

## Raising the Level of Technical-Tactical Actions in Standing by Including Leg Actions as Subsidiary Elements

Yuri Shakhmuradov & Boris Podlivaev

To cite this article: Yuri Shakhmuradov & Boris Podlivaev (2011) Raising the Level of Technical-Tactical Actions in Standing by Including Leg Actions as Subsidiary Elements, International Journal of Wrestling Science, 1:1, 16-23, DOI: [10.1080/21615667.2011.10878915](https://doi.org/10.1080/21615667.2011.10878915)

To link to this article: <https://doi.org/10.1080/21615667.2011.10878915>



Published online: 15 Oct 2014.



Submit your article to this journal [↗](#)



Article views: 10



View related articles [↗](#)



Citing articles: 1 View citing articles [↗](#)

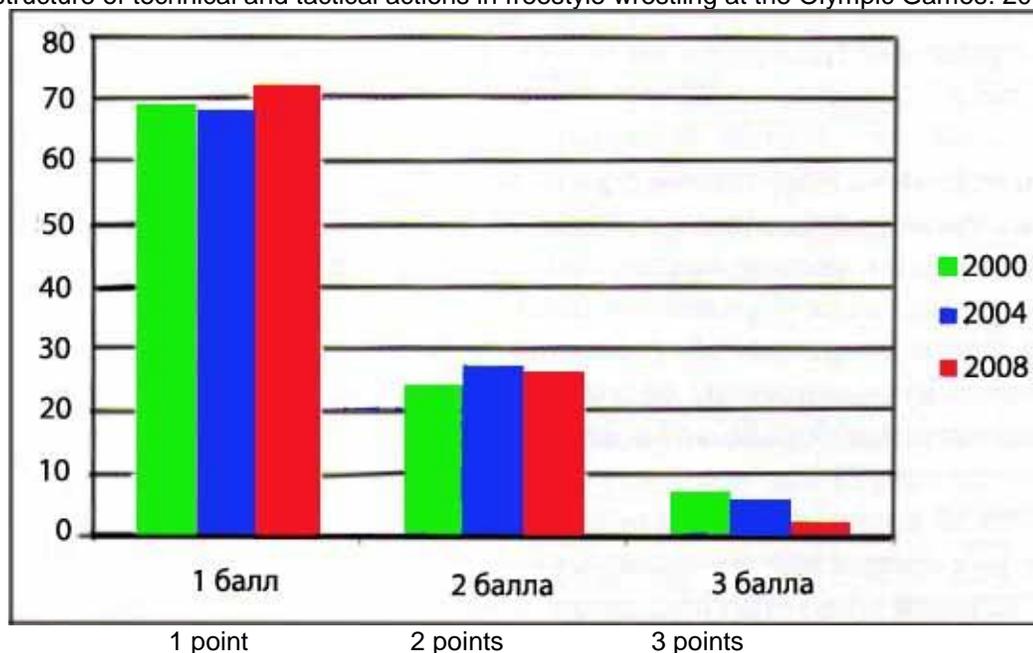
## RAISING THE LEVEL OF TECHNICAL-TACTICAL ACTIONS IN STANDING BY INCLUDING LEG ACTIONS AS SUBSIDIARY ELEMENTS

Yuri Shakhmuradov, Doctor of Sciences, Ped. Professor; Boris Podlivaev, Professor

The analysis of competitive activity in wrestling during the two last Olympic cycles indicates that current wrestling rules do not encourage athletes to perform complicated high amplitude throws, i.e. throws demanding a great deal of time for preparation and connected with a certain percent of risk. The amount of such techniques is practically cut to a minimum and makes 5.5% of all techniques applied during one competition (World Championships and the Olympic Games), B.Podlivaev (Chart 1)

A major part of technical and tactical actions consists of simple Leg attacks and takedowns scored as 1 point (about 70%). Taking into account new trends in changing the rules of competitions concerning the shortening of each period of the match and concerning the change of conditions of the so-called «cross» (60% of all throws scored 3 points), the percent of high amplitude throws will diminish further and the percent of techniques scored 1 and 2 points will grow respectively. In other words, the wrestling techniques will become simpler and less spectacular. Along with this, the structure of training means must change as well. From this point of view, wrestling must not be viewed as a set of techniques. The techniques employed are only one of the many elements of wrestling. Each of these elements may play a defining role in a given match in the context of modern competitive practice.

