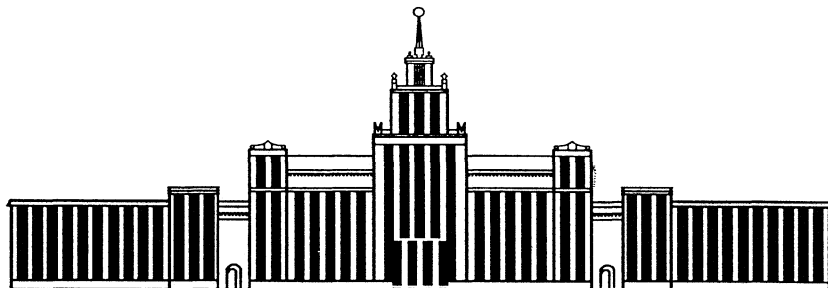

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Ч517.я7
Р693

Ю.Н. Романов, Е.Ю. Савиных, Е.В. Задорина

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ЕДИНОБОРСТВАХ

Учебное пособие

Челябинск
2019

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Южно-Уральский государственный университет
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра спортивного совершенствования

Ч517.я7
Р693

Ю.Н. Романов, Е.Ю. Савиных, Е.В. Задорина

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
В ЕДИНОБОРСТВАХ**

Учебное пособие

Челябинск
Издательский центр ЮУрГУ
2019

ББК Ч517.15.я7
Р693

Одобрено
учебно-методической комиссией института спорта, туризма и сервиса

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, профессор П.Ю. Галкин;
кандидат биологических наук, доцент О.В. Байгужина

Романов, Ю.Н.

Р693 Тактическая подготовка в единоборствах: учебное пособие/
Ю.Н. Романов, Е.Ю. Савиных, Е.В. Задорина. – Челябинск: Изда-
тельский центр ЮУрГУ, 2019. – 84 с.

В учебном пособии представлены результаты теоретического анали-
за отечественной литературы по тактической подготовке в единоборст-
вах и данные собственных экспериментальных исследований, рассмот-
рена методика тренировки тактической подготовки в ударных едино-
борствах.

Учебное пособие составлено в соответствии с государственным об-
разовательным стандартом высшего образования по направлению
49.03.01 «Физическая культура» и предназначено для бакалавров днев-
ной и заочной форм обучения института спорта, туризма и сервиса по
дисциплине «Единоборства».

ББК Ч517.15.я7

© Издательский центр ЮУрГУ, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ	
1.1. Значение тактики, общие понятия и определение тактики в спортивных единоборствах	6
1.2. Модельные тактико-технические характеристики высококвалифицированных единоборцев.....	20
1.3. Элементы тактики.....	32
1.4. Обучение разведывательным, наступательным и оборони- тельным тактическим действиям в единоборствах.....	43
1.5. Психологическая характеристика и методика проведения тактической подготовки в единоборствах	54
ГЛАВА 2. ИНТЕГРАЛЬНЫЕ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ В ПОДГОТОВКЕ ЕДИНОБОРЦЕВ	68
ВЫВОДЫ.....	78
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	79
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	82

ВВЕДЕНИЕ

Единоборства на сегодняшний день являются, без всяких преувеличений, самыми зрелищными спортивными состязаниями, по крайней мере, наравне с футболом, хоккеем, биатлоном. Рост популярности единоборств объясняется, прежде всего, прямым и жестким противоборством спортсменов, выясняющих в бескомпромиссной поединке – кто сильнее. Недаром Международный Олимпийский Комитет пристально следит за развитием массовых и очень популярных во всем мире видов единоборств. Так, международные федерации самбо и кикбоксинга 30 ноября 2018 года стали временными членами МОК. Совсем недавно включены в программу Олимпийских игр таэквондо и карате. Не забываем о единоборствах с олимпийской историей: бокс, вольная и греко-римская борьба, фехтование на саблях и рапирах, дзюдо. Постоянно возрастающая конкуренция в единоборствах на соревнованиях любого уровня вынуждает тренерский корпус ведущих стран мира искать пути развития всех сторон подготовки атлетов. Анализ научных публикаций теоретиков и практиков в области спортивной подготовки указывает на необходимость дальнейшего изучения вопросов и проблем тактической подготовки, как одном из сложнейших аспектов в тренировке единоборцев. Раздел тактической подготовки в настоящее время требует проведения теоретического обобщения накопленного опыта и проведения экспериментальных исследований.

Тактическая подготовленность является важным компонентом уровня спортивного мастерства в единоборствах, о чем свидетельствуют данные отечественной и зарубежной литературы (Е.М. Чумаков, О.Г. Джероян, В.В. Подойницын, А.Н. Савчук и др.).

Собственный опыт работы авторов показывает, что на этапе спортивно-го совершенствования необходимо увеличение планирования времени на совершенствование тактической подготовки противоборцев по сравнению с технической. На этапе максимальной реализации индивидуальных способностей на планирование тактики по отношению к технике, по нашему мнению, должно отводиться до 80–85%. Однако в практической работе обучению и совершенствованию тактики отводится незначительное время. Здесь возникают явные противоречия между требованиями соревновательной деятельности и реальным тренировочным процессом, от которых зависит спортивная результативность единоборцев.

Как отмечается в печати и показывает анализ соревновательной деятельности в последнее время, отечественные единоборцы чаще всего уступают зарубежным именно в тактической подготовленности, особенно в олимпийском боксе, таэквондо, дзюдо. О том, как обстоят дела в карате, мы узнаем очень скоро, а именно в 2020 году на Олимпиаде в Токио. Отдельные публикации и имеющиеся в настоящее время практические реко-

мендации не решают в полной мере задач современной подготовки единоборцев различной квалификации. Тактика ведения боя и соревнований нуждаются в проведении дополнительных экспериментальных и теоретических исследований.

Материалы теоретических и экспериментальных исследований, представленных в учебном пособии, позволили сформулировать теоретические, методологические и дидактические основы построения отдельных сторон тактической подготовки в тренировочном процессе, что дополняет теорию и практику противоборств. Организационные, методические, когнитивные и дидактические составляющие подготовки спортсменов высшего спортивного мастерства обеспечивают процесс обучения и тренировки, в том числе тактической подготовки в спортивных единоборствах.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ

1.1. Значение тактики, общие понятия и определение тактики в спортивных единоборствах

Теоретическое исследование, основанное на концепции теории и методологии, должно стать фундаментом разработки основ формирования тактики ведения поединков в единоборствах и имело бы практическую направленность для тренеров и спортсменов.

Анализ деятельности спортсменов в экстремальных условиях соревнований позволяет выявить особенности отдельных элементов этой деятельности и находить погрешность в различных боевых действиях и прогнозировать такой уровень ее показателей, который необходим для побед. Кроме этого, необходимо выявить причинно-следственные связи, влияющие на исход спортивного поединка, определить дальнейший ход развития вида спорта (Р.А. Пилюян с соавт, 1995).

Слово «тактика» с древнейших времен считается термином военным, смысловое содержание которого выражает маневр силами и средствами в процессе ведения боя (сражения) с целью достижения победы или определенного результата. Под средствами здесь понимается все то, что воздействует на противника (людской состав с оружием, артиллерия, танки, самолеты и т.д.), а под силами – количество этих введенных в бой средств.

В спорте понятие тактика приобретает несколько более широкое смысловое содержание, особенно в единоборствах, в связи с многообразием возникающих ситуаций, их скоротечности и конфликтности. Теоретический анализ позволил выделить основные понятия и определения, касающиеся тактики ведения поединков в спортивных единоборствах.

Тактика – интегральное понятие, она определяет манеру ведения боя, стиль бойца и рисунок боя или схватки. Тактика – это способ и метод для достижения победы. Тактика – это искусство ведения боя, заслуживающее самую высокую оценку у судей и зрителей (В.В.Подойницын, 1997).

Мы под тактикой в спортивных единоборствах понимаем искусство целесообразного применения спортсменом боевых умений и навыков, физических и психологических возможностей для достижения определенного результата в создавшихся конкретных условиях поединка или соревнований в целом.

Характерной особенностью состязания в противоборствах является непосредственный контакт соперников, выражающийся в прямых физических воздействиях друг на друга. Чтобы выиграть бой, спортсмен обязан мгновенно реагировать на действия соперника и предвосхищать их. Для этого требуется развитое оперативное тактическое мышление, в частности, умение мгновенно предвосхищать по ходу боя намерения соперника, еще

до того, как они будут реализованы в действия. Адекватно реагировать на действия соперника и тем более превосходить их возможно лишь при хорошей физической подготовленности и разнообразной технике. Последняя органично соединена с тактикой в виде технико-тактических действий, которые являются основными элементами содержания как технической, так и тактической подготовки.

Тактическая подготовка подразумевает совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревнования, и развитие специальных умений и навыков, определяющих эффективность решения этих задач.

В спортивных единоборствах выделяют три основные формы ведения поединка: *разведывательная, наступательная и оборонительная*. Эти формы взаимосвязаны между собой, а различаются по двигательной структуре, преимущественным преобладанием различных психофизиологических качеств и процессов в тот или иной момент времени при обязательном наличии обратной связи.

В ходе *разведывательных* действий спортсмен получает информацию о намерениях и самих действиях противника, особенностях возникающих практически мгновенно боевых ситуациях, перерабатывает ее и принимает решение о плане боя в целом и его коррекции, а также об использовании различных средств боя или схватки в данный момент. В ходе разведки наиболее активно включаются процессы восприятия и оперативного мышления единоборца.

Для *наступательной* формы боя характерно то, что спортсмен принимает решение проводить атаку или контратаку и прилагает все усилия к практическому осуществлению этого решения. В осуществлении этих действий ведущую роль играют мотивация и такие волевые качества, как решительность, смелость и настойчивость, способствующие преодолению сопротивления противника и захвату инициативы.

Оборонительная форма боя применяется в том случае, когда агрессивный и физически сильный противник захватывает инициативу или когда специально ставится задача утомить, вымотать соперника, применяя маневрирование, защитные действия, отдельные контратакующие удары (ответные и встречные) или контрброски с тем, чтобы затем мгновенно перейти в наступление.

Основные тактические схемы в единоборствах, средства их тренировки. Выбор тактики для проведения поединка с известным соперником можно сделать заранее, исходя из ваших возможностей: технических, функциональных, физических. Но в зависимости от ситуаций, возникающих по ходу боя, вы, в любом случае, будете вынуждены изменять тактический рисунок, если хотите оставаться в выигрыше. Применяемая тактика в поединке может длиться, условно, только 10–20 секунд боя, а возможно

ее применение и более длительное время, например, весь раунд или все время поединка. Поединок в единоборствах является симбиозом огромного количества всевозможных тактико-технических действий: финтов, выдергиваний, ложных и истинных ударов руками и ногами, захватов, бросков, ударной работы в партере, удержаний, болевых и удушающих приемов. Незабываем про сложный комплекс защитных действий и всевозможных передвижений, обеспечивающих мгновенное сближение с противником при атаке или, наоборот, своевременный разрыв дистанции для избегания контратакующих действий соперника. Для экономии энергетических возможностей необходимо выполнять эту работу с обязательной дифференцировкой по силе и скорости ударных и защитных действий.

Что касается выбора дистанции, то это важный компонент тактико-технического мастерства единоборца. Правильно выбранная дистанция позволяет спортсмену проводить поединок, опираясь именно на его предпочтения, возможности и способности. Для каждой дистанции характерна своя техника и тактика поединка. Свое разнообразие вносят масса всевозможных факторов боя: лимит времени на проведение атакующих и защитных действий, переходов от финтов к истинным ударам, от защит к мгновенным контратакам. Именно дефицит времени определяет выбор и возможность применения соответствующих для данного момента боя тактико-технических приемов: ударов, защит, бросков, удержаний, болевых действий. А они, в свою очередь, значительно зависят от уровня развития быстроты двигательных реакций, скорости двигательных актов, координации движений, силы и скорости выполнения защит, ударов и бросков, а также быстроты принятия самого оптимального для данного момента боя решения.

Использование дальней дистанции позволяет единоборцу избегать ударов и захватов со стороны противника, легко и быстро реагируя на все действия противника. В этот момент боя у бойца есть время для планирования своей атаки, отвлекая соперника маневрированием, ложными замахами и финтами. Когда боец убежден в неготовности соперником выполнять в данный момент времени активные контрмеры, то он переходит к осуществлению своего плана и уверенно атакует сильными, мощными ударами с дальнейшим переводом соперника в партер с целью закончить бой досрочно, выполнив болевой или удушающий прием.

Перевод поединка на среднюю дистанцию вынуждает бойцов значительно активизировать свои действия на татами, ринге, борцовском ковре. На этой дистанции единоборцы пытаются быть лучшими в борьбе за тактико-техническое, психологическое и физическое превосходство. Близость к сопернику заставляет выше поднять руки – кулаки уже подтягиваются вверх, ближе к височной части головы. Боевая стойка более развернута в сторону соперника, приближая правую, сильнейшую руку к сопернику на

30-40см, тем самым снижая асимметрию и повышая энергоемкость ударов левой рукой. На этой дистанции повышаются требования к скорости реакций и скорости нанесения ударов. В смешанных единоборствах на средней дистанции появляется возможность выполнять захваты с последующим выполнением бросков, болевых и удушающих приемов. Высокая плотность боя, частота, скорость и сила ударов требуют мгновенных переходов от атаки к защите и обратно, что предполагает высокий уровень развития физических и психических качеств (Ю.Б. Никифоров, 1987).

В какой-то момент времени поединка соперники по отношению к друг к другу могут находиться практически вплотную, когда удары можно выполнить только по криволинейной траектории, то есть боковые удары или апперкоты. Более уверенно на этой дистанции чувствуют более низкорослые бойцы с руками покороче – представители ударных единоборств, умеющие вести силовую борьбу и переносить сильные удары противника, а также те атлеты, которые предпочитают (и у них это хорошо получается) захваты и броски с последующим выходом на удержание и «добивание» в партере. На этой дистанции происходит фрагментарное восприятие соперника, ибо зрительные ориентиры, касающиеся действий со стороны соперника, ограничены, вследствие чего единоборец вынужден руководствоваться лишь мышечными и осязательными ощущениями. С их помощью воспринимаются положения туловища, плеч, рук, повороты тела, направление движения рук соперника.

Иногда «ударники» используют пребывание на ближней дистанции для того, чтобы отдохнуть. Применяется с этой целью «клинч» – захват туловища соперника вместе с руками, или проталкивание своих рук под руки противника и разведение их в сторону. Здесь также приходится маневрировать, чаще идти вперед, чтобы соперник не освободился от «клинчевания». На ближней дистанции, в основном, применяют короткие удары (снизу и боковые) в сочетании с защитами руками, туловищем и небольшими шагами в стороны или назад. От спортсмена на этой дистанции требуются высокоразвитые мышечно-двигательные ощущения, умение расслабиться и чувствовать своего соперника, а также большая специальная выносливость и стойкость.

Анализ специальной литературы по ударным единоборствам (В.В. Подойницын, 1997) позволил рассмотреть основные, наиболее часто встречающиеся разновидности тактики ведения боя и примеры тактических действий против соперников различных манер ведения боя. В боевой практике их значительно больше, но в своей основе они всегда приближаются к представленным ниже в тексте. Все единоборцы пользуются различными видами тактики по-разному. Редко можно встретить бойца, который с начала и до конца действует в одной и той же манере. В ходе боя, под влиянием обстановки и из-за необходимости противодействовать противнику,

противоборец часто изменяет привычную ему манеру ведения боя и тактику. Он находит новые боевые средства для того, чтобы поставить противника в затруднительное положение, самому выйти из опасной ситуации и приспособиться к изменениям в тактике противника.

Поединок против соперника комбинационного стиля (универсала).

Обладание способностью проводить поединки в единоборствах, исповедуя универсальную тактику боя, является вершиной тактико-технического мастерства спортсмена. Комбинационный стиль позволяет бойцу применять все многообразие тактико-технических элементов, имеющихся в арсенале спортсменов конкретного вида единоборств, а выход на мировую арену в 21 веке бойцов смешанных боевых искусств еще более расширил и обогатил стратегию и тактику поединков противоборцев. Представьте бойца, начинающего атаку длинными прямыми ударами с дальней дистанции, далее выполняющего проход в ноги с мгновенным сваливанием с последующим выходом на болевой или удушающий прием, а возможно еще и продолжение ударной работы в партере. Закончится поединок досрочно или нет – большой вопрос, но, тем не менее, универсалы выигрывают бои, как правило, за счет большого преимущества в очках.

Единоборцы – универсалы прекрасно чувствуют себя на любой дистанции боя, великолепно применяя разнообразные средства из тактико-технического арсенала конкретного вида спорта, а также и их многочисленные сочетания: акцентированная ударная работа в голову и туловище с предварительными элементами обыгрывания, применение высочайшего темпа двигательных ударных и защитных действий, проходы в ноги с последующим добиванием в партере, что характерно для представителей смешанных стилей, и др. Представленные единоборцы универсального стиля обладают истинным мастерством, что дает им возможность конкурировать с противниками, исповедующими любую манеру ведения боя, даже сочетающими различные тактические установки. Именно эти умения и навыки позволяют бойцам комбинационного стиля грамотно и быстро оперировать поступающей по ходу боя информацией, а далее своевременно решать разнообразные тактические задачи, которые неожиданно могут возникать в процессе поединка.

Основная проблема проведения поединка с противником-универсалом заключается в том, что и вы сами должны противопоставить в отношении этого бойца свою тактику комбинационного стиля, способную сковать соперника в его основных действиях и, по возможности, нейтрализовать его планы на бой. Несомненно, вы должны досконально изучить все сильные и слабые стороны в подготовке соперника, выяснить его излюбленные дистанции боя, какими финтами и ложными ударами старается готовить атаку, какими видами защитных средств предпочитает парировать ваши удары. Очень важно с первых минут поединка взвинтить темп, не позволяю-

щий сопернику быстро принимать решения и контрмеры против вас. В этом случае обратите внимание на свою физическую подготовку, которая позволит вам работать в этом темпе. Соперник как аргумент против вашей тактики высокого темпа может применить тактику встречных контратак с сильными акцентированными ударами. Поэтому будьте внимательны в защите и ведите бой на дистанции, с которой сопернику будет достаточно трудно нанести прицельный и акцентированный удар.

