

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА НАЦИОНАЛЬНЫХ И МЕЖДУНАРОДНЫХ ВИДОВ БОРЬБЫ**

Л е к ц и я

На тему: «Классификация, систематика и терминология технических приемов в спортивной борьбе».

/ для студентов 1 курса /

**«Утверждено»
на заседании кафедры национальных
и международных видов борьбы
№__ от «__» _____ 2005г.
Зав.каф. Керимов Ф.А.**

ТАШКЕНТ-05/06 уч.год.

П Л А Н

1. Классификация, систематика и терминология в спортивной борьбе
 - 1.1. Общие положения
 - 1.2. Основные понятия и термины спортивной борьбы
 - 1.3. Основные положения борца
 - 1.4. Технические действия борца
2. Основные действия борца в стойке
3. Основные действия борца в партере
4. Вопросы и задания для самопроверки
5. Литература

1.КЛАССИФИКАЦИЯ, СИСТЕМАТИКА И ТЕРМИНОЛОГИЯ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

1.1.Общие положения

Спортивная борьба отличается от других видов спорта многообразием технических действий спортсмена.

Для упорядочения технических действий борца и для создания возможности общения между специалистами борьбы разработана классификация, систематика и терминология техники борьбы.

Классификация — это система соподчиненных понятий (классов объектов, явлений) в той или иной области знаний, составленная на основе учета общих признаков объектов и закономерных связей между ними. Классификация позволяет ориентироваться в многообразии объектов и является источником знаний о них.

Распределение многообразия приемов борьбы по классам в зависимости от их общих признаков позволяет специалистам развивать теоретические и практические знания о предмете и одновременно помогает выявить пробелы в этих знаниях.

Внутренние связи между приемами борьбы рассматриваются на основе систематики. Систематизировать — это означает приводить в систему, располагать в определенном порядке, устанавливать определенную последовательность. В данном случае, в слагаемых техники борьбы.

В отличие от классификации, в ходе которой рассматриваемые объекты, с учетом их сходства и взаимосвязи, относятся к тому или иному подразделению, при систематизировании объекты сопоставляются между собой для выявления, установления их последовательности. Систематизирование раскрывает возможности данной классификационной схемы, вскрывает ее недостатки.

Задачей классификации и систематики спортивной борьбы является отражение сущности борьбы. Классификация и систематика не могут быть созданы без предварительной работы по определению понятий (бросок, перевод, сваливание и т.д.). Удачно составленная классификация является основой для создания научно обоснованной терминологии.

Терминология борьбы — это совокупность терминов, которыми пользуются специалисты в научной и педагогической работе. Терминология данного множества предметов, построенная на основе их классификации и систематики, передает сведения о сущности предмета и поддается целенаправленному совершенствованию. Такую терминологию называют научно-обоснованной.

Таким образом, когда речь идет о классификации, систематике и терминологии, то в самом перечислении этих понятий можно усмотреть последовательность работы по классифицированию. То есть, вначале создается классификация, в результате которой образуется определенная система, а затем уже на ее основе даются научно-обоснованные названия всех приемов борьбы.

Различные виды борьбы имеют общие закономерности (по А.П.Купцову и модифицированными нами), которые заключаются в следующем:

1. В борьбе выступают два спортсмена, каждый из которых с помощью приемов или контрприемов добивается победы над своим соперником. Таким образом, в каждый отдельный момент борьбы есть атакующий и атакуемый борец, то есть, выполняющий прием или комбинацию, и борец, над которым выполняется прием или комбинация (борец, выполняющий контрприем, именуется контратакующим).

2. Одна из главных задач двигательной деятельности каждого из борцов — сохранение избранной позы.

3. Задача атакующего состоит в выведении противника из состояния равновесия, которое необходимо для изменения его положения по отношению к коврику. При этом самым различным образом изменяется положение борцов по отношению друг к другу.

4. Изменение положения по отношению к коврику облегчается тем, что используется сила тяжести борцов, направленная к коврику.

5. Приложение необходимой силы к определенной данной точке тела противника (т.е. создание моментов силы, создание пары силы, использование моментов сил тяжести и инерции) составляет биомеханическую основу каждого приема.

6. Прием дает выигрыш в силе и состоит из нескольких частей: подготовительного действия, захвата, основного действия атакующего и конечного положения.

7. Каждый прием может быть видоизменен и усложнен в зависимости от динамической ситуации и особенностей противника.

8. Каждый прием имеет свою ритмо-темповую характеристику, которая может меняться в тот или иной момент схватки и в схватке в целом.

9. Место выполнения каждого приема ограничено размерами борцовского коврика.