Chart 1. The structure of technical and tactical actions in freestyle wrestling at the Olympic Games: 2000-2008.



Thus the basic variety of technical and tactical actions in wrestling may be represented by the following **basic technical and tactical wrestling elements**:

- mutual disposition of the wrestlers;
- wrestling background;
- applying of the hold;
- switching from one hold to another;
- escape from the hold by blocks and leverages;
- maneuvering;
- pressing the opponent;
- breaking the balance to create a more favorable situation;
- creation of the favorable situation by applying the hold;
- the position of the wrestler after applying an attacking action.

In accordance with this, it is possible to formulate the main **tasks that must be solved during technical and tactical training**:

- Formation of basic elements of wrestling techniques and tactics;
- Improvement of basic technical and tactical actions and formation of "ace" techniques with regard to individual peculiarities of the wrestler;
- Improvement of skills that makes it possible to wrestle with different opponents and take part in serious competitions;
- Improvement of tactical training makes it possible to:
  - apply favorite techniques in matches with any opponent;
  - wrestle actively to apply a hold, to be able to wrestle for the surface of the mat;
  - wrestle actively on all the surface of the mat;
  - be able to fix the superiority tactically by executing an active maneuver, pressing an opponent, blocking an opponent by holds;
  - assess the situation on the mat quickly and timely;
  - realize the algorithm of victory in control and competitive bouts;
- Formation of wrestling skills with regard to the current wrestling rules and judging requirements;
- Imitation during training sessions of elements and situations that can happen on the mat;
- Improvement of effectiveness of "ace" techniques and increasing the quantity of technical and tactical combinations with regard to individual peculiarities of the wrestler and physical fitness of potential opponents;
- Improvement of skills is necessary for taking part in serious competitions.

To our mind, as the research in freestyle wrestling show, the level of technical-tactical actions in standing need to be increased. It is necessary to use the reserve in spectacular side of wrestling competitions. We consider it necessary to make corrections in methods of training and perfection of the holds tied with leg actions in standing.

The leading factor in improvement of qualified wrestlers' professional skills and the factor reflecting the current wrestling rules is the consistent mastering of the whole range of wrestling techniques and tactics because wrestling is not confined to applying techniques only. Techniques are just one of many elements of wrestling technical and tactics training.

Frequent changes in the competition rules stipulate changes of wrestling techniques and tactics, content and methods of how athletes train for competitions (and as a rule, coaches and athletes themselves act as "trendsetters"). As a result, the trend to increase the general arsenal of actions and diversity of their structure came to the fore.

The dominating role (by effectiveness) of certain holds forced to forget, and sometimes intentionally eliminate from the wrestler's arsenal, subsidiary elements of leg wrestling. To our mind, the essential objective reason here is, first, an insufficiently worked out method of teaching wrestling elements, second, the complexity of applying these elements that demand highly developed speed, coordination and other qualities and, third, the landing on hard wrestling mats that can lead to injuries.

