеств (силы, гибкости, ловкости), непосредственно необходимых для эффективного выполнения технических действий (рис. 11).



Рис. 11. Средства общей подготовки борца

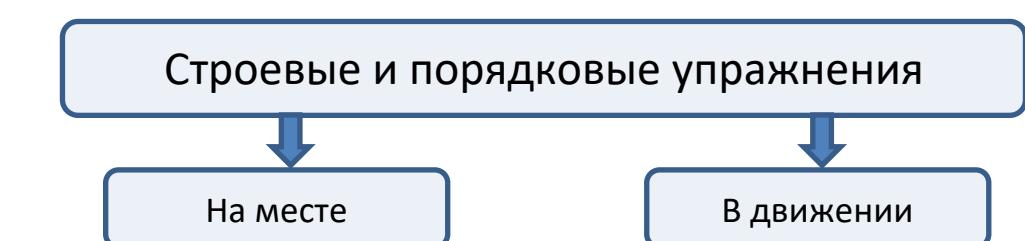


Рис. 12. Особенности выполнения строевых и порядковых упражнений



Рис. 13. Особенности выполнения простых упражнений



### Рис. 14. Применение упражнений из других видов спорта

В подготовке борцов упражнения из других видов спорта применяют с разными сопряженными целями: для разностороннего развития двигательных способностей, силы хвата кистей рук, быстроты пространственного ориентирования, тактического выбора действий в динамических ситуациях, борьбы с монотонией, с восстанавливающими работоспособность и формирующими здоровье.

Основные средства специальной подготовки борцов классифицируются на специально-подготовительные, подводящие упражнения, имитационные упражнения, технические действия борца, технико-тактические действия, схватки: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, моделирующие соревнования, соревновательные; фрагменты схваток (по заданию тренера) (Рис. 15).

2) **Подводящие упражнения.** Специально разработанные движения, которые по структуре сходны с осваиваемым приемом, но являются его облегченной или упрощенной частью. Их цель – создать правильный двигательный образ и сформировать основы техники. К ним относятся общеразвивающие и специальные упражнения, а также игры и игровые задания.

3) **Имитационные упражнения.** Выполнение технических действий без партнера или на манекене, позволяющее отработать кинематическую структуру движения, его ритм и амплитуду.

4) **Вспомогательные и специально-развивающие упражнения.** Направлены на развитие физических качеств (силы, гибкости, ловкости), непосредственно необходимых для эффективного выполнения технических действий.



Рис 16. Разновидности основных упражнений специальной подготовки борца

2) **Подводящие упражнения.** Специально разработанные движения, которые по структуре сходны с осваиваемым приемом, но являются его облегченной или упрощенной частью. Их цель – создать правильный двигательный образ и сформировать основы техники. К ним относятся общеразвивающие и специальные упражнения, а также игры и игровые задания.

3) **Имитационные упражнения.** Выполнение технических действий без партнера или на манекене, позволяющее отработать кинематическую структуру движения, его ритм и амплитуду.

4) **Вспомогательные и специально-развивающие упражнения.** Направлены на развитие физических качеств (силы, гибкости, ловкости), непосредственно необходимых для эффективного выполнения технических действий.

Исследования Г.С. Султанахмедова (2020) показали, что **тактика** ведения поединка остается наиболее слабым звеном в системе подготовки борцов. Вместе с тем было выявлено несколько закономерностей данного звена, в частности, определено оптимальное распределение отдельных действий в ходе поединка. На основе исследований и обобщения опыта ведущих специалистов нами была разработана и апробирована система методических приемов, направленных на индивидуальное совершенствование тактики ведения поединка.

**Работа должна проводиться в трех направлениях.**

1. Борцу для успешного ведения поединка с любым соперником необходимо владеть базовыми атакующими действиями. Поэтому 1-е направление в работе – устранение пробелов в подготовке борца и обучение умению решать все возникающие в поединке задачи. В ходе анализа видеозаписей поединков должны быть выявлены операции и действия, которыми слабо владеет спортсмен. Причем важно учитывать, в поединке с каким соперником ему не удалось реализовать то или иное действие. На основе полученных данных следует составить программу индивидуального совершенствования тактики ведения поединка, в которой предусматривается последовательность овладения тем или иным действием.

