

УДК: 159.9

И.А. КОВАЛЕНКО

(kovalenko.irina1994@yandex.ru)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

ПЛАНИРОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ПРЕОБРАЗОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ДЗЮДО

Теоретически обосновывается применение методики тактической подготовки в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов. Изучаются литературные источники по проблеме исследования. Данные, представленные в статье свидетельствуют о том, что особое внимание в тренировочном процессе по дзюдо должно отводиться тактической подготовки дзюдоистов, начиная с раннего возраста, т.к. это обеспечивает высокий тренировочный эффект и способствует интенсивному развитию основных физических качеств дзюдоистов.

Ключевые слова: тактическая подготовка, тренировочный процесс, физические качества, спортивная схватка, ориентировочная основа.

Дзюдо – вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия дзюдо оказывают на воспитание личности дзюдоистов детско-юношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности. В дзюдо существует совокупность закономерностей подготовки и ведения соревновательного противоборства – стратегия. Стратегический план учитывает различные варианты построения подготовки, соревновательного противоборства, а также средства, методы и формы достижения результата. Тактическая подготовка считается подчиненной частью стратегии и в широком смысле определяется как искусство противоборства в дзюдо [8].

Тактическая подготовка является выбором средств и методов спортивного противоборства, применяемых для решения задач в конкретно сложившихся условиях поединка. Чем лучше дзюдоисты владеют тактикой, тем больше имеют возможностей реализовать свои технические умения в поединке с любым соперником, добиваясь при этом поставленных результатов при меньшей затрате сил и энергии. Многогранность спортивного мастерства борца и сложность его двигательного-координационной структуры предъявляют особые требования к скорости переработки поступающей информации, к способности оперативно оценивать ситуации, принимать адекватные решения и реализовывать их. К рассмотрению проблемы содержания и специальной направленности подготовки борцов, следует подходить со стороны анализа составляющих спортивного мастерства: техническую, тактическую, общую и специальную физическую, интеллектуальную и психологическую подготовки [6].

Результаты исследований показывают, что из всех аспектов спортивной подготовки техника спортивной борьбы наиболее подвержена изменениям. Успешному выполнению технических приемов в поединке препятствуют различные сбивающие факторы: защитные действия соперника, недостаточная тактическая подготовка приема, нарастающее утомление атакующего борца. От умения их преодолевать зависит стабильность технического мастерства борца и, соответственно, спортивный результат [3].

Качественная тактическая подготовленность позволяет спортсмену более рационально распределять силы в процессе соревнования, схватки и на более качественной основе выполнять задуманные приемы, что, в конечном счете, дает возможность решить задачи достижения высоких спортивных показателей. Как показывает практика современного спорта высших достижений, и данные литературы, российские дзюдоисты значительно уступают зарубежным именно в тактической подготовленности и в том числе тактике проведения атакующих действий. Нападение без соответствующей подготовки – тактическая ошибка, которая часто приводит к проигрышу в соревнованиях [8].

В специальной отечественной литературе не определена структура тактической подготовленности, в тоже время, как показывает практика, требуют постоянного поиска направления возможных пу-

тей ее совершенствования. Специалистами в области теории спорта высказывается мнение о том, что в контактных видах спорта важную роль играет тактическая подготовленность. Тактическое мастерство спортсмена с позиции системно-структурного подхода рассматривается как специфичная система сложно-координационных движений, направленных на успешное решение соревновательных задач для достижения высокого конечного результата [7].

Тактическая подготовленность дзюдоистов высокой квалификации представляется как крупное этапное обобщение тактико-технических приемов и действий, которое в состоянии отобразить современную картину уровня развития спортивной борьбы, требующей изменения структурного и кустового вариантов описания техники на ситуативный подход к систематизации тактических комплексов, которые являются единым структурным образованием. Из таких единиц могут быть составлены сложные классификационные построения в соответствии с прагматическими целями [5]. Также существует комплекс тактической подготовки, включающий в себя:

- способ тактической подготовки;
- варианты предварительных и основных захватов;
- защиту соперника;
- атакующий и контратакующий приемы.

Сложные построения состоят из нескольких комбинационных единиц и образуют инновационное образование, не использовавшееся ранее в ходе поединка. В инновационное образование дополнительно включаются защита или контрприем, которые могут создавать благоприятные условия для проведения последующей комбинации другого способа тактической подготовки, предварительного или основного захвата, защиты соперника, подготовительного приема, защиты и завершающего захвата [4].