Поединок против технически искусного единоборца, применяющего тактику обыгрывания. Единоборцы, исповедующие тактику искусного обыгрывания, чаще всего предпочитают по ходу боя находиться на дальней дистанции, а проведя быструю и неожиданную атаку, стремятся вернуться вновь на защитную для них дальнюю дистанцию. Представители смешанных стилей, наоборот, при продолжении атаки мгновенно выполняют захват с последующим выполнением броска, сваливания и добивания в партере с возможным выполнением болевого приема или удушения. Единоборцы-игровики, как правило, великолепно выполняют маневрирование с целью дезориентации соперника. Такой боец, подготовленный мгновенно менять как направления перемещений, так и саму дистанцию до противника, выполняя разнообразные финтовые движения в сочетании с ложными ударами, может позволить себе, при необходимости, резко взвинтить темп боя, быстро набирая победные очки (игровики предпочитают одерживать победы ввиду преимущества в баллах). В случае, если сопернику удастся выполнить защиту и достаточно быстро организовать контратаку, игровик предпочитает защиту перекрытием цели – подставки или выполнить клинчевание, нейтрализуя атакующий порыв соперника с последующим разрывом дистанции.

В бою с таким соперником вам необходимо обеспечить нейтрализацию всех тех преимуществ, какими владеет игровик: широкое маневрирование, игнорирование финтовых и ложных ударов. Удачным для вас может быть применение тактики непрерывного давления с выходом на среднюю и ближнюю дистанцию, оттесняя противника к канатам и в углы ринга. Применяя активное сближение с высоко поднятыми руками для защиты от встречных ударов, необходимо сочетать смещения, уклоны, нырки, подставки с встречными или ответными молниеносными контратаками с последующим, при необходимости, ведением ближнего боя.

Поединок с единоборцем контратакующего стиля. Придерживаться контратакующего стиля могут позволить себе спортсмены, обладающие высокой быстротой во всех ее проявлениях, достоверно выполняющие финтовые и ложные удары, что дает возможность вызывать соперника на атакующие действия и, соответственно, прерывать эти атаки встречными контратаками.

Бой с представителями данной тактической модели предполагается вести по следующему сценарию. Нужно поставить соперника в такие условия проведения поединка, чтобы он был вынужден поменять свою манеру ведения боя и вести с ним бой на не удобной для него дистанции. Что вы должны для этого выполнять? Прежде всего, необходимо использовать в своем арсенале тактико-технических средств так называемые вызовы – ложные атаки и открытия. Если соперник среагировал на них нужным для вас образом, то вы должны своевременно его контратаковать, с последующим выходом на среднюю и ближнюю дистанции. Можно применять в бою с таким соперником тактику спуртовых атак, но необходимо обязательно плотно перекрываться от встречных ударов.

Поединок против единоборца «нокаутера». В практике единоборств встречаются спортсмены, в боевом арсенале которых есть в наличии мощные акцентированные удары, позволяющие заканчивать поединок досрочно ввиду нокадауна или нокаута. Естественно, при любой возникшей возможности эти удары такие бойцы стараются применять, исповедуя различные манеры ведения поединка. Под такие удары их соперники не стремятся попадать, поэтому для нанесения нокаутирующих ударов нужно планировать и создавать соответствующие ситуации, используя большой арсенал финтовых и ложных ударов, выдергиваний, в любом случае, нокаутеру необходимо выжидать и ждать благоприятный момент для нанесения такого удара. Когда нокаутер нанес сильный удар, но соперник остался на ногах и бой не остановлен рефери, то боец продолжает атаку мощными акцентированными ударами с целью окончательно сломить сопротивление противника и закончить поединок досрочно.

Как же вести бой с нокаутером? Прежде всего стремиться не попасть под такой сильный удар противника. Далее, в момент, когда соперник нокаутер выполняет свой сильный удар, старайтесь выполнить встречный удар, который даст вам возможность выиграть время (нокаутеру потребуется определенное время для подготовки исходной позиции при выполнении следующего акцентированного удара, а в этом случае время работает на вас), заработать балл и, разорвав дистанцию, уйти на безопасное для вас расстояние до противника. Для представителей смешанных видов единоборств необходимо, по возможности, выполнить проход в ноги или захват с последующим сваливанием соперника и продолжить контратаку активной работой в партере: добивание ударами рук, болевой прием или удушение. Особое внимание необходимо уделить скрупулезному, четкому выполнению защитных действий, постоянному вниманию за сильнейшей рукой противника и на тех подготовительных действиях, которые сопровождают проведения акцентированного удара.

Поединок против соперника – «темповика». Достаточно часто в соревнованиях практики единоборств встречаются бойцы, которые посто-

янно стремятся сблизиться с противником на среднюю и ближнюю дистанции с таким расчетом, чтобы молниеносно провести многоударную серию ударов в голову и туловище. Судейская коллегия оценивает эти действия большим количеством баллов, что значительно увеличивает их шансы на победу в поединке. Темп в поединке может повышаться от раунда к раунду. В этом случае темповик преследует цель взвинтить интенсивность боевых действий на столько, чтобы она оказалась непосильной для его соперника. С вымотанным соперником бой можно завершить досрочно или с большим перевесом в очках.

Встречаясь в поединке с таким соперником, перед бойцом ставится задача сохранить, прежде всего, силы до конца всего поединка. Далее, возникающие паузы между атаками соперника необходимо заполнять своими активными действиями. Желательно всю работу строить на дальней дистанции, что позволит избежать клинчей и захватов, именно того, чем любят пользоваться в бою темповики. Акцент в вашей работе вы должны сделать на быстром, широком, разнообразном маневрировании, желательно на дальней дистанции боя. Необходимо включать в свои действия сайд-степы со встречными ударами, неожиданными уклонами с шагами в стороны и назад, что позволит, прежде всего, избежать сближений, клинчеваний, ударов и захватов с последующими бросками и переводами боя в партер. При любой попытке соперника сблизиться с вами мгновенно контратакуйте его встречной серией ударов в голову. Затем выполняйте разрыв дистанции с выходом на дальнюю (единоборец должен стремиться не задерживаться на удобной для соперника дистанции).

Поединок против соперника, применяющего эпизодические, взрывные атаки. В мире единоборств достаточно часто встречаются бойцы, начинающие поединок в медленном, размеренном темпе, с целью усыпить бдительность своих оппонентов, а затем неожиданно переходят к проведению мощных, быстрых, сильных ударов. Цель таких бойцов заключается в быстром подавлении воли соперника, они стремятся ошеломить соперника и заставить его сдаться досрочно. Если цель при такой атаке не достигнута, то такой боец вновь переводит поединок в замедленное русло с целью подготовки следующей взрывной и мощной атаки.

В поединке с таким соперником можно попытаться использовать несколько видов тактических вариантов. Если вы великолепно подготовлены к данным соревнованиям, то самое простое, что вы можете сделать, это использовать в поединке тактику темпа или тактику непрерывного давления. Ваши тактические действия, в любом случае, заставят соперника поменять избранную манеру ведения боя. В случае, если есть опасения пропустить при ваших атакующих действиях сильные удары противника, то можно придерживаться другого тактического рисунка. Сознательно отдав инициативу сопернику, вы внимательным образом отслеживаете действия сопер-

ника. Здесь вы должны вовремя среагировать на начало его атаки и необходимо провести встречную контратаку или сделать проход в ноги с последующим сваливанием, а если вы не смогли провести встречный удар, то нужно стремительно защититься шагами назад или в стороны. При неожиданном для вас и быстром начале атаки можно защититься, войдя в «клинч» с мгновенным переходом на бросок или сваливание.

Поединок против соперника, идущего на обмен ударами. Иногда в соревновательной практике встречаются противники с хорошей физической подготовкой, предпочитающие вести бой с плотным обменом ударами, которые они наносят как в ответной, так и во встречной форме контратак, преследуя цель, вот таким банальным образом, остановить атаку противника с помощью большого количества сильных ударов и пытаться доминировать в бою.

Конечно же идти на поводу у такого соперника ни в коем случае нельзя, ибо обмен ударами чреват опасностью получить травму или пропустить сильный удар, вследствие чего вы вынуждены будете выбыть из состава участников. Лучшим вариантом в данном случае будет выбор вами тактики искусного обыгрывания. Атакуя соперника одиночными длинными ударами и разрывая дистанцию с уходом на позицию, с которой вы можете организовать встречную контратаку с последующим выходом на дальнюю дистанцию.

Поединок против соперника, ведущего непрерывное силовое давление (тактика «силовика»). Иногда на соревнованиях можно встретиться в поединке с противником, не обладающим хорошей тактико-технической подготовкой. Такие соперники компенсируют данный пробел в своей подготовке с помощью высокого уровня развития специальной и силовой выносливости, способные длительное время поединка осуществлять работу в анаэробном гликолитическом режиме энергообеспечения, обладающие сильной волей, спроецированной на достижение победы в поединке. Другими словами, они активно исповедуют тактику непрерывного силового давления, заключающуюся в постоянном натиске на соперника практически на всех дистанциях боя, на всем пространстве татами или ринга, в любом временном периоде раунда. Такие бойцы часто игнорируют встречные удары соперника, не особо утруждая себя защитными действиями, их основная цель – подавить волю соперника, смять его защитные редуты и заставить досрочного отказаться от продолжения поединка.

Выходя на поединок с таким соперником, необходимо поставить перед собой задачу не вязаться с ним в ближней бой, в непрерывный обмен ударами, а все попытки соперника сблизится с вами останавливать сильными и резкими встречными или ответными ударами с дальней и средней дистанции. Важно помнить, что ни в коем случае нельзя останавливаться, всю встречную и ответную ударную работу осуществлять в передвижении

или, как вариант для смешанных единоборств, мгновенно проводить проход в ноги с последующим сваливанием и выходом на выгодную позицию, связанную с возможностью выполнить удары руками в партере, проведением болевого или удушающего приема.

Поединок против соперника, ведущего встречный бой. Одаренные единоборцы в отношении быстроты двигательных действий, с высоким уровнем развития волевых и физических качеств часто исповедуют тактику встречных контратак. Главные задачи, которые должен решить данный боец, состоят в срыве атакующих порывов соперника встречными ударами, захвате боевой инициативы с целью подавления всех поползновений со стороны соперника, доказательстве противнику своего безоговорочного превосходства во всех аспектах воинского искусства.

Представителю данной тактической модели проведения поединка можно противопоставить различные манеры ведения боя. Достаточно результативен может оказаться боец, исповедующий тактику искусного обыгрывания. Выполняя постоянно выдергивания, ложные удары и финты, единоборец вынуждает соперника проводить встречную контратаку, на которую он отвечает или встречным ударом, или ответной контратакой с последующим проходом в ноги, сваливанием, добиванию в партере, выполнению болевого или удушающего приема. Также приемлемы против такого бойца тактики нокаута и быстрых спуртовых атак, а, в крайнем случае, тактика обмена ударами.

Поединок против соперника, применяющего тактику ближнего боя. Часто манера ведения боя выбирается исходя из тотальных размеров тела. Низкорослому бойцу с короткими руками трудно конкурировать на дальней и средней дистанции с противником выше себя, априори имеющего более длинные руки и ноги. Более низкие в своей весовой категории спортсмены просто вынуждены прорываться на ближнюю дистанцию, имея в своем активе хорошую физическую подготовку и прекрасно развитые волевые качества. Сближаясь с противником через уклоны и подшагивая быстрым и коротким разноименным шагом, низкорослый боец с выходом на ближнюю дистанцию может иметь определенные преимущества в скорости проведению атакующих комбинаций ударами, выполняемыми по криволинейной траектории, то есть хуками и апперкотами, лоу-киками, беквистами, ударами коленом. Представители смешанных единоборств часто используют эту тактику с целью дальнейшего перехода на борцовские действия. Такие бойцы имеют повышенную осязательную чувствительность и отлично развитую быстроту нервно-мышечной реакции на тактильный раздражитель.

Если против вас на ринг выходит спортсмен низкого роста, то почти со стопроцентной вероятностью он будет стремиться вести бой на ближней дистанции. Конечно, если вы прекрасно владеете приемами ближнего боя

или хорошо себя чувствуете в борцовской практике, то флаг вам в руки, держайте на ближней дистанции. В противном случае необходимо держать дальнюю дистанцию, а если соперник все же сблизился на ближнюю, то входите в клинч, вяжите руки соперника с дальнейшим разрывом дистанции и выходом на дальнюю, одновременно нанося удары руками на отходе. На вооружении у вас должен быть мощный, останавливающий, встречный удар в голову или туловище. В смешанных стилях единоборств активно против таких бойцов применяется удар коленом как в туловище, так и в голову с дальнейшим переходом в партер, используя бросок или сваливание.

Поединок против соперника-левши. Как показывает статистика на соревнованиях, где выступают спортсмены массовых разрядов, не так часто можно встретить в бою соперника – левшу. А вот как только ранг соревнований повышается, то и частота встречи с таким соперником прямо пропорционально возрастает. Но в любом случае нужно быть готовым к встрече с левшой, не зависимо от класса турнира, так как против хорошо поставленных и достаточно акцентированных ударов левой рукой трудно применить привычные контрдействия, а это дезориентирует вас и лишает инициативы. Как правило, единоборцы-левши ведут поединок в правосторонней стойке, и, несмотря на стили, которые они исповедуют в бою, активно и умело используют свою левую руку для мощных ударов.

Для нейтрализации ударов левой руки соперника необходимо, прежде всего, понять какой манеры ведения боя он придерживается. Так как левша развернут в обратной стойке, то его тело относительно открыто для ваших ударов справа. Поэтому главным средством работы с левшей может быть применение резких акцентированных ударов правой рукой в атаках, а также во встречных и ответных контратаках. Из ударов нижними конечностями нужно чаще применять раунд-хауз-кик и удар коленом правой ногой как в голову, так и в туловище. На протяжении всего боя будьте начеку и контролируйте левую руку соперника, которая может принести вам массу неприятностей. Основная стратегия в поединке с левшей заключается в работе преимущественно ударами справа, а также постоянном смещении в левую сторону, выходя из сектора обстрела левой руки соперника. Дополнительно можно использовать встречный прямой удар левой с сайд-степом на атаку соперника левой прямой в голову. Против левши результативной может быть атака правой прямой в туловище, начинаемая с дальней дистанции, с последующим левым прямым или боковым в голову.

Поединок против соперника-правши (рекомендации для единоборца-левши). Если вы левша и бой ведете в правосторонней стойке, то, выходя на поединок с правшей, должны учитывать, что соперник, скорее всего, изберет наступательную тактику боя с задачей выхода на ближнюю дистанцию, чтобы именно здесь доминировать и набирать победные баллы.

Правши будут сближаться с вами по некой криволинейной траектории с выходом за правую руку, пытаясь осуществлять сближение с выходом из сектора атаки, где пространство перед собой вы можете простреливать сильнейшей левой рукой. Чаще всего атаки нижними конечностями они выполняют раунд-хауз-киком правой ногой в голову, фронт-киком в туловище или коленом. Представители смешанных стилей часто продолжают атаку проходом в ноги с последующим сваливанием, пытаясь бой закончить в виду явного преимущества с помощью добивания в партере, болевого или удушающего приема.

Выходя на бой с правшей, необходимо с первых секунд боя определить, какую тактику он исповедует в поединке с вами. Атакующую манеру ведения боя правши вы можете нейтрализовать, и вполне успешно, контратакующей тактикой. С помощью легких ударов, финтовых движений и выдергиваний необходимо провоцировать правшу на атаку, которую вы парируете встречным прямым правой в голову с одновременным сайд-степом вправо или, как вариант, встречным прямым левой в голову с уклоном вправо, чтобы избежать возможный встречный в голову, встречный левый прямой в голову с сайд-степом влево. Ни в коем случае нельзя стоять на одном месте, необходимо постоянно маневрировать с преимущественным смещением в правую сторону, что значительно будет создавать правше трудности для организации атакующих действий. Высококвалифицированные единоборцы – левши, как показывает практика, успешно применяют в таких случаях встречный фронт-кик левой в туловище или левый раунд-хауз-кик в голову. Левши в ответной контратаке используют шаг назад влево левой ногой с легким отклонением туловища и последующим контрударом прямым левой в голову. На ближней дистанции левши часто наносят удары левой снизу в области солнечного сплетения или печени с переносом веса тела на впереди стоящую ногу, выполняя затем сайд-степ вправо с одновременным нанесением бокового удара правой рукой в голову с последующим захватом и сваливанием, что характерно для представителей смешанных боевых искусств.

Поединок против соперника, применяющего оборонительную тактику. Встретив соперника, широко маневрирующего на дальней дистанции со стремлением избежать каких-либо активных действий с вами, вы должны сделать вывод, что противник в бою с вами исповедует оборонительную тактику. Вы должны достаточно быстро выяснить, с чем это связано. Возможно, соперник получил в предыдущем бою травму, которая не позволяет ему работать с вами в полную силу. Как вариант, это может быть связано с возможным пропущенным после вашей точной атаки сильным ударом, и, таким образом, он пытается прийти в себя. Некоторые бойцы, набрав в предыдущих раундах боя большое количество баллов, в последнем раунде с целью экономии сил, переходят к работе в оборонительном

режиме. Не исключен вариант, что соперник отдыхает, используя оборонительную тактику, чтобы восстановить силы после своих активных действий, к которым функционально он не готов. Будьте готовы и к тому, что соперник готовит западню чрезмерно уверенному в своих силах оппоненту. Соперник, переходя к оборонительной тактике, старается держаться на дальней дистанции, а если вы пытаетесь с ним сблизиться, он делает шаги назад или в стороны, выполняя встречные одиночные и серийные контратаки.

