МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

# *Факультет физкультуры и спорта*

РЕФЕРАТ

### ПО ПФСС

на тему:

***"Тактика в спортивной борьбе"***

*Выполнил: студент гр. ФиС-991*

*Васильев П.*

#### Кемерово 2000**Актуальность**

Актуальность темы моего реферата обусловлена его содержанием. Тактика спортивной борьбы – это умелое исполь­зование технических, физических и волевых возможнос­тей с учетом особенностей противника и конкретно сло­жившейся ситуации в схватке и соревнованиях. Тактика наряду с техникой является основой спортивного мастер­ства борца.

Тактика борьбы непрерывно развивается и обогаща­ется благодаря творчеству спортсменов и тренеров. Она в значительной мере определяется правилами соревнова­ний и неизбежно обновляется, если в них вносятся какие-либо изменения. При этом одни тактические действия те­ряют свою эффективность, другие, наоборот, приобретают ее. Возникают также новые тактические варианты борьбы. В большинстве случаев борцы стали планировать свои решительные действия на первый период схватки, так как в новых условиях стало легче удержать завоеванное преимущество, но значительно труднее наверстать упу­щенное, отыграть потерянные баллы.

Ясно, что изменения и обновления, происходящие в правилах, должны быть предметом постоянного внима­ния спортсменов и тренеров. Кто быстрее овладевает тактическими новинками, продиктованными изменениями правил соревнований, тот окажется в наиболее выгодном положении.

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и волевой подготовленностью. Развитие тех­ники ведет к появлению новых тактических маневров, соз­дает предпосылки к дальнейшему совершенствованию тактики борьбы, ее обновлению и изменению. Техника яв­ляется основным средством тактики, необходимым усло­вием для решения тактических задач. Поэтому тактиче­ское мастерство борца зависит прежде всего от той тех­ники, которой он владеет. Чем выше и разнообразнее техническое мастерство борца, чем из большего числа ис­ходных положений он способен выполнять свои излюб­ленные приемы, тем легче ему выбрать благоприятный момент для атаки и тем шире его творческие возможнос­ти, богаче и разнообразнее тактика.

И, так как я решил посвятить себя данному виду спорта, то есть борьбе, данные вопросы очень важны для меня, потому что они помогают мне усовершенствовать свою физическую подготовку, свои приемы, улучшить мое функциональное состояние, – то есть сделать все для моей победы. А это для спортсмена самое важное. На данный момент изучение тактики спортивной борьбы – это то, чему я отдаю свое время, всего себя. Поэтому для меня так актуально то, о чем я пишу в этом реферате.

#### **Цели**

##### Главной целью моей работы является тщательное изучение и применение на практике тактических приемов, советов и общих соображений. Ведь чем богаче тактический арсенал спортсмена, тем легче приходится в бою ему и тем труднее – его сопернику. Также я хочу обобщить и свести в единую форму то, что сказано и написано об этом в специализированной литературе, чтобы с как можно большей пользой и с как можно меньшей тратой времени повторять и пробовать приемы.

**Введение**

Тактика ведения схватки заключается в наиболее целесообразном использовании своих технических, так­тических, физических и волевых возможностей, исходя из учета особенностей конкретного противника и скла­дывающейся каждый раз обстановки в схватке.

Для того чтобы найти наиболее целесообразный и верный путь к победе с различными противниками, нуж­но проявить большое искусство и творческий подход в составлении тактического плана схватки и в его реа­лизации, стремиться каждый раз подчинить противника своей воле, захватить инициативу и навязать ему свою тактику.

###### ВИДЫ, ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ТАКТИКИ

Тактика борца во многом зависит от его индивиду­альных особенностей. В практике мы наблюдаем, что каждый квалифицированный спортсмен имеет свой так­тический почерк, свой стиль. Один предпочитает вести схватку в высоком темпе, атаковать. Другой, обладаю­щий высоким качеством быстроты, стремится контрата­ковать. В основе тактического замысла третьего лежит расчет – использовать ошибки противника и т. д.

