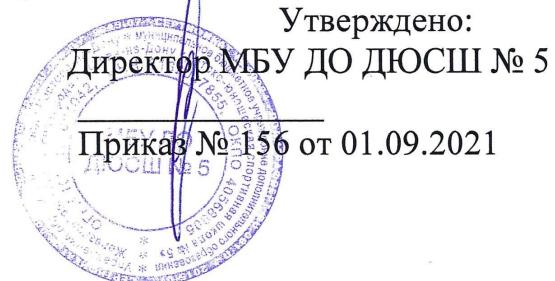


муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Железнодорожного района города Ростова-на-Дону
«Детско-юношеская спортивная школа № 5»

Согласовано:
На заседании научно-методического
совета
Прот. № 1 от 01.09.2021 г.



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ И ТРЕНЕРОВ-
ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ МБУ ДО ДЮСШ № 5
«ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВБЕ»**

Авторы- составители: Кутасов С.Е., Мартышенко Н.В., Беляев А.В.

Ростов-на-Дону
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящие методические рекомендации предназначены для тренеров и тренеров-преподавателей по ВБЕ, работающих по общеобразовательным, общеразвивающим программам и программа спортивной подготовки по ВБЕ.

Цель настоящих рекомендаций – оказание методической помощи тренерам при составлении раздела рабочей образовательной программы, либо программы спортивной подготовки по ВБЕ для осуществления качественной подготовки занимающихся в разделе «Тактическая подготовка».

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика и формы её проявления

Под тактикой обычно понимают целесообразное использование форм, способов и средств ведения борьбы, направленных на достижение максимального результата. При этом, тактика выступает как специфическое умение или как способность вести борьбу на основе понимания боевой обстановки в целом, анализа действий и возможностей противника, а также с учетом собственных индивидуальных особенностей и имеющегося потенциала.

Следует различать тактику отдельных действий, тактику боя и тактику турнира.

Тактика боя представляет собой умелое использование наступательных и оборонительных действий в бою с противником для достижения победы. Такая тактика основана на нейтрализации сильных сторон противника и использовании его слабых сторон. Однако следует учитывать, что победить только одного противника во время турнира недостаточно. Для достижения высоких результатов необходимо одержать победы в нескольких поединках. В связи с этим *турнирная тактика* представляет собой рациональное распределение сил и возможностей спортсмена, с целью сохранить к финалу соревнований свою физическую и нервную энергию.

Тактика действий – это способ проведения различных технических комбинаций.

Среди тактических действий принято выделять:

- подготовительные;
- наступательные;
- оборонительные.

Подготовительные действия включают в себя:

- ознакомление с уровнем мастерства противника, его стилем и манерой ведения боя;
- сокрытие своих замыслов с помощью обманных действий;
- анализ и оценку действий противника, его стиля и манеры ведения боя, физической подготовленности, смелости и решительности, умения проводить обманные действия, применения излюбленных приемов и поведения после полученного удара, а также после удачно проведенной им комбинации;
- создание с помощью маневрирования положений, удобных для собственных атак и контратак и не удобных для противника, умение держать его на нужном расстоянии;
- выяснение реакции противника на активные ложные действия (не открывает ли уязвимые места для удара, пытается ли контратаковать, принимает ли ложные действия за правдивые, и т. д.);
- определение скоростно-силовых данных противника.

Подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т. д. Следует иметь в виду, что противник ставит такие же задачи и также активно их решает.

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречные, ответные и повторные на контратаку противника.

Атака – лучшее тактическое средство единоборства для достижения победы. Но атакующий может рассчитывать на успех только в том случае, если проводит атаку своевременно и неожиданно для противника. В этом и состоит его некоторое тактическое преимущество перед обороняющимся, ибо он инициатор действий, может начать атаку в момент наибольшей готовности к действиям. Именно поэтому атаку следует готовить; один из предварительных моментов успешной атаки – умение раскрыть защиту противника ложными действиями, отвлечь его внимание от выбранной для удара цели и этим создать удобное положение для нанесения удара.

В практике боевых действий одни спортсмены пользуются атакой как основным боевым средством: беспрерывно атакуют и лишь изредка применяют форму контратак. Другие как основную форму используют контратаку: атакуют они применяют для завязки боя, с тем, чтобы вызвать противника на контратаку и нанести решительный удар в ответной контратаке.

Атаки проводятся с дальней, средней и ближней дистанций.

