

СЛОЖНЫЕ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ: ТЕОРИЯ КОМБИНАЦИОННОГО СТИЛЯ И СОВРЕМЕННАЯ ПРАКТИКА

Аникина Я.А.

Аникина Яна Александровна – студент,
Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации имени А.А. Новикова,
г. Санкт-Петербург

Аннотация: статья посвящена теоретическому обоснованию и практическому подтверждению эффективности комбинационного стиля в современной спортивной борьбе. В работе рассматриваются классические определения и классификации сложных тактико-технических действий (СТТД), предложенные ведущими отечественными специалистами (А.Н. Ленц, Н.М. Галковский), а также анализируются примеры их реализации в технике выдающихся борцов, таких как В. Невзоров и В. Юмин. Особое внимание уделяется структурным элементам СТТД и их тренировке. Актуальность исследования обосновывается анализом соревновательной практики высшего уровня (Олимпийские игры в Париже 2024 г. и чемпионат мира в Загребе 2025 г.), который показывает, что именно способность комбинировать приемы, варьировать их и эффективно использовать тактическую подготовку является ключевым фактором стабильного успеха. Автор приходит к выводу, что систематическая работа над вариативностью, достоверностью подготовительных действий и скоростно-силовыми качествами является основой для построения результативной комбинационной атаки в современной борьбе.

Ключевые слова: Спортивная борьба, комбинационный стиль, сложные тактико-технические действия (СТТД), тактическая подготовка, многоходовые атаки, коронный приём, индивидуальная техника, тренировочный процесс, Олимпийские игры, соревновательная практика.

COMPLEX TACTICAL AND TECHNICAL ACTIONS IN WRESTLING: THEORY OF THE COMBINATIONAL STYLE AND MODERN PRACTICE

Anikina Ya.A.

Anikina Yana Aleksandrovna – student,
ST. PETERSBURG STATE UNIVERSITY OF CIVIL AVIATION NAMED AFTER A.A. NOVIKOV,
ST. PETERSBURG

Abstract: The article is devoted to the theoretical substantiation and practical confirmation of the effectiveness of the combinational style in modern wrestling. The paper examines the classical definitions and classifications of complex tactical and technical actions (CTTA) proposed by leading Russian specialists (A.N. Lents, N.M. Galkovsky), and also analyzes examples of their implementation in the technique of outstanding wrestlers such as V. Nevzorov and V. Yumin. Special attention is paid to the structural elements of CTTA and their training. The relevance of the research is substantiated by the analysis of top-level competitive practice (the 2024 Olympic Games in Paris and the 2025 World Championship in Zagreb), which shows that it is the ability to combine techniques, vary them, and effectively use tactical preparation that is the key factor for stable success. The author concludes that systematic work on variability, credibility of preparatory actions, and speed-strength qualities is the basis for building an effective combination attack in modern wrestling.

Keywords: Wrestling, combinational style, complex tactical and technical actions (CTTA), tactical training, multi-move attacks, signature technique, individual technique, training process, Olympic Games, competitive practice.

УДК 796.8

Современный уровень развития борьбы достиг такого этапа, что только комбинационная манера ведения поединка, опирающаяся на активное использование многоходовых технико-тактических действий, способна принести стабильный успех. Победы за счёт одного-двух, даже идеально отточенных, излюбленных приёмов возможны, однако они не обеспечивают постоянного превосходства, особенно в поединках равных по классу спортсменов. Вместе с тем, будучи дополненными соответствующими подводящими, маскирующими, отвлекающими и прочими операциями, коронные приёмы становятся грозным средством и образуют фундамент комбинационного стиля борьбы.

Согласно определению А.Н. Ленца, комбинация представляет собой такое соединение приёмов, контрприёмов либо их составляющих, при котором защитная реакция соперника на предыдущее

действие создаёт выгодные предпосылки для реализации последующего. При этом им были обозначены следующие приёмы тактической подготовки в рамках сложной тактики:

- 1) выведение из устойчивого положения,
- 2) опережение,
- 3) угроза,
- 4) повторный натиск,
- 5) сковывание,
- 6) маневрирование,
- 7) вызов,
- 8) двойной обман,
- 9) обратный вызов.