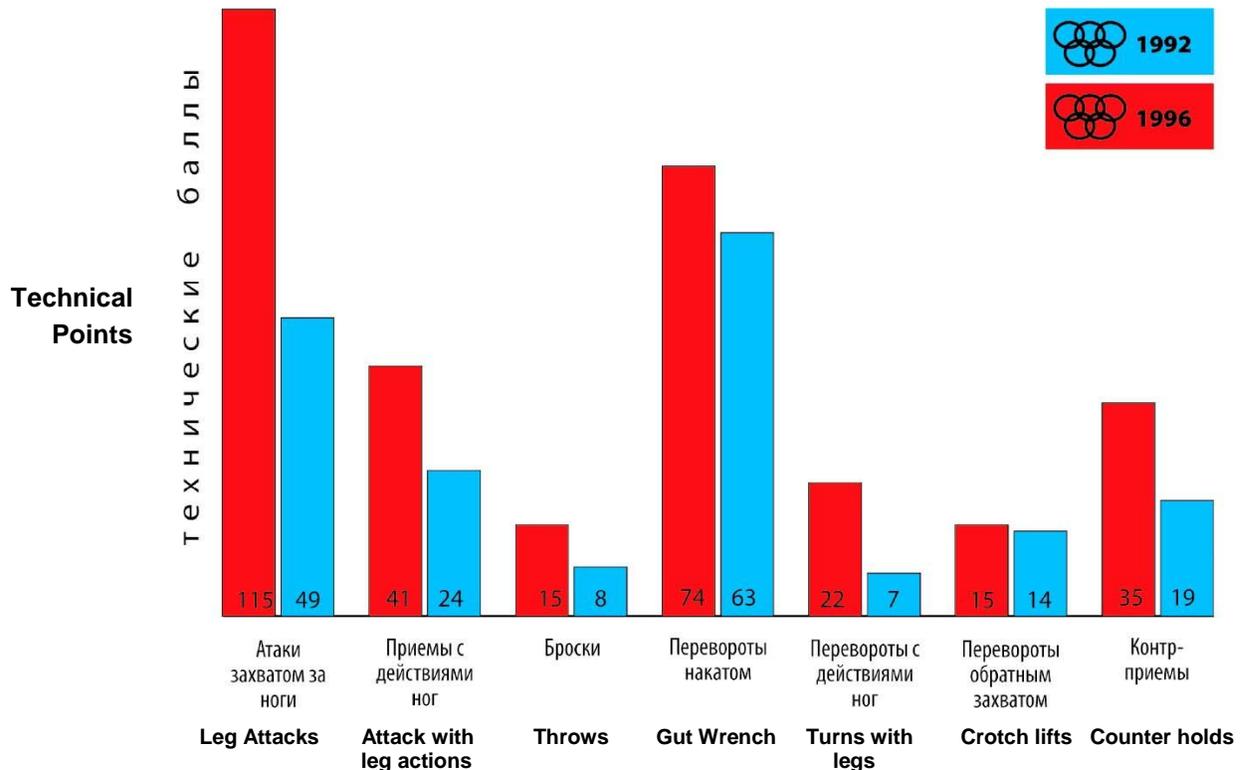
The other sufficient reason for the disappearance of these holds with leg actions from the wrestler's arsenal was the circumstance that in the years of 1970- 1980 the advantage of Soviet wrestlers in techniques of applying these holds in standing position was evident. The whole world knows the names of outstanding wrestlers - European, World and Olympic champions V. Balavadze, A. Bestaev, L. Tediashvili, I. Yarygin, V. Yumin, S. Beloglazov and others. These athletes left the bright marks in the history of freestyle wrestling.

However, foreign specialists soon began to find different counter actions. That is why many holds disappeared as it was hard to apply them and sometimes they were the reason for losses as a result of counter actions. In our opinion, the time has come to revive the former traditions of leg actions techniques. All the more, changes of the rules are directed to the increase of dynamic and spectacular constituent part of wrestling.

The need of such training boiled up not only for top wrestlers but also for the reserves, especially at the initial stage of teaching. In this initial stage the necessary skills and habits are formed which later are enriched and perfected. Analysis of the literature shows that the due attention is not being devoted to such training. Analysis of the results from competition confirm this fact. Even the simple comparison of the methods of scoring at the

Olympic Games of 1992 and 1996 shows the tendency to reduce the arsenal of attacking actions.

Comparative Analysis of Technical Actions Efficiency at the 1992 - 1996 Olympic Games.  
(Holds with Legs actions)



Considering the fact that the time for the fall was reduced to 1 sec, the importance of leg holds is considerably increased. The following points reinforce the need for leg holds:

1) In accordance with the rules the holds begun on the mat and completed off the mat are scored. That made the wrestlers study and perfect the Double Leg holds. To our mind, the holds with the legs action are efficient counter actions directed to breaking the attacks, that is, subsidiary wrestling elements with leg actions important means through which it is possible to create counter holds.