В зависимости от действий, характеризующих так­тическое поведение борца в схватке, принято различать следующие основные виды тактики: наступательную, контратакующую и оборонительную.

**Наступательная тактика** заключается в высокой ак­тивности борца. Он ведет схватку смело, решительно. Для такой тактики характерны: прямая непринужден­ная стойка; свободная манера борьбы; комбинационные действия, состоящие из различных тактических манев­ров, сочетающиеся с реальными попытками выполнить свои излюбленные приемы, контрприемы.

Наступательная тактика требует от спортсмена от­личной физической и психологической подготовленно­сти, применения большого разнообразия технических и тактических средств.Она подразделяется на две разно­видности: тактику непрерывных атак и тактику эпизоди­ческих атак (спуртов).

Тактика непрерывных атак характеризует­ся тем, что борец, захватив инициативу, ведет схватку в высоком темпе, постоянно обостряя борьбу, и, идя на разумный риск, стремится атаковать противника, ис­кусно сочетая ложные действия с истинными намере­ниями провести свои излюбленные приемы.

Постоянно атаковать – это не значит безрассудно напирать на противника. Тактика непрерывных атак не имеет ничего общего с бездумной суетой, выталкива­нием противника за ковер, чем иногда борцы создают видимость атак. Взяв на вооружение тактику непрерыв­ных атак, нужно полностью использовать все возможно­сти для преследования противника, для ведения схватки комбинационно. При этом не следует задерживаться долгое время в одном и том же захвате. Иначе можно потерять высокий темп борьбы, что дает возможность противнику прийти в себя, сосредоточиться.

Эта тактика может быть применена с целью проявить свое преимущество с первых минут поединка, физически измотать противника, подавить его волю и, воспользо­вавшись этим, выиграть схватку.

Используя тактику непрерывных атак, нужно дер­жать противника в постоянном напряжении, утомляя его, подавляя инициативу.

Такая тактика особенно эффективна против тех, кто не умеет достаточно хорошо пользоваться сковывающи­ми действиями, не обладает достаточно развитой вынос­ливостью.

Стремясь удержать инициативу, особенно на послед­них минутах схватки, борцы часто прибегают к захвату туловища атакуемого, пропуская свои руки снизу под плечи. Эти действия позволяют атакующему не только сковывать противника и лишать его активных действий, но и атаковать целым рядом эффективных приемов: брос­ками прогибом и наклоном, переводом в партер и сбива­нием с захватом туловища, броском через спину захва­том рук под плечи, скручиванием захватом рук с головой. В вольной борьбе эти технические действия выполняют­ся с одновременным воздействием на ноги противника (зацепом, подножкой и др.).

Тактика непрерывных атак под силу только специаль­но подготовленному к ее осуществлению борцу. В против­ном случае быстро меняющаяся обстановка будет мешать тщательно готовить условия для проведения приемов, и они могут не получиться. Без необходимой тактической подготовки каждого действия непрерывное наступление превратится в суету, в бесплодную, нерезультативную смену захвата.

При разработке плана участия в соревнованиях нель­зя не учитывать, что непрерывное наступление утомляет не только атакуемого, но и атакующего. Это особенно опасно в турнирных соревнованиях, так как может слу­читься, что у борца не хватит сил, энергии до конца турнира.

Высокое техническое мастерство, отлично развитые физические качества, и прежде всего выносливость, зака­ленная воля, умение хорошо пользоваться маневрирова­нием, такими способами подготовки приемов, как выведе­ние из равновесия, повторная атака и угроза, способность преследовать противника, – вот ключ к осуществлению непрерывных атак.