Н.М. Галковский раскрывал суть комбинационного атакующего стиля следующим образом: результативность атаки многоходовыми действиями базируется на том, что противник, столкнувшись с запланированной сложной атакой, где меняется вектор приложения силы, вынужден отвечать дважды или трижды, всякий раз расходуя время на осознание особенностей и направленности движения нападающего. Вследствие этого он уступает атакующему в скорости ответной реакции, поскольку у него возникает два и более скрытых периода реагирования.

Итак, финальное (ключевое) движение многоходового атакующего действия накладывается либо на двигательную составляющую реакции соперника на начальную фазу движения атакующего (при верно выстроенной комбинации, совпадающей по вектору с решающей частью приёма), либо на скрытый период реакции оппонента на завершающее действие (если вторая часть сложной атаки запаздывает).

Ведущие отечественные борцы создают самобытные, несущие яркий отпечаток индивидуальности многоходовые атакующие связки, которые, как показывает практика, стабильно обеспечивают им победу.

Общеизвестно, что бросок через спину относится к числу наиболее эффективных, «амплитудных» (по терминологии дзюдоистов) приёмов и часто наблюдается в поединках борцов различного уровня подготовки.

Владимир Невзоров в совершенстве владел этим броском. Осуществляя подготовку приёма, Владимир увлекает противника к низу и слегка в левую сторону; в тот миг, когда соперник оказывает сопротивление, устремляя усилия в направлении вверх-вправо, Невзоров руками притягивает его к себе, словно накидывая петлю. Продолжая данное движение, он направляет локоть левой руки в область левой подмышечной впадины оппонента, а правой рукой производит тягу вправо. Параллельно, выполняя подворот левой ногой, он подсаживается под центр массы соперника и либо сбрасывает его, либо, перекатываясь, увлекает за собой через левое плечо.

Вполне закономерно, что противники были осведомлены о нависшей угрозе и опасались данного приёма. Владимир умело этим пользовался и проводил комбинации, в завязке которых обозначал угрозу броска через спину. Уже осуществив захват, он выполнял силовую (без резкой скорости) имитацию броска через спину, после чего нарочно замедлял движения, давая сопернику возможность надлежащим образом отреагировать. Одновременно он смещался в сторону правой ноги противника и своей левой ногой производил зацеп изнутри, затем скачками выталкивал соперника всем корпусом до тех пор, пока не нарушал его равновесие, и укладывал на татами. Данная комбинация могла иметь и иное развитие. По завершении имитации броска через спину Владимир уходил влево так, что левая нога соперника оказывалась у него между ног. Используя встречную реакцию, Невзоров делал подшаг, разворачивал корпус и выполнял заднюю подножку.

Н.М. Галковский и Ю.А. Шахмурадов описывают сложную атаку олимпийского чемпиона Владимира Юмина, состоящую из трёх разных приёмов, реализуемых слитно и продуманных, подготовленных заранее.

В этой комбинационной атаке первые два приёма являются ложными, подготавливающими выгодную динамическую обстановку для выполнения третьего, решающего действия. На кадрах съёмки В. Юмин берёт захват за левую руку соперника и приступает к осуществлению приёма «перевод рывком за руку». На кадрах 3-5 начальный приём не получает завершения, и борец сразу переключается на второе действие - бросок через спину, фиксируя руку противника на плече. Переключение на захват правой руки происходит в момент, когда соперник лишь приступает к реагированию на рывок за левую руку и не в силах помешать новому захвату. Фаза перехода отчётливо заметна на кадре 5. На кадрах 5-8 атакующий, захватив руку, чуть разворачивается спиной к атакуемому и укладывает его руку себе на правое плечо. Этим он демонстрирует намерение осуществить бросок через спину и провоцирует сопротивление противника - отклонение веса тела назад-вниз. Однако В. Юмин одновременно с разворотом спиной к оппоненту уже высвобождает от опоры его правую ногу и заносит её за правую ногу противника. Второй момент смены действия зафиксирован на кадре 8. Сопоставьте его с кадром 9. Когда соперник начинает движение корпусом назад-вниз (это смещение прослеживается на размеченном