2) It is also mandated by the rules that wrestlers shall always be in constant contact, that is, in a conflict situation. As the intensity of the bout increased, the position time spent in the Double Body Lock was cut short as the time to preparation to any attack was also reduced. In these extreme situations subsidiary elements of leg wrestling can play a vital role in reaching victory.

The results of a survey of leading coaches' opinions dealing with young wrestlers made it possible to define the basic elements of the holds with legs actions (simple through complex). The simple ones include: Leg Trips, Leg Sweeps, Leg Hooks, Leg Beats and the complicated elements cover Grapevines, Sweeps, and Leg Lifts. The urgency of this problem increased because the rules reward those wrestlers who apply high amplitude holds. Naturally, every wrestler is eager to get the highest evaluation. The efficiency of the holds with leg actions makes it possible to solve this task. At that, the reliability of applying the holds with the leg actions depends on the efficiency of applying the holds, namely variance and adaptability of the holds are defined by the possibility to modify the methods of their application. All the more reason for coaches to pay serious attention to the methods of training and perfection of these tactical holds with leg actions.

### Leg Holds Applied by Outstanding Wrestlers

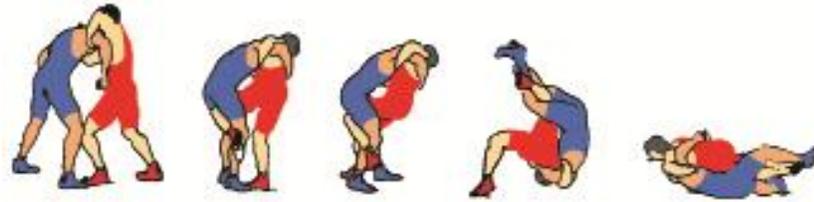


Fig. 1. **Bestaev – Souples** by Arm and Body hold and Grapevine.



Fig. 2. **Yarygin** - Front Trip by Shoulder and Arm hold.



Fig. 3. **Tediashvili** - Shoulder and outside Leg Hook throw.



Fig. 4. **Yumin** - Souples and Foot Hook.



Fig. 5. **Andiev** - Side Step and Arm and Body throw.

## ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ БОРЬБЫ НОГАМИ

Подливаев Б.А., профессор;  
Шахмурадов Ю.А., доктор педагогических наук, профессор

Анализ соревновательной деятельности в спортивной борьбе за два последних олимпийских цикла показывает, что существующие правила борьбы не стимулируют спортсменов на выполнение сложных амплитудных бросков, требующих определенного времени на подготовку и связанных с определенной долей риска. Такие приемы, практически, сведены к минимуму и составляют в общем объеме всех оцененных действий за соревнование (ЧМ, ОИ) 5,5%. Б.Подливаев (рис 1). Основную часть технико-тактических действий (ТТД) составляют простые атаки за ногу и переводы в партер, оцениваемые в 1 балл (около 70%).

Если учесть новые тенденции в изменении правил соревнований, касающиеся сокращения продолжительности каждого периода схватки и изменение условий «креста» (из которого выполняли около 60% всех 3-х балльных бросков), доля амплитудных приемов еще больше сократится, а соответственно количество одно- и двухбалльных приемов возрастет.

Другими словами, техника борьбы еще больше упростится, а зрелищность снизится. Вместе с тем должен измениться и состав тренировочных средств, в подготовке борцов. С этой точки зрения борьбу нельзя рассматривать как совокупность приемов. Прием является лишь одним из многих элементов, каждый из которых в условиях современной соревновательной практики может в конкретном поединке играть определяющую роль.