Атака с дальней дистанции является одним из основных боевых средств каратиста. Она может окончиться одним небольшим эпизодом. Атака одним-двумя ударами часто ведет к сближению противников на среднюю и ближнюю дистанции. Быструю, неожиданную атаку с дальней дистанции применяют для захвата инициативы и для решительного удара на средней дистанции.

Если после атаки с дальней дистанции спортсмены оказываются в непосредственной близости друг к другу, они ведут борьбу за выгодное положение для выполнения бросковой техники, защиты или разрыва дистанции. При этом атаковать нужно стремительно и уверенно, иначе противник предпримет решительные контрдействия.

Если спортсмен хорошо владеет защитными действиями при помощи блоков, уклонов, ныроков, отбивов, подставок и хорошо передвигается, то он, применяя защиты от ударов противника, создает себе выгодные положения для нанесения эффективных контрударов. Не испытывая встречных ударов, противник несколько теряет бдительность, раскрывается, поэтому можно с успехом в ответной форме наносить удары – один, два или серию. При встречных контратаках спортсмен старается нанести встречный удар или несколько ударов в момент, когда атакующий раскрывается. С этой целью боец, решивший избрать контратакующую форму боя, старается вызвать противника на атаку, заранее подготовив тот или иной контрприем.

Более сложная контратака на дальней и средней дистанциях, задача которой – финтами (ложными ударами) вызвать противника на контратаку, которую решительно опередить своей контратакой. Такая форма боя доступна, как правило, только спортсменам высокой квалификации.

Тактические замыслы могут предусматривать также оборонительные действия. При быстрых атаках сериями ударов, обороняющийся стремиться надежно, прикрыть голову и корпус руками, с тем, чтобы своими несколько пассивными действиями утомить противника. Выполняя задачу уклонами и нырками, он выясняет, в каких местах открывается атакующий противник. После блокирования сильного удара спортсмен стремиться выйти из боя или войти в ближний бой и блокировать противника пассивными действиями, чтобы отдохнуть, прийти в себя, собраться, подготовиться и выбрать момент, когда противник будет в неудобном положении, и самому атаковать. Оборонительные действия применяют и для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность.

К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления, с тем, чтобы остановить противника, который беспрерывно

атакует. Атакуемый может принимать «глухую» защиту, внимательно следя за действиями противника и в момент его раскрытия наносить один или два сильных удара в открытые места.

Оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Непреднамеренные действия обороны возникают, когда спортсмен застигнут врасплох. В этом случае защита выполняется почти непроизвольно, с минимальным контролем сознания, как непосредственная реакция на неожиданно нанесенный удар или несколько ударов.

Преднамеренные – это управляемые защитные действия против ударов, заранее подготовленные. При выполнении преднамеренных защит боец должен быть бдительным. Противник может провести обманные действия и вместо ожидаемого удара левой рукой нанесет правой. В том и другом случае оборона не должна занимать много времени, так как чисто защитные действия очков не приносят.

Наряду с действиями разведывания и маскировки в единоборствах широко используются разнообразные тактические приемы - варианты провоцирования противника на реакцию конкретного действия с целью создания благоприятной ситуации для реализации тактического замысла. Среди наиболее часто используемых тактических приемов следует отметить:

Угроза – используется при атакующих действиях и проявляется в агрессивных, напористых действиях, направленных на снижение боевого духа противника;

Обман – предполагает выполнение одного или нескольких ложных приемов, после чего следует основной прием;

Двойной обман – после многократного повторения одной и той же обманной комбинации, атакующий меняет ложный прием на основной;

Вызов – предполагает провоцирование противника к активным действиям. Назначение вызова – чисто психологического свойства: породить у соперника мысль о возможности успешной атаки и спровоцировать её. Вызов должен иметь вид ошибки осуществляющего его спортсмена или вынужденной реакции на действия соперника [1]. С помощью вызовов внимание соперника умышленно акцентируется на наиболее предпочтительном развитии поединка, что вынуждает его принимать заведомо ложные тактические решения о выборе технического средства. Основными средствами вызовов служат различные положения и движения телом спортсмена, а также боевые действия, умышленно не доведённые до завершения, но побуждающие противника действовать активно и весьма определённо – атаковать, защищаться, контратаковать ;

Обратный вызов – основан на резкой смене психо-эмоционального состояния спортсменов, побуждая противника расслабиться или отвлечься в ответ на расслабленное поведение атакующего, после чего следует молниеносная атака;

Сковывание – применяется на близкой дистанции, путем сковывания активных действий соперника, с целью выматывания его и снижения общей работоспособности;

Маневрирование – различные уклоны и перемещения по площадке, заставляющие противника еще более активно двигаться, наносить «пустые» удары, терять равновесие, концентрацию внимания и в конечном итоге снижающие его работоспособность.

