

## Особливості техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах

Пашков І.М., Пашкова В.І.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** В статті розкрито особливості техніко-тактичної підготовки єдиноборців. Розкрито особливості застосування тактичних стилів ведення поєдинку та фактори які на них впливають. Процес вдосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів тісно пов'язаний з пошуком найбільш раціональних та ефективних шляхів організації навчально-тренувального процесу.

**Ключові слова:** єдиноборства; техніка; тактика; вдосконалення; бій; фінти; реакція.

**Вступ.** В останні роки істотно змінюється методика тренування, удосконалюється технічна і тактична майстерність, підвищується рівень розвитку фізичних і психічних якостей єдиноборців.

У сучасних єдиноборствах тактика виступає, як специфічне вміння вести боротьбу на основі розуміння бойової обстановки в цілому, з урахуванням дій і можливостей суперника, індивідуальних особливостей і свого потенціалу.

Спортивний двобій є складним поєднанням пересувань, атакуючих і захисних дій, які виконуються з різних дистанцій і т.д.

На виконання дій у спортивному поєдинку впливає дефіцит часу на вибір відповідних техніко-тактичних дій, які залежать в свою чергу від рівня прояву швидкості рухових реакцій і мислення, швидкості і координації рухів, сили і швидкості в застосуванні ударів і захисних дій, які застосовуються на основі аналізу дій супротивника, прийняття рішення і його реалізації. У зв'язку з безліччю варіантів змагальних ситуацій, необхідністю швидко реагувати на кожну з них адекватними діями, руховий стереотип змагальної діяльності в єдиноборствах виробити складно і недоцільно (Ашанин, & Литвиненко, 2013; Бойченко, 2010; Платонов, 2015; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013; Ровный, Галимский & Бойченко, 2016).

**Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами.** Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Психо-сенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуативних видів спорту» (номер державної реєстрації 0116U008943).

**Мета дослідження:** вивчити особливості техніко-тактичної підготовки єдиноборців.

**Матеріал і методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та мережі Інтернет, педагогічні спостереження, узагальнення практичного досвіду провідних тренерів з єдиноборств.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Єдиноборства відносяться

до групи видів спорту, у яких успіх у більшому ступені залежить від тактичної підготовки спортсмена, успішності реалізації їм тактичного задуму і тактичного мислення. Таким чином, технічну і фізичну підготовку спортсмена в даних видах спорту необхідно проводити в нерозривній єдності з тактичної. Причому, на початкових етапах підготовки роль тактичної підготовленості спортсмена невелика, а на етапі вищої спортивної майстерності, коли по інших видах підготовленості спортсмени практично не розрізняються, вона здобуває вирішальне значення. Вивчення досвіду і думки тренерів і спортсменів високої кваліфікації показало, що в учбово-тренувальних заняттях не приділяється достатньої уваги тактичній підготовці. Часто спортсмену і тренеру перед двобоєм, чи навіть у його процесі, приходиться вирішувати задачі тактичного характеру (Ашанин, & Литвиненко, 2013; Бойченко, 2010; Платонов, 2015; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013; Ровный, Галимский & Бойченко, 2016).

В умовах поєдинку єдиноборець постійно застосовує різноманітні технічні дії захисту, атаки і контратаки, що демонструє свій стиль введення поєдинку.

Тактика одноборств – мистецтво застосування технічних засобів з обліком індивідуальних техніко-тактичних, морально-вольових і фізичних можливостей у бої з різними по стилі і манері супротивниками.

Тактична майстерність проявляється в здатності нейтралізувати сильні сторони супротивника, використовувати його слабкі сторони й одночасно з цим в умінні застосовувати індивідуальну манеру бою.

Тактику умовно можна розділити на:

1. Тактику проведення змагань.
2. Тактику проведення двобою.
3. Тактику проведення технічних дій.

По тактичній спрямованості технічні дії можна розділити на три групи: підготовчі, наступальні й оборонні.

Тактичні дії на дальній дистанції, коли спортсмен знаходиться поза зоною ударів, дозволяє йому ретельно підготувати свою атаку, постійно маневруючи і відволікаючи увагу противника хибними діями, потім впевнено атакувати, в той же час встигаючи відносно легко реагувати на всі дії суперника. Тактичні дії які застосовуються на середній дистанції є розвитком атакуючих або контратакують дій. Тут йде боротьба за ініціативу, моральну, фізичну, технічну і тактичну перевагу. Тактичним діям на середній дистанції характерна згурпована стійка, застосування переважно ударних серій, а також різких, акцентованих ударів, які супроводжуються високою щільністю бою, частотою, швидкістю і силою ударів, вимагають миттєвих переходів від атаки до захисту і назад, що передбачає прояву високого рівня розвитку фізичних, функціональних і психічних якостей (Бойченко, 2017; Пашков 2017; Платонов, 2015; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013; Ровный, Галимский & Бойченко, 2016).

Тактичний стиль спортсмена в кожному конкретному поєдинку повинен враховувати фізичну та технічну підготовку суперника, його манеру вести бій. Грамотний тренер зобов'язаний знати можливих суперників свого вихованця, вивчити їх манеру бою, вловити загальну тенденцію зміни тактичної лінії від турніру до турніру. В умовах зіткнення з невідомим противником, спортсмен повинен вміти, раціонально розподіляючи сили по раундах, попередньо «промацати» обманними рухами – фінтами і помилковими атаками суперника, виявити його слабкі сторони, а потім, використовуючи будь-яку тактичну схему, щоб нейтралізувати оборону суперника. Готуючись до поєдинку проти добре відомого противника, спортсмен повинен вміти, раціонально розподіляючи сили по раундах, попередньо провести розвідку обманними рухами, фінтами і помилками атак суперника, виявити його слабкі сторони, а потім, використовуючи будь-яку тактичну схему, нейтралізувати оборону суперника. Готуючись до поєдинку проти добро відомого противника, спортсмен може використовувати деякі тактичні схеми та рекомендації, враховуючи його слабкі та сильні якості суперника, особливості підготовки і стиль поєдинку, приведені нижче (Бойченко, 2017; Платонов, 2015; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013; Pashkov, 2015).

Необхідно зауважити, що подібні «чисті» тактичні лінії зустрічаються частіше як фрагменти поєдинку. Тактична лінія поєдинку визначається завжди тією конкретною ситуацією, яка складається з двох задумів, двох волевиявлень, двох технічних рішень сутички: спортсмена і його спаринг – партнера. Тому для перемоги важливі як власні тактичні схеми, так і правильна оцінка спарингів стилю противника. З цих факторів складається точний розрахунок тактичної взаємодії. Від арсеналу технічних дій, уміння своєчасно та ефективно застосувати їх під час змагального поєдинку і залежить кінцевий результат спарингу (Бойченко, 2017; Пашков 2017; Платонов, 2015; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013; Ровный, Галимский & Бойченко, 2016).

Процес вдосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів тісно пов'язаний з пошуком найбільш раціональних та ефективних шляхів організації навчально-тренувального процесу. Одним із перспективних напрямків вирішення цієї проблеми є розробка, впровадження спеціальних засобів та методик їх використання під час навчально-тренувальних занять єдиноборців (Платонов, 2015; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013; Ровный, Галимский & Бойченко, 2016).

При розробці спеціальних технічних засобів для вдосконалення техніко-тактичної майстерності важливо враховувати особливості змагальної діяльності єдиноборців, пов'язаних з великою постійною зміною ситуацій на татамі, обмаль часу на виконання рухових дій, необхідністю маскування тактичних дій тощо.

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Ашанин, В. С., & Литвиненко, А. Н. (2013). Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки в спортивних єдиноборствах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені ТГ Шевченка*, 102-107.
- Бойченко, Н. В. (2010). Техніко-тактична підготовка спортсменів-юніорів у «кіокушинкай» карате за допомогою спеціальних технічних засобів. (Автореферат на здобуття наукового ступеня канд.фіз.вих). Харків, Україна.
- Бойченко, Н. В. (2017). Модель техніко-тактичної підготовки каратистів «силової» та «темпової» манер ведення поєдинку. *Єдиноборства*, 11-14.
- Пашков, І. М. (2017) Структура техніко-тактичних дій в східних єдиноборствах. Актуальные проблемы спортивных единоборств в ВУЗах №4. С. 61–65.
- Платонов, В. Н. (2015). Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : 2 кн. Олимп. лит., Киев.
- Ровный, А. С., Галимский, В. А. & Бойченко, Н. В. (2016). Физическая и технико-тактическая подготовка каратистов (киокушинкай) на этапе предварительной базовой подготовки. Харьков.
- Ровный, А. С., Романенко, В. В. & Пашков, И. Н. (2013). Управление подготовкой тхеквондистов. [Монография]. Харьков.
- Pashkov, I. N. (2015) Methodic of coordination's perfection of junior taekwondo athletes at stage of pre-basic training. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, vol.5, 27–31.

#### Відомості про авторів:

**Пашков Ігор Миколайович** – к.фіз.вих., доцент  
*Харківська державна академія фізичної культури*  
<http://orcid.org/0000-0002-7569-2115>  
E-mail: igorvita6@gmail.com

**Пашкова Вікторія Ігорівна** – студентка 1 курсу магістратури  
*Харківська державна академія фізичної культури*  
E-mail: pashkova\_v\_i@gmail.com

*Надійшла до редакції 07.01.2020 р.*