Чем раньше вы разберетесь, по какой причине соперник работает в оборонительной манере, тем больше шансов у вас закончить бой досрочно или с большим перевесом в вашу пользу. При заметной усталости соперника, пропущенным вашим ударом, наличии у него травмы вам нужно резко увеличить активность, темп боя и силу ударов, ограничить его маневренность, обрезая углы и загоняя его в угол ринга. Продолжить атаку можно последующим сваливанием, добиванием в партере, а также проведением болевого или удушающего приема. Если же он виснет или входит в «клинч», то нужно резко усилить атаку в ближнем бою сильными ударами с целью окончательно сломить сопротивление. Когда противник избегает боя, посчитав, что набрал достаточно очков для победы, единоборец должен резко увеличить темп проведения атак и силу наносимых ударов, всячески заставляя противника принять бой и максимально используя встречную атаку на его попытки остановить натиск своими ударами.

Поединок против соперника, применяющего тактику «глухой» защиты. Иногда в практике единоборств встречается применение тактики «глухой» защиты, заключающееся в перекрытии предплечьями и перчатками головы и туловища от ударов противника, хотя передвигаться такой спортсмен может в любую сторону, в зависимости от тех задач, которые стоят перед ним. Иногда такую тактику применяют от внезапной атаки с целью не дать сопернику набрать победные баллы, дожидаясь окончания атаки, а далее уже перейти к своим активным действиям. Бывает, что боец, перекрывшись руками, наступает на своего противника с целью оттеснить его к канатам или в угол ринга, лишить его маневренности, а уже здесь перейти к активным атакующим действиям. Часто «глухую» защиту применяют для сближения с противником во время его атаки и перехода к средней и ближней дистанции с последующим переходом на борцовскую технику: выполнение броска с последующим удержанием, болевым или удушающим приемом. Абсолютно «глухая» защита необходима для соперника, пропустившего сильный удар, с целью выиграть время для восстановления сил.

При встрече в поединке с соперником, применяющим такую тактику «глухой» защиты, важно понять причины, почему используется эта манера ведения боя. Если вы приступили к проведению атаки, а соперник пере-

крылся от ваших ударов, то необходимо продолжить их проведение с целью сбить руки в стороны и вниз, раскрыть защиту и в образовавшиеся бреши в обороне пробивать акцентированными ударами по туловищу и голове. При наступлении на вас соперника с высоко поднятыми и перекрывающими его голову руками, то есть, другими словами, когда он применяет тактику «глухой» защиты, вам необходимо выполнить маневр приставными шагами в сторону, сохраняя нужную для вас дистанцию боя, и приступить к атаке мощными акцентированными ударами в голову и туловище. Если вы провели высокоточную акцентированную атаку, после выполнения которой соперник ушел в «глухую» защиту, продолжайте свою атаку в увеличивающемся темпе в расчете морально полностью подавить его волю. В смешанных единоборствах в таком случае проводят сваливание и добивание в партере, а также возможен болевой или удушающий прием, после чего бой останавливается в виду досрочной чистой победы.

Поединок против соперника, применяющего тактическое разнообразие. Вполне очевидно, что если вы в поединке через определенные интервалы времени меняете свою манеру ведения боя, не давая возможности сопернику приспособиться к вашему тактическому рисунку, то вы начинаете доминировать в поединке, находясь, как говорится, на шаг впереди. В таком соревновательном пространстве боя вы неожиданно атакуете, набирая очки, вовремя разрываете дистанцию, не позволяя сопернику сокращать ваш положительный баланс в баллах, на основании чего после завершения схватки вам присудят победу. Такие опытные и техничные единоборцы способны также практически мгновенно перестраивать свою манеру ведения боя в ответ на решение соперника поменять свою тактику боевых действий, не давая противнику переиграть вас в тактическом плане, а следовательно, не уйти в отрыв по набору победных баллов.

Чтобы одерживать победы в поединках с такими искусными единоборцами, вы должны изучить все возможные манеры ведения боевых действий, досконально отработать все тактические варианты и их комбинации, великолепно должны быть подготовлены физически и технически, обладая железной морально-волевой подготовкой, практически не имея ни каких изъянов в своей подготовке. Только тогда вы сможете навязать такому единоборцу нужную для вас манеру ведения боя, тонко чувствуя все нюансы поединка и реагируя должным образом на любое изменение тактики боя со стороны соперника. Особое внимание должно быть уделено защитным действиям и скорости начала и развития атак. Различными подготовительными, атакующими и защитными действиями необходимо всячески сковывать инициативу, маневрирование и атаку противника.

1.2. Модельные тактико-технические характеристики высококвалифицированных единоборцев

В зависимости от индивидуальности спортсмена, его телосложения, физического развития, темперамента, воли, двигательных и психических возможностей у единоборца формируется своя, присущая только ему индивидуальная манера ведения боя, а, следовательно, и индивидуальная тактика.

Сильнейшие бойцы пользуются разными формами ведения боя, но все же большинство из них предпочитают атаковую. Об этом свидетельствует то, что доля атакующих ударов намного превосходит долю встречных и ответных ударов, хотя довольно часто в бою применяются сложные по исполнению встречные удары, а эффективность встречных и ответных ударов заметно выше атакующих.

Почти все сильнейшие единоборцы:

а) обладают сильнейшими ударами и используют малейшую возможность для досрочной победы;

б) ведут бой в высоком темпе, активно стремятся к переходу на ближнюю и особенно среднюю дистанцию, часто используют серийные удары;

в) имеют высокую эффективность использования подготовительных и ситуативных действий, причем подготовительные действия применяются в виде ложных «раскрытий», «выдергиваний» и легких отвлекающих ударов, почти без использования финтов, а ситуативные действия применяются, в основном, в форме развития удачной атаки или «добивания» противника во время его замешательства после получения сильного удара;

г) активно применяют встречные и ответные удары с высокой точностью и эффективностью;

д) имеют высокий уровень специальной выносливости, позволяющей поддерживать высокий темп боя и достигнутую эффективность боевых действий на протяжении всего поединка;

е) стабильно выполняют боевые приемы в самых острых ситуациях боя;

ж) имеют исключительно высокий уровень проявления волевых качеств, выражающийся в бескомпромиссной борьбе за победу до конца боя, даже, казалось бы, в безвыходных ситуациях.

Заканчивая рассмотрение некоторых типичных разновидностей тактики ведения боя, нужно отметить, что не бывает тактик «вообще». В каждом конкретном случае она является результатом взаимодействия нескольких факторов: намерений и возможностей единоборца, намерений и возможностей противника, использовании ими внешних условий проведения соревнований и т.д.

Факторы, влияющие на тактику ведения боя. Основными факторами, влияющими на тактику ведения боя с различными противниками, являются:

1. Значение данного боя и социальной значимости соревнований в целом для единоборца, его тренеров и команды.
2. Реакция на бой спортсменов, тренеров, врачей, зрителей.
3. Характер судейства.
4. Внешние условия проведения соревнований (климатические, место проведения, бытовые условия проживания, питания и отдыха).
5. Намерения спортсмена.
6. Боевые возможности единоборца (техничко-тактическая подготовка, уровень развития физических качеств, психическая и волевая подготовка, боевая и соревновательная практика, состояние здоровья и наличие травм).
7. Намерения и возможности противника.

Все факторы, влияющие на тактику ведения боя, взаимосвязаны между собой и изменение любого из них влечет за собой другие варианты в выборе форм и средств ведения борьбы.

Рассмотрим подробнее основные факторы, влияющие на уровень подготовки единоборца к соревнованиям и выбор тактики ведения боя с различными противниками в зависимости от своих возможностей и возможностей соперников, а также внешних условий проведения соревнований. Влияние различных факторов зависит от многих причин, но основными являются индивидуальные качества и состояния единоборца в период подготовки и участия в соревнованиях.

Значение данного боя и соревнований в целом для единоборца, его тренеров и команды. Соревнования в единоборствах являются продолжением учебно-тренировочного процесса и важной частью воспитательной работы по подготовке спортсмена. Они подводят итоги работы спортивных клубов, тренеров и спортсменов, выявляют отдельные слабые и сильные стороны в подготовке противоборцев, являются лучшим средством обмена передовым опытом. На них спортсмен приобретает такие знания, которые в обычной учебно-тренировочной работе получить невозможно. Соревнования требуют мобилизации всех способностей спортсмена и являются своеобразной проверкой моральной и волевой подготовленности, боевых качеств и самым эффективным средством их воспитания. Присутствие зрителей, трудные условия поединка налагают на единоборца большую ответственность за свои действия, требуют от него дисциплинированности и умения подчинять личные интересы интересам коллектива. Соревнования способствуют воспитанию у спортсменов таких важнейших черт характера, как настойчивость, воля к победе, смелость, самообладание, чувство дружбы, товарищества и уважения к своим противникам.

Новичкам и спортсменам младших разрядов соревновательные бои помогают, прежде всего, лучше овладеть боевой техникой и элементами тактики, развить физические, волевые и психомоторные качества. Для этих категорий спортсменов соревнования еще не определяют программу их подготовки, а участие в них рассматривается как продолжение учебно-тренировочного процесса.

Выступление новичков нужно тщательно готовить, подбирая равных по силе противников. В выступлениях они должны обращать основное внимание на эффективное применение освоенных приемов, оценивать свое состояние и контролировать свое поведение.

Подготавливая спортсменов младших разрядов к выступлениям на ринге (татами), тренер должен сохранить или выработать у них положительную установку на участие в соревнованиях (матчевые встречи, небольшие турниры в 2–3 боя). Единоборец психологически должен рассматривать свои выступления как продолжение учебно-тренировочных и вольных боев или схваток, где ему необходимо приложить все усилия, чтобы переиграть противника в хитрости, маневре, быстроте и точности атак, защит и контратак, выносливости, силе ударов, быстроте проведения бросков, болевых или душающих приемов и т.д. В ходе боев у противоборцев начинает выработываться определенная манера ведения боя, направленная на подавление или обыгрывание противника. Тренер, зная физические, морфологические и психические особенности спортсмена, должен помочь ему рационально использовать их, совершенствуя наиболее эффективную манеру боя.

Спортсменам старших разрядов соревнования, с одной стороны, помогают и дальше самоопределяться в стиле, окончательно выработать манеру ведения боя, совершенствовать избранный круг приемов техники, тактики и специфических соревновательных качеств, с другой – служат средством достижения высшего уровня мастерства.

В зависимости от жеребьевки и сил противников, тренер и спортсмен составляют примерную тактику проведения соревнований в целом. Но главное их внимание должно быть направлено на подготовку к бою с очередным противником. Здесь от тренера зависит многое – единоборец не должен как переоценивать, так и недооценивать противника. Переоценка сил противника может привести к неуверенности и моральному поражению. Если противник слабый, то задача тренера в первую очередь – вскрыть его слабые стороны, показать наиболее уязвимые места и противопоставить им сильные стороны своего воспитанника, что поможет ему быть уверенным в своих силах и победе. Если боец недооценивает противника, считает его слабым, он может быть наказан, так как не настраивается должным образом на встречу. Противник же, мобилизовав все свои силы, успешно проведет бой, а спортсмен, не ожидая такого напора, не сможет

настроиться по ходу боя, особенно если получит сильный удар или противник предложит высокий темп.

Поэтому выбор тактики ведения боя во многом зависит от значения данного боя для единоборца (выполнения очередного спортивного разряда, победы в соревнованиях, взятие реванша за прошлый проигрыш, попасть в следующий круг соревнований, победить основного соперника и т.д.). Бывает, что данный бой является очень важным для тренера и команды (общекомандная победа в соревнованиях, престиж тренера и т. д.), что определяет мотивацию спортсмена.

В таких боях, имеющих особое значение для бойца, тренера и команды, психологический настрой на победу является решающим для тактики ведения боя и часто приводит к победе спортсмена над более сильным соперником. В условиях непосредственной подготовки единоборца к выступлению в ответственных соревнованиях особенно возрастает значение организации правильного воздействия всех членов команды на его психическое состояние, мотивацию, процессы нервно-психического восстановления. Одна из важнейших задач тренера в напряженных условиях соревнований состоит в укреплении межличностных отношений между всеми членами команды и использовании положительного влияния на настроение и поведение отдельных противоборцев, не отличающихся эмоциональной устойчивостью. В команде должен всячески поддерживаться дух взаимопомощи, внимания к каждому участнику. Должна быть создана дружеская обстановка и одновременно высокая требовательность всех участников к соблюдению режима, дисциплины, ответственности за спортивное поведение и результаты выступления на соревнованиях и т. д. Вся группа должна следить за выступлением каждого бойца, участвовать в корректном обсуждении его успехов и неудач, а наиболее спокойные, уравновешенные единоборцы должны «опекать» и положительно влиять на наиболее тревожных и внушаемых спортсменов.

Тренеру и команде в целом необходимо объективно и рассудительно относиться к выигравшим и проигравшим бойцам: не превозносить победителей и не травмировать психику проигравших упреками и оскорблениями. При этом, недопустимы какие-либо жесткие требования победы в боях любой ценой и угрозы в случае возможного неуспеха. Во всех случаях тренер и его подопечный спортсмен должны правильно оценивать шансы на победу и выбирать соответствующую тактику ведения боя.

Реакция на бой спортсменов, тренеров, судей, зрителей. Большое значение на тактику ведения боя имеет реакция на предстоящий бой тренеров, судей, спортсменов и зрителей, а иногда и врачей. Если для единоборца, участвующего в соревнованиях, наиболее стабильными являются показатели физической и технической подготовленности, то в значительно меньшей степени это относится к интеллектуальным показателям тактиче-

ской подготовленности, а психическая подготовленность и психическое состояние спортсменов могут особенно часто и сильно подвергаться влиянию различных факторов в условиях соревнований. К числу таких факторов относятся:

а) условия и обстановка соревнований (большой масштаб состязаний, отрицательная жеребьевка, неудобное время проведения боя, неспортивное поведение противника и его тренера, «накачка» со стороны своего тренера и других лиц);

б) психологические барьеры (боязнь титулов и званий соперника, отрицательная оценка его манеры, боязнь поражения, травмы, сильного удара и т.д.);

в) отрицательное воздействие противника (неумение противодействовать противнику отдельной манеры боя, не успешность боевых действий, неспортивное поведение противника и др.);

г) предвзятое отношение рефери к единоборцу;

д) неблагоприятные условия проведения соревнований, отрицательная реакция зрителей на действия спортсмена.

Непосредственно перед боем общее состояние единоборца определяется психологическими факторами – настроением на победу, программированием действий в бою, переживанием возможных боевых ситуаций, тревогой за ход боя, боязнью поражения и др.

В итоге у бойца возникают различные психические предстартовые состояния, которые могут воздействовать на его работоспособность положительно или отрицательно. В положительных состояниях, способствующих эффективной и устойчивой деятельности на ринге или татами, преобладают бодрое настроение, твердая уверенность в достижении поставленных целей, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и напряжения, четкий самоконтроль, эмоциональная устойчивость. Для отрицательных состояний, снижающих уровень работоспособности и эффективности боевых действий единоборца, характерно состояние типа предстартовой лихорадки или предстартовой апатии.

При предстартовой лихорадке возникает чрезмерно высокий уровень эмоционального возбуждения, который дезорганизует боевые движения и ухудшает специализированные психические процессы спортсмена, проявляется суетливость и чрезмерная подвижность, неспособность сосредоточиться на противнике и программе будущих действий на ринге, нарушается ряд физиологических функций (стремление к мочеиспусканию и дефекации, усиление потоотделения).

При предстартовой апатии возникает пониженный уровень эмоционального возбуждения, что приводит к снижению двигательной активности, скованности и преобладающим отрицательным представлениям об исходе поединка или полному безразличию к нему (нежелание думать о бое

и о противнике). При этом ухудшаются регулирующие функции психических процессов спортсмена, возможность создания и реализации наилучшей программы боевых действий.

Обострению отрицательных предстартовых состояний способствует так называемые психологические барьеры – опасение подвести команду и обостренное чувство ответственности перед коллективом и тренером, страх перед ударами, бросками, болевыми приемами противника, боязнь, что зрители могут отрицательно оценить действия единоборца, мысль о своей недостаточной подготовленности, авторитет противника, чрезмерная стимуляция выигрыша тренером, неблагоприятные условия выступлений (непривычная обстановка, отсутствие своего тренера и др.).

Для определения эмоционального состояния единоборца перед выступлением используется комплекс психофизиологических критериев и самооценка спортсмена, включающая оценку настроения, самочувствия и готовности к бою. В условиях дефицита времени и общей сосредоточенности спортсмена на предстоящем бое применяются отдельные компоненты этого комплекса: показатели простой и антиципирующей реакций, частота пульса. Сопоставление этих показателей в сочетании с анализом других данных (характера общения, внешнего вида, поведения и др.) позволяет сделать заключение о состоянии спортсмена.

Реакция на предстоящий бой во многом зависит от индивидуальных особенностей единоборца и его умения регулировать сознательно свое психическое состояние. Для динамики психического состояния противоборца в турнире имеют значение результаты жеребьевки и проявления свойств нервной системы. Бойцы с более подвижной нервной системой чаще испытывают неблагоприятные психические состояния перед первым боем. Инертные кикбоксеры к первому бою еще не успевают достигнуть оптимальной степени психического возбуждения, и оно у них повышается ко второму бою. У неуравновешенных бойцов возбуждение значительно уменьшается, если они победили в первом бою.

Несмотря на то, что содержание и методика подготовки к выступлениям в ходе соревнований обусловлены индивидуальными особенностями спортсменов и складывающейся ситуацией (условия выступления, соперники, судейство, ход и результаты поединков и др.), тренер при организации режима соревновательной подготовки и подборе ее методов должен ориентироваться на определенные принципы:

а) сохранение на оптимальном уровне мотивации достижений и выработанных целевых установок или рациональное изменение их в соответствии со складывающейся в соревнованиях ситуацией;

б) поддержание оптимального функционального состояния единоборца и регуляция его боевого веса;

в) изменение боевой установки, настроения и психического напряжения бойца, и достижение их оптимальной величины перед выступлением, во время боев и после их окончания;

г) четкое программирование действий в предстоящих боях, идеомоторная и тактическая настройка на бой;

д) коррекция боевых действий единоборца и его восстановление в перерывах между раундами и после окончания боя;

е) создание в команде положительной атмосферы и условий для функционального и нервного восстановления.