Опыт работы тренеров (А.П. Купцов, Р.А. Пилоян, Х.К. Курбанов, Г.П. Пархомович, О.А. Сиротин, В.М. Семенов, О.Б. Малков, В.Л. Дементьев и др.) показывает, что обучать и формировать тактическую подготовку для проведения приемов нужно после того, как занимающиеся усвоят структуру изучаемого приема, могут выполнять приемы с правой и левой стороны без активного сопротивления партнера. Усвоив тактические действия того или иного способа подготовки в неподвижном положении без сопротивления партнера и с преодолением неполного сопротивления, нужно изучить их в такой же последовательности и при передвижении занимающихся по ковру [2].

Тактическое действие фактически обнаруживается лишь в двигательном решении тактической задачи. Двигательное решение представляет собой комплексную деятельность, которая требует, как интеллектуальных, так и физических способностей, и навыков. Она является результатом продуктивной творческой мыслительной деятельности, связанной с оптимальным использованием физических способностей и технических навыков, а также психических качеств. Данный результат суммирует в себе как итоги восприятия и анализа соревновательной ситуации, так и итог мысленного решения специальной тактической задачи. Специальные вспомогательные тактические действия обеспечивают успешные наступательные и оборонительные действия (нападение, атаку, оборону, защиту).

К ним относятся разведывательные действия в ходе поединка, маневрирование, способы подготовки атакующих и защитных действий. Главное для спортсмена высокой квалификации – уметь создавать в условиях поединка выгодные ситуации и выбирать момент для точного проведения приема, при этом техника выполнения приема должна обладать достаточной степенью вариативности [8].

По данным И.Д. Свищева, в дзюдо на тактическую подготовку в зависимости от этапа подготовки отводится до 50% общего тренировочного времени, запланированного на раздел техники и тактики дзюдо. Эти 50% тренировочного времени необходимо распределить: тактику ведения соревнований следует планировать по всем возрастным группам, занимающихся в пределах 17,9% времени тренировки; тактике ведения схватки – 27,8%; тактике подготовительных действий проведения приема – 54,3%, которая является определяющей из всех видов тактики [5].

Теоретический анализ, обобщение передового практического опыта, анализ тренировочных занятий показывают, что целесообразность спортивной тактики зависит как от общего тактического за-

мысла, так и от конкретизирующего его плана ведения схватки, которые должны быть выработаны с учетом реальных возможностей спортсмена и соперников, опираться на знание апробированных эффективных форм спортивной тактики и прогноза наиболее вероятного исхода схватки. Преимущество сильнейших дзюдоистов заключается в успешном и стабильном использовании тактических действий во время схватки. Исходным элементом структуры тактической подготовки являются тренировочные упражнения со всеми необходимыми условиями для их выполнения, позволяющими решать определенные соревновательные задачи. Для совершенствования тактической подготовки необходимо уметь преобразовывать тактические действия [7].

Преобразование тактических действий – это изменение формы тактических приемов. В процессе преобразования тактического действия важно использовать преобразующий принцип, который способствует изменению одной формы тактического приема в другую [4].

Для совершенствования тактических действий необходимо их преобразовать, в частности тактическую сторону при помощи мотивационного преобразования ориентировочной основы действия. Такой подход позволяет разграничить форму тактического действия и изучать его с дзюдоистами различного возраста на основе ориентировочной основы действия.

Ориентировочная основа действия – система условий, на которую реально опирается спортсмен при выполнении тактического действия. Она может совпадать с объективно необходимой, но может и не совпадать с ней. Нередко дзюдоист учитывает лишь часть объективно необходимых условий, а иногда включает в ориентировочную основу своих действий лишнее [3].

По мнению Я.К. Коблева, целесообразно выделять несколько типов ориентировочной основы действий:

1. Ориентировочная основа атакующего характера направлена на преодоление обороны соперника и выполнение намеченного броска. В ней выделяются следующие действия:

а) угроза атакующего характера – это активные тактические действия, вынуждающие соперника защищаться, или направленные на преодоление его защитных действий;

б) сковывание атакующего характера – это активные тактические действия, направленные на ограничение подвижности звеньев и частей тела соперника, защищаясь от сковывания он отвлекается, чем создает условия для проведения броска;

в) выведение из равновесия атакующего характера – это тактические действия, направленные на преодоление защитных усилий соперника в направлении выполняемого броска;

г) вызов атакующего характера – это тактические действия, способствующие ослаблению внимания противника и вызванные его защитными действиями;

д) повторная атака – это тактические действия, направленные на повторное преодоление защитных усилий соперника и выполнение броска [1].