2. Индивидуализация технико-тактической подготовки борца строится на базе его умения решать все задачи, возникающие в поединке. Смысл ее сводится к тому, что одну и ту же задачу каждый спортсмен решает своим способом, своими техническими приемами (операциями). Например, даже такую задачу, как удержание преимущества, можно решать либо сковыванием соперника, либо маневрированием, либо угрозой атаки, либо комплексным действием, включающим все эти операции. Поэтому 2-е направление индивидуального совершенствования тактики ведения поединка тесно связано с 1-м и сводится к подбору для каждого борца наиболее рациональных способов решения каждой задачи, имеющей место в соревнованиях. Причем, определяя целесообразность того или иного способа, следует исходить из особенностей (психических, морфофункциональных и др.) самого борца и его основных конкурентов.

3. Третье направление в работе связано с формированием различных алгоритмов поведения борца в поединке. Практически оно сводится к объединению отдельных действий в целостные комплексы. Например, «проводить разведку / добиться преимущества», «добиться преимущества / продемонстрировать активность», «добиться преимущества / удержать его», «добиться преимущества / реализовать опасное положение» и т. п. Причем каждый раз в зависимости от задачи, поставленной партнеру, менялись и

действия, которыми спортсмен достигал преимущества (атакой, контратакой, реализацией контролируемого захвата или демонстрацией активности).

После того как спортсмен овладеет комплексом из двух действий, ему следует предложить комплексы из трех и более действий. Например, «проводить разведку / добиться преимущества / продемонстрировать активность» или «добиться преимущества / восстановить силы / увеличить преимущество / удержать его». Окончательно навыки правильного планирования и реализации плана шлифуются в учебно-тренировочных, тренировочных и контрольных поединках, проводимых по соревновательной формуле, а также на подводящих и контрольных соревнованиях.

Работа по всем трем направлениям осуществляется при помощи метода заданий на основе анализа поединков соперников и сильнейших борцов мира и проводится в основной части занятий на ковре. В среднем до 50% времени отводится на совершенствование отдельных действий. На каждом занятии борцы совершенствуют 2–3 действия. В недельном микроцикле к каждому действию спортсмены возвращаются не менее трех-четырех раз. Остальные 35–40% времени основной части занятия отводится на совершенствование технико-тактических алгоритмов, которые подбираются исходя из практических нужд конкретного борца и правильного подбора партнеров. Оставшиеся 10–15% времени занимает совершенствование тактики ведения поединка в целом. Спортсмен совместно с тренером составляет план ведения поединка, причем из всех действий детально конкретизируются лишь связанные с атакой.

К средствам тактической подготовки относятся:

1) **Тактические комбинации и связки.** Заранее разученные последовательности из двух и более технических действий, где одно из них является подготавливающим («вызовом») для выполнения основного. Комбинации являются основным средством тактики, так как позволяют атаковать в условиях активного противодействия соперника.

**2) Тактические схемы ведения поединка.** Разработанные совместно с тренером планы действий на конкретного противника или на различные ситуации в схватке (ведение счета, отставание, борьба в овертайме и т.д.).

**3) Учебно-тренировочные схватки с заданием.** Специально организованные спарринги, в которых борцам ставятся конкретные тактические задачи (например, провести атаку только определенным приемом, действовать только в контратаке, удерживать полученное преимущество). Этот метод, известный как метод дифференцирования, позволяет тренеру создавать определенную тактическую обстановку для формирования навыков решения тактических задач.

**4) Анализ видеозаписей.** Изучение манеры ведения борьбы будущих соперников, а также самоанализ собственных поединков для выявления тактических ошибок и сильных сторон. Делается это обычно до занятий и реже – в ходе них. За две недели до соревнований активно используется метод моделирования действий основных конкурентов.

**5) Моделирование условий турнира.** Проведение контрольных схваток в условиях, максимально приближенных к реальным соревнованиям (с судейством, определенным ритмом стартов, воспроизведением состояния утомления), что позволяет отработать тактику поведения в стрессовой ситуации.