Индивидуальные стили ведения боя

В зависимости от предрасположенности бойцов к силовому или скоростному единоборству, а также к технико-тактическому обыгрыванию, всех спортсменов можно разделить на три группы, соответствующие определенному стилю ведения боя: «силовики» (или «нокаутеры»), «темповики» и «игровики». В чистом виде ни одна из этих разновидностей тактики, как правило, не проявляется.

Поединки «силовиков» проходят со средней интенсивностью, на средней дистанции, с навязыванием плотных, жестких одиночных ударов, с постоянным

устремлением вперед. Эти бойцы обладают наибольшей волевой активностью, средней выносливостью, предпочитают теснить соперников к краю татами, отличаются постоянной и предельной отдачей сил, целеустремленностью, благодаря чему часто добиваются снятия соперников за пассивность. Для «силовиков» типичны наибольшие величины снижаемой массы тела, жесткий самоконтроль. Арсенал их техники невелик, они применяют эпизодические атаки одиночными приемами из привычных позиций с тактическими действиями, не адаптированными к конкретным соперникам, поэтому у них наихудшая результативность. «Силовики» предпочитают работу на один удар.

Для «темповиков» характерны небольшая длина тела, достаточно высокая интенсивность действий на всем протяжении поединка, сопровождающаяся короткими взывающими атаками (швунгами), высокий уровень выносливости, насыщенность схватки технико-тактическими действиями, выполняемыми из средней и дальней дистанции, средний процент реализованных попыток. Арсенал их техники больший, чем у «силовиков», но меньший, чем у «игровиков». «Темповики» осуществляют умеренный самоконтроль по сравнению со спортсменами, владеющими комбинационным (игровым) стилем ведения поединка.

«Игревики» применяют широкий круг технико-тактических действий. Для них типичны творчество, оригинальность, изобретательность, постоянная смена дистанций, интенсивности, атакующих, контратакующих действий и комбинаций, умелое использование ошибок соперников. У них более высокий, чем у «силовиков» и «темповиков» уровень скоростно-силовых качеств, но они уступают в силе. Для «игровиков» типичны более высокий уровень психических качеств, интеллекта и показателей психомоторики и, как следствие, более быстрое принятие решений и их осуществление. Для этих спортсменов характерны наибольшая мобильность нервной системы, наилучшая двигательная реакция и результативность действий.

По результатам проведенных исследований [] 43 % боев предпочитают комбинационный, 32% — темповой и 25 % — силовой стиль ведения поединка.

По мере роста спортивного мастерства, как правило, повышается вариативность тактики ведения схватки. Среди высококвалифицированных спортсменов больше тех, кто отдает предпочтение комбинационному стилю, и меньше «силовиков».

На выбор тактики ведения схваток влияет достаточно большое количество факторов, таких как типологические особенности высшей нервной деятельности, темперамент, анатомо-физиологические и антропометрические особенности спортсмена, доминирование тех или иных физических качеств. В связи с этим, уже на ранних этапах подготовки необходимо проводить соответствующие педагогические исследования, с целью выявления предрасположенности спортсменов к тому или иному стилю ведения поединка.

Иновационные методы обучения тактическим приемам

Говоря о современных методах подготовки спортсменов, чаще всего имеют в виду внедрение инновационных схем тренировки, при которых инновация рассматривается с одной стороны, как результат творческого процесса, а с другой - как процесс внедрения новшеств.

В любом случае, можно утверждать, что инновация возникает тогда, когда человек проявляет повышенный исследовательский интерес к тем или иным явлениям, которые стали для него проблематичными и вызывают внутреннее напряжение в силу своей необычности и новизны, заставляя думать и активно искать оптимальное решение.

Именно с этих позиций и предлагается реализация программы развития тактического мышления каратистов, базирующаяся на последовательном освоении тактических приемов, моделировании конкретных динамических ситуаций и периодическом теоретико-практическом тестировании спортсменов.

Моделировать соревновательные условия легче всего в упражнениях с партнером. Особенно удобны для этих целей условные бои. Задания в упражнениях должны быть конкретными, понятными и направленными на совершенствование определенного тактического действия с учетом реальных условий его выполнения на соревнованиях. Здесь особенно важно соблюдать условия неопределенности в действиях обоих партнеров.