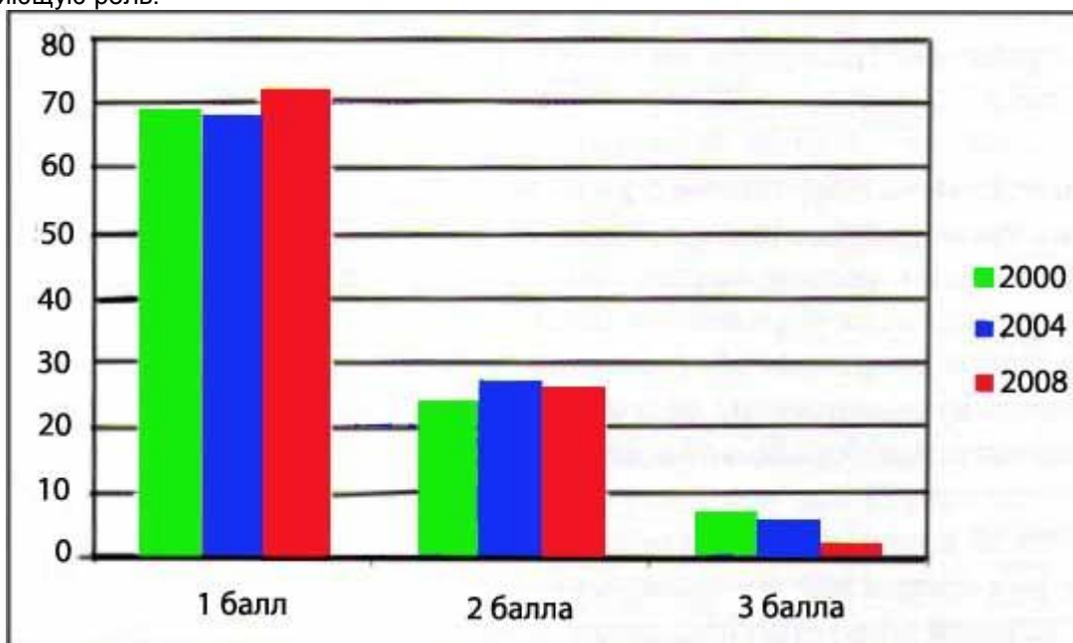


Рис.1. Структура технико-тактических действий на Олимпийских играх 2000 -2008 гг. по вольной борьбе

Таким образом, основное многообразие технико-тактических действий в спортивной борьбе может быть представлено следующими базовыми элементами техники и тактики борьбы:

- взаимоположения борцов;
- фон ведения схватки:
  - > осуществление захвата;
  - > переход от одного захвата к другому;
  - > освобождение от захватов блоками и упорами;
  - > маневрирование;
  - > теснение;
  - > выведение из равновесия в целях создания благоприятной ситуации;
- реализация благоприятной ситуации приемом;
- положение борца после проведения атакующего действия.

В соответствии с этим можно сформулировать и основные задачи, которые необходимо решать в ходе **технико-тактической** подготовки:

- Формирование базовых элементов техники и тактики борьбы;
- Совершенствование базовых технико-тактических действий и формирование «коронной» техники с учетом индивидуальных особенностей; совершенствование навыков ведения поединков с различными противниками и формирование навыков участия в ответственных соревнованиях;
- Совершенствование тактических подготовок, позволяющих:
  - > проводить «коронные приемы» в схватках с любым соперником;
  - > владеть тактикой активной борьбы за захват и площадь ковра;
  - > вести тотальную борьбу по всей площади ковра;
  - > уметь тактически закреплять преимущество за счет активного маневра, теснения, сковывания соперника захватами;
  - > уметь быстро и своевременно оценивать конкретную ситуацию, возникающую в ходе поединка;
  - > при проведении контрольных и соревновательных схваток реализовать алгоритм победы.
- Формирование навыков ведения единоборств с учетом современных правил соревнований и требований судейства;
- Моделирование в тренировке ситуаций и эпизодов поединка;
- Повышение эффективности «коронных» технико-тактических действий и расширение арсенала тактических подготовок и комбинации с учетом индивидуальных особенностей и подготовленности возможных противников;
- Совершенствование навыков участия в ответственных соревнованиях.