2. Ориентировочная основа обманного характера провоцирует соперника на конкретные действия, такие как захват, направление перемещения, бросок и использование усилий противника для выполнения броска. В ней выделяются следующие действия:

а) угроза обманного характера – это тактические действия, направленные на переключение внимания противника, на предварительное действие, отвлекая его от основного броска;

б) сковывание обманного характера – это тактические действия, направленные на ограничение подвижности звеньев и частей тела соперника с созданием для него ощущения легкого освобождения от сковывания, что способствует расслаблению;

в) выведение из равновесия обманного характера – это тактические действия, направленные на потерю соперником равновесия в противоположном выполняемому броску направлении, его стремление восстановить равновесие создает благоприятную ситуацию;

г) вызов обманного характера – это тактические действия, способствующие провоцированию противника на активные действия, которые помогают, выполнению планируемого броска;

д) повторная атака обманного характера – это тактическое действие в направлении, противоположном основному броску соперник часто не готов.

3. Ориентировочная основа оборонительного характера направлена на срыв атаки соперника. В ней выделяются следующие действия:

а) угроза оборонительного характера – это ответные тактические действия активного характера на каждую атаку соперника;

б) сковывание оборонительного характера – это ответные тактические действия, ограничивающие подвижность соперника в начале его атаки;

в) выведение из равновесия оборонительного характера – это ответные тактические действия на атаку противника, способствующие потере им равновесия в момент выполнения броска;

г) вызов оборонительно характера – это тактические действия, при помощи которых противник вынужден становиться в неудобное для своей атаки исходное положение;

д) ложная атака – это ответные тактические действия на атаку противника, имеющие цель замаскировать усталость [1].

Техническую сторону тактического действия возможно преобразовать в структурную, с учетом внесения изменений в действие. Преобразование направлено на изменение захвата, направления перемещения спортсмена, способа выполнения предварительного броска, способствующих созданию необходимой ситуации для проведения основного броска [2]. Преобразование позволяет расширить количество тактических действий при проведении бросков, и каждый дзюдоист сможет изучать их с учетом стиля противоборства.

Тактические действия при проведении бросков различаются в зависимости от возраста дзюдоистов и уровня их подготовки. Это позволяет совершенствовать технику изучению броска в различных условиях и создает предпосылки к внесению изменений в детали техники в процессе противоборства. Например, в 10–12 лет целесообразно начинать изучение тактических действий при проведении бросков с повторной атаки и выведения из равновесия. А в 13–15 лет рекомендуется совершенствовать ранее изученные тактические действия и осваивать новые, такие как угроза, вызов, обман. В 16–17 лет дзюдоистами изучаются сковывание, обратный вызов, двойной обман [7].

Таким образом, в учебно-тренировочном процессе по мере повышения уровня тактической, технической и физической подготовленности дзюдоистами изучаются более сложные комбинации.

Литература

1. Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Невзоров В.М. Борьба дзюдо. ФИС, 2000
2. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Подготовка дзюдоистов. Майкоп, 2009.
3. Моргунов Ю.Д., Харламов В.И., Юсупов Х.М. Совершенствование технического мастерства в борьбе дзюдо с учетом пропорций тела спортсменов. М.: ФиС, 2000.
4. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. М.: ФиС, 2001.
5. Свищев И.Д. Анализ тактико-технических действий дзюдоистов. М.: ФиС, 2006.
6. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. М.: Советский спорт, 2005.
7. Сердюк В.П., Юшков О.П. О методике начального обучения технике вольной борьбы. М.: ФиС, 2002.
8. Туманян Г.С., Свищев И.Д. Программа по дзюдо для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. М.: ФиС, 2000.

I.A. KOVALENKO

Volgograd State Socio-Pedagogical University

Planning for tactical training and transformation of tactical actions in judo

The article is devoted to theoretical justification of the use of tactical training techniques in the training process of judo. The article analyzes the literature on judo. The results obtained in the course of writing the evidence suggests that the training process in judo, aimed at tactical training judo, ensures high training effect and contributes to the intensive development of basic physical qualities of judo.

Key words: tactical training, the training process, the quality of the physical, sports fight, orienting basis.