**6) Теоретические занятия и проблемные методы.** Изучение тактических закономерностей и обобщенных правил (например, «Проведение приема в направлении усилий противника») на теоретических занятиях. Проблемный и эвристический методы, предполагающие экспериментирование и накопление опыта в смоделированных ситуациях, способствуют развитию тактического мышления и интуиции

## **2.3. Методы обучения технике и тактике борьбы**

Методы – это способы обучения. Это инструменты педагога, как говорил известный советский воспитатель А.С. Макаренко. Применяя в обучении те или иные методы можно сделать процесс освоения техники и тактики борьбы более успешным.

Выделяют группу общепедагогических методов обучения, таких как наглядный, словесный, практический, репродуктивный, проблемно-поисковый, мозгового штурма, работа под руководством учителя, самостоятельная работа. [8, 10]. Они общеизвестны и мы не будем на них останавливать свое внимание.

Из специфических методов обучения технике борьбы можно назвать целостный, конструктивно-расчлененный, интуитивный, темпо-ритмовой, стандартизованный. При обучении технико-тактическим действиям применяют методы фрагментов схваток, лимита времени, заданий, целостный, соревновательный, контрольный [4, 8, 10].

Каждый из этих специфических методов тренеры применяют для конкретных целей обучения.

В спортивной борьбе обучение специфично, что выражается в характере деятельности ученика, согласованности мысли и физической активности, преодолении проблемы решения двойственных задач, около предельных физических нагрузок [10].



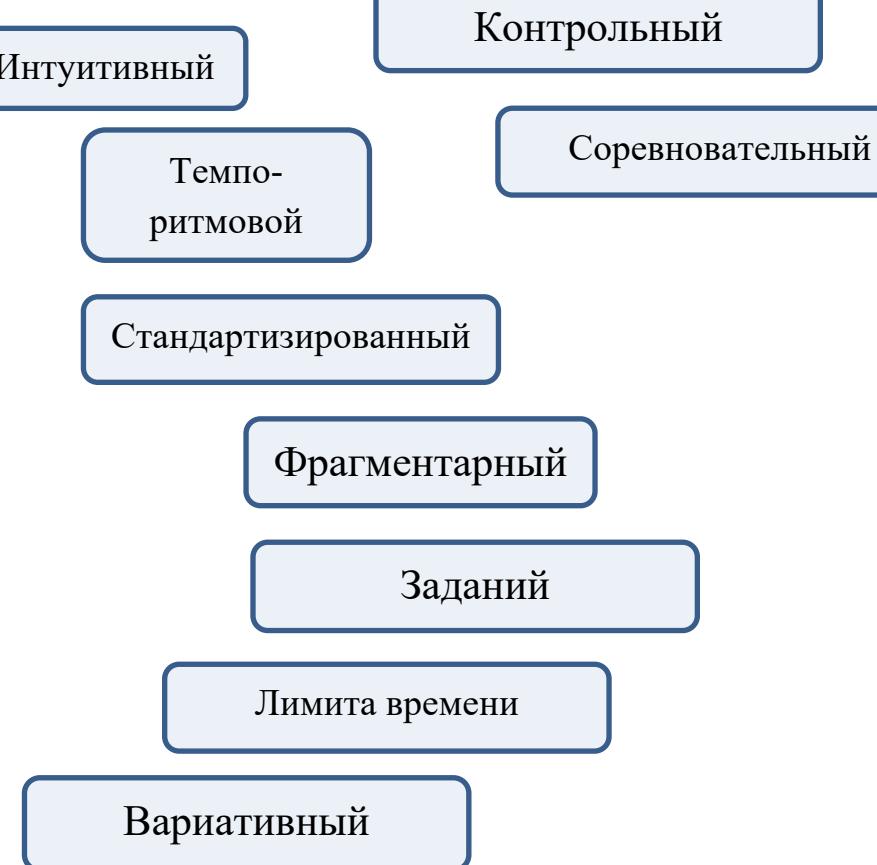


Рис. 17. Специализированные методы обучения технике и тактике борьбы

#### **2.4. Методические рекомендации при осуществлении технической и тактической подготовки борца**

1. При изучении техники борьбы изучают в первую очередь положения борца, стойки и дистанции, виды захватов, упражнения страховки и самостраховки, затем атакующую технику борьбы в партере, защиты и контрприемы.
2. При обучении броскам вначале изучают переводы, затем сваливания и после этого броски и комбинации приемов.
3. В комбинациях приемы подбирают по способу их тактической преемственности.
4. Ошибки техники исправляют на этапе формирования умения.