экране кадра 9; координатная сетка позволяет отследить положение о. ц. т. в каждой фазе, его колебания происходят в районе 5-й вертикальной линии экрана со стороны нападающего), В. Юмин меняет вектор усилия на обратный и, пользуясь движением противника назад-вниз, проводит бросок задней подножкой на спину (кадры 9-12).

Действенность сложных технико-тактических действий (СТТД) обусловлена их композицией, временными и ритмическими параметрами, правдоподобием и адекватностью текущей ситуации, полнотой учёта и задействования индивидуальных особенностей (как собственных, так и соперника).

Оттачивание СТТД - задача многоплановая, и решается она как в обстановке спарринга, так и при занятиях на тренажёрах, а равно с привлечением довольно широкого арсенала средств общепринятой подготовки. При совершенствовании СТТД перекрещиваются несколько векторов учебно-тренировочного процесса:

- достижение оптимальных показателей быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, координации и прочих физических кондиций;
- шлифовка стержневого элемента СТТД - коронного приёма, воплощение в нём наработанного высокого уровня физического потенциала;
- повышение вариантности и убедительности подводящих действий, основная задача которых поставить соперника в дискомфортное положение и вместе с тем создать для себя выигрышную исходную ситуацию;
- рост надёжности СТТД через постепенное усложнение обстановки их применения (устомление, сильные в физическом и техническом плане противники и т. п.)

А.А. Новиков предложил все упражнения по улучшению техники борьбы делить на основные, специальные и специально-вспомогательные (схема 1). Способы отработки СТТД приведены на схеме 2.

СТТД оказываются результативными, если в процессе их выполнения решены по меньшей мере три задачи:

- 1) обеспечены выгодные условия для реализации приёма (собственная стойка, поза соперника, захват и пр.),
- 2) прием проведен успешно и
- 3) действие получает логичное завершение в виде судейской оценки.

Видимо, не случайно исследователи называют различное число фаз, стадий, частей. С.Ф. Ионов и Л.А. Самвелян выделяют подход, отрыв, подбив и полёт; Ю.А. Моргунов и И.В. Шинелев - подготовительную, основную (отрыв-подбив) и заключительную фазы; О.П. Юшков - подготавливающие действия, призванные привести соперника в позу, удобную для проведения приёма, и непосредственно сам приём. Р.А. Пилюян и Ю.А. Шахмурадов разбили СТТД борца на три фазы по временным отрезкам: оценка благоприятной ситуации, подведение своей опоры под о. ц. т.

Теоретические основы комбинационного стиля, изложенные в работе, блестяще подтверждаются на практике. Анализ выступлений призёров Олимпийских игр в Париже (2024) и чемпионата мира в Загребе (2025) позволяет увидеть, как классические принципы (выведение из равновесия, опережение, угроза, сковывание и т.д.) реализуются в схватках высочайшего уровня, а также проследить современные тенденции в построении СТТД.

Исследования, проведенные по итогам Олимпиады-2024, показали, что победители турнира действуют значительно активнее на протяжении всей схватки. Анализ 113 поединков вольной борьбы выявил, что будущие чемпионы не только чаще атакуют (в среднем 712 попыток проведения приемов против 521 у проигравших), но и демонстрируют гораздо более высокую результативность (451 результативная попытка против 128). Это прямое подтверждение тезиса А.Н. Ленца из вашего файла: победа за счёт одного-двух «коронных» приёмов ненадежна. Чемпионы выигрывают за счет более активного и разнообразного арсенала, ключевую роль в котором играют комбинации.

