

Обучение переходу от ударной техники поединка к борцовской в рукопашном бое

**Тоболкин П., тренер по рукопашному бою,
Макаридин Д.Н., к.п.н., доцент, ИФК ТюмГУ**

Рукопашный бой – молодой вид спорта, который получил широкое распространение и популярность в секциях единоборств. В настоящее время проводятся соревнования по рукопашному бою в ранге чемпионатов области, округа и России.

В научно – методической литературе по рукопашному бою освещены вопросы по характеристике боевого искусства как вида спорта. Однако недостаточно полно представлен материал о планировании тренировочного процесса, рациональном распределении учебного материала по различным видам приемов, комбинаций и нашей главной темы исследования: «переход от ударной техники поединка к борцовской». Поэтому проблема поиска наиболее эффективных комбинаций и распределения времени в учебно-тренировочном процессе, на их изучение, закрепление и совершенствование является актуальной. В связи с этим, целью нашего исследования является описание и отбор наиболее эффективных комбинаций, разработка примерного распределения материала по обучению переходу от ударной техники к борцовской, с возможным последующим ведением поединка в партере, на занятиях в секции по рукопашному бою юношей 16 – 17 лет.

Анализ и оценка специфической тактики ведения поединка в рукопашном бое

Рукопашный бой является универсальным видом единоборств, включающим в себя всевозможные удары руками, ногами, броски, болевые и удушающие приемы, удержания, словом все, что было придумано для ведения рукопашной схватки в других видах борьбы. Поэтому нетрудно вообразить, насколько богат технический арсенал спортсмена, занимающегося этим видом спорта, и насколько сложным является освоение такого объемного материала. Сегодня тренировочный процесс в секциях по рукопашному бою часто носит дифференцированный подход к изучению и отработке ударной и борцовской техники, что позволяет более углубленно овладеть каждым видом ведения схватки в отдельности. Но такой подход обнаруживает другие проблемы в учебно-тренировочном процессе, например, такие как проблема перехода от ударной техники к борцовской.

А зачем, спросите вы, вообще переходить от ударов к борьбе, ведь ударная манера ведения поединка менее изматывающая, более зрелищная и динамичная? Ответ довольно прост: по итогам моих личных наблюдений, анализу статистики победителей соревнований и первенств по рукопашному бою, опыту выступлений множества моих коллег, можно определенно утверждать одно – не было практически ни одного победителя соревнований серьезного уровня, который побеждал бы исключительно за счет ударной техники, совершенно не владея борьбой.

Теперь следует разобраться, что формирует предпочтительную тактику ведения поединка? Конечно, правила соревнований, а именно система определения победителя и ограничения, принятые при ведении поединка. Рассмотрим основные правила рукопашного боя:

▪ Определение победителя.

Чистая победа:

- сдача вследствие болевого или удушающего приема;
- сдача вследствие невозможности продолжения поединка, нокаут;
- разница в пять очков, набранная одним из бойцов;
- чисто проведенный амплитудный бросок, либо подсечка с последующим обозначением добивания.

Решение судейской бригады после окончания времени, основывающееся на количестве и качестве нанесенных ударов, проведенных бросков и удержаний.

▪ Ограничения, принятые в рукопашном бою.

Запрещены:

- проникающие болевые приемы на глаза, шею и пах;
- болевые на пальцы;
- удары ниже пояса;
- удары в пах, затылок и спину;
- удары головой;
- добивание лежащего, либо стоящего на 4-х точках опоры противника;
- удары в партере.

А теперь, пристально взглянем в направленность ограничений и определения результативности.