5. Порядок исправления ошибок в технике выполнения приема. Вначале исправляют ошибки в стойке, дистанции и захватах, потом в основном движении и типичных ошибках, затем исправляют ошибки в деталях техники.

6. В целях правильного освоения приема начинают обучение со стандартных положений на несопротивляющимся партнере примерно равной массой тела с атакующим.

7. Простые двигательные действия разучивают в целом.

8. Те приемы и комбинации, которые можно разделить на фазы выполнения разучивают по частям, затем объединяют в целое атакующее действие.

9. Некоторые приемы есть смысл начинать изучать сразу в движении при наступающем или отступающем партнере.

10. Хорошие результаты дает изучение приема с предварительной тактической подготовки.

## **2.5. Вопросы для самоконтроля ко 2 главе**

1. Что означает термин «Принцип»? Что отражают принципы обучения?

2. Какие вы знаете дидактические принципы?

3. Назовите специфические принципы обучения технике и тактике борьбы.

4. Понятие о методах обучения. Что означает понятие «Метод».

5. Перечислите общепедагогические методы обучения.

Прокомментируйте их содержание.

6. Перечислите специфические методы обучения технике и тактики борьбы.

7. В каком порядке разучивают технику борьбы и почему?

8. Когда оправдано изучать прием «в целом», и в каких случаях «по частям»?
9. В каком порядке изучают технику борьбы в партере?
10. В каком порядке изучают технику борьбы в стойке?
11. Как и в каком порядке исправляют ошибки техники.
12. Что собой представляет круговой метод изучения и совершенствования техники борьбы.

## ГЛАВА 3. КОНТРОЛЬ ЗА ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ БОРЦА

### 3.1. Основные положения контроля в спорте

Контроль в спорте – это комплекс мероприятий по сбору, анализу и оценке информации о состоянии занимающегося (его здоровье, физическом развитии, функциональном состоянии, технико-тактическом мастерстве) и о внешних условиях процесса (состояние инвентаря, спортснаружиений).

Основные цели контроля:

- оценить эффективность применяемых средств, методов и нагрузок;
- определить уровень физической подготовленности и функционального состояния организма;
- выявить динамику изменений (прогресс или регресс);
- предупредить переутомление, перетренированность и травматизм;
- обеспечить безопасность занятий;
- способствовать индивидуализации тренировочного процесса;
- осуществить отбор для занятий определенным видом спорта.

Контроль классифицируется по разным основаниям. На рисунке 18 представлена классификация видов контроля по направленности.



Рисунок 18. – Классификация видов контроля

**Педагогический контроль** – направлен на оценку техники, тактики, физических качеств и результатов деятельности.

Контроль за техникой - оценка правильности выполнения двигательных действий;

Контроль за тактикой - анализ тактических схем и решений в игровых видах спорта;

Контроль за физической подготовленностью – оценка уровня развития силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости;

Контроль за соревновательной деятельностью - анализ выступления на соревнованиях.

**Медико-биологический контроль** – направлен на оценку состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Врачебный контроль – диспансеризация, углубленные медицинские обследования (УМО); Функциональные пробы - оценка реакции сердечно-сосудистой, дыхательной систем на нагрузку (проба Руфье, PWC170, Гарвардский степ-тест); Антропометрические измерения - рост, вес, состав тела, окружности тела; Биохимический контроль – анализ крови, мочи (лактат, мочевина, гемоглобин и др.).