Содержание различных видов борьбы, несмотря на специфику действий борцов в каждом отдельном виде, имеет общую основу и классифицировано по единому признаку. В связи с этим А.П.Купцовым была разработана единая классификация и систематика техники спортивной борьбы (схема 1). При этом специфика каждого вида полностью сохраняется, как сохраняется и присущая только ей техника.

1 уровень	2 уровень	3 уровень	4 уровень
КЛАССЫ	ПОДКЛАССЫ	ГРУППЫ	ПОДГРУППЫ
Приемы в стойке	Переводы Сваливание Броски	Рывком, нырком, вращением, выседом Сбиванием, скручиванием Наклоном через спину (поворотом), через плечи	(поворотом), прогибом, вращением, сбиванием, скручиванием, седом
Приемы в партере	Перевороты Броски Удержания Выход наверх Болевые Удушающие		

При разработке единой классификации и систематики основных приемов техники борьбы ставились следующие задачи:

- отразить сущность борьбы во всей ее сложности и многообразии взаимосвязей технических действий;
- отразить происходящее на ковре безотносительно к виду борьбы;
- способствовать выявлению общего для всех видов борьбы;
- сохранить специфику каждого вида борьбы;
- представить возможность каждому виду борьбы заимствовать все лучшее из других видов (включая национальные);
- классифицировать основные приемы техники в так называемом “школьном исполнении”;
- способствовать созданию общих для всех видов борьбы понятий и определений техники и созданию терминологии каждого вида, основанной на общих принципах.

Главной особенностью единой классификации и систематики спортивной борьбы является то, что все ее уровни являются поэтапным отражением техники любого вида спортивной борьбы (включая национальные) и способствуют упорядочению многочисленных элементов.

Первый уровень -- классы -- указывает, в каком положении осуществляется борьба. Технические действия борьбы выполняются как в стойке, так и в партере.

Второй уровень -- подклассы -- указывает, что выполняется в борьбе (бросок, перевод, переворот и т.д.).

Третий уровень -- группы -- указывает, как выполняется прием, т.е. возможные разновидности основных действий атакующих борцов при выполнении приемов. Например, броски бывают наклоном, прогибом, подворотом и т.д.

Четвертый уровень -- подгруппы -- указывает на возможные захваты руками, действия ногами и другие особенности выполнения приемов, т.е. вариативность самих приемов внутри групп.

Пользуясь этим построением системы можно образовать названия всех приемов и выстроить их в порядке возрастания сложности проведения, что также является системой. Любое техническое действие, возможное на ковре, укладывается в данную классификационную схему.

При формировании названий приемов первый уровень, т.е. выполнение в стойке или в партере, не указывается. Это подразумевается или дополнительно поясняется в тех случаях, когда речь идет о таких приемах, которые есть и в стойке, и в партере (например, броски). Название каждого приема начинает формироваться со второго уровня, т.е. с подкласса.

В каждом полном названии приемов должны быть три части, соответствующие трем уровням классификации и таким образом указывающие на место данного приема в общей системе. Для описания приемов необходимо знать следующее:

1. Что было выполнено на ковре (бросок, перевод, сваливание и т.д.), т.е. к какому подклассу относится прием (2 уровень).

2. Как он был выполнен (прогибом, наклоном), т.е. к какой группе относится прием, характеризующий основное действие атакующего борца (3 уровень).

3. С каким захватом и другими особенностями выполнен прием, т.е. какой в данном случае имеется в виду вариант приема (4 уровень).

Например, бросок (2 уровень) прогибом (3 уровень) с захватом за руки и туловища (4уровень).

Основные правила описания полных названий приемов:

1. После слов, означающих второй и третий уровень системы, описываются захваты, затем другие действия руками и ногами.

2. Союз "и" используется в тех случаях, когда данный вариант приема одновременно выполняется с двумя захватами. Основной захват описывается первым. Например: переворот забеганием, захватом руки на ключ и дальней голени.

3. Предлог "с" перед описанием захвата везде опускается. Однако, в тех случаях, когда различные части тела противника захватываются единым захватом, предлог "с" употребляется, если требуется показать, что основное атакующее действие осуществляется с такими деталями приема, как подножка, подсечка, обвив, зашагивание. Например: бросок прогибом с обвивом и захватом за руки и туловища.

4. Для уточнения, в какую сторону осуществлен захват, используют следующие формулировки:

- если борец правой рукой (ногой) захватывает правую руку (ногу) противника, то говорят: захват одноименной руки (ноги);
- если борец правой рукой (ногой) захватывает левую руку (ногу), то говорят: захват разноименной руки (ноги).

Например: сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом равноименной ноги снаружи.