Предлагаются следующие способы совершенствования тактических действий: планирование боя, выполнение разведывательных действий, выбор манеры ведения боя, имитационные упражнения.

Планирование боя – довольно сложное тактическое действие, осуществляющееся до начала поединка. При планировании спортсмен должен учитывать как свои возможности, так и особенности соперника. С тщательных изучений особенностей нужно начинать планирование. В первую очередь выясняют манеру ведения боя. При этом обращают внимание на то, одной или несколькими манерами владеет соперник, умеет ли он менять тактику боя и на сколько хорошо это делает. Важно выяснить, какую дистанцию он предпочитает и насколько эффективно ведет бой на других дистанциях. Затем следует анализировать менее крупные тактические действия – подготовительные и ситуативные. Большое значение имеет оценка волевых качеств и эмоциональной устойчивости. Особенно важно выявить ошибки соперника и условия, в которых он допускает их [21].

Выявив основные особенности и ошибки будущего соперника, надо сопоставить их со своими возможностями и перейти к составлению плана боя, который должен предусматривать использование собственных сильных сторон и слабых мест соперника.

Чтобы освоить планирование боя, нужно сначала составлять план на бумаге.

Прежде всего, определяется основная тактическая линия поведения в бою. Затем подбираются приемы, которым следует чаще пользоваться в ситуациях, в которых соперник допускает ошибки.

Нужно предусмотреть наиболее вероятные изменения в поведении соперника. Так, зная, что противник иногда может изменять игровой манере и становится агрессивным, следует предусмотреть средства противодействия. Нужно наметить примерную последовательность действий. Если соперник незнаком, следует планировать разведку или какое-либо неожиданное начало боя. В любом случае не следует излишне подробно планировать бой, т.к. все предусмотреть невозможно. Обучать спортсменов планированию боя лучше всего на теоретических занятиях, на которых должны изучаться способы анализа соревновательной деятельности соперника, а также наиболее эффективные средства противодействия. Наиболее эффективны такие занятия, тогда когда спортсмен сам пытается составить план боя.

Разведывательные действия. В ходе разведки нужно выявить сильные и слабые стороны соперника, чтобы внести корректировки в план боя. При этом он выявляет манеру ведения боя соперника, форму дистанцию боя, излюбленные удары и защиты, а также ошибки в выполнении приемов, волевые качества. Спортсмен должен заранее определить, на что, прежде всего он будет обращать внимание в процессе разведывательных действий. Он должен предпринимать такие действия, с помощью которых можно получить необходимые сведения. В ходе разведки следует быть активным, иначе он не сможет получить информацию о сопернике. Но тот может проявить их тогда когда времени для использования их уже не останется. Если нужно узнать, как чувствует себя соперник в экстремальной ситуации, то не следует ждать, когда она возникнет, а стремится самому создать ее.

Совершенствовать разведывательные действия следует на теоретических и практических занятиях и даже во время соревнований. В начале спортсмены объясняют, что необходимо выяснить в процессе разведки и как это сделать. На практических занятиях надо начинать обучение с выработки умения различать грубые и наиболее заметные ошибки в технике выполнения отдельных приемов. Затем переходят к выполнению излюбленных ударов и защиты, формы и дистанции боя, стиля поведения в

разных ситуациях. При этом важно соблюдать условие неопределенности в действиях партнеров. Так, одному из спортсменов дается задание выявить излюбленный прием или погрешность в защите партнера, а другому чаще применять определенный прием или демонстрировать ошибку в защите. При этом первый не должен знать задание второго. Задания необходимо усложнять. Закреплять навыки необходимо в вольных боях и спаррингах, а также на соревнованиях. Чтобы умело применять отвлекающие удары нужно иметь высокоразвитое чувство дистанции, и обладать тонко дифференцировать мышечные усилия. Эти качества следует отрабатывать с партнером и на снарядах, постоянно чередуя отвлекающие и действительные удары путем изменения силы.