Очень ответственна роль тренера непосредственно перед боем или схваткой. Он должен соответствующим образом настроить бойца на встречу, помочь провести разминку с учетом особенностей противника. На разминке единоборец должен повторить свои излюбленные комбинации, коронные приемы на различных дистанциях. Перед боем он разминается в «бою с тенью», на лапах или с партнером, за 5-7 минут до боя спортсмен отдыхает и сосредотачивается на бое. Он должен уметь представлять все возможные боевые действия противника, ситуации, которые могут возникнуть на ринге или татами, и мысленно подготовить наиболее оптимальные мгновенные противодействия в таких ситуациях.

Многочисленное «просматривание» таких положений позволит более быстро и эффективно реагировать в бою на похожие ситуации. Важно также научиться в процессе разминки успокаиваться и отключаться, чтобы избежать чрезмерного эмоционального напряжения.

Очень ответственна роль секунданта. Он должен оценивать деятельность спортсменов на ринге, делать замечания по технике и тактике ведения боя, советовать по работе в следующем раунде, психологически настраивать спортсмена на нужное противодействие противнику, помочь восстанавливаться. Секундант со стороны видит картину боя яснее, чем единоборец. Он может осмыслить бой, так как у него есть время для обдумывания, тогда как боец действует мгновенно и часто не успевает понять причину неудач. Секундант должен уметь быстро анализировать всю картину боя, выбирать наиболее существенное для противодействия противнику, уметь предугадывать его действия в раунде и на основании этого давать советы бойцу. Все советы секунданта должны быть выполнимы для спортсмена.

Не всегда даже большое преимущество противника в первом раунде говорит о том, что тактика единоборца неверна и ее надо срочно менять. Возможно, это временный успех противника, результат мобилизации всех его сил и воли. Чаще всего единоборец проигрывает первый раунд в том случае, если он:

а) слишком уверен в себе, недооценил силы противника и ведет бой неосторожно;

- б) не умеет перестраиваться в ходе боя;
- в) никак не может понять, в чем причина неуспеха.

Задача секунданта – срочно выяснить причину неуспеха, найти новые способы борьбы, предложить бойцу нужные тактические действия и убедить его в их правильности. Очень важно лаконично и четко сформулировать наставления.

После второго раунда картина становится значительно яснее и советы секунданта имеют более психологический характер. Необходимо воодушевить противоборца, мобилизовать его волю. При равной степени усталости победит тот, кто сумеет мобилизоваться, преодолеть трудности и усталость.

Кроме этого, секундант должен умело использовать минутный перерыв, чтобы максимально восстановить бойца с помощью ряда средств и приемов: обмахивания полотенцем, обрызгивания водой, различных охлаждающих процедур, содействия гипервентиляции единоборца и др. В случае необходимости секундант должен устранить мелкие травмы и использовать различные приемы массажа.

Большое значение для бойца, получившего в бою травму, имеет реакция врачей на повреждение и возможность продолжать бой.

Активная поддержка и одобрение зрителей, товарищей по команде, тренеров, придают единоборцу уверенность в себе и в правильности выполняемых им действий, помогают выстоять в трудных ситуациях и имеют огромное значение для его настроения на победу.

При поддержке противника или осуждении зрителями действий единоборца, он может растеряться и проиграть бой, а может, наоборот, настроиться на победу.

Характер судейства. Обслуживает соревнования судейская коллегия, в состав которой входят: председатель жюри (главный судья), члены жюри, судьи на ринге (рефери) и вне ринга (боковые), главный секретарь, врач, судья-информатор, судья-хронометрист, судья при участниках, комендант соревнований. Нужно помнить о том, что все единоборства относятся к недостиженческим видам спорта, поэтому все вышеперечисленные члены судейской коллегии прямо или косвенно могут повлиять на определение победителя боя. Именно неправильные и необъективные действия судейской коллегии заставляют противоборцев срочно менять тактику ведения боя и создают большую напряженность в ходе поединка.

Внешние условия проведения соревнований. К внешним условиям проведения соревнований можно отнести климатические условия, место проведения соревнований и бытовые условия проживания, питания и отдыха единоборцев.

Для спортсменов, выезжающих на соревнования за пределы постоянного местожительства, большое значение имеет место проведения соревно-

ваний и климатические условия их проведения. В случае резкой смены временных поясов при планировании режима и выступлений спортсмена необходимо учитывать следующие особенности. В первые двое суток работоспособность сохраняется или несколько снижается. На третий-пятый день работоспособность значительно снижается и ухудшается самочувствие с последующим постепенным улучшением функционального состояния организма. Поэтому при переезде в новую местность надо сразу же переходить на местный режим дня и сохранять активный двигательный режим. При участии в соревнованиях на выезде необходимо учитывать высоту над уровнем моря, недостаток кислорода, природные условия, особенно, влажность и ветренность, что способствует возникновению у единоборцев отрицательных эмоций и снижению работоспособности в случае неблагоприятного воздействия.

Часто плохое настроение и неуверенность в своих силах возникают от непривычных условий проведения соревнований (удаленности зала от места проживания, непривычных размеров зала, температуры и освещенности в зале, неудовлетворительных гигиенических условий в зале и раздевалке, необычной реакции зрителей и др.).

Возникновению у единоборца отрицательных эмоциональных состояний в условиях подготовки и участия в соревнованиях способствуют:

а) неблагоприятные условия быта (неудовлетворительное питание, обслуживание, культурные развлечения, размещение, распорядок дня и др.);

б) плохие взаимоотношения (с тренером, товарищами по команде, обслуживающим персоналом и др.);

в) плохое планирование подготовки;

г) неудовлетворительная информация (данные о высоком уровне подготовленности соперников, об условиях проведения соревнований и др.);

д) отрицательная оценка подготовленности единоборца тренером, врачом, товарищами по команде;

е) плохая подготовленность и неудовлетворительное физическое самочувствие;

ж) побочные обстоятельства (неприятности на работе или учебе, в семье и др.);

з) неблагоприятные условия тренировки (плохое оборудование, инвентарь, гигиенические условия);

и) плохое управление тренировочным процессом (распределением средств подготовки, объемом и интенсивностью нагрузок, небрежным отношением тренера к своим обязанностям и др.);

к) угроза травм и боязнь противника.

Ликвидация воздействий всех неблагоприятных факторов является основной задачей тренера и единоборца при подготовке и участии в соревно-

ваниях. Помимо этого, нужно учить спортсмена умению регулировать свое психическое состояние различными приемами.

Взаимосвязь физической подготовки с тактикой единоборств. Планирование боя и управление им неразрывно связаны с физической подготовкой противоборца, его волевым настроением на победу, а также тем, насколько совершенно владеет он различными формами, видами, способами и средствами боя. Физическая подготовка является базой для достижения результатов в единоборствах. Она характеризуется определенным уровнем развития физических качеств, а также функциональных возможностей организма. Без хорошей физической подготовленности в условиях боя невозможно эффективное проявление технических, тактических и психических навыков и качеств от начала до конца боя. По мере роста мастерства единоборцами физическая подготовленность должна становиться все более специализированной, чтобы способствовать наиболее полному воспитанию специальных физических качеств и навыков. Под влиянием занятий избранным видом единоборств развиваются и совершенствуются не только двигательные качества (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, способность устойчивого равновесия), но и вегетативные функции – кровообращение, дыхание, пищеварение и др. Наиболее важными для единоборца являются такие качества, как быстрота, сила и выносливость.

Огромное значение при выборе тактики ведения боя имеет развитие общей и специальной быстроты противоборца. Общая быстрота проявляется в быстром начале и выполнении движения, в способности мгновенно переключаться от одних движений к другим и т.д.

Специальная быстрота единоборца проявляется в латентном времени реакции, времени выполнения одного удара, максимальном темпе выполнения серии ударов, скорости передвижения, быстроте выполнения защитных действий, скорости выполнения бросковых действий.

В условиях боя спортсмен обычно сталкивается с комплексным проявлением этих форм быстроты, где особое место занимает простая и сложная реакция выбора, особенно для эффективности его защиты.

Простая реакция выбора – это ответ заранее известным ударом в известное открытое место противника.

Сложная реакция выбора связана с выбором нужного ответного удара из всех возможных в соответствии с изменением поведения противника, а также выбора, например, контрдействий против выполняемого соперником броска.

Различные проявления силы в единоборствах зависят от разнообразия условий и характера развиваемых усилий в бою или схватке.

Динамическая сила проявляется в движении и по характеру усилий подразделяется на взрывную, быструю и медленную. Под взрывной силой

понимается сила с максимальным ускорением (акцентированные удары или мгновенное начало броска). Быстрая сила проявляется в движениях, в которых главную роль играет быстрота перемещения, с относительно небольшими инертными сопротивлениями. Медленная сила проявляется при сравнительно медленных движениях, совершаемых практически без ускорений. Например, непосредственное силовое преодоление сопротивления противника в ближнем бою в момент захватов, удержания и т.д.

Интенсивность действий противоборцов в каждом раунде и в течение всего боя изменяется от минимальной до максимальной. Поэтому для спортсмена большое значение приобретает уровень его общей и специальной выносливости, которая зависит не только от того, как быстро он устает, но и от того, как быстро он восстанавливает свои силы после активных действий или пропущенных сильных ударов.

Развитие ловкости, гибкости и равновесия имеет значительно меньшее значение для тактики ведения боя, чем развитие силы, быстроты и выносливости, но, тем не менее, должно иметь достаточно высокий уровень развития и проявления их в бою.

Особенности психологической подготовки в единоборствах в связи с тактическими аспектами. Психологическая подготовка предопределяется способностью ЦНС отражать в форме ощущений, чувств, мышления, логики (анализ и синтез), двигательных реакций и речи воздействия внешних и внутренних раздражителей, проявления окружающего мира, словесные образы.

Соревнования по единоборствам характеризуются следующими факторами воздействия:

- волнение перед боем, «предстартовая лихорадка»;
- реакция на проходящие бои и схватки;
- данные противника (внешний вид, боевой опыт, манера ведения боя или борьбы, уровень подготовки, достижения и др.);
- самочувствие, эмоциональный настрой, уровень подготовки бойца;
- мощные атаки противника, непредвиденные тактические и психологические приемы;
- ситуации в бою;
- действия рефери;
- реакции зрительного зала и болельщиков на действия в бою.

Психологическая подготовка включает анализ предстоящих воздействий на психику бойца, изучение адекватных действий и формирование высокого уровня психологических свойств.

Эмоциональное сильнейшее влияние на бой оказывает волнение перед боем, «предстартовая лихорадка», выражающаяся в форме:

- перевозбуждение, повышенный уровень нервного возбуждения;
- апатия, заторможенность нервного возбуждения;

– состояние «боевой готовности».

При перевозбуждении бойца, излишнем нервном напряжении подготовка к бою заключается в использовании высокого уровня психологического напряжения для формирования скоростно-силовых атакующих действий, тактики тотально-комбинационного стиля, манеры игровика-нокаутера и переориентации повышенного нервного возбуждения на состояние «боевой готовности». Легкая усталость успокаивает бойца, эффективные атакующие действия и точные акцентированные удары вселяют уверенность, настраивают на тактически грамотное, разнообразное и скоростное ведение боя.

Апатия, заторможенность, нервное возбуждение подавляют психику и волевые качества бойца, вселяют неуверенность и безразличие. Подготовка к бою заключается в создании высокого эмоционального настроения, уверенности и желания выиграть бой. В связи с этим выявляются сильные, угнетающие бойца, качества противника и готовятся адекватные действия, проигрываются различные тактические варианты с партнером и на лапах, восстанавливаются акцентированные удары, маневренность и скорость атак и бросков, формируются тактические установки на каждый раунд и на весь бой, повышается уровень эмоционального настроения.

Состояние «боевой готовности» формируется в процессе спортивной подготовки, перед боем корректируются тактические и технические варианты, уточняются технические, тактические, физиологические и психологические возможности бойца, анализируются возможные неблагоприятные ситуации.

На неопытных бойцов отрицательное влияние оказывают зрители, их реакции и проходящие бои на ринге и на татами. К реакциям зрителей бойцов необходимо приучать присутствием на тренировках друзей, родителей, посторонних, проведением тренировок в общественных местах – на пляже, в парке, проведением показательных выступлений в школах, клубах, парках, домах культуры. На соревновании просмотр боев необходимо сопровождать комментариями по технике и тактике, правилам соревнований, ритуальному поведению бойцов до боя и после боя, действиям при замечаниях рефери и др., необходимо оценивать бои и технику противников, переориентировать эмоциональное восприятие боев на аналитическое мышление, получение эстетического удовольствия и любование зрелищностью поединков.

Данные противника, самочувствие и уровень подготовки бойца согласуются для предстоящего боя тактическими установками, повышением эмоционального настроения, формированием состояния «боевой готовности», предусматриваются возможные неблагоприятные ситуации и адекватные действия.

Повышению тактико-технических возможностей бойца способствует формирование и применение психологических свойств:

- боковое и объемное зрение;
- чувство дистанции, пространства и времени;
- видение противника и предугадывание его действий;
- ситуативное мышление и ситуативные действия.

Боковое и объемное зрение, чувство дистанции и пространства, видение противника формируются навыками периферийного зрения, визуальным определением необходимого расстояния и наблюдением за противником. Методический прием «живая мишень» для нескольких партнеров и вольный бой с несколькими партнерами также формируют эти свойства.

Предугадывание действий противника, ситуативное мышление и ситуативные действия, для формирования которых применяются вольные бои с объемным тактическим заданием – использование двух-трех стилей и определение двух-трех стилей ведения боя партнера, тактический вольный бой с несколькими различными по стилю партнерами с применением соответствующей манеры ведения боя против каждого партнера.

Чувство времени формируется в состоянии усталости через ощущение длительности раунда. Упражнения для развития чувства времени используются с удлинением и сокращением времени раунда, самостоятельным контролем времени в нескольких раундах, с проведением взрывных «концовок» в раундах, «рваный» темп и др. Длительность раунда должна определяться независимо от состояния и самочувствия бойца.

Состояние здоровья и наличие травм. На боевые возможности единоборца оказывает влияние состояние здоровья и наличие травм. В период напряженной подготовки и участие в соревнованиях спортсмен подвержен риску простудных и инфекционных заболеваний, так как со сгонкой веса и большой физической и психической нагрузкой уменьшаются защитные силы организма. Поэтому во время подготовки и участия в соревнованиях необходимо уделять большое внимание правильному режиму работы и отдыха, питанию, гигиеническим мероприятиям, закаливанию, сну, развлечениям и созданию хороших условий для тренировок.

Наличие травм резко снижает возможности противоборца при подготовке и участии в соревнованиях. Подавляющее большинство случаев травматизма в единоборствах – следствие неумения, незнания, а иногда и ошибок самого спортсмена, его тренера, судей, врача и организаторов соревнований.

1.3. Элементы тактики

Тактика включает в себя следующие тактические подготовки и элементы: разведку, оценку обстановки, принятие решения (выбор плана такти-

ки), реализацию решения (тактического плана). Раскроем их назначение ниже.

Целью разведки является сбор необходимой информации для разработки тактики. Она проводится тренером и спортсменом задолго до начала соревнований, в ходе соревнований и боев. Сбор информации проводится путем опроса, наблюдения и разведки боем.

Все виды разведки (рис. 1) должны обеспечить получение достоверной информации о противниках и их подготовленности (технике, тактике, физических и психических качествах), а также об условиях проведения соревнований, которые могут повлиять на реализацию тактики (место соревнований, освещенность, влажность, температура, состояние ринга или татами, состав судей и др.).

С учетом разведки, проведенной задолго до начала соревнований, строится вся подготовка (физическая, техническая, морально-волевая, тактическая, теоретическая) спортсмена и команды в целом к предстоящим соревнованиям.

Информация, полученная разведкой в ходе соревнований, позволяет строить тактику боев с различными противниками, а на основании разведки, проведенной в ходе самого боя, вносить коррективы в тактический план поединка.

Разведка до начала соревнований проводится изучением видеоматериалов и литературы (статей в газетах о соревнованиях, отчетов тренеров и судей и т. д.) и опросом лиц (тренеров, спортсменов, судей), знающих спортсменов по прошлым встречам на ринге или по наблюдениям. Однако нужно иметь в виду, что сведения, полученные этим способом, не всегда являются достоверными. Через эти каналы можно получить и ложную информацию, которая может передаваться умышленно, чтобы сбить с толку своих противников, и неумышленно в связи с субъективностью оценок.

На соревнованиях разведка ведется в основном путем наблюдения, а в ходе боя с помощью действий (разведки боем). Разведка боем применяется, как правило, в начале боя и каждый раз она имеет свои задачи. В большинстве случаев разведка боем направлена на то, чтобы получить дополнительные сведения о противнике (его силе, смелости, реакции на действия, излюбленных ударов и контрударов, способах реализации тактических задач и др.) и выяснить свои возможности по реализации намеченного ранее тактического плана боя.

При проведении разведки в ходе боя спортсмен использует различные ложные действия, вызовы, раскрытия, перемещения, внимательно следя и анализируя ответные действия противника. Проводить разведку боем нужно уверенно и быть всегда готовым к отражению атаки противника.