При описании борьбы в партере при захвате руки или ноги противника используют названия ближняя и дальняя рука или нога. Например: переворот забеганием захватом руки на ключ на дальней голени.

5. С целью конкретизации направления основного действия борца в описании некоторых приемов вводятся слова “за себя”, “от себя” и др. Дополнительно конкретизация захватов обеспечивается словами “снизу”, “сверху”, “снаружи”, “снизу-изнутри” и др. Например: бросок накатом захватом руки на ключ и дальнего бедра снаружи.

Таким образом, терминология спортивной борьбы, разработанная на основе единой классификации по единой методике, имеет исключительное значение для всей научно-методической и спортивно-педагогической деятельности специалистов.

1.2. Основные понятия и термины спортивной борьбы

В понятиях и терминологии раскрывается предмет изучения и преподавания любой дисциплины, концентрируются накапливаемые наукой знания. Понятие считается полным, если оно имеет определение, то есть, краткую формулировку критериев отличия и способов его построения и употребления.

При определении нижеследующих основных понятий и терминов, которые используются в спортивной борьбе, обращаем внимание, что в практике и в научно-методической литературе не достигнуто единства их трактовки.

Система подготовки борцов - это совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение цели, то есть это комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсменов, отвечающих модельным характеристикам сильнейших борцов мира и способных показывать наивысшие спортивные достижения.

Тренировка борца - составная часть системы подготовки, педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена с помощью систематизированных средств и методов, направленных на достижение высоких спортивных результатов.

Тренировочная деятельность - совместная деятельность тренерского коллектива и борцов по успешному достижению целей тренировки.

Спортивные соревнования - составная часть системы подготовки борцов. Они служат целью тренировки и критерием ее эффективности, с другой стороны, они являются эффективным средством специальной, соревновательной подготовки.

Техническая подготовка борца - педагогический процесс, направленный на овладение двигательными навыками, обеспечивающими высокую надежность борца в соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка борца - педагогический процесс, направленный на достижение умений рационально использовать технические действия в соревновательной деятельности.

Физическая подготовка борца - педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, на укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающее эффективное овладение технико-тактическими действиями и способствующее высокой надежности в соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка борца - педагогический процесс, направленный на воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике спортивной борьбы и способны обеспечить высокую надежность соревновательной деятельности.

Теоретическая подготовка борца - вооружение спортсмена специальными знаниями, повышающими эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка борца - педагогический процесс, направленный на интеграцию тренировочных воздействий технической, тактической, психологической, теоретической и физической подготовки в целях обеспечения эффективной соревновательной деятельности.

Тренировочная нагрузка - составная часть тренировки, отражающая количественную меру тренировочных воздействий на борца в процессе занятий.

Соревновательная нагрузка - количественная мера объема и интенсивности соревновательной деятельности.

Управление процессом подготовки борца осуществляется при решении следующих стадий: сбор информации о спортсмене (среде), анализ подготовки, реализация планов подготовки, контроль за ходом реализации планов и программ.

1.3. Основные положения борца

Основные положения борца - положения, применяемые борцами в процессе спортивной подготовки.

Стойка - положение борца, стоящего на ногах, необходимое для ведения борьбы. Различают стойки правую, левую, фронтальную, низкую и высокую, применяемые на ближней, средней и дальней дистанциях.

Стойка правая - положение борца с выставленной вперед (по отношению к партнеру) правой ногой.

Стойка левая - положение борца с выставленной вперед левой ногой.

Стойка фронтальная - положение борца в стойке, при котором его стопы находятся во фронтальной плоскости его тела.

Стойка высокая - положение борца, стоящего в стойке в полный рост или слегка наклонившись.

Стойка низкая - положение борца в стойке согнувшись в тазобедренном суставе (на согнутых в коленях ногах).

Партер - положение, в котором борец стоит на коленях, упираясь руками в ковер. В партере различают положения нижнего и верхнего борца.

Мост - положение, в котором борец, прогнувшись, упирается в ковер лбом и расставленными на ширине плеч ногами.

1.4. Технические действия борца

Техника борьбы - совокупность разрешенных правилами действий борца, применяемых для достижения победы.

Прием - действие борца, направленное на изменение положения атакуемого по отношению к коврику для достижения победы или преимущества над противником.

Защита - действие борца, направленное на остановку проведения приема атакующего.

Контрприем - действие борца, направленное на выполнение ответного приема на прием противника.

Связка - сочетание приемов, начатых из положения в стойке, с переходом в положение партера или в обратном порядке.

Накрывание — действие борца, направленное на остановку атаки противника с последующим переводом его в опасное положение.

