

## **СПОСОБЫ И МЕТОДЫ ПРИМЕНЕНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ**

Хижевский О.В., кандидат педагогических наук, профессор;  
Ераховец В. В., полковник, начальник кафедры физической  
подготовки и спорта

Учреждение образования «Белорусский государственный  
педагогический

университет имени Максима Танка», г. Минск, Республика  
Беларусь;

Учреждение образования «Военная академия Республики Беларусь»,  
г. Минск, Республика Беларусь

Abstract: Tactical literacy only benefits when an athlete learns to apply the knowledge acquired in training in practice. One of the tasks of tactical training is to develop the skills of those involved – to develop and implement a tactical combat plan in accordance with the changing conditions of the fight.

Тактическая подготовка вооружает спортсменов способами и методами ведения борьбы. Действовать во время соревнований тактически грамотно – значит, уметь правильно распределять свои силы, подбирать и выполнять приемы, необходимые для достижения победы.

Тактическая грамотность тогда только приносит пользу, когда спортсмен научится применять знания, приобретенные в тренировках, на практике. Одной из задач тактической подготовки является развитие способностей занимающихся – разрабатывать и осуществлять тактический план борьбы в соответствии с меняющимися условиями схватки.

База для развития способностей применения тактики – хорошая теоретическая подготовленность, умение наблюдать и анализировать происходящее на ковре, умение критически относиться к своим спортивным результатам. Ценным также является умение разгадать тактические планы предполагаемых противников и в соответствии с этим целенаправленно построить тренировочный процесс в период подготовки к соревнованиям.

Поэтому для составления плана тактической подготовки в соревновательный период и плана ведения схватки используют следующие данные:

1. Сильные и слабые стороны противника в физической, технической, тактической и волевой подготовленности.

2. Преимущество противника в физической подготовленности: какое физическое качество он чаще всего использует (силу, выносливость, быстроту, ловкость или гибкость). Конкретные недостатки в развитии физических качеств противника являются важными данными при составлении собственного тактического плана.

3. Общий объем техники, применяемый противником в схватке: особенности выполнения каждого технического действия; какими защитными и контратакующими действиями владеет противник хорошо и какими – плохо.

4. То, как противник использует сильные стороны своей подготовленности в каждом периоде схватки.

5. Степень психологической подготовленности противника (смелость, решительность, настойчивость, выдержка и др.).

Весь комплекс технических и тактических знаний, умений и навыков начинает приобретать спортивное значение только при их практическом применении.

Тактическое мастерство зарождается при составлении первого плана схватки и при его выполнении. Поэтому в процессе совершенствования тактики широко применяют метод заданий. Давая спортсмену сложную, но выполнимую для него фактическую задачу, преподаватель сообщает ему все необходимое для составления конкретного плана действий.

Большое значение в тактической подготовке спортсмена имеет умение вести личный дневник, в котором делаются записи об участии в соревнованиях. Спортсмен должен уметь объективно анализировать эти записи.

*Основы тактики в борьбе самбо.* Тактика борьбы – это наиболее целесообразное использование борцом своих технических, физических и волевых возможностей в конкретных условиях борцовского поединка.

Тактика должна быть гибкой и разнообразной. Тактика в борьбе складывается из трех основных разделов:

- тактики проведения отдельных технических действий;
- тактики ведения схватки;
- тактики участия в соревнованиях.

Все эти разделы тактики органически связаны между собой и дополняют друг друга.

*Тактика проведения технических действий.* Во время схватки постоянно меняются положения (позы) борцов, их рас положение по отношению друг к другу, степень и направление их усилий. Эти факторы характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию в каждый из моментов схватки: благоприятные условия, когда противник защищается; благоприятные условия, возникающие при атакующих (контратакующих) действиях противника. Одна из отличительных особенностей спортивной борьбы состоит в том, что действия и поведение каждого из борцов в схватке представляет ответную реакцию на поведение и действия соперников. Способы, посредством которых создаются условия, благоприятные для проведения технических действий, подразделяются на:

- способы, благодаря которым борец добивается необходимой ему защитной реакции противника («угроза», «сковывание»);
- способ, обеспечивающий выгодную для борца активную

реакцию со стороны соперника («вызов»);

– способы, в результате использования которых борец подводит противника к тому, что он либо не реагирует на определенные действия борца, либо реагирует ослабленной защитой («повторная атака», «двойной обман»).

Знание благоприятных условий, возникающих в ходе схватки, и умение создавать их, пользуясь различными способами, – лишь одна из частей тактики проведения технических действий. Другую ее часть составляют своевременное выполнение таких технических действий и в таких вариантах, которые наиболее полно отвечают создавшимся условиям, особенностям конкретного противника и укладывающейся ситуации в ходе схватки.

*Тактика ведения схватки.* Тактика проведения поединка во многом зависит от индивидуальных особенностей конкретного борца. Каждый квалифицированный борец имеет свой тактический почерк, свой стиль борьбы.

В зависимости от действий, характеризующих тактическое поведение борца в схватке, различают следующие основные виды тактики: наступательную, контратакующую и оборонительную.

Наступательная тактика заключается в высокой активности борца и требует от него отличной физической и психологической подготовленности, применения большого разнообразия технических средств, хитроумных тактических маневров. Можно выделить две ее разновидности: тактику непрерывных атак, (натиск, прессинг); тактику эпизодических атак (спуртов).

Контратакующая тактика заключается в том, что борец строит схватку на встречных и ответных контратаках, используя с этой целью благоприятные моменты, возникающие при активных действиях противника. Оборонительная (выжидательная) тактика характеризуется тем, что борец сосредоточивает все свое внимание на защите и предпринимает попытку атаковать противника лишь в том случае, если тот допускает ошибку. Современный уровень развития борьбы требует, чтобы каждый борец владел всеми видами тактики и умел целесообразно применять их в соответствии с особенностями противника, своей подготовленности, конкретной обстановки в схватке и в соревнованиях.

*Построение тактического плана схватки.* Чтобы полностью проявить свои технические, физические и психические способности, скрыть уязвимые места в своей подготовленности и добиться лучшего результата в схватке, борцу необходимо заранее (до выхода на ковер) спланировать свои действия в предстоящей встрече.

Тактический план схватки – мысленный путь к победе. В тактическом плане намечается цель схватки, средства и методы ее достижения, время и место решительных действий, способы их тактической подготовки, распределение сил в схватке. Но план не должен быть догмой, ход поединка может сложиться не так, как борец

рассчитывает. Поэтому при составлении тактического плана ведения поединка следует предвидеть вероятные варианты хода борьбы.

Практика показывает, что смелый, волевой и расчетливый боец, до самого конца схватки не отказывающийся от достижения победы, может найти выход из любого трудного положения. Избрав правильную тактику, он достигает поставленной цели.

*Тактика участия в соревнованиях.* Тактика участия в соревнованиях – умелое использование возможностей борца для достижения лучшего результата. Успех выступления в соревнованиях зависит от наиболее рационального использования физических, технических и тактических средств борьбы. После взвешивания и жеребьевки боец получает сведения о количестве участников в своей весовой категории и их номерах в турнирной таблице.

Чтобы действовать тактически правильно, необходимо во время состязаний и по окончании каждого круга объективно оценивать свое положение и положение своих вероятных соперников по турнирной таблице. Чтобы верно и своевременно ориентироваться в обстановке, рекомендуется вести таблицу хода соревнований.

#### Список литературы

1. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 4-е изд. – М. : Советский спорт, 2014. – 300 с.
2. Келлер, В. С. Рефлексивное управление в тактике единоборств и игр / В. С. Келлер // Теория и практика физической культуры. – 1976. – № 8. – С. 9–11.
3. Базовая техника борца в стойке / Я. К. Коблев, К. Д. Черминт, И. А. Письменский, Е. В. Волков. – Майкоп, 2015.
4. Лубышева, Л. И. Университетский спорт в контексте социокультурного анализа / Л. И. Лубышева // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 5. – С. 2–6.
5. Маркиянов, О. А. Система соревнований и техническое мастерство борцов : Спортивная борьба / О. А. Маркиянов. – М. : ФиС, 2008. – 22 с.
6. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ИФК / Л. П. Матвеев. – М. : ФиС. – 1977. – 365 с.
7. Новиков, А. А. Пути повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в классической борьбе / А. А. Новиков, С. Е. Смоляр. – М.: ФиС, 2013. – 56 с.
8. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолини. – М. : ФиС, 2011. – 10 с.
9. Хижевский, О. В. Физическое воспитание студентов / О. В. Хижевский, Р. И. Купчинов // Монография. БГПУ – 2019. – 400 с.
10. Хижевский, О.В. Самбо: учеб. пособие / О.В.Хижевский. – Минск: Изд-во Гривцова, 2014. – 352 с.