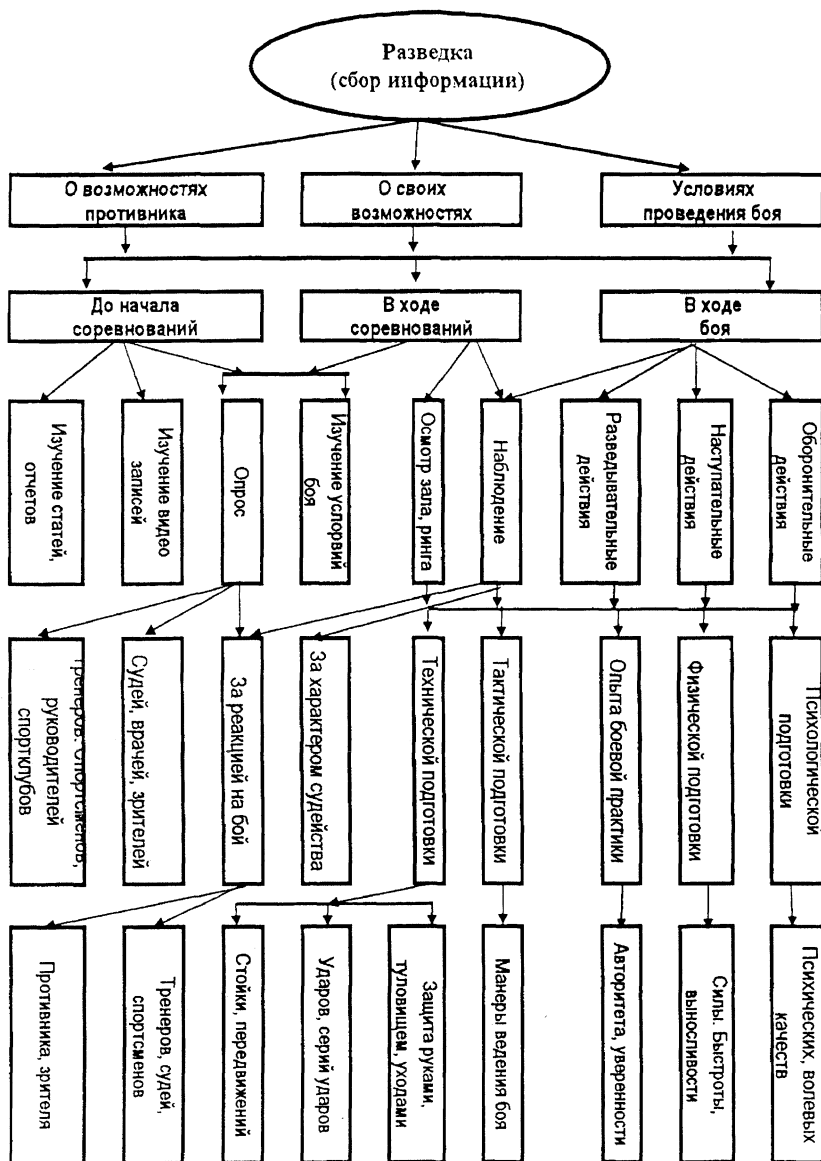


Рис. 1. Виды разведки, обеспечивающие получение достоверной информации о соперниках в кикбоксинге

Сбор сведений о противниках разведкой является не простым делом и всегда требует времени, терпения и навыка. Но это нужное и стоящее дело, всегда оправдывающее себя. Сведения, собранные разведкой перед данными соревнованиями, в ходе соревнований и боев, могут быть вполне использованы и в следующих соревнованиях. Информацию нужно будет только дополнить недостающими сведениями и новыми данными о противниках, используя все, что известно о них из прошлых встреч и соревнований.

Оценка обстановки. Все собранные в результате проведенной разведки сведения для оценки обстановки перед составлением плана тактики (рис. 2) классифицируют по разделам, анализируют и делают выводы.

Аналізу подвергаются следующие сведения о противнике:

а) техника – боевая стойка, применяемые атакующие и контратакующие действия, защиты, способы маневрирования;

б) тактика – способы подготовки проведения атак (комбинации, ложные удары, замахи и др.);

в) физические качества – сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость;

г) морально – волевые качества – смелость, решительность, настойчивость, выдержка, инициативность, отношение к противникам, честность и точность в соблюдении пунктов правил соревнований, соблюдение режима и др.

По таким же разделам классифицируют и анализируют сведения о себе. Затем сведения о противнике по всем разделам сравнивают со своими данными по этим же разделам. На основании анализа полученных сведений всех противников (одной весовой категории) разделяют на две группы: сильных и слабых. К слабым относят тех, кто не имеет преимуществ по всем или большинству сравниваемых показателей. К сильным относят противников, имеющих преимущества над спортсменом или равных ему. Анализу и оценке подвергаются также и внешние условия, которые могут оказать влияние на результаты участия спортсмена в соревнованиях.

Нужно узнать климатические условия, в которых будут проходить соревнования, ознакомиться с положением о соревнованиях и системой их проведения, состоянием ринга (татами, ковра), условиями отдыха, работой транспорта, предприятий общественного питания, узнать симпатии и антипатии зрителей и судей, участников соревнований и др.

В подготовке к предстоящим соревнованиям основное внимание тренер и спортсмен обращают на разработку такого тактического плана действий, который бы обеспечил победу над сильными соперниками. Особой подготовки против слабых соперников спортсмену обычно не требуется.

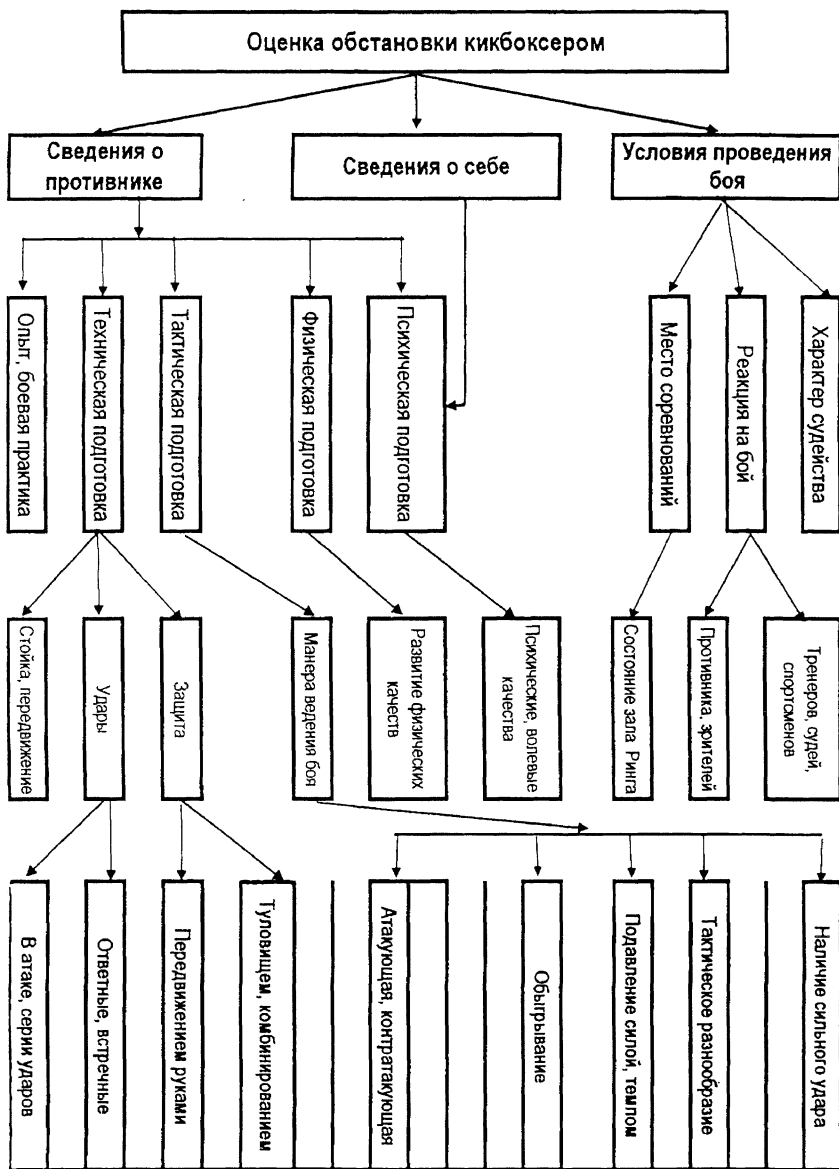


Рис. 2. Необходимые сведения для оценки обстановки при составлении плана тактики в кикбоксинге

Принятие решения (выбор плана тактики). С незнакомым соперником детализировать план предстоящего поединка – пустое дело. Как поведет он себя – предугадать трудно, поэтому при подготовке к бою основное внимание следует уделить готовности своих технических действий и психологическому настрою. Произведя предварительную разведку, можно уже представить, каковы намерения соперника, как он реагирует на определенные действия и пр.

Особенно тщательно нужно продумать начало боя, постараться разгадать, с чего начнет свои действия соперник и что в этом случае нужно предпринимать самому. В бою чаще приходится действовать исходя из складывающейся обстановки.

Необходимо учитывать, что соперник тоже не менее тщательно продумывает и анализирует обстоятельства предстоящего боя, поэтому надо быть готовым к любым сюрпризам с его стороны. Возможно, он заготовил для данного поединка новую тактическую уловку, а они-то преподносятся чаще всего в начале боя.

Намерения единоборца. Большое влияние на тактику ведения боя имеют намерения спортсмена, зависящие от оценки им своих шансов в бою с противником. Если боец уверен в своих силах, он может ставить перед собой цель выиграть бой или схватку досрочно и выбирает определенную тактику ведения боя. Она может быть тактикой подавления противника сильными ударами, темпом, силовым давлением и другими видами тактических действий, которые проводятся в атакующей или контратакующей форме.

Когда шансы противников примерно равны, но единоборец считает, что он выиграет бой, то он может ставить перед собой цель выиграть бой по очкам. Для этого он выбирает соответствующую тактику ведения боя и средства борьбы с противником.

Если противник намного сильнее единоборца, но бой вести нужно, то боец ставит перед собой цель не проиграть бой досрочно и выбирает для этого соответствующую тактику (широкого маневрирования, быстрых контратак и другие).

Намерения спортсмена во время боя могут измениться под влиянием боевой обстановки, успешности действий или неожиданному и резкому изменению хода боя, в связи с нанесенными или пропущенным сильным ударом, травмой, неправильными действиями судьи на ринге и другими факторами.

Намерения и возможности противников. Во время подготовки единоборца к бою с определенным противником, его основной задачей является получение максимально возможной и достоверной информации о подготовке, намерениях и возможностях противника.

Сбор информации о противнике проводится разными способами: до соревнований, во время соревнований и в ходе боя. Сведения, собранные в результате разведки, классифицируются по разделам, анализируются и делаются предварительные выводы.

Анализу подвергаются многие факторы и сведения о противнике:

- а) опыт, боевая и соревновательная практика;
- б) значение данного боя и соревнований вообще;
- в) его реакция на бой и подготовка к нему;
- г) характер судейства и его объективность;
- д) условия проведения боя;
- е) техническая подготовка;
- ж) тактическая подготовка;
- з) физическая подготовка;
- и) психологическая и волевая подготовка;
- к) состояние здоровья и наличие травм;
- л) характер победы в предыдущем бою или результат участия в последних соревнованиях.

По таким же разделам классифицируются сведения о себе, после чего сравнивают и делают выводы о силе противника и его шансах в бою. К сильным соперникам относят противников, имеющих преимущества в большинстве разделов, к равным соперникам – не имеющих преимуществ, и к слабым соперникам – уступающих единоборцу по большинству разделов.

Оценив обстановку, противоборец принимает решение и планирует тактику ведения боя, учитывая намерения и возможности противника. На основании оценки обстановки принимают решение, планируя тактику предстоящих боев (рис. 3). Тактический план любого боя должен предусматривать цель боя, пути и средства ее достижения, наиболее вероятный замысел противника. При определении цели спортсмен планирует результат, который его устраивает в бою. Чтобы в ходе боя спортсмен не чувствовал себя скованным и мог действовать, сообразуясь с обстановкой, лучше планировать максимальный и минимальный результат боя.

Например: 1) выиграть бой досрочно нокаутом, в виду явного преимущества, или по очкам;

2) выиграть бой с любым преимуществом;

3) попытаться выиграть бой у заведомо сильного противника, но можно и проиграть, но только с минимальным преимуществом противника.

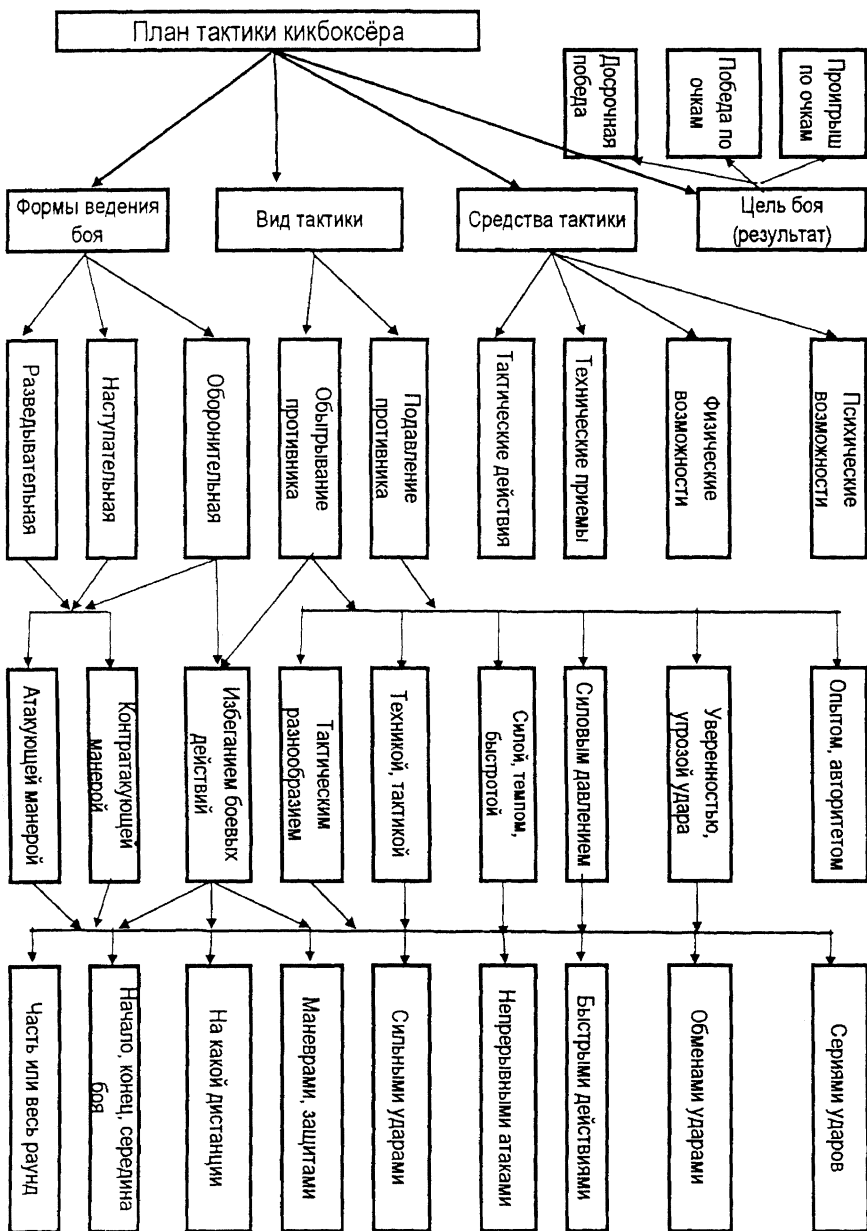


Рис. 3. Схема построения плана тактики в кикбоксинге

Для реализации цели боя предусматривают вид тактики, нападающие и защитные действия. Тактические планы могут быть самыми разнообразными. Они зависят от подготовленности противников и внешних условий проведения соревнований. Но во всех случаях план должен содержать средства реализации своего преимущества и пути нейтрализации преимущества противника.

План боя надо строить так, чтобы, учитывая сильные стороны своего тактико-технического мастерства, воспользоваться слабыми сторонами в подготовке противника. С этой целью единоборец должен использовать выгодные для себя условия и создать невыгодные для противника, то есть такие условия, в которых он плохо действует.

Например, зная, что противник медлителен, можно сделать ставку на опережение его в действиях за счет скорости своей реакции и проведении контрприемов.

Свое преимущество в выносливости можно спланировать так: сначала измотать рывками и ложными атаками и лишь после перейти к решительным действиям.

В бою противоборец стремится к наращиванию преимущества, чтобы добиться выигрыша или ввиду явного преимущества, или к удержанию преимущества, чтобы добиться победы по очкам. Тактический рисунок поведения единоборца в каждом из этих случаев имеет своеобразие, обусловленное возможностями противоборствующих сторон вообще и в данный момент в частности.

При планировании тактики очень важно по возможности учесть тактический замысел противника, предвидеть возможный ход его действий. Это возможно предусмотреть, если спортсмен хорошо знает своего противника, его подготовку, состояние и умеет правильно анализировать обстановку соревнований и свои возможности.

Тактический план, представляющий собой перечень последовательных задач и предполагающий способы их решения, является, по сути, программой основных действий спортсмена, вытекающих из анализа соотношения собственных возможностей и сил противника.

Основные разделы тактического плана:

- а) главная задача;
- б) общая форма тактической борьбы и ее варианты;
- в) распределение сил на весь турнир (от боя к бою);
- г) распределение сил в процессе каждого боя и раунда;
- д) возможные переключения от одной тактики к другой в процессе боя в связи с возможными изменениями задач и обстановки тактической борьбы;
- е) способы и методы маскировки собственных намерений (финты, «выдергивания», обманные движения);

ж) данные о противнике, слабые и сильные стороны в его подготовке и соответствующие приемы атаки и контратаки;

з) приемы психологического воздействия на соперника (демонстрация уверенности и общей готовности к бою перед разминкой, в разминке, либо, напротив, маскировка своих возможностей вплоть до решающего момента, имитационные и мимические приемы во время поединка, создающие у соперника обманчивые представления о намеченных действиях).