1. Любой профессиональный боксер подтвердит, что планирование нокаута, вещь неблагодарная, потому что он является скорее кульминацией тактически правильно построенной связки. А в условиях тождественной подготовки, веса, роста и опыта крайне тяжело скрыть свои предварительные шаги для реализации нокаутирующих действий. И это в боксе, где основная работа происходит на дальней, либо средней, оптимальной для удара, дистанции, а клинч (по сути, элемент борьбы) вообще пресекается рефери. А теперь представьте, насколько авантюрно рассчитывать на стабильное нокаутирование противника в поединке, который большую часть времени проходит на критической дистанции, либо вообще в партере.

2. Болевые и удушающие приемы - это вполне известный, отработанный борцовский арсенал, даже для таких видов, как вольная или греко-римская борьба, не говоря уж о дзюдо или самбо. Дело в том, что по сути, эти приемы, не что иное, как захват и последующее силовое удержание - азбука любого вида борьбы. Любой квалифицированный боец тонко "чувствующий" противника, в состоянии выполнить подобные действия даже без предварительной наработки, основываясь лишь на своем опыте "управления балансом" противника.

3. Сдача вследствие невозможности продолжения поединка. Случается все реже и реже, в виду того, что "забить" до сдачи физически подготовленного, грамотного бойца, стремящегося на критическую дистанцию крайне затруднительно, а появление случайных людей в соревнованиях высокого ранга, на сегодняшний день, явление крайне редкое.

Теперь поговорим, почему борьба в целом, столь эффективна против ударной тактики и техники. Все дело в природе технических действий. Ударная техника - жесткое непродолжительное по времени напряжение, что как нельзя лучше подходит для атакующих действий имеющих, как правило, скоростную, тактическую основу. Борьба имеет явно выраженный, силовой характер, с длительными, достаточно равномерными по усилию напряжениями. Естественно, что не может быть рафинированных непродолжительных, или только силовых тех действий, всегда происходит некое их смешение.

Что же нам дает выявление силовой природы борьбы? Это абсолютно доказывает, что борьба по своей внутренней природе, не смотря на порой крайнюю ее агрессивность, носит характер защитных действий. То есть борец при встрече со спортсменом ударного плана начинает квалифицированно защищаться с первых секунд поединка, и побеждает, как правило, измотав противника несвойственными для того длительными, по времени, и, значительными по усилию, напряжениями. И так, мы видим, что явная, энергетическая и вытекающая из нее тактическая предпочтительность борьбы, плюс характерные, я бы сказал, "борцовские" правила соревнований в рукопашном бою.

Возникает другой вопрос: к чему тогда ударная техника, если мы только, что так упорно доказывали превосходство борьбы над ударами? Все опять же просто: ни один хороший «ударник», зная, что перед ним «чистый» борец, не подпустит его на удобную тому расстояние, стараясь держать среднюю или дальнюю дистанцию. Бойцу, отдающему предпочтение борьбе, необходимо будет резко войти на расстояние, позволяющее выполнить захват и бросок. И если попытаться сделать это элементарным насоком, то можно не сомневаться, что он пропустит встречную серию ударов, один из которых может оказаться нокаутирующим. Поэтому мы и попытаемся определить наиболее простые и эффективные методы сокращения дистанции с последующим переходом в борьбу, параллельно разрабатывая возможные приемы и методы противодействия.

Наблюдение и исследование учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в последние несколько лет показывают, что наиболее эффективным способом достижения победы является рациональное сочетание ударной и борцовской техники. Так, например, самая простая атакующая комбинация, начинающаяся с ударов руками и переходящая в бросок с последующим удержанием или обозначением добивания, может принести победу или, по меньшей мере, сделать хороший задел спортсмену, который сумеет ее чисто выполнить. Для чистой победы необходимо сделать отрыв в пять очков, либо амплитудно выполнить бросок или подсечку с последующим обозначением добивания. Расчет здесь простой: два удара руками – 2 очка, чисто выполненный бросок – 2 очка, удержание 10 секунд – 1 очко, 20 секунд – 2 очка. Таким образом, при наилучшем раскладе это 6 очков и автоматическая победа, либо 4 и хорошая заявка на нее.