Действия по осуществлению плана боя проявляются, в конечном счете, в манере боя, которую избирает спортсмен, а также в преимущественном использовании определенных технико-тактических вариантов и приемов, в форме и дистанции боя. Способы осуществления и особенности этого действия во многом определяются индивидуальной манерой ведения боя спортсмена и его соперника, умением вести бой с представлением различных стилей. Поэтому нужно совершенствовать индивидуальную манеру ведения боя и отрабатывать способы противодействия соперникам с различными тактическими типами ведения поединка. Основное средство совершенствования действия по осуществлению плана боя – условные бои, а так же спарринги и соревнования. Эффективность этих упражнений во многом зависит от качества тренировочных занятий и заданий, выбора партнера, способного хорошо выполнять задания. Задания должны быть четкими, ясными, понятными обоим партнерам.

Для совершенствования тактики ведения боя с боксерами разных манер одному из партнеров дается задание пользоваться наиболее эффективными способами противодействия. Особенно тщательно нужно совершенствовать способы ведения боя с заранее известным противником. В этом случае подбирается партнер схожий с ним по манере боя или партнеру предлагается воспользоваться ею.

Смена тактики боя тесно связана с предыдущим действием – осуществление плана боя. Чтобы своевременно менять тактику боя спортсмен должен уметь правильно оценивать соотношение сил в любой промежуток времени, распознавать тактику и манеру ведения боя соперника, улавливать моменты изменения ее, и принимать решение о смене собственной тактики. Отсюда следует, что совершенствовать умение менять тактику целесообразно в условиях близких к соревнованиям. Для этого можно применять те же упражнения, что и при совершенствовании действия по осуществлению плана боя, но только при определенности в действиях партнеров. Ведь чтобы своевременно менять тактику необходимо уметь ориентироваться в неожиданно изменяющихся ситуациях и быстро реагировать на них.

Поэтому в условиях боя одному из спортсменов нужно предлагать вести бой в определенной манере, а затем неожиданно менять ее. Второму необходимо как можно быстрее определять моменты смены в ответ изменять свою манеру ведения боя.

Следует обратить внимание и на особенности совершенствования ситуативных действий. К наиболее важным из них относится развитие атаки благоприятных ситуаций, использование провалов, и других удобных для атаки положений. Как правило, они изучаются и отрабатываются в вольных боях, представляется, что их нужно тренировать с помощью специальных упражнений предусматривающих создание подобных ситуаций. Особенно хорошо это делать в условном бою, давая одному из боксеров задание имитировать провалы или замешательство после сильной атаки, а второму использовать их .

При совершенствовании всех тактических действий очень важно учитывать особенности и тенденции развития современного каратэ. Работа над повышением тактического мастерства должна строиться в двух направлениях. Во-первых, необходимо совершенствовать тактику противодействия агрессивной и жесткой формы ведения боя, а во вторых, совершенствовать перечисленные способы ведения боя с учетом

индивидуальных особенностей спортсменов. Залог успеха - умелое моделирование соревновательных условий на тренировке.

Большое значение имеет анализ вольного боя или спарринга. Можно спросить, что спортсмену удалось выяснить во время боя, пришлось ли ему менять тактику. Затем тренер излагает свое мнение, и в план подготовки вносятся корректировки. Благодаря этому спортсмен лучше осознает выполнение действий, а также приучается самостоятельно работать над совершенствованием тактического мастерства.

С целью совершенствования тактического мастерства необходимо более широко использовать имитационные упражнения на снарядах, т.к. условные и вольные бои в большом объеме довольно быстро утомляют спортсмена.

Чтобы приблизить условия выполнения имитационных упражнений к реальным, можно рекомендовать проделывать имитационные упражнения в паре, но без соприкосновения, давая спортсменам задание, как и в условных боях.

В целом же, для совершенствования в тактических действиях целесообразно использовать три основные группы упражнений:

Совершенствование в тактике атакующих и контратакующих приемов;

Совершенствование в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях;

Совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления в условиях, моделирующих соревновательные бои.

Методика совершенствования технического мастерства спортсменов высокой квалификации должна идти по следующим направлениям:

Повторение упражнений составляющих школу каратэ;

Изучение новых приемов и их комбинаций;

Совершенствование технико-тактических приемов.

Заключение

Таким образом, педагогически регулируемый процесс обучения, а затем и совершенствования тактико-технического мастерства фактически направлен на выработку у спортсмена наиболее эффективных технических приемов, с последующим их закреплением в двигательных навыках и доведении до автоматизма. При этом на всех стадиях спортивной подготовки должны быть разработаны дидактические признаки усвоения изучаемого материала, методической основой которых являются принципы, способствующие атлету самостоятельно мыслить, анализировать и обобщать свой двигательный опыт, а так же самому заниматься самосовершенствованием техники и тактики.