Тактика эпизодических атак (спуртов) состоит в том, что борец, наступая, прибегает к атакам эпизодически, через отдельные интервалы. В промежут­ках между атаками он внимательно следит за противни­ком, маневрирует, осуществляет те или иные ложные захваты, иной раз умышленно демонстрируя отказ от активной борьбы, выполняя такие тактические дей­ствия, которые отвлекают внимание противника, усып­ляют его бдительность. Выбрав удобный момент, борец внезапно атакует.

Известно, что благодаря концентрации и сосредоточе­нию внимания повышается внутренняя собранность, воз­растает быстрота, способность проявить максимальные усилия. Таким образом, эта тактика позволяет не только тщательно подготовить условия для атаки. Используя самые разнообразные тактические действия, каждую последующую атаку можно проводить с новыми силами, предельно проявляя свои физические способнос­ти. Такая тактика особенно опасна для тех соперников, которые не подготовлены к ее отражению, плохо ориен­тируются в быстро меняющейся обстановке схватки.

Чаще всего эпизодические атаки выполняются не оди­ночными действиями, а посредством целой серии логически связанных между собой технических и тактических дей­ствии, которые в практике называются спуртами.

Эпизодические атаки (спурты) можно проводить "на фоне" низкого, среднего и высокого темпа ведения схватки.

Если спурты совершаются "на фоне" низкого или среднего темпа, это позволяет спортсмену экономно рас­ходовать силу и энергию, так как в промежутках между спуртами он успевает в какой-то степени восстановиться.

Осуществление эпизодических атак (спуртов) на фоне низкого или среднего темпа ведения схватки име­ет также и отрицательную сторону, которая заключается в том, что в промежутках между атаками восстанавлива­ет силы не только атакующий, но и противник. Он успева­ет сориентироваться и может перехватить инициативу в свои руки.

Значительно сложнее выделять осмысленные, целена­правленные спурты на фоне высокого темпа ведения схватки. Это под силу только тому, кто обладает, помимо других качеств, отлично развитой скоростной выносли­востью.

Преимущество использования спуртов "на фоне" вы­сокого темпа схватки заключается в том, что из-за нарас­тающей усталости противник к каждому последующему спурту оказывает все более слабое сопротивление. Ис­пользуя это положение, борец, придерживающийся такой тактики, может заведомо сделать ставку на второй или третий спурты.

Безусловно, такая разновидность тактики эпизодиче­ских атак является эффективнейшим оружием против со­перников, недостаточно подготовленных к соревнованиям, не обладающих высокоразвитой выносливостью и лов­костью.

Количество спуртов и их продолжительность зависят от целого ряда факторов, и прежде всего от уровня под­готовленности борцов, а также от задач, стоящих перед спортсменом в данной схватке.

Для правильного построения тактического плана ве­дения схватки, умелого расчета сил борцу необходимо хотя бы примерно знать, при какой продолжительности спурта он не теряет точности выполнения действий и какое количество полноценных спуртов и с каким интерва­лом можно совершить в течение схватки.

Этой тактикой в прошлом отлично владели такие вы­дающиеся борцы, как Г. Картозия, А. Ялтырян, Я. Пункин, В. Балавадзе, Л. Егоров и А. Катулин.

Тактика наступления в обеих своих разновидностях – верный путь к победе. Владея инициативой, навязывая свою волю противнику, борец может гораздо полнее и эффективнее использовать свои технические, тактические и физические способности. Лучшие борцы мира – спорт­смены ярко выраженного наступательного стиля.

**Контратакующая тактика** заключается в том, что бо­рец строит схватку на встречных и ответных контратаках, используя с этой целью благоприятные моменты, возни­кающие при активных действиях со стороны противника.

Контратакующая тактика особенно эффективна про­тив противника, уступающего в быстроте, стремящегося постоянно или эпизодически атаковать.

Поскольку далеко не каждый противник способствует своими действиями осуществлению контратак, то, взяв на вооружение эту тактику, следует пользоваться всевоз­можными вызовами. Нужно добиться от противника же­лаемых активных действий, склонить его к проведению приемов и, уловив удобный момент, внезапно опередить его контратакой.