Реализация решения (тактического плана). Успех единоборца в бою зависит от умения реализовать заранее намеченный тактический план. При этом надо иметь в виду, что реализация плана всегда сопряжена с преодолением возникающих в ходе боя препятствий различной степени трудности. Слабовольный или недостаточно опытный спортсмен не сможет преодолевать возникающие препятствия и отступает от намеченного плана, действует неуверенно и попадает под влияние противника, упуская возможность победить. Поэтому при реализации плана тактики надо проявить максимум упорства, настойчивости, смелости и решительности, чтобы подчинить противника своей воле.

Спортсмен должен анализировать свои действия и действия противника, критически оценивать обстановку и в случае необходимости вносить коррективы в заранее намеченный тактический план. На любое изменение ситуации в поединке должны быть в запасе апробированные варианты тактических действий, своевременное подключение которых обеспечит выполнение поставленной цели.

Нами было проведено исследование технико-тактической подготовленности кикбоксеров со стажем занятий от пяти до десяти лет. Применялась разработанная нами методика. Она основана на заполнении специального теста (В.А. Еганов, 2002). Для определения численных значений для каждого показателя испытуемый должен оценить себя по десятибалльной шкале по показателям деятельности (например, уровень умения проводить контратаки ударами рук) по отношению к соперникам. За каждый ответ на один вопрос минимум можно получить один, а максимум десять баллов. Полученные данные могут обрабатываться математико-статистическими методами.

По данному тесту было проведено обследование 41 кикбоксера разной квалификации. Результаты тестирования подвергались корреляционному анализу. В данном исследовании нами применялись преимущественно показатели подготовленности, связанные с контратакующими действиями и их связь со спортивным результатом.

Спортивный результат определялся по специальному вопроснику участия в соревнованиях и занятых мест. Занятые места переводились в баллы. В таблице 1 представлены корреляционные связи контратакующих действий ударов руками кикбоксеров показателей соревновательной и тре-

нировочной деятельности кикбоксеров, относящихся к контратакующим действиям.

Из всех представленных, в первичных данных показателей, характеризующих контратакующие технико-тактические действия в кикбоксинге достоверных корреляций выделилось 21. Причем сами контратакующие действия, также имеют достоверную связь со спортивным результатом ($r=0,47$; при $p<0,001$). Это свидетельствует о том, что применение контратакующих действий является в целом эффективным с точки зрения определяющих уровень спортивного мастерства кикбоксеров данной возрастной группы.

Таблица 1

Корреляционные связи контратакующих действий ударов руками кикбоксеров

№	Показатели подготовленности	r	№	Показатели подготовленности	r
1	Активность атакующих действий ударов руками	46	12	Умение вести бой с «левой»	30
2	Надежность нанесения ударов руками	41	13	Надежность защиты ударов ногами по нижнему уровню	37
3	Объем эффективной техники ударов руками	61	14	Надежность защиты от ударов руками и ногами	46
4	Комбинационность ударов руками	53	15	Выраженность ведения боя на краю ринга	39
5	Умение наносить удары двумя руками	36	16	Умение навязывать свою тактику ведения боя	38
6	Выраженность ведения боя в высоком темпе	42	17	Уровень развития скоростных качеств	35
7	Надежность защиты от ударов руками	58	18	Уровень скоростно-силовых качеств	36
8	Умение организовать защиту от ударов руками	55	19	Умение навязывать свою тактику ведения боя	32
9	Выраженность оборонительной тактики боя	04	20	Выраженность тактики «Игровика»	39
10	Тренировка защитных действий ударов руками	43	21	Сформированность тактики подготовительных действий	35
11	Надежность атаки нанесения ударов ногами	33	22	Уровень мастерства	47

Примечание: При $n=41$ $r=0,30$; $p<0,05$; $r=0,39$, $p<0,01$; коэффициенты корреляции умножены на 100.

С другой стороны контратакующие действия связаны с другими показателями деятельности, например с активностью атакующих действий ударами руками ($r=0,46$; при $p<0,001$), надежностью нанесения ударов руками

($r=0,41$; при $p<0,01$), объемом эффективной техники ударов руками ($r=0,61$; при $p<0,001$) и др.

Полученные коэффициенты корреляции указывают на то, что в процессе тренировки совершенствованию контратакующих действий будут способствовать те показатели соревновательной деятельности, которые с ними связаны: активность атакующих действий ударами руками, надежность нанесения ударов руками, объем эффективной техники ударов руками, комбинационность ударов руками, умение наносить удары двумя руками, выраженность ведения боя в высоком темпе, надежность защиты от ударов руками, надежность атаки нанесения ударов ногами и др.

Кроме того контратакующие действия имеют выраженную связь с показателями тактики ведения боя: умение вести бой с «левой» ($r=0,30$; при $p<0,05$), умение навязывать свою тактику ведения боя ($r=0,32$; при $p<0,05$), выраженность тактики «Игровика» ($r=0,39$; при $p<0,01$), сформированность тактики подготовительных действий ($r=0,35$; при $p<0,05$). При этом следует отметить, что выраженность оборонительной тактики боя не связана с показателем контратакующих действий. Можно предположительно сказать, что оборонительная тактика в кикбоксинге не всегда строится за счет применения контратакующих действий.

Контратакующие действия связаны и с уровнем скоростно-силовых качеств ($r=0,36$; при $p<0,05$).

Анализ связей контратакующих действий позволил выявить корреляции с пятью разделами техники, тактики атаки и защиты, а также с показателями физической подготовленности. Эти связи характеризуют уровень защитных действий, надежность защиты от ударов руками, умение организовать защиту от ударов руками, тренировку защитных действий ударов руками ($r=0,35-58$; при $p<0,05-0,001$).

Таким образом, изучение взаимосвязи контратакующих действий кикбоксеров в структуре соревновательной деятельности выявило, что они являются определяющими с точки зрения спортивного мастерства, а также имеют связи с другими показателями соревновательной деятельности и физической подготовленности.

1.4. Обучение разведывательным, наступательным и оборонительным тактическим действиям в единоборствах

Обучение тактическим действиям и их совершенствование осуществляются на основе дидактических правил «от известного к неизвестному, от легкого к трудному» и т.д. При этом Д.Харре (1971), отмечает о необходимости соблюдения следующих методических положений: осваивать технику с учетом тактического аспекта. Спортсмен должен знать, какие тактические задачи он сможет решать посредством изучаемой техники. В

процессе же совершенствования техники необходимо довести ее до уровня тактического навыка.

Представления об изучаемом тактическом действии, которые создаются путем демонстрации и объяснения, необходимо углублять теоретическим анализом. Спортсмен должен познать и самостоятельно осмыслить конкретные ситуации и уметь творчески подходить к ним.

Практически необходимо осваивать тактическое действие в следующем порядке: без противника, с «пассивным» противником, с «активным управляемым» противником, в соревновательной форме с товарищами по команде.

При обучении тактике могут применяться следующие методы (Е.М.Чумаков, 1976, с. 12):

I. Метод обобщающих правил, законов, аксиом (для действий, которые должны применяться в каждом конкретном случае, подобном общей ситуации). Эти правила и модели тактических действий могут быть хороши до тех пор, пока практические данные придадут этой модели достоверность, хотя и не могут установить ее полную справедливость.

II. Проблемный метод. Сущность проблемного метода состоит в создании стимулирующих ситуаций, требующих мыслительной деятельности единоборца для принятия тактических решений. Он предусматривает экспериментирование и накопление опыта самим занимающимся.

Найденные тактические решения обобщаются и закрепляются путем решения подобных задач в изменяющихся условиях (тренировочных и соревновательных).

III. Эвристический метод. Он основан на опыте. Чем он выше, тем вероятнее, что у него хорошо развита интуиция, которая помогает ему находить правильное решение. При этом следует учитывать, что роль интуиции особенно высока при реализации тактики и проведении приемов. Чтобы развить интуицию, спортсмены должны приобрести достаточный опыт действия в самых разнообразных ситуациях.

В ходе обучения перед единоборцами ставятся типичные задачи тактической подготовки. Для решения этих задач используются определенные методические приемы. В.В.Подойницын, (1997) приводит в качестве примера основные задачи и пути их решения:

- формирование умений поддерживать необходимый темп, скорость ударных действий, тактический рисунок, не смотря на сбивающие действия противника, – рекомендовать точное выполнение запланированного задания и проведение комбинаций, серий и приемов с преодолением сбивающих факторов;
- воспитание способности действовать с максимальным напряжением сил – увеличить время раундов и количество раундов в бою;

- формирование целесообразной и устойчивой техники, воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности – работа в парах, увеличивать от раунда к раунду интенсивность и слаженность боевых действий;
- апробация технических приемов в условиях, максимально приближенных к соревновательным, – вольные бои и спарринги с партнерами, действующими по наиболее вероятному тактическому плану будущего противника;
- воспитание способности к самостоятельному тактическому мышлению – предоставление спортсмену возможности творчески решать определенные тактические задачи;
- формирование умения переключаться от одних тактических вариантов ведения боевых действий к другим в условиях смены ситуации – переключение в условных боях от одних тактических комбинаций и приемов к другим в зависимости от обусловленных сигналов и применение в одном тренировочном занятии вольных или условных боев с различными партнерами;
- совершенствование быстроты и своевременности переключений тактических приемов с противниками, владеющими различными формами и видами тактики, – учебные и товарищеские соревнования с противниками, значительно отличающимися по характеру, стилю и способности вести тактическую борьбу.

Для обучения тактике боя на практике целесообразно использовать три основных группы упражнений:

1. Для обучения тактике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема).

2. Для обучения тактике проведения подготовительных, наступательных и оборонительных действий (изучение типовых боевых действий и ситуаций).

3. Для обучения быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя.

Основной задачей обучения тактике проведения атакующих и контратакующих приемов является отвлечение внимания противника, запутать, усыпить его бдительность ложными действиями и в момент, когда он не готов к контрдействиям, стремительно провести атаку или контратаку.

При подготовке к атаке и, особенно, в момент атаки боец должен быть внимательным и готовым к защите от неожиданных контрдействий противника. Атакующему единоборцу надо отличать подлинную неготовность противника от мнимой, чтобы самому не попасть под контратаку.

Приемы атаки направлены на отвлечение внимания соперника от действительных ударов. Боец приучает противника к определенному удару, а затем мгновенно проводит прием другой рукой или ногой, например:

а) несколько раз атакует прямым левой рукой в голову, затем, делая вид, что собирается повторить этот удар (начинает характерное движение левой рукой), наносит фронт-кик левой или правой ногой;

б) показывает, что собирается нанести раунд-хауз-кик левой (до этого несколько раз наносил этот удар), а бьет фронт-кик правой;

в) приучает противника к одиночному боковому удару левой в голову, затем добавляет повторный удар левой рукой в туловище и продолжает атаку правым раунд-хауз-киком в голову.

Кроме того, единоборец должен обучаться и другой группе приемов, построенных на противоположном принципе: противник верит, что боец применяет финт, и поэтому не защищается, тогда как атакующий, воспользовавшись этим, наносит удар. Например: кикбоксер выполняет финт фронт-кик левой в туловище и «пытается» нанести правой прямой в голову. Противник верит в этот маневр и не защищается от фронт-кика, ожидая удар правой в голову, а боец наносит фронт-кик левой в туловище.

Также единоборцу необходимо овладеть и более сложными приемами – чередованиями финтов и действительных ударов. При использовании этих приемов противник уже не может определить, где финт, а где удар, что создает у него определенную неуверенность в своих силах.

Например: кикбоксер применяет финт левой рукой в голову, а наносит фронт-кик левой в туловище, затем чередует показ левой рукой в голову с истинным ударом левой рукой в голову. Финты проводятся не только руками, но и туловищем, ногами, мимикой лица и глаз, а также с помощью комбинации этих движений. Например: кикбоксер несколько раз подряд имитирует определенную атаку, а когда противник, решив, что она у кикбоксера не получается, будет защищаться менее осторожно, проводит действительную, быструю атаку.

Эффективна и группа упражнений в атаках с защитной дальней дистанции потому, что эти атаки неожиданны для противника, так как обычно с защитной дальней дистанции не атакуют. Для этого боец должен мгновенно сближаться и наносить удары «на скачке» или под «разноименные ноги». Например: кикбоксер маневрирует на защитной дистанции в левую сторону и, перенося вес тела на левую ногу, неожиданно скачком сближается с противником (отталкивание выполняется двумя ногами сразу, наклонив корпус в сторону соперника) и наносит прямой или боковой левой в голову.

Важное значение имеет группа приемов, построенных на том, что единоборец приучает противника к определенной скорости ударов и определенному чувству времени удара с последующей сменой быстроты ударов.

Так, противник привыкает к защита от медленных ударов и не успевает защищаться от быстрых или же, привыкнув к защите от быстрых ударов, не обращает внимание на медленные, принимая их за финты. Например: единоборец сознательно наносит медленные удары левой рукой в голову, от которых противник легко защищается. Приучив его к этому маневру, единоборец проводит быстрый удар в то же место левой рукой.

Упражнения, построенные на вызовах на активные атакующие или контратакующие действия противника своими ложными атаками:

1. Противоборец атакует легкими ударами, побуждая противника на активные контратакующие действия, а когда он начинает контратаку, то противоборец защищается и наносит ответные контрудары.

2. Единоборец, передвигаясь в «челноке», проводит «выдергивания», провоцируя соперника на атаку. Он готов к встречной контратаке со стороны соперника и сам проводит ее.

3. Единоборец атакует легкими ударами, противник контратакует серией ударов с продвижением вперед, а единоборец наносит контратакующие удары с движением назад.

Упражнения, построенные по принципу ложных открытий:

1. Единоборец сближается с противником, опустив правую руку, противник атакует боковым левой в голову (или выполняет раунд-хауз-кик в голову левой ногой), на что единоборец отвечает нырком и контратакует боковым правой (или перекрывается предплечьем правой руки и отвечает фронт-киком левой ногой).

2. Единоборец атакует прямым левой и, опустив правую руку, сознательно открывается под встречный правой в голову, а во время его контрудара правой резко уходит влево и наносит встречный удар правой в туловище.

3. Единоборец атакует прямым левой, открываясь опусканием правой руки под встречный удар правой, а в случае действительной контратаки соперника правой в голову резко оттягивается назад с одновременным подниманием рук с целью защиты головы от встречного удара и выполняет или встречный фронт-кик правой ногой в туловище, или раунд-хауз-кик левой в туловище.

4. Единоборец сближается с противником с опущенной левой рукой, а когда противник атакует прямым в голову (левой или правой рукой), то он опережает его действия встречным правой в голову.

5. Единоборец атакует прямым левой в голову, а когда противник встречает правым прямым в голову, то он уклоняется влево и отвечает левым боковым в голову или левым снизу в туловище.

Тренер и спортсмен должны подбирать для отработки такие упражнения в атаке и контратаке, которые наиболее полно подходят к индивидуальной манере единоборца. При отработке выше приведенных упражнений

необходимо творчески подходить к изучаемому материалу и стараться заканчивать серию ударами ног, что значительно увеличит ударный потенциал и эффективность атак и контратак.

Изучая подготовительные, наступательные и оборонительные действия, единоборец фактически знакомится со всеми тактическими особенностями ведения боя. Он узнает, какие технико-тактические приемы нужно использовать против тех или иных соперников, а также учится их применять.

Для обучения этим действиям можно рекомендовать следующие упражнения, например:

1. Противнику предлагается применять тактику единоборца-«силовика», то есть с первых секунд раунда атаковать размашистыми мощными ударами, пытаясь ошеломить спортсмена стремительностью и натиском. Спортсмену предлагается обороняться на дальней защитной дистанции, применяя:

а) маневрирования;

б) уходы в стороны приставными шагами, приставными шагами с одновременным выполнением отклонений назад, нырков, уклонов в сторону движения, «сайд-степы» – шаги в сторону с одновременным поворотом туловища в противоположную сторону движения, заставляющие противника промахиваться;

в) встречные удары левой рукой во время отходов;

г) встречные удары правой рукой, останавливающие наступательный порыв противника;

д) встречные удары с развитием атаки или входом в «клинч» в случае необходимости (не успеваеете выполнить защиту, разорвать дистанцию, пропустили удар, устали и пытаетесь отдохнуть).

2. Противник получает то же задание. Единоборец применяет фронтальный оборонительный маневр, сближается, защищается и контратакует:

а) сковывая противника накладками кулаков и предплечий на его плечи и бицепсы с последующим шагом назад и атакой или контратакой с ближней дистанции;

б) применяя комбинированные защиты и серии встречных и ответных ударов с ближней и средней дистанции;

в) чередуя позиционный и фронтальный оборонительный маневр.

3. Противник, ведущий бой на средней дистанции, получает задание идти на сближение, стараясь навязать единоборцу высокий темп боя на ближней дистанции. Противоборец должен бороться за сохранение дальней дистанции, быстро, разнообразно и широко маневрируя преимущественно на дальней дистанции в сочетании с защитой шагами назад и в стороны, уклонами, а также длинными встречными ударами рук и ног. Единоборец должен выходить после каждой контратаки на дальнюю дистанцию.

4. Противник получает то же задание и прижимает противоборца к канатам. Единоборец делает ложное движение влево и уходит вправо, а сам атакует противника, оказавшегося у канатов.

5. Единоборец оказался в углу ринга. Противник пытается провести серию ударов, а единоборец «вяжет» его, накладывая кулаки или предплечья на плечи или бицепсы противника и не дает наносить удары. Затем резко сближается с противником и, захватив правой рукой левую руку, а левой рукой толкая в правое плечо противника, быстро поворачивает его, чтобы противник сам оказался в углу ринга, после чего атакует сам.

6. Противник ведет бой на дальней дистанции, легко и быстро маневрируя и неожиданно атакуя прямыми ударами, не задерживаясь вблизи. Он получает задание вести бой в своей манере, а единоборец – лишить его преимуществ в быстроте маневра, навязав неудобную для него ближнюю дистанцию боя. Для этого он применяет фланговые маневрирования (боковые шаги) в сочетании с уклонами: прижимает противника к канатам, вытесняет в угол ринга и стремительно проводит серии коротких ударов с ближней дистанции с небольшим шагом назад и последующими ударами в голову или туловище, сочетая легкие отвлекающие удары с резкими акцентированными.