**Психологический контроль** – оценка психического состояния спортсмена, включает в себя оценку уровень тревожности, мотивации, концентрации внимания, состояния нервной системы, психологическую готовность к соревнованиям.

По времени проведения контроль классифицируются следующим образом (рис. 19).

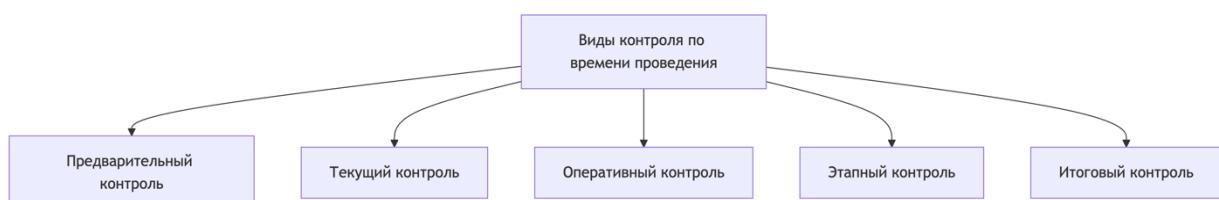


Рисунок 19. – Классификация видов контроля

Предварительный контроль – проводится в начале этапа (учебного года, сезона) для оценки исходного уровня.

Текущий контроль – проводится постоянно, в ходе отдельных тренировок.

Оперативный контроль – это разновидность текущего, но направлен на срочную оценку реакции организма на конкретную нагрузку в данный момент.

Этапный контроль – проводится через определенные промежутки времени (например, в конце месячного тренировочного цикла) для оценки кумулятивного (накопительного) эффекта тренировок.

Итоговый контроль – проводится в конце большого тренировочного цикла (сезона, макроцикла) для определения общего результата и степени достижения поставленных целей.

В общем виде, контроль позволяет сделать тренировочный процесс научно обоснованным, повысить мотивацию спортсменов, своевременно вносить корректизы в тренировочный процесс, сохранить здоровье спортсмена.

### **3.2. Виды контроля за технико-тактической подготовленностью борца**

Контроль за технико-тактической подготовленностью борца осуществляется тренером в соответствии с важными технико-тактическими критериями, такими как: количество реальных атак, количество результативных атак, количество побед, количество досрочных побед, количество проигрышей, эффективность техники борьбы, разносторонность техники, комбинационность техники, интервал атаки, кинематическая рациональность атак, надежность защиты, преимущественная манера ведения схватки, соотношение результативной техники стойка-партер и других важных показателей [8] (Рис. 20).



Рис. 20. Критерии контроля за технико-тактической подготовленностью борца

Для удобства унификации показателей технико-тактического мастерства борцов разработаны формулы, отражающие относительные критерии активности и эффективности, которыми удобно пользоваться в практической работе тренера. Единственную сложность представляет сам процесс наблюдения за соревновательными схватками и фиксация нужных параметров поединка. Видеосъемка помогает решить вопрос информативности, но она должна вестись с двух или трех пространственных точек.

### **3.3. Вопросы для самоконтроля к 3 главе**

1. Для чего необходим контроль технико-тактического мастерства борцов?
2. Какие критерии активности можно фиксировать в соревновательной деятельности борцов?
3. Какие критерии эффективности техники можно фиксировать в соревновательной деятельности борцов?
4. О чем свидетельствует критерий комбинационности техники?
5. О чем свидетельствует критерий разносторонности техники?
6. О чем свидетельствует критерий кинематической рациональности техники борьбы?
7. Критерий надежности защиты. Что он означает?
8. Какие вы знаете манеры ведения схватки, и какую пользу это принесет в практической работе тренера?

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Знание принципов обучения и тренировки, средств и методов применяемых в подготовке борца позволяет сделать учебно-тренировочный процесс научно обоснованным, конструктивным и эффективным. Тренер, владеющий методикой обучения и тренировки педагогически и профессионально-компетентный человек. В этом и заключается педагогическое мастерство тренера.