На наш взгляд, как показывают исследования по вольной борьбе, следует поднять уровень технико-тактических действий в стойке, поэтому необходимо использовать резерв в повышении зрелищности соревнований по спортивной борьбе. Считаем необходимым провести коррекцию в методике обучения и совершенствования приемов связанных действиями ног в стойке.

Ведущим фактором повышения мастерства квалифицированных борцов, отражающим современные правила соревнований по спортивной борьбе является последовательное освоение всего комплекса элементов техники и тактики единоборства, поскольку противоборство в спортивной борьбе не ограничивается проведением одних только приемов. Прием является лишь одним из многих элементов техники и тактики борьбы.

Вспомогательные элементы борьбы ногами – это операции с действием ног.

Частое изменение правил соревнований обуславливает изменения техники и тактики борьбы, содержания и методики подготовки спортсменов к соревнованиям (и законодателями «моды», как правило, являются тренеры и сами спортсмены). Вследствие этого появилась тенденция к увеличению общего арсенала действий и разнообразия их структуры. Доминирующая роль (по результативности) некоторых приемов вынудила забыть, а иногда и исключить умышленно из арсенала борца вспомогательные элементы борьбы ногами. На наш взгляд, существенной объективной причиной здесь является, во-первых, недостаточно разработанная методика обучения элементам борьбы, во-вторых, сложность исполнения этих элементов, требующих высокоразвитых скоростных, координационных и др. двигательных качеств; в-третьих, жесткость борцовского ковра, провоцирующая различные травмы.

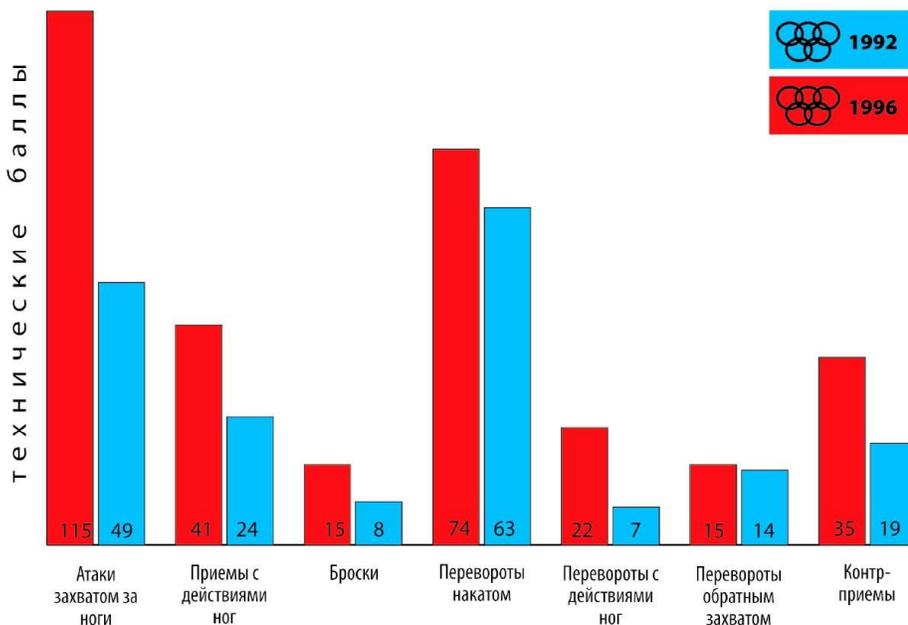
Другой существенной причиной исчезновения из арсенала борцов приемов с действием ног послужило то обстоятельство, что в 70-80-е годы преимущество советских борцов в технике выполнения этих приемов в стойке было очевидным. Всему миру известны имена выдающихся борцов, чемпионов, мира, Европы, Олимпийских игр В. Балавадзе, А. Бестаева, Л. Тедиашвили, И. Ярыгина, В. Юмина, С. Белоглазова и других. Эти борцы оставили яркий след в истории вольной борьбы.