Если борец впервые встречается с противником и из­бирает в схватке с ним контратакующую тактику, то в на­чале схватки целесообразно создать у соперника ощуще­ние превосходства. Увлекшись нападением, противник может раскрыть себя для контратаки.

Тот, кто плохо владеет способами вызова, попадает в полную зависимость от противника. Обычно он долго ма­неврирует в ожидании, когда противник предпримет по­пытку атаковать и тем самым раскроет себя для контр­атаки.

Избравшему контратакующую тактику необходимо обладать высоким уровнем быстроты реакции и действий, хорошей ловкостью, гибкостью, отточенной техникой, ре­шительностью, смелостью, точным расчетом. Нужно хо­рошо ориентироваться в быстро меняющейся обстановке, иметь острое боевое мышление. Своевременность дейст­вий при контратакующей тактике приобретает особое зна­чение.

Стоит запоздать с действием, как можно не только не добиться успеха в проведении контрприема, но и попасть в проигрышное положение.

Для борца, пользующегося контратакующей тактикой, очень важно применять такие защиты, которые создавали бы предпосылки для проведения контрприемов. Так, на­пример, в вольной борьбе контратакующий, намереваясь выполнить бросок боковой подножкой с захватом руки, в ответ на захват атакующим левой ноги переносит тя­жесть тела на левую ногу, наваливается сверху на плечи противника и захватывает его левую руку обеими рука­ми (правой рукой за нижнюю часть предплечья, а левой, пропустив ее сверху под плечом одноименной руки про­тивника, захватывает запястье своей правой руки свер­ху). Осуществив захват, контратакующий подтягивает руку противника к своей груди. Эта защита "гасит" ата­ку противника и в то же время как нельзя лучше спо­собствует выполнению броска боковой подножкой. Контр­атакующий с поворотом вправо выносит вперед-вправо левую ногу и проводит бросок.

Другой пример из классической борьбы. Контратаку­ющий, готовясь к броску прогибом в ответ на попытку противника провести бросок через спину, отказывается от защиты выпрямлением туловища и упором рукой в поясницу, так как это затруднит ему переход к контр­приему. В этом случае он осуществляет защиту приседа­нием, одновременно прижимая туловище к себе, что дает возможность в следующее мгновение сравнительно легко оторвать противника от ковра и выполнить бросок про­гибом.

Среди мастеров ковра, которые умело строили свои схватки на контратаках, можно назвать Н. Хохашвили, В. Олейника (СССР), Л. Вукова (Югославия), X. Акбаша (Турция) и др.

**Оборонительная (выжидательная) тактика** характе­ризуется тем, что борец сосредоточивает все свое внима­ние на защите, не проявляет активности в схватке и предпринимает попытку атаковать противника лишь в том случае, если тот допускает ошибку.

Такая тактика ставит борца в полную зависимость от действий противника, она обезоруживает спортсмена в борьбе за победу. Больше того, если строго придержи­ваться этой тактики на протяжении всей схватки, она, как правило, приведет к поражению, ибо самая тщательная оборона не дает гарантии в том, что в течение всего вре­мени схватки противник, настойчиво и смело атакующий, не сумеет преодолеть защиту и провести прием. К тому же, по правилам соревнований, борец штрафуется за пас­сивную борьбу.