На тренера возложена двойственная задача: способствовать массовости и популярности спортивной борьбы в спорте для всех, и подготовка высоко квалифицированных спортсменов. Задача трудно разрешимая. И цели у этих задач совершенно различные. В первом случае охватить занятиями спортом максимально большее количество детей и подростков, во втором селективно подойти к вопросу набора в группу и работать с перспективными спортсменами, где индивидуальный подход к планированию тренировок доминирующий.

Тем не менее, каждый человек связавший свою жизнь с профессиональной тренерской деятельностью найдет себя либо в массовом спорте, либо в спорте высоких достижений.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов - Изд. 2-е испр. и доп. – Москва: Физ. культ. и спорт, 1986. – 303с.
2. Голец, А.В. Тактико-техническая и волевая подготовка в саморегуляции эмоционального состояния борцов греко-римского стиля: Учебное пособие. – Иркутск: Изд-во ИГСХА, 2013. – 244 с.
3. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе: монография / А.Н. Ленц. – Москва: Физкультура и спорт, 1967. – 152с.
4. Летние олимпийские игры 1912 // Большая олимпийская энциклопедия Т.1. / автор-составитель В.Л. Штейнбах. – Москва: Олимпия Press, 2006. – 781 с.
5. Особенности организации и методики занятий студентов греко-римской борьбой в вузе : учеб. пособие / Н. М. Магомедов, В. Г. Заботин, А. Б. Лаврентьев ; Владим. гос. ун-т. – Владимир : Изд-во Владим. гос. ун-та, 2011. – 68 с.
6. Спортивная борьба: учебник для институтов физ. культуры / под ред. А.П. Купцова. Изд. 4 – е стереотипн.– Москва: Сов. спорт, 2012. – 425 с.
7. Стазаев Г.П. Оптимизация технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля на основе комбинационной борьбы // Перспективы развития студенческого спорта: сборник статей научно-практич. конференции студентов. / Г.П. Стазаев, А.Н. Затонских. - Воронеж: Издательско-полиграфич. центр «Научная книга», 2017. – С. 19-24.
8. Стазаев Г.П. Совершенствование условий обучения технике самбо / Г.П. Стазаев, А.К. Ефремов, И.П. Стазаев // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с междунар. участием очно-заочной научно-практич. конференции. – Воронеж: Издательско-полиграфич центр «Научная книга», 2016. С. 120-124.

9. Султанахмедов, Г. С. Основы технической подготовки в вольной борьбе: учебное пособие. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2020. – 128 с.
10. Сунь Цзы. Война путь обмана. – Москва:Эксма, 2025. - 416 с.
11. Тапхаров, М.В. Методика обучения технике вольной борьбы в соответствии с современными требованиями соревновательной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед.х наук. - Улан-Удэ, 2007. - 24 с.
12. Туманян Г.С. Спортивная борьба: учеб. пос. для вузов физ.культуры. // Кн 3 Методика подготовки, Кн.4. Планирование и контроль. – Москва: сов спорт, 1998, 2000.
13. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. – М.: Высш. шк., 1997. – 189 с.
14. Шулика Ю.А. Греко-римская борьба для начинающих: учеб. пособие / Ю.А. Шулика и др. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 240с.
15. Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: учебник для вузов / Г.А. Ямалетдинова; под науч. Ред. И.В. Еркомайшвили. – Москва: Изд. Юрайт, 2025. – 191с.
16. Modern control technologies in the practice of physical education and sports for a specialty of the second stage of higher education7-06-1012-01 Physical culture and sport (theory and methodology of physical education, sports training, health-improving and adaptive physical culture): educational and methodical complex in the academic discipline / compl. by: V.G. Shpak, M.S. Bulyניה. – Vitebsk : VSU named after P.M. Masherov, 2024. – 63 p.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

	
Контроль и учет технико-тактического мастерства	Результат управления подготовкой борца

На фото Роман Литвинов – Победитель Первенства Мира по самбо среди юниоров (Индонезия, 2025)

Весовая категория: до 71 кг

Школа: ГБОУ ЦСиО «Самбо-70»

Тренеры: Гусаров А.А., Клецков Н.В.

Консультант: Стазаев Г.П.