Научившись наступательным и оборонительным действиям, единоборец всегда сможет применить в бою необходимые ему приемы в бою с противниками самых различных манер ведения боя.

Тренер обязан разъяснить противоборцу, как можно выявить излюбленные удары и атаки соперника с помощью финтов, ложных раскрытий и легких ударов. Поставить перед ним задачу вести разведку в начале и в течение всего боя, предложить выполнить ряд заданий по разведке действий партнера в условиях, наиболее часто встречающихся в бою.

Задания должны быть разнообразными и по мере их усвоения усложняться. Можно предложить бойцам задания для разведки, конкретно не определяя действия противников, а подбирая партнеров с различной техникой, тактикой и физическими данными. Можно обоим бойцам поручить разведать, как каждый из них действует в бою. Обучаясь этим действиям, противоборец становится наблюдательным, внимательным, осторожным, готовым ко всяким неожиданностям.

В процессе обучения надо воспитывать у бойца способность к постоянному контролю за действиями противника и их сменой в течение боя.

После окончания условных и вольных боев единоборец должен рассказывать тренеру, что удалось ему выяснить в ходе боя, чем вызваны его действия в бою, какие он имел намерения, что помешало ему выполнить задуманное и т. д. Боец обязан в деталях разбирать каждый условный и вольный бой, причем тренер должен анализировать вместе с ним его пси-

хические ощущения, определять, насколько правильно и быстро спортсмен воспринимал боевую обстановку и реагировал на нее.

В построении процесса обучения двигательному действию можно выделить три этапа формирования двигательного навыка:

1. Этап качественного разучивания двигательного действия (стадия образования умения воспроизводить технику действия в общей форме).

2. Этап углубленного разучивания (когда двигательное умение частично переходит в навык).

3. Этап закрепления и совершенствования (когда формируется прочный и вариативный навык).

Начальное разучивание двигательного действия. Разучивание двигательного действия начинается с формирования у спортсмена представление о нем:

а) умственного (сообщается краткая характеристика действия, объясняется его назначение);

б) наглядного (демонстрируется техника приема в натуральном ритме и в замедленном);

в) двигательного (восстанавливается и дополняется двигательный опыт единоборца элементами, которые нужны для освоения основы техники изучаемого действия).

Этим обеспечивается полноценное представление об изучаемом действии, после чего он самостоятельно выполняет основу действия в целом. Если у спортсмена не получается движение в целом, то он должен выполнять его по частям под контролем тренера.

Углубленное изучение двигательного действия. Здесь ставятся следующие задачи:

а) закрепить у единоборца умение выполнить действия в целом с соревновательной скоростью;

б) углубить понимание закономерностей техники действия и смысла его применения в различных ситуациях;

в) последовательно разучивать общие детали техники выполнения и применения приема (разучивать детали нужно в соответствии со степенью важности каждой: сначала самую необходимую, потом менее важную и т.д.)

г) сформировать общий ритм и качество выполнение приема или действия (выполнение должно быть четким, свободным, слитным и быстрым).

Закрепление и совершенствование двигательного действия. Чтобы навык был прочным и вариативным, процесс закрепления приема или действия единоборцем необходимо строить с применением разнообразных средств и методов:

а) использование приема «в связке» с другими боевыми действиями;

б) выполнение действия в отработке и боевой практике с различными партнерами (высокими, низкими, сильными, легкими, тяжелыми и др.);

в) работа над действием в условиях повышенной эмоциональной напряженности (при утомлении, с более квалифицированным партнером, в условных и вольных боях, схватках).

Теоретические и экспериментальные исследования, обобщение работы тренеров, анализ тренировочных занятий на уровне сборных команд показали недостаточную разработанность методики применения тактической деятельности в спорте. В практической работе тренеры применяют достаточно обширный круг специальных упражнений. Однако методика их применения требует значительных коррекций. В принципе важно не только подобрать специальные упражнения или задания, способствующие изучению или совершенствованию тактики единоборца, но и методически грамотно их применять. Методика тактической подготовки – это, пожалуй, одно из слабых мест при построении учебно-тренировочного и соревновательного процессов. Да и анализ специальной литературы по единоборствам показывает, что методика применения упражнений описана крайне слабо и требует проведения дополнительных теоретических и экспериментальных исследований. Как известно, одно и то же упражнение, выполненное с разной интенсивностью, продолжительностью и разными интервалами отдыха и др. дают в конечном итоге принципиально отличающийся конечный эффект.

В зависимости от условий, так же, как и от методов при выполнении одного упражнения, можно получить различные сдвиги характеристик подготовленности, на которые они направлены. К тому же в единоборствах значение имеет партнер, с которым проводится основное тренировочное время по совершенствованию техники и тактики: его вес, квалификация, морфологические особенности асимметрии конечностей, манера ведения боя и др. (С.В.Суряхин, 1972; А.В.Еганов, 1999; В.М.Игуменов с соавт., 1993 и др.). Для примера с этой целью наиболее часто встречающиеся условия выполнения заданий вынесены отдельно в таблице 2, в которой представлены наименования, шифры и условия выполнения специальных педагогических условий для совершенствования тактико-технического мастерства кикбоксеров. Эти условия должны указываться при выполнении задания обоим кикбоксерам, тогда вариативность этих заданий будет намного больше, а задачи, решаемые при совершенствовании техники, можно значительно расширять и дифференцировать, особенно при индивидуальной работе с кикбоксерами.

Обучение кикбоксера тактической грамотности проходит по двум направлениям: развитие его интеллектуальных способностей, непосредственно проявляемых в кикбоксинге, и обучение тактики ведения боевых действий с разными соперниками.

Таблица 2

Наименования, шифры и условия выполнения специальных педагогических заданий для совершенствования тактико-технического мастерства кикбоксеров (по А.В.Еганову, 1999, в нашей модификации)

Шифры заданий кикбоксерам		Наименование условий выполнения кикбоксерскими специальными заданиями
Атакующему	Атакуемому	
1	2	3
01	02	На месте (фронтальная стойка, боевая стойка)
03	04	В движении а) дистанционный маневр, б) фронтальный маневр в) фланговый маневр г) произвольно
05	06	В низком темпе
07	08	В среднем темпе
09	10	В быстром темпе
11	12	Без ответных или встречных контрударов
13	14	С применением одиночных или ответных контрударов
15	16	С применением в полном объеме встречных или ответных контратакующих действий (руками, ногами)
17	18	Спурт в начале задания
19	20	Спурт в середине задания
21	22	Спурт в конце задания
23	24	Соперник, более слабый по квалификации
25	26	Соперник, равный по квалификации
27	28	Соперник, более сильный по квалификации
29	30	Из удобного положения, направления (атака в движении вперед)
31	32	Из неудобного положения (соперник «клинчует», в движении назад или в сторону и т.д.)
33	34	Пассивная защита (подставки, отбивы, уходы, уклоны, нырки)
35	36	Активная защита (после применения защитных действий организуется ответная контратака)
37	38	Партнер, более легкий по весу
39	40	Партнер, равный по весу
41	42	Партнер, более тяжелый по весу
43	44	Отдых до полного восстановления

1	2	3
45	46	Отдых до относительно не полного восстановления
47	48	Соперник «левша», «правша».
49	50	Соперник по росту высокий, равный, низкий
51	52	Соперник физически сильный, быстрый
53	54	В центре ринга, у канатов
55	56	Дистанция: ближняя, средняя, дальняя
57	58	Медленно, средне, быстро
59	60	С двумя партнерами
61	62	В учебно-тренировочном бою
63	64	В вольном бою
65	66	Смена партнеров через 1 раунд, 2 раунда, 3 раунда

Нами предложены тренировочные задания по совершенствованию технико-тактического мастерства кикбоксеров, состоящие из трех блоков, взаимосвязанных в соревновательном поединке (табл.3).

Таблица 3

Блоки по совершенствованию технико-тактического мастерства

1 блок	2 блок	3 блок
совершенствование технических действий по фрагментам динамической ситуации (реализация стартовой ситуации в начале раунда, использование динамической ситуации для выполнения контрприема и т. д.)	совершенствование технических действий при моделировании различных уровней физической нагрузки (большой и максимальной)	совершенствование тактических комбинаций, направленных на создание активного фона боя

Система заданий в методике совершенствования мастерства кикбоксеров должна строиться с учетом следующего: сокращения времени отдыха и увеличения интенсивности физической нагрузки; усложнения исходных и промежуточных взаимоположений кикбоксеров; подбора партнеров с различными анатомо-морфологическими, физическими и психологическими особенностями, обуславливающими изменения стойки, дистанции, направления маневрирования; уровня и точности выполнения удара; степени расслабления и напряжения мышц; образного восприятия поединка, ситуационного мышления и умения прогнозировать действия соперника.

1.5. Психологическая характеристика и методика проведения тактической подготовки в единоборствах

Для любого единоборства характерно действие, происходящее на фоне сильного физиологического и психического напряжения. Угроза сильных ударов, болевых и удушающих приемов, чистых бросков с оценкой и поведением в единоборствах предъявляет повышенные требования к целому ряду психических процессов, качеств и состояний спортсменов, требующих устойчивости.

Среди различных видов восприятий наиболее существенными для единоборца являются восприятие пространственно-временных характеристик движений (собственных и противника), специализированные восприятия (чувство дистанции, времени, темпа), мышечно-двигательные восприятия при непосредственном контакте с противником. В потоке информации поступает много сигналов о всевозможных ложных действиях. Правильная оценка ложных действий позволяет не реагировать на них, точно воспринимать все ситуации, принимать решения как осознанно, так и интуитивно. Восприятие обстановки боя зависит от установки противоборца на определенную тактику ведения поединка.

Точность восприятия во многом определяется свойствами внимания. Подготовленный спортсмен распределяет внимание на положение соперника, направление и скорость движения, скорость, силу и темп ударов, дистанцию и рассчитывает такие же характеристики собственных действий. При этом некоторые элементы восприятия являются решающими в данное время и находятся в центре внимания спортсмена.

Мгновенное восприятие бойцом всех элементов тактической ситуации представляет собой сложный процесс взаимодействия различных анализаторов, в котором ведущую роль играют зрительный и мышечно-двигательный. Как правило, наблюдая за соперником, единоборец обращает внимание на его руки, характер передвижения, положение ног, взгляд, мимику, стараясь уловить начало ударных действий, выполнение броска, проход в ноги и отличить финт от действительного удара. Эффективность такого наблюдения зависит от распределения внимания, благодаря чему, спортсмен может точно воспринимать все изменения ситуации и соответствующим образом на них реагировать.

Наиболее часто у единоборца встречаются следующие виды реакций:

- простая (когда заранее известен по каким-либо причинам способ атаки соперника и выбрана подходящая защита или контратака);
- сложная реакция выбора (когда вероятны несколько вариантов действий соперника, каждому из которых соответствуют определенные приемы со стороны единоборца);

– антиципирующая, или реакция на движущийся объект (она определяется не сложностью сигнала и не количеством сигналов, а тем, что необходимо с упреждением реагировать на сигнал, представляющий собой какое-либо перемещение, например, туловища противника или бьющей руки).

Чем меньше дистанция боя, тем выше должна быть и скорость реагирования. На быстроту реакций единоборца воздействуют ряд факторов: отсутствие некоторых информативных признаков, неудобные исходные положения, утомление, стремление наносить только сильные удары, опасение получить встречный удар.

Зрительная сенсорная система является одной из важнейших систем, воспринимающих воздействия со стороны объектов внешней среды, находящихся на разных дистанциях. Наиболее важными для единоборца характеристиками зрительной системы является: поле, острота зрения, пропускная способность канала поступления зрительной информации и др. В некоторых пределах способность к зрительному восприятию поддается тренировке, поэтому для развития поля зрения можно рекомендовать следующие действия:

1. Учить единоборца воспринимать максимум зрительной информации о противнике. Проще всего по блокам: как передвигается соперник, защищается, готовит атаку и атакует. Меняя тренировочные задания, следует переключать восприятия спортсмена на разные блоки.

2. Из потока информации боец должен уметь выделить важные для него детали, поэтому в процессе работы над способностью к зрительному восприятию будут одновременно решаться задачи формирования тактического мастерства. Такая работа проводится в несколько этапов:

а) создание у единоборца четкого представления о том, какую опасность для него содержит то или иное действия противника в бою (чем опасен тот или иной финт, как соперник выполняет подготовку к атаке, как распределяет вес тела на ногах);

б) обучение бойца своевременному распознаванию деталей действий соперника, которые несут информацию;

в) обучение спортсмена соответствующему реагированию.

3. Определенное внимание следует уделять формированию у единоборца умения видеть, как противник координирует свои действия (переходит от атаки к защите и контратаке). Очень важно, чтобы боец замечал и использовал паузы в действиях противника, его расположение на ринге, ковре и состояние.

Под влиянием тренировки может значительно улучшиться различительная способность глаза - острота зрения, которая играет большую роль при выполнении приемов защиты. Для этого необходимо отрабатывать

приемы защиты от разнообразных атак противника, проводимых с разных дистанций, положений и стоек.

Информационная пропускная способность зрительной системы зависит от уровня эмоционального напряжения, на фоне которого протекает деятельность. В связи с этим в тренировке нужно моделировать эмоциональную напряженность, сравнимую с соревновательной (работа с более опытными партнерами, условный, вольный бой, приглашение на тренировку зрителей, судей).

Память. В процессе обучения единоборец овладевает большим числом новых для него знаний и умений как теоретического, так и практического характера. Этот опыт необходимо не только хранить, но и использовать, что и входит в функцию памяти. Методика формирования памяти включает в себя несколько рекомендаций:

1. Память развивается в процессе деятельности, требующая ее постоянного проявления. Только нагружая и используя память, запоминая и воспроизводя ранее полученную информацию, можно развивать память. В подготовке единоборца нужно стремиться к тому, чтобы ни одно из когда-либо сформированных умений не забывалось, для чего всячески развивать желание бойца вести поединки тактически разнообразно, с использованием всего арсенала специальных приемов.

2. Чем внимательнее, активнее и самостоятельнее единоборец, тем лучше развивается необходимая для его деятельности память.

3. Быстрее и прочнее запоминается то, что непосредственно связано с потребностями бойца в технической, тактической или физической подготовке.

4. Эффективнее запоминается то, что объединено какой – либо мыслью в логическое целое. Такое объединение достигается рациональной последовательностью изучения технических и тактических приемов и действий.

5. Лучше и прочнее запоминается эмоционально насыщенный и с интересом воспринимаемый учебный материал.

6. При обучении единоборца какому-нибудь специальному приему нужно акцентировать его внимание на лучше всего запоминаемых положениях – начальном и конечном. Это входит в функцию оперативной памяти, обеспечивающей запоминание информации, необходимой для выполнения определенного действия.

7. Длительность и качество оперативного запоминания зависят от того, как оно совмещается с процессами восприятия и мышления. Для этого необходимо обеспечить всестороннее восприятие и глубокое осмысление противоборцем основы и деталей какого-нибудь приема, чтобы ускорить процесс его усвоения и дольше сохранить в памяти.

8. Для обеспечения благоприятных условий работы оперативной памяти необходимо ограничивать количество запоминаемых сведений, не пере-

грузая единоборца большим количеством одновременно запоминаемой информации.

Мышление. Задачей любого обучения является не только научить определенным знаниям, но, в первую очередь, научить мыслить. Задача эта не простая, поэтому пока нет достаточно эффективной методики развития мышления человека.

Попробуем дать некоторые рекомендации, способствующие развитию мышления у единоборца:

1. Следует чаще задавать спортсмену вопросы, требующие осмысления учебно-тренировочного материала. Например: «Почему нога ставится так?», «Где должна быть голова?», «Где должны быть руки?».

2. Добившись правильного и достаточно точного объяснения осваиваемого действия в обычной обстановке, изменить и усложнить условия его выполнения, требуя от спортсмена находчивости и сообразительности.

3. Во время упражнений требовать от единоборца постоянного самоконтроля за своими действиями, анализа причин допускаемых ошибок и самостоятельных решений о характере поведения в этой обстановке.

4. Вооружать бойца знаниями теории спорта и единоборств, обучать его оперировать этими знаниями.

5. Воспитывать у единоборца способность переносить навык из одной ситуации в другую, особенно при обучении его действиям в стандартных тактических ситуациях.

6. В процессе обучения важно научить бойца исправлению элементарных ошибок.

Внимание представляет собой форму организации психических процессов – это направленность и сосредоточенность сознания на определенном объекте.

Необходимыми в единоборствах свойствами внимания является распределение, концентрация, устойчивость, переключение и объем. Данные свойства внимания следует формировать у противоборца, начиная с первых занятий. Направлений такой работы два:

1. Управление вниманием единоборца в учебно-тренировочном процессе.

2. Обеспечение условий, способствующих формированию внимания, для чего желательно:

а) приучить спортсмена работать в разнообразных условиях, не поддаваясь влиянию отвлекающих факторов;

б) увлекать его интересной, трудной, но посильной работой;

в) добиваться осознания личной и общественной значимости занятий единоборством;

г) связывать внимание с требованиями дисциплины и спортивной этики;

д) обеспечивать развитие устойчивости внимания развитием волевых качеств;

е) формировать умение распределять внимание, вооружая единоборца разнообразными специальными знаниями;

ж) формировать переключение внимания несколькими способами: выполнением упражнений по переключению внимания на разные действия и движения противника (движение ног, рук, туловища); тренировка в быстроте переключения внимания с объекта на объект; выделение наиболее существенных движений и ошибок деятельности спортсмена.

Лучший способ формирования у противоборцев внимательности – это ни при каких обстоятельствах не позволять ему делать небрежно какую-либо работу.