Описание комбинаций перехода от ударной техники к борцовской

В рукопашном бою существует множество разновидностей перехода от ударной техники к борцовской (мы опишем только самые распространенные из них), условно их можно разделить на переходы атакующего и защитного характера. Защитные, в свою очередь, можно разделить на собственно оборонительные и контратакующие.

Начнем с описания атакующих комбинаций перехода от ударной техники к борцовской, как правило, они маскируются под обычную атаку с использованием двух-трех ударов руками заканчивающуюся ударом ногой в средний или верхний уровень. Удары руками, в этой комбинации, помимо того, что могут принести дополнительные очки, выполняются еще и для того, чтобы соперник, защищая голову, поднял руки и тем самым перекрыл себе обзор, позволяя атакующему безопасно сократить дистанцию для дальнейшего захвата и броска, уменьшая вероятность на возможность встречные контратаки.

Важно отметить один нюанс. Так как комбинация может быть выполнена не в самом начале поединка, когда счет 0:0, но и в момент, когда, например, наш спортсмен отстает по очкам, то необходимо, в идеальном варианте выполнить после броска удержание на 20 секунд, что принесет дополнительные очки, а затем, если набранных очков не достаточно для победы, постараться перейти на болевой или удушающий, при удачном выполнении которого, чистая победа обеспечена.

Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – захват за костюм или части тела – бросок с обозначением добивания, переходом на удержание или болевой:

1. Атака трехударной серией руками в голову – уход под руку соперника уклоном, бросок захватом ног.
2. Атака трехударной серией руками в голову – бросок передняя подножка.
3. Атака трехударной серией руками в голову – бросок через бедро.
4. Атака трехударной серией руками в голову – бросок задняя подножка.

Продолжим с перечисления защитных действий контратакой. Они же могут использоваться, как противодействие выше описанных атакующих комбинаций. Их суть состоит в том, чтобы в момент атаки соперника нанести контратакующий удар, необходимый для ее остановки и затем выполнить собственный бросок с обозначением добивания, переходом на удержание или болевой.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой – захват за костюм или части тела – бросок с обозначением добивания, переходом на удержание или болевой:

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо, с одновременной контратакой ударом левой рукой в голову, туловище – бросок захватом ног.
2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево, с одновременной контратакой ударом правой руки в голову, туловище – бросок захватом ног.
3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо, с одновременной контратакой ударом левой рукой в голову, туловище – бросок через бедро.
4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево, с одновременной контратакой ударом правой руки в голову, туловище – бросок через бедро.
5. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо, с одновременной контратакой ударом левой рукой в голову, туловище – бросок передняя подножка.
6. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево, с одновременной контратакой ударом правой руки в голову, туловище – бросок передняя подножка.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову, туловище - захват за костюм или части тела – бросок с обозначением добивания, переходом на удержание или болевой:

1. Атака боковым правой ногой в голову, туловище, защита подставкой левого плеча, предплечья и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок – задняя подножка с захватом ноги

2. Атака прямым правой ногой в туловище, защита уходом вперед в левую сторону под углом примерно 45 градусов с одновременным захватом ноги, обводящим блоком правой руки, бросок – задняя подножка.

3. Атака прямым правой ногой в туловище, защита уходом вперед в левую сторону под углом примерно 45 градусов с одновременным захватом ноги, обводящим блоком правой руки, бросок подсадом.

4. Далее рассмотрим оборонительные комбинации переходов к борцовской технике. Фактически, в большинстве случаев – это те же контратакующие комбинации, но лишённые встречного удара, для более быстрого и эффективного перехода к борьбе, поэтому не имеет особого смысла в их описании.