В практике известно немало случаев, когда борец, ко­торого вполне удовлетворял ничейный результат в дан­ной встрече, во избежание риска избирал оборонитель­ную тактику, проявлял излишнюю осторожность, скован­ность и именно поэтому уходил с ковра побежденным. Излишне осторожная оборонительная тактика, рассчитан­ная только на то, чтобы "поймать" противника на ошиб­ке, – примитивная тактика. Однако отвергать оборони­тельную тактику, как полностью непригодную, было бы неправильно. Она может быть применена в течение корот­кого отрезка времени схватки с тем, чтобы восстановить силы и с новой энергией атаковать противника или с целью вызвать его на активные действия, заставить его раскрыться. Кроме этого, прибегнуть к оборонительной тактике можно, когда применяемая в самом начале схват­ки наступательная тактика настораживает противника и он уходит в глухую защиту, чем значительно затрудня­ет дальнейшее проведение атак, либо когда противник крайне опасен на первых минутах борьбы. В борьбе с таким противником на самое начало схватки лучше пла­нировать оборонительную тактику, а затем начать реши­тельное наступление.

Перейдя на какое-то короткое время к обороне, нуж­но быть очень внимательным, чтобы суметь в подходя­щий момент использовать ошибки противника для выпол­нения своих приемов и контрприемов.

Для осуществления оборонительной тактики, кроме хорошо отработанных защит и сковывающих захватов, необходимо уметь искусно пользоваться маневрировани­ем, ложными приемами, рывками, толчками, чтобы не дать противнику сосредоточиться на атаке.

В соответствии с индивидуальными психическими, физическими и техническими особенностями один из бор­цов может отдавать предпочтение наступательной такти­ке (непрерывных или эпизодических атак), другой – контратакующей. Однако современный уровень развития борьбы требует, чтобы борец владел всеми видами так­тики и умел целесообразно применять их, сочетать между собой в соответствии с особенностями противника, своей подготовленности, конкретной обстановки в схватке и в соревнованиях.

Несмотря на большие преимущества тактики непре­рывного наступления, о которой мы упоминали ранее, случается так, что по ряду причин более рациональной может оказаться не эта, а какая-либо иная тактика. Например, если атакуемый несколько слабее атакующе­го, то непрерывные атаки, как правило, настораживают и заставляют мобилизовать все силы и внимание на защи­ту. В связи с этим защита может оказаться настолько тщательной, что атакующий не сумеет преодолеть ее и все его усилия окажутся бесплодными. В этом случае бо­лее приемлемой будет тактика эпизодических атак, либо контратакующая тактика с широким использованием разнообразных вызовов противника на активные дей­ствия.

Не только во встречах с различными соперниками, но и в единоборстве с одним и тем же противником часто бывает целесообразно на разных этапах схватки приме­нять различные виды тактики – от непрерывного наступ­ления до обороны.

Поэтому необходимо уметь пользоваться всеми ви­дами тактики.

Борец, готовый в схватке каждый раз применить так­тику, наиболее соответствующую данной конкретной об­становке, крайне опасен для противников и в то же время сам почти неуязвим.

Лучшие российские борцы умеют с большим мастерст­вом целесообразно использовать в единоборстве разнооб­разную тактику. Это в значительной мере облегчает им достижение успеха в ответственных и трудных поедин­ках.

**Вывод**

Рассмотрев вкратце основные понятия и содержание техники и тактики спортивной борьбы, я сделал для себя вывод о том, что нужно постоянно совершенствовать свое мастерство путем частых тренировок и отрабатываний приемов. Ведь постоянное улучшение и обогащение техни­ки – непременное условие роста тактического мастерст­ва. Если борец приобретает способность выполнять в бое­вых условиях хотя бы один какой-либо новый прием, то соответственно расширяется диапазон его тактических действий. Так, например, спортсмен, владеющий броском "мельницей" и переводами в партер захватом за ноги (ногу), освоил "вертушку" захватом за руку. Теперь пе­ред ним открывается возможность не только использо­вать ряд новых благоприятных ситуаций для атаки про­тивника, возникающих в схватке, но и разнообразить способы подготовки ранее освоенных технических дейст­вий, построить новые комбинации, в которых "вертушка" сочеталась бы с "мельницей" и приемами с захватом про­тивника за ноги. Данный пример воочию показывает необходимость повышения уровня физической подготовки и подталкивает меня к этому.