Двигательная сенсорная система связана с деятельностью различных звеньев двигательного аппарата. При сохранении какого-либо положения тела, при выполнении движений этот анализатор информирует центральную нервную систему (ЦНС) о степени сокращения мышц, о напряжении сухожилий и связок, о положении суставов. Отсутствие такой информации резко нарушает координацию движений. Поэтому спортивная тренировка оказывает большое положительное влияние на возможности двигательной сенсорной системы, что является эффектом интегрального (общего) воздействия тренировочной нагрузки. Что касается аналитического (избирательного) воздействия на данную сенсорную систему, то здесь можно рекомендовать такую схему работы:

1. При обучении единоборца разнообразным приемам и действиям следует обязательно добиваться чувственного восприятия основы техники каждого действия, что благотворно сказывается на взаимосвязи рецепторов двигательного анализатора с ЦНС, совершенствует двигательную сенсорную систему в целом.

Созданию чувственных образов движений способствует применение в тренировочном процессе разнообразных технических средств и устройств: тренажеров, акцентирующих внимание бойца на отдельных деталях двигательного действия; аппаратуры срочной информации о пространственных и временных особенностях структуры движения и др.

Большую практическую ценность имеют различные методические приемы. Например, для создания чувственного образа основы любого удара нужно поставить единоборца в положение соответствующее конечной фазе движения, так, чтобы его кулак касался боксерского мешка или стены, а затем предложить ему закончить удар – толкнуть мешок или стену. Возникающие при этом ощущения в опорно-двигательном аппарате и создают чувственный образ удара.

2. Необходимо добиваться выполнения основы техники каждого из тренировочных упражнений, что позволит тренеру заодно решать и воспитательные задачи.

Вестибулярная сенсорная система связана с влиянием на организм механических факторов: действие силы тяжести, линейных и угловых ускорений, возникающих при перемещениях головы или всего тела. Данные факторы оказывают влияние на все системы организма, однако их восприятие осуществляется вестибулярным аппаратом.

Всякое движение спортсмена является естественным раздражителем вестибулярной системы, поэтому тренировка ее функций имеет в единоборствах большое значение. Повышение устойчивости спортсмена к ударам во многом зависит от повышения общей вестибулярной устойчивости организма к различным быстрым движениям. Тренировка вестибулярной устойчивости организма, в зависимости от применяемых средств, считается активной – с помощью физических упражнений, пассивной – с применением технических средств и смешанной – включающей те и другие средства.

Все имеющиеся средства активной вестибулярной тренировки можно разделить на упражнения *локального* воздействия и *общего*. Упражнениями локального воздействия являются различные движения головы (вращение, повороты, наклоны). Упражнениями общего воздействия являются акробатические упражнения, элементы борьбы в парах, спортивные игры, прыжки, гимнастика и др. К средствам пассивной тренировки относятся специальные технические конструкции, а также разнообразные тренажеры.

Наряду с применением средств общего характера, в подготовке единоборца необходимо давать специальную нагрузку на вестибулярную систему, разные виды передвижений, приемы защиты, удары, прыжки на скалке.

Развитие общих интеллектуальных способностей. Можно выделить два направления вооружения спортсмена знаниями: теоретическое и организационно-методическое.

Теоретическая сторона подготовки единоборца может быть общей и специальной.

Общая – обеспечивает формирование знаний о физической культуре, спорте в стране и за рубежом, цели, задачах и значении физического воспитания, его средствах и методах.

Специальная – способствует лучшему пониманию избранного вида спорта, способов, средств и методов подготовки к соревнованиям.

Организационно-методическая сторона подготовки единоборца заключается в вооружении его знаниями и умениями, необходимым для ведения боя с разными противниками.

Кроме методов избирательного воздействия на ту или иную способность, можно рекомендовать некоторые пути целостного подхода интеллектуальной подготовки противоборца:

1. Воспитание умения образовывать крупные двигательные действия на основе связывания более мелких движений и действий в соответствии с тактической ситуацией.

Все удары, броски, удушающие и болевые приемы, финты, приемы защиты, передвижения являются отдельными боевыми приемами единоборца, обеспечивающими эффект его деятельности в какой-то определенный момент. Если боец выполняет несколько технических действий, то увеличивается время его инициативы. Но эти действия нужно уметь связать в комбинацию. Некоторым комбинациям единоборец обучается в тренировке, но всеми сериями и связками приемов овладеть невозможно, поэтому нужно обучить противоборца связывать свои действия в бою, образуя своеобразные блоки деятельности. Для этого ему нужно знать:

а) в чем заключаются положительные и отрицательные стороны различных стоек (в распределении веса на ногах, положении туловища, рук и т.д.);

б) в чем преимущества и недостатки единоборцев разного роста;

в) как использовать площадь татами, ковра, ринга (работа в углу, у канатов).

2. Воспитание способностей к динамическому узнаванию ситуации (обнаружение конечной ситуации в исходной). Заключается данная способность в умении определять по началу какой-то связки действий соперника, чем она закончится. Формирование умения динамическому узнаванию способствует приобретение единоборцем таких знаний и навыков:

а) он должен четко представлять задачу каждого боевого приема, серий и знать не только как решать эту задачу, но и что может этому помешать;

б) на основе всестороннего восприятия специфической информации боя противоборец должен предполагать место того или иного действия соперника и проводить свои контрдействия.

3. Воспитание умения формировать путь решения двигательной задачи.

Средства и методы воспитания данного умения тесно переплетаются с содержанием тактической подготовки единоборца, а направлениями работы являются:

а) выработка принципов и правил решения двигательных задач (например: «каждый удар должен сопровождаться шагом», «защищайся, чтобы атаковать» и другие).

б) определение рациональной последовательности действий (защита-удар, финт-удар, захват-бросок-болевой и т.д. в разных сочетаниях применительно к ситуациям).

Применять интегральную (общую) подготовку в тренировке нужно с частым изменением целевых установок. Например: а) отработка комбинаций ведения боя с соперником; б) работа на быстроту действий; в) переигрывание партнера на дальней, средней, ближней дистанции; г) ударная работа в партере, борьба в партере и т.д.

Лучше всего задачи интегральной подготовки решают вольные бои и спарринги, но высокая эмоциональная и психическая напряженность, возникающая при этом, обязательно должна учитываться в количестве раундов такой работы в тренировке.

Решение тактических задач с помощью механизмов реагирования занимает в арсенале действий единоборца меньшее место по сравнению с решением этих задач на основе мыслительных операций. Решая задачу с помощью мышления, спортсмен обычно мысленно оценивает обстановку, определяет наиболее вероятные варианты развития тактической ситуации, выбирает рациональное решение и определяет средства его реализации.

По склонности к той или иной стратегии боя с использованием определенных механизмов мышления можно условно разделить всех единоборцев на три типа.

У бойцов первого типа преобладает процесс мысленного создания готовых тактико-технических решений и все дальнейшие действия направлены на то, чтобы найти момент, наиболее подходящий для осуществления задуманного. Чаще всего такой тип мышления бывает у противоборцев, имеющих один «коронный» удар, бросок, болевой прием или ударную комбинацию.

Представители второго типа обычно задумывают одновременно две-три тактические модели и осуществляют ту из них, которая соответствует реальной обстановке. Например, боец принял решение атаковать серийно в голову, а если соперник этого сделать не позволяет, то атакует сильными ударами в туловище.

Единоборцы третьего типа почти не рассчитывают возможных вариантов развития тактической ситуации и задумывают, например, только атаку, не представляя себе, какое конкретное развитие оно получит.

Склонность к той или иной стратегии поведения на ринге обуславливается особенностями нервной системы спортсмена. Неумение быть готовым к любому развитию событий приводит к тому, что единоборец, занятый подготовкой своей атаки, может быть застигнут врасплох неожиданной атакой противника. Чаще всего этим страдают спортсмены с неуравновешенной нервной системой, у которых из-за чрезмерной эмоциональной возбудимости подготовка к атаке становится настолько преобладающей, что исключает расчетливое ожидание атакующих действий со стороны противника.

Огромное значение в единоборствах имеет двигательная асимметрия. Противоборцы-правши имеют более сильную и быструю правую руку, чем левую, а кикбоксеры-левши по скорости двигательной реакции почти симметричны. По времени движения руки при ударе, в отличие от времени реакции, противоборцы-левши и правши практически не отличаются друг от друга.

Преимущество в бою левшам дает не скорость выполнения ударов, а суммарная быстрота в условиях сложного реагирования. Правши в бою с правой для защиты чаще пользуются предплечьем и кистью правой руки, а в боях с левой – правым предплечьем и левой кистью. Левши при встречах с правой чаще пользуются защитными движениями правой кистью и «взрывным» передвижением, которое можно объяснить компенсацией за счет своевременного принятия решения при высоких показателях процесса приема и переработки информации.

Важнейшим качеством, позволяющим единоборцу оценивать расстояние до противника и выбирать нужное положение для атаки, защиты, контратаки, является чувство дистанции. Чувство дистанции при ударе (ударная дистанция) – это правильное восприятие того расстояния, с которого единоборец может нанести удар, а чувство дистанции при защите (защитная дистанция) – это правильное восприятие расстояния до противника, на котором боец успевает защититься от его ударов. Чувство дистанции развивается во время тренировки и повышения мастерства противоборца, особенно для точности определения дистанции при нанесении ударов по движущейся цели.

Исследования чувства времени, как специализированного психического качества свидетельствует о том, что подготовленные единоборцы могут очень точно оценивать микроинтервалы времени, в течение которых выполняют скоростные движения и действия (с точностью до 0,01 с).

У любого единоборца все психические качества не могут быть развиты совершенно одинаково, у каждого есть свои слабые и сильные стороны, которыми можно компенсировать недостаточное развитие качества. Наиболее типичными компенсациями являются следующие:

а) недостатки тактического мышления компенсируются быстротой двигательных реакций, устойчивостью и распределением внимания, чувством времени, чувством дистанции;

б) недостатки распределения внимания компенсируются быстротой восприятия и мыслительных операций, точностью мышечно-двигательных дифференцировок;

в) недостаток быстроты двигательных реакций компенсируется способностью к прогнозированию, чувством дистанции, чувством времени, распределением внимания и его устойчивостью, тактическим мышлением.

Психические качества изменяются с ростом квалификации единоборцев и возрастом. Быстрота простой реакции совершенствуется в 15-16 лет, оставаясь дальше почти без изменений; распределение внимания достигает высокого уровня в 18-20 лет, а устойчивость внимания – в возрасте свыше 20 лет. Еще позже достигают высокого уровня быстрота реакции выбора и точность вероятностного прогнозирования тактической ситуации.

Единоборец сможет полностью реализовать свои психические качества в бою в зависимости от того, насколько устойчив он к воздействию стрессовых факторов соревнования и насколько психические состояния положительно влияют на его деятельность.

Напряженное состояние, как психологическое явление, может возникнуть в условиях угрожающей или трудной ситуации, при воздействии как отрицательных, так и положительных стимулов. Психическая напряженность в целом является благоприятным фактором соревнований, но когда она достигает своей крайней точки – стресса, она превращается в отрицательный фактор из-за временного снижения психических и двигательных функций. Если психическая напряженность будет продолжаться слишком долго или будет чрезмерно сильной, то могут наступить психические срывы, при которых наблюдается ухудшение внимания, снижение памяти, расстройство моторики и т.п. (В.И. Пугачев, 1989; В.В. Подойницын, 1997 и др.).

Психическая напряженность зависит от масштаба соревнований, ответственности боя, прогнозируемого успеха или неуспеха в бою, индивидуально-типологических особенностей единоборцев. Психические состояния противоборца усиливаются к моменту жеребьевки и как бы конкретизируются. Нередко результаты жеребьевки определяют все дальнейшие изменения предстартовых состояний спортсмена, его отношение к результатам остальных встреч и к возможным соперникам. Особенно остро предстартовые реакции проявляются у единоборцев непосредственно перед выходом на ринг.

Психические состояния связаны и с возрастом соперников. Чем психологически сложнее условия соревнований, тем более устойчивы к стрессу единоборцы старших возрастных групп.

На показатели психических процессов и проявления психофизиологических состояний единоборцев высокого уровня существенное влияние оказывают некоторые свойства и черты его личности. Они формируются в течение длительного времени занятий избранным видом единоборств под воздействием различных факторов: материальных и культурных условий жизни, идеологических установок, педагогических воздействий тренера, системы подготовки, взаимоотношений в команде, статуса и роли спортсмена.

К этим личностным свойствам и чертам относятся: мотивационные установки, эмоционально-волевые качества, некоторые черты характера, влияющие на поведение и деятельность в экстремальных ситуациях, особенности темперамента, которые в значительно степени обуславливаются свойствами нервной системы единоборца.

Побуждения, заставляющие заниматься единоборством, никогда не бывают постоянными, окончательно установившимися. В ходе более глубокого знакомства с избранным видом спорта происходит изменение мотивов занятий этим видом спорта. Они становятся более осознанными, конкретными и определенными. Всегда существует много нюансов в мотивации занятий единоборством у любого спортсмена, однако в ней есть ряд мотивов, «равнодействующая» которых определяет конечную мотивационную установку и дальнейшее направление деятельности спортсмена.

В содержание соревновательной мотивации разных противоборцев входят побуждения, направленные на удовлетворение честолюбия, стремление к самоутверждению, повышение своего авторитета. В мотивации достижений выделяются две стороны: мотивы стремления к успеху и мотивы предупреждения неудачи, которые часто встречаются у тревожных спортсменов, опасаящихся осложнений в бою и «неудобных» противников, а также у большинства «сходящих» спортсменов и противоборцев «неудачников».

Эмоциональная устойчивость, как способность единоборца стабильно сохранять и повышать в острой эмоциональной обстановке эффективность боевых действий, а также умственную и физическую работоспособность, положительно связана с уровнем силы и уравновешенности нервной системы и отрицательно – с такими свойствами личности, как повышенная тревожность и невротичность.

Особенностями характера большинства известных в мире спорта единоборцев являются добродушие, непринужденность, мягкость общения с другими людьми, сознательная контактность.

Любое единоборство является индивидуальным видом спорта, но эффект воспитательной работы и успешность выступления на ринге, татами или ковре в большой степени зависит от того, насколько сплочен коллектив, какие взаимоотношения складываются между его членами. Хорошо известно, что из прочно объединенных коллективов спортсменов, где создавались правильные традиции, а высокая сознательность сочеталась с твердой спортивной дисциплиной, всегда выходило больше всего хорошо воспитанных, трудолюбивых единоборцев высокого класса. Наиболее важные и характерные отношения между спортсменами в хорошо организованном коллективе – это отношения доверия, взаимной требовательности, товарищеской взаимопомощи, что всегда заставляет противоборца честно вести бой и относиться к противнику с уважением.

Большое значение для успешного выступления на ринге играет чувство преданности единоборца своему коллективу, тренеру, городу, стране, проявляющееся в желании, во что бы то ни стало победить соперника.

Волевая подготовка в связи с особенностями проявления различных тактических схем. Для борьбы с сильными соперниками единоборец должен иметь сильный характер, уметь управлять своими эмоциями и поведением в любых условиях, мобилизовывать силы для победы, стремиться к самовоспитанию. Особое место для тактики ведения боя играет волевая подготовка единоборца. Сущность воли заключается в способности человека сознательно управлять интеллектуальной, эмоциональной и двигательной сторонами своего поведения. Обыденная обстановка редко требует от человека проявления значительных волевых усилий при управлении своими действиями, поступками, мыслями, переживаниями. Однако, в спорте повышенная волевая деятельность – явление очень важное, неотъемлемое от тренировочной работы и соревновательной борьбы противоборца любого ранга.

Волевая подготовка единоборца представляет собой целенаправленный процесс формирования и совершенствование его основных волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

Настойчивость и упорство характеризуются длительным сохранением энергии и активности в борьбе за достижение цели, в преодолении препятствий, различных по содержанию и степени трудности.

Решительность и смелость характеризуются своевременностью и обдуманностью решения вопросов и задач деятельности, практической реализации этих решений даже в условиях риска и опасности и основаны на уверенности в своих силах, знании своих положительных сторон и достоинств, умении разбираться в боевой обстановке.

Инициативность и самостоятельность характеризуются личным творчеством и быстротой мышления в процессе деятельности, устойчивостью по отношению к внушающим влияниям других людей и их действиям.

Выдержка и самообладание характеризуются сохранением ясности ума, возможности управлять мыслями, чувствами и действиями в условиях влияния различных неблагоприятных факторов (эмоционального возбуждения или подавленности, интенсивных напряжений, утомления и т.п.).

Волевые качества проявляются не изолированно друг от друга, а в единстве, образуя составленную определенным образом систему. У каждого человека структура этой системы различна: у одного наиболее ярко выражена целеустремленность, у другого – решительность и смелость и т.д. Эта структура изменяется у одного и того же человека в различных видах деятельности.

Необходимым фактором проявления и развития воли является преодоление препятствий. Препятствием считаются объективные и изменяющиеся условия внешней среды, объективное и также изменяющееся состояние внутренней среды организма, которое является помехой в достижении намеченной цели.

Определяющая задача волевой подготовки начинающего единоборца в первое время заключается не в том, чтобы создать ему какие-то дополнительные препятствия, а в том, чтобы обеспечить постепенное нарастание количества и степени трудности тех препятствий, которые существуют сами по себе.

Для волевой подготовки квалифицированного противоборца моделируют и создают препятствия различной степени трудности в ходе его тренировки и соревнований. При оценке волевых качеств бойцов всегда следует учитывать их класс, квалификацию, возраст и мотивационные установки в бою и тренировке.

Проявление некоторых волевых качеств единоборца связаны с его манерой ведения боя. У бойцов атакующей манеры наиболее развиты инициативность и настойчивость, а у единоборцев контратакующей манеры – решительность и самообладание. Поддержание высокого темпа боя требует целеустремленности и настойчивости; противодействие чужой манере и навязывание своей манеры боя – смелости и упорства; соблюдение спортивного режима – дисциплинированности и самостоятельности.

Большое значение для развития волевых качеств имеет самовоспитание воли противоборцем, основываясь на следующих принципах:

- а) быть целеустремленным и честным в средствах достижения цели;
- б) совершенствоваться во всем (в поведении, учебе, спорте);
- в) чаще делать не то, что хочется, а то, что нужно;

г) быