

## **Технико-тактическая подготовка спортсменов в современных видах спортивных единоборств**

**Ложечка М.В.**

**Постановка проблемы.** В настоящее время в условиях роста спортивных результатов особое значение приобретает постоянное совершенствование методики обучения и тренировки с учетом возрастающих требований соревновательной деятельности в современных видах спортивных единоборств.

Известно так же, что некоторые средства и методики обучения и совершенствование различных сторон подготовки единоборцев могут послужить тормозом на пути спортивного роста. Все зависит от рационального их толкования и использования. Научный поиск в решении данных вопросов является решающим.

Поэтому в современных видах единоборств особенно актуальным являются инновационные подходы к обеспечению скорости и надежности освоения технической и тактической подготовленности. Отсюда на первый план выходит проблема эффективности обучения, формирование общих закономерностей построения тренировочного процесса, границ освоения техники и тактики спортсменов, выявление приоритетных физических качеств характерных для современных видов единоборств и методики их развития.

**Связь работы с научными программами.** Работа выполнена в соответствии с темой 2.8 «Совершенствование подготовки спортсменов в отдельных группах видов спорта» Сводного плана НИР Министерства образования и науки, молодежи и спорта Украины в сфере физической культуры и спорта на 2011 - 2015 год.

**Анализ последних исследований и публикаций.** В последние годы отмечается резкое обострение конкуренции в различных видах спортивных единоборств. Это обстоятельство – главная причина того, что добиться высокого спортивного результата невозможно без использования новейших достижений науки о спорте.

Наиболее важен принцип, которого придерживаются многие передовые исследователи, стремясь как можно больше помочь практике, - принцип первичности соревнований и вторичности тренировки. Он был выдвинут В.А. Дёминым (1974) и развит А.А. Новиковым, Р.А. Пилояном (1976). В последующие годы метод совершенствовался и вылился в стройную систему подготовки спортсменов-единоборцев высокой квалификации. Суть его заключается в том, что качество тренировочного процесса можно значительно повысить, если подойти к его построению через познание соревновательной деятельности спортсмена.

Так, Р.А. Пилоян и В.Т. Джапаралиев в своей статье "Повышение эффективности подготовки борцов" привели пример, как можно результаты исследования соревновательной деятельности борцов трансформировать в тренировочный процесс. В ходе работы ими было предложено выявить

особенности соревновательной деятельности борцов высокой квалификации и вскрыть резервы в методике их подготовки.

Поставленные задачи решались при помощи педагогических наблюдений, хронометража и анализа поединков. Было предположено, что расчленив борцовский поединок на отдельные действия, т.е. выделив эпизоды активности, подчинённые реализации конкретных целей, мы сможем глубже проникнуть в закономерности соревновательной деятельности.

Методическим приёмом, позволяющим расчленивать схватку на множество отдельных действий, стал разработанный ими способ анализа видеозаписей. Суть его сводится к тому, что после окончания спортивного поединка оба борца поочередно приглашаются в комнату экспериментатора, где им предлагается просмотреть запись только что проведённого поединка и выделить те отрезки поединка, когда возникла та или иная целевая установка. В специальные протоколы заносится количественные (время) и качественные (реализована или нет) характеристики действий борца, направленных на реализацию поставленных целей.

В своей научной статье "О становлении технико-тактического мастерства" И.И. Алиханов пишет - "Как показал специально предпринятый эксперимент, большую пользу в деле приобретения навыков проведения приёмов из динамической ситуации может принести схватка с выполнением обязательных элементов. При этом количество приёмов должно постепенно возрастать (желательно выполнение в обе стороны). Причём от раза к разу схватка должна становиться более динамичной, чтобы не было заметно, что поединок проходит между партнёрами, а не противниками.

Следующий уровень овладения мастерством – это умение противодействовать замыслу противника, отвечая на его действия контрприёмами, опережениями и защитами. Выученные и отработанные связи элементов должны доводиться до навыков в учебных схватках, а так же выполнений заданий по типу обязательных программ.