Однако вскоре зарубежные специалисты стали находить различные контрдействия. Поэтому многие приемы исчезали, так как они не удавались, а иногда даже приводили к проигрышу в результате применения контрдействий. На наш взгляд, настало время возродить былые традиции техники борьбы с действием ног. Тем более что изменение правил соревнований направлено на повышение динамичности и зрелищности борьбы.

Необходимость такой подготовки назрела не только для высококвалифицированных борцов, но и для резерва, особенно на начальном этапе обучения. Именно на этом этапе формируются те необходимые

умения и навыки, которые в дальнейшем обогащаются и совершенствуются. Анализ литературных источников показывает, что такой подготовке должного внимания пока не уделяется. Подтверждением этого служат объективные результаты исследования соревновательной деятельности борцов. Даже беглое сравнение способов получения выигрышных баллов и в целом побед на турнирах двух последних Олимпиад говорит о тенденции к уменьшению операционного арсенала атакующих действий Х.Тюннеманн(рис 2)

### Сравнительный анализ эффективности технических действий на олимпийских играх 1992 и 1996гг. (прием с действиями ног)



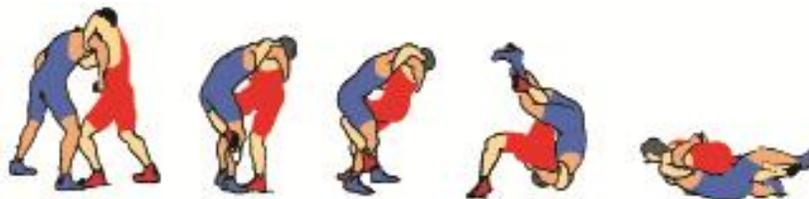
В связи с тем, что для чистой победы время удержания соперника на спине сократилось до 1 с, очень возросло значение приемов с действием ног. На это нацеливают и такие моменты:

- 1) В соответствии с правилами засчитываются приемы, начатые на ковре и законченные вне его. Это побудило борцов изучать и совершенствовать приемы с захватом руками за ноги. По нашему мнению, эффективным противодействием, направленным на разрушение атаки, являются приемы с действием ног, т.е. вспомогательные элементы борьбы, на базе которых можно строить контрприемы с действием ног;
- 2) Правилами предусмотрено, что борцы должны находиться в постоянном контактном положении, т.е. в конфликтной ситуации. В связи с этим увеличилась интенсивность схватки, положение в обоюдном захвате стало очень кратковременным, так как время, отводимое на подготовку любой атаки, сократилось. В этих экстремальных ситуациях вспомогательные элементы борьбы ногами должны сыграть определенную роль в достижении победы.

Результаты опроса мнений ведущих тренеров, занимающихся с юными борцами, позволили определить базовые элементы приемов с действием ног – простые и усложненные. К простым относятся: подсечки, подножки, зацепы, подбивы, а к усложненным – обвивы, отхваты, подсады. Актуальность данной проблемы возросла и в связи с тем, что правила соревнований поощряют тех борцов, которые используют приемы с большой амплитудой. Естественно, в получении наивысшей оценки заинтересован каждый борец, а эффективность использования приемов с действием ног позволяет решать эту задачу. Причем надежность выполнения приемов с действием ног зависит от эффективности осуществления захвата, а именно вариативность и приспособляемость захватов определяются возможностью варьирования способов выполнения вспомогательных элементов борьбы.

Поэтому тренерам в своей работе необходимо серьезно уделить внимание на методику обучения и совершенствования технико-тактических приемов с действиями ног.

## Приемы с действиями ног в исполнении выдающихся борцов



*Рис. 1. Бестаев - бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом.*



*Рис. 2. Ярыгин - передняя подножка захватом плеча снизу и руки.*



*Рис. 3. Тедиашвили - бросок захватом руки за плечо с зацепом ноги снаружи.*



*Рис. 4. Юмин - бросок прогибом захватом под плечи с зацепом стопой.*



*Рис. 5. Андиев - бросок зашагиванием захватом руки и туловища.*