Примерные программы подготовки

Критерием отбора комбинаций перехода от ударной техники к борцовской, для дальнейшего изучения, закрепления и совершенствования, стали наблюдение и исследование учебно-тренировочной, и соревновательной деятельности в последние несколько лет, а также опыт лично мой и многих моих коллег по избранному виду спорта. Комбинации, позволяющие повысить качество соревновательной деятельности, должны быть технически легко выполнимыми и максимально эффективными, а не сложными, красивыми или эффектными. В условиях соревновательных поединков серьезного уровня, где нет слабых соперников, каждое движение спортсмена должно быть выверенным и точным, отработанным до уровня двигательного навыка, и затрачивать минимум ресурсов организма. Причем желательно в самые короткие сроки, т. к. тренировочного времени всегда не хватает, чтобы успеть на все 100% подготовить спортсмена, как в техническом, тактическом, так и в физическом плане.

Для дальнейшей ясности подсчета очков в рукопашном бою приведу следующую информацию:

1. удар рукой в туловище, голову – 1;
2. удар ногой в голову – 2;
3. удар ногой в туловище – 1;
4. амплитудный, высокий бросок на спину – 2;
5. бросок на бок – 1;
6. удержание 10 секунд – 1;
7. удержание 20 секунд – 2 .

Бросок или подсечка, выполненные чисто, с обозначением добивания в незащищенную зону, отрыв от соперника по очкам (+5), а также болевые, удушающие приемы, нокаут – чистая победа.

Самыми простыми и эффективными в результате исследований стали следующие комбинации:

- Атака трехударной серией руками в голову – уход под переднюю руку соперника уклоном, бросок захватом ног с последующим выполнением удержания на 20 секунд и переходом на болевой «рычаг локтя через бедро».

Такая атакующая комбинация при практически самом неудачном выполнении, даже если переход на болевой выполнить не удалось, и из трех ударов руками прошел только один, бросок получился не амплитудным, а удержание было выполнено только 10 секунд, можно заработать 3 очка, считаем: один удар рукой – 1 очко, бросок – 1 очко, удержание 10 секунд – 1 очко, итого: 3 очка. При чистом же ее выполнении победа может быть засчитана уже после удержания на 10 секунд, считаем: 2 очка за удары руками, 2 за бросок, 1 за удержание, итого: +5 – чистая победа. Если же все предыдущие действия не принесли желаемого эффекта или отрыв соперника был слишком велик, всегда есть шанс победить, выполнив болевой приём.

- Атака боковым ударом правой ногой в голову, защита сокращением дистанции с одновременной подставкой левого плеча, предплечья и правой ладони, бросок – задняя подножка с захватом ноги, обозначение добивания.
- Атака боковым ударом правой ногой в голову, защита сокращением дистанции с одновременной подставкой левого плеча, предплечья и правой ладони, бросок – задняя подножка с захватом ноги, выполнение болевого «защемление ахиллова сухожилия предплечьем».
- Атака боковым ударом правой ногой в туловище, защита сокращением дистанции с одновременным прихватыванием ноги левой рукой и контратакующим ударом правой рукой в голову, бросок – задняя подножка с захватом ноги, выполнение болевого «защемление ахиллова сухожилия предплечьем».

Это комбинации защитного типа, используемые против, очень часто применяющегося в учебно-тренировочных и соревновательных поединках, бокового удара ногой. Они несколько различаются по своим действиям, что обусловлено разными вариантами захвата ноги. В-первых двух случаях удар производится в верхний уровень, что требует постановки жесткого блока, с использованием обеих рук. Поэтому контратакующего удара в этих комбинациях нет, что в свою очередь позволяет более быстро выполнить бросок. В третьей комбинации удар производится в туловище, защитой от которого служит сокращение дистанции в момент, когда удар еще не вошел в самую опасную фазу, таким образом, мы гасим удар уже в самом зачатке. А т. к. удар становится не опасным, появляется возможность принять его корпусом, с одновременным жестким захватом одной рукой и контратаковать второй в голову.

Все эти комбинации направлены на победу не за счет большого количества набранных очков во время выполнения перехода к борцовской технике, а за счет выполнения болевого на ахиллово сухожилие. Это обусловлено удобством захвата ноги при переходе в партер после броска.

- Атака руками в голову, защита сокращением дистанции с одновременным уходом под переднюю руку соперника – бросок захватом ног, удержание на 20 секунд и переход на болевой «рычаг локтя через бедро».
- Атака руками в голову, защита сокращением дистанции с одновременным уходом под переднюю руку соперника – бросок захватом ног, обозначение добивания.

Данная комбинация самая простая и технически легко выполняемая, но именно она, во многих случаях, становилась решающей и приносила победу тем, кто во всех отношениях правильно ее выполнял. Эта самая распростра-

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

ненный переход защитного типа, без применения которого не обходятся практически ни одни соревнования и от которого так тяжело уйти. Объясняется это несколькими причинами:

1. Практически все ударные атакующие комбинации начинаются с серии ударов руками, что дает много возможностей для ее выполнения за время проведения поединка.
2. Любая атакующая серия ударов руками начинается с движения вперед для того, чтобы сократить расстояние между соперниками и выйти на дистанцию удара. Выполнение ухода под переднюю руку соперника производится с одновременным сокращением дистанции, при этих двух встречных движениях спортсмен, выполняющий атаку руками в голову, сам как бы ложится на плечо соперника, производящего бросок. При этом, не успевая откинуть ноги назад, с целью переноса центра тяжести.

Поэтому от этого перехода можно уйти, только если знать наверняка, что соперник часто пользуется этим приемом. Тогда необходимо постараться обмануть его ложной атакой, так сказать «выдернуть» и, когда он начнет делать вход на бросок, встретить серией ударов руками в голову.

Теперь, когда нами выявлены самые эффективные комбинации переходов от ударной техники к борцовой, необходимо включить их в основную программу предсоревновательной подготовки, с целью повышения качества учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Примерный план распределения времени тренировки в секции рукопашного боя

Вид деятельности	№ занятия															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. Разминка, растяжка.	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'
2. Основная часть	40'	40'		40'	40'	40'		40'	40'	40'		40'	40'	40'		40'
3. Атакующая комбинация	15'				15'				15'				15'			
4. Защитная комбинация от ударов ногами.		15'				15'				15'				15'		
5. Защитная комбинация от ударов руками.				15'				15'				15'				15'
6. Спарринговая подготовка.	15'	15'	45'	15'	15'	15'	45'	15'	15'	15'	45'	15'	15'	15'	45'	15'
7. ОФП, СФП	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'
8. Заминка.	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'

Представленная выше таблица была создана для распределения времени учебно-тренировочного процесса, на отработку предложенных нами комбинаций переходов от ударной техники к борцовой. Данный план рассчитан на четыре занятия в неделю, по 120 минут каждое. При этом он не отменяет уже сложившегося дифференцированного подхода, который позволяет более углубленно овладеть каждым техническим элементом ведения схватки в отдельности, а лишь вносит некоторые коррективы в распределение тренировочного времени. Вносимые изменения позволяют связать воедино практически все технические элементы рукопашного боя и придать ему более целостную форму.

По этому плану в понедельник может отрабатываться техника бокса и в конце тренировки атакующая комбинация, начинающаяся с ударов руками. В среду – техника ударов ногами, с отработкой комбинации защиты против них. В четверг – спарринговая подготовка, с выполнением всех типов переходов от ударов к борьбе. В пятницу – борьба, с отработкой защитной комбинации от ударов руками.

НАШ АДРЕС: 625048, г. Тюмень, ул. Щорса, 5
 факс-телефон (3452) 34-51-79; 34-51-72
 E-mail: osdushor72@mail.ru

**ОБЛАСТНАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ
 ДЕТСКО-ЮНОШЕНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
 ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА**

ISBN 5-89967-943-7

Тираж 100 экз.

Тюменский областной государственный институт развития регионального образования