Дожимы - действие борца, направленное на касание ковра лопатками противника, находящегося в положении моста.

Броски - приемы, выполненные в стойке или в партере с отрывом противника от ковра и приводящие его в опасное положение.

Переводы - способы выполнения приема в стойке, в результате чего атакующий ставит противника в партер.

Сваливание - приемы, в результате которых борец приводит противника в опасное положение, не отрывая его от ковра.

Перевороты - приемы в партере, в результате проведения которых борец поворачивает противника спиной к коврику, не отрывая его от ковра.

Удержания - приемы, позволяющие борцу фиксировать противника в положении спиной к коврику.

Выходы наверх - приемы, позволяющие борцу, находящемуся в положении нижнего в партере, переходить в положение верхнего.

Болевые приемы - приемы, связанные с перегибанием, вращением сустава или давлением на сухожилие, в результате чего противник испытывает болевое ощущение.

Удушения - приемы, связанные с давлением на шею, в результате чего противник испытывает ощущение удушья.

Основные действия борца в стойке

Переводы

Рывком - действие, в результате которого борец резко поворачивает противника и заходит ему за спину.

Нырком - действие, в результате которого борец проходит за спину противника под его рукой.

Вращением - действие борца, выполняемое поворотом кругом.

Выседом - действие, при котором борец переходит за противника через сед выставлением ног вперед.

Сваливание

Сбиванием - действие, в результате которого борец толкает противника туловищем и руками.

Скручиванием - действие борца, в результате которого противник поворачивается вокруг своей продольной оси.

Броски

Наклоном - прием, в результате которого борец из вертикального положения переводит противника с отрывом в горизонтальное положение.

Через плечи (поворотом) - прием, при котором противника перебрасывают на ковер через подставленные плечи с захватом за руки, за руку и ногу, голову и ногу, одежду и др.

Через спину (подворотом) - прием, при котором борец выполняет действие за счет поворота к противнику спиной и последующего наклона или падения вперед.

Прогибом - прием, при котором борец прогибает туловище назад с последующим падением назад.

Вращением - прием, при котором борец вращает туловище по вертикальной оси с последующим падением.

Сбиванием - прием, при котором борец поворачивает противника вокруг продольной оси с отрывом от ковра.

Скручиванием - прием, при котором борец поворачивает противника вокруг продольной оси с отрывом от ковра.

Седом - прием, при котором борец садится на ковер, упирается в противника ногой, а затем перекатываясь на спине, перебрасывает его через себя.

Основные действия борца в партере

Перевороты

Скручиванием - действие борца, позволяющее повернуть противника вокруг его продольной оси и расположить спиной к ковра.

Забеганием - действие, в результате которого борец поворачивает противника спиной к ковра, перемещаясь вокруг головы с поочередным переставлением ног.

Переходом - действие, в результате которого борец, захватив противника за руку или ногу, поворачивает его спиной к ковра, перемещаясь через него.

Накатом - действие, при выполнении которого борец, захватив противника сзади и переходя в положение "мост", переворачивает его через себя, перед собой в сторону своей головы.

Прогибом - действие, в результате которого борец переворачивает противника спиной к ковра, вставая на мост.

Перекатом - действие, в результате которого борец переворачивает противника вперед через голову спиной к ковра.

Разгибанием - действие, в результате которого борец разгибает туловище противника с предварительным обвивом или зацепом ног поворачивает его спиной к ковра.

Болевые приемы

Разгибанием - действие борца, приводящее к болевому приему на выпрямленной конечности противника.

Скручиванием - действие борца, приводящее к болевому приему на согнутой конечности противника (вращение одной ее части вокруг другой).

Ущемлением - действие борца, связанное с надавливанием на ахиллово сухожилие или на икроножную мышцу и приводящее к болевому ощущению.

Удушающие приемы

Зажиманием - действие борца, связанное с надавливанием на шею противника предплечьем и приводящее к удушению.

Затягиванием - действие борца, связанное с надавливанием на шею противника отворотом кимоно и приводящее к удушению.

Элементы приемов

Захваты - действия руками или ногами, при помощи которых борец может удерживать какую-либо часть тела противника с целью осуществления атаки или защиты.

Разноименный захват - захват борцом правой (левой) рукой или ногой за левую (правую) руку или ногу противника.

Одноименный захват - захват борцом правой (левой) рукой или ногой за правую (левую) руку или ногу противника.

Захват ближней руки (ноги) - захват в партере руки (или ноги) противника, расположенной ближе к атакующему.

Захват дальней руки (ноги) - захват в партере руки (ноги) противника, которая находится дальше от атакующего.

Захват шеи из-под плеча - захват, при котором одноименная рука подводится под плечо противника и соединяется на шее со своей другой рукой.

Захват шеи из-под плеч - захват (сзади-сбоку в партере) обеими руками из-под одноименных рук противника с соединением их на шее.

Захват рычагом - захват из-под разноименного плеча своей руки, захватившей шею противника сверху.

Скрестный захват – захват частей тела или одежды противника при помощи скрещенных рук.

Скрестный захват голеней – захват, при котором конечности противника скрещены.

Ключ – захват атакующим локтевым сгибом под сгиб одноименной руки противника и накладывание кисти на спину.

Захваты ножницами – положение ног, при котором они обхватывают какую-либо часть тела противника с двух сторон и скрещиваются голенями

Подножка – подставление задней или боковой части ноги под одну или обе ноги противника с целью не дать ему переместиться по ковру.

Подсечка – подбив ноги противника подошвенной частью стопы.

Зацеп – удержание или отведение ноги противника ногой, согнутой в колене.

Обвив – удержание или отведение ноги противника с помощью одноименного зацепа голенью и стопой.

Подхват – подталкивание атакующим спереди или спереди-сбоку задней частью ноги (в основном бедра) ног или ноги противника назад-вверх.

Отхват – подбивание подколенным сгибом (сзади) в подколенный сгиб противника.

Подсад – подталкивание противника бедром (голенью) перед собой вверх.

Ножницы – встречное движение ног в саггитальной плоскости противника с одновременным воздействием на какую-либо часть его тела с двух сторон.

Тактические действия борца

Тактика спортивной борьбы – умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника в конкретно сложившейся ситуации в схватке и на соревнованиях.

Подготовительные действия для атаки – действия атакующего борца, выполняемые с целью вызвать ожидаемое и защитное действие противника, необходимое для выполнения атакующего действия.

Способы тактической подготовки – действия борца, которыми он создает благоприятные условия для атаки или контратаки.

Разведка – тактическое действие борца, направленное на получение сведений о противнике.

Маскировка – тактическое действие борца, при помощи которого он скрывает от противника свои истинные намерения.

Угроза – тактическое действие борца, вынуждающее противника прибегать к защите.

Ложное действие (обман) – приемы, контрприемы, захваты, рывки, толчки и другие действия, не доводимые атакующим до конца и вынуждающие противника прибегать к защите.

Двойной обман – тактические действия борца, когда он выдает противнику действительный прием за ложный.

Вызов – тактическое действие борца, которым он заставляет противника перейти к активным действиям.

Обратный вызов – тактическое действие борца – прекращение активного действия борца с целью вызвать противника на такие же действия.

Сковывание – тактическое действие борца, ограничивающее свободу действий противника.

Повторная атака – тактическое действие, заключающееся в выполнении подряд одинаковых действий, из которых только последнее является решающим, а остальные – ложными.

Выведение из равновесия – тактическое действие борца, заставляющее противника занимать неустойчивое положение, удобное положение для выполнения атаки атакующим.

Комбинация приемов – сочетание приемов, при котором начальные приемы создают благоприятную динамическую ситуацию для выполнения последующих.

Вышеперечисленные понятия и термины широко используются в теории и практике спортивной борьбы. Предлагаемая терминология не является неизменной и окончательной. Она в дальнейшем, несомненно, будет частично изменяться в соответствии с новыми требованиями и развитием спортивной науки.

Вопросы и задания для самопроверки

1. В чем заключается значение классификации, систематики и терминологии техники спортивной борьбы?
2. Дайте определение понятий «классификация», «систематика» и «терминология».
3. Перечислите общие закономерности различных видов борьбы, необходимые для создания единой классификации приемов.
4. Перечислите основные задачи единой классификации техники борьбы.
5. Раскройте четыре уровня единой классификации техники борьбы.
6. Что необходимо знать для описания приемов борьбы?
7. Перечислите основные правила описания полных названий приемов борьбы.

Литература

1. Купцов А.П. Эволюция и применение классификации, систематики и терминологии спортивной борьбы. М., 1980.
2. Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Борьба классическая и вольная. М., 1952.
3. Спортивная борьба. Учебник для ИФК под ред. Н.М.Галковского и А.З.Катулина. М., 1968.
4. Спортивная борьба. Учебник для ИФК под ред. А.П.Купцова. М., 1978.
5. Атаев А.К. Средства и методы подготовки подростков и юношей по борьбе кураш. Ташкент, 1982.
6. Петров Р., Добрев Д., Берберов Н., Макавеев О. Свободна и классическа борба. София, 1977.
7. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. Ташкент, 1987