Классическим примером реализации комбинационного стиля можно считать выступление олимпийского чемпиона Рэя Хигучи (Япония) в весовой категории до 57 кг. Не обладая самым широким арсеналом (2-3 ключевых действия), Хигучи делает ставку на их вариативность и идеальную отработку. Его стиль характеризуется использованием обманных движений, предваряющих конкретный приём; дезориентацией соперника за счёт резких разнонаправленных движений; а также активной работой руками для контроля дистанции и темпа схватки. Эти приёмы являются прямой иллюстрацией к способам тактической подгонки, описанным А.Н. Ленцем (таким как «опережение», «угроза» и «вызов»).

Ещё один пример - выступление американского борца Трента Хидлея, ставшего чемпионом мира - 2025 в весовой категории до 92 кг. Хидлей строит свои атаки вокруг серии из захвата «под руку». Пример его комбинации выглядит следующим образом:

«Угроза»: Из захвата «под руку» демонстрирует проход в дальнюю ногу.

«Адаптация»: Если соперник блокирует эту попытку, Хидлей, сохраняя захват, переходит к броску через спину захватом руки на плечо, выполняя его с изменением направления усилий.

«Реализация»: В случае, если и второй приём оказывается заблокирован, боец незамедлительно делает проход в две ноги, завершая комбинацию.

Актуальность работы подтверждается и общими данными с Олимпиады в Париже. В стойке основным инструментом атаки являются проходы в ноги (37.6% от всех приёмов) с акцентом на одноименные проходы и проходы захватом щиколотки. Однако, как подчеркивает статья, только за счет одного-двух приемов, пусть и мастерски исполненных, стабильного успеха на высшем уровне добиться невозможно. Главный фактор победы - умение комбинировать эти приемы, связывать их воедино и вариативно использовать в зависимости от действий соперника. Подтверждение этому мы видим в методических выводах статьи: эффективность СТТД напрямую зависит от их состава, временной и ритмической структуры, а также достоверности подготовительных действий.

Вывод. Современная практика борьбы высших достижений, представленная на Олимпийских играх в Париже и чемпионате мира в Загребе, полностью подтверждает фундаментальные теоретические положения о решающей роли комбинационного стиля. СТТД, построенные использованием угроз, разнонаправленных движений и серий атак, являются основным инструментом для достижения побед. Это делает представленную методическую работу, с её акцентом на совершенствование вариативности и достоверности подготовительных действий, крайне актуальной для подготовки спортсменов высокого класса.

Список литературы / References

1. *Галковский Н.М.* Борьба классическая и вольная: учебное пособие для секций коллективов физической культуры / Н.М. Галковский. — Москва: Физкультура и спорт, 1952. — 468 с.
2. *Ленц А.Н.* Тактика в спортивной борьбе / А.Н. Ленц. — Москва: Физкультура и спорт, 1967. — 152 с.
3. *Новиков А.А.* Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. — Москва: ВНИИФК, 2003. — 208 с.
4. *Пилюян Р.А.* Двигательная структура спортивной борьбы с точки зрения теории деятельности [Электронный ресурс] / Р.А. Пилюян, Ю.А. Шахмурадов // Теория и практика физической культуры. — 1997. — № 3. — С. 5–8. — Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/1997N3/p5-8.htm> (дата обращения: 19.04.2026).
5. *Иванюженков Б.В.* Планирование тактико-технической подготовки в вольной борьбе на основе учета индивидуально-типологических характеристик спортсменов [Электронный ресурс] / Б. В. Иванюженков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2019. — № 11 (177). — С. 152–158. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/planirovanie-taktiko-tehnicheskoy-podgotovki-v-volnoy-borbe-na-osnove-ucheta-individualno-tipologicheskikh-harakteristik-sportsmenov> (дата обращения: 19.04.2026).