Следующей фазой в овладении техникой поединка должны быть учебно-тренировочные схватки с различными заданиями. В них партнёр играет роль будущего наиболее опасного противника. На этом уровне составляется индивидуальный репертуар "коронных" приёмов, разрабатываются новые варианты подготовки избранных приёмов. На следующем уровне проверяется общая подготовленность спортсмена, в том числе технико-тактическая. Этот уровень – соревнование".

**Формулирование цели статьи.** Провести анализ технико-тактической подготовки спортсменов в современных видах спортивных единоборств.

**Результаты исследования.** Экспериментально было доказано, что наибольший процент, независимо от результата встречи, составляют реализованные задачи, связанные с атакой. Велик так же процент решённых задач связанных с защитой. В остальных же аспектах победители и побеждённые имеют значительные различия.

Выяснилось, что проигравшие большую часть времени тратят на демонстрацию активности. Победители, наоборот, чаще контратакуют, больше времени заняты удерживанием преимущества, и как ни странно, больше озабочены восстановлением сил. (Понять это можно, зная, как много сил отнимает осуществление атакующих действий, которые в ходе поединка у победителей составили 43,1 %).

Анализ научных и методических литературных источников, программ, предложений и практического опыта показал, что в системе технико-тактической подготовки должны соблюдаться определённые закономерности, а именно:

- Для полноценного технико-тактического совершенствования необходима своевременная и последовательная проработка всех уровней направленных на работу со спортсменами в зависимости от возраста и этапа подготовки;

- Недоработки в технико-тактическом мастерстве в раннем детстве, как правило, невосполнимы;

- Овладение основам техники и тактики должно заканчиваться в основном к 17-ти годам. В дальнейшем все больше внимания при обучении должно уделяться определению более подходящей манеры ведения поединка для данного спортсмена, изучению новых связок и комбинаций. Второй и третий уровни должны всё время закрепляться сначала в учебных схватках с обязательным включением определённых элементов, комбинаций по типу обязательных программ для гимнастов, а затем в учебно-тренировочных схватках;

- Специальная выносливость воспитывается у спортсмена одновременно технико-тактическим совершенствованием. Учебные и учебно-тренировочные схватки в зависимости от набора элементов и темпа могут проводиться на уровне любой интенсивности. Овладение же высоким уровнем технико-тактической подготовленности позволяет экономно расходовать потенциальную энергию спортсмена, позволяет реализовывать свои планы;

- Общее время на технико-тактическое совершенствование с повышением квалификации спортсмена растёт, но в процентном отношении к общему времени тренировка уменьшается.

**Выводы.** В процессе анализа литературных источников, опроса ведущих специалистов, спортсменов и тренеров, связанных с изучением вопроса технико-тактической подготовки в современных видах единоборств с учетом инновационных подходов было выявлено ряд особенностей. Установлено, что содержание процесса технико-тактической подготовки определяется наличием различных фаз. Главным составляющим в этом аспекте, есть необходимость в изучении теоретических знаний с соблюдением определенных закономерностей в обучении техники и тактики современных видов единоборств, способности к прогнозированию соревновательных ситуаций их анализу, умение выбирать и реализовывать правильное решение в условиях жесткой конкуренции.

Выявлено, что сама подготовка в единоборствах неумолимо связана с приобретением спортивного опыта, разнообразной, проникнутой творческой атмосферой тренировочной деятельности. Комплексное сочетание всех этих факторов является необходимой основой для практического освоения эффективных технико-тактических действий и их реализация в условиях соревновательной борьбы.

**Перспективы дальнейших исследований.** В дальнейшем планируется проведение исследований связанных с выявлением показателей физической и технической подготовленности спортсменов различной квалификации в современных видах единоборств.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Алиханов И.И. Повышение технико-тактического мастерства / Иван Иванович Алиханов // Спортивная борьба. – Ежегодник 1982 г. – С. 7-10.
2. Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Борьба греко-римская / И. И. Иванов, А. С. Кузнецов, Р. В. Самургашев, Ю. А. Шулика.- Ростов на Дону : Феникс, 2005. - 800 с.
3. Пилоян Р.А. , Джапарлиев В.Т. Повышение эффективности подготовки борцов / Рубен Артовазович Пилоян, Валерий Турдукулович Джапаралиев // Спортивная борьба. – Ежегодник 1982 г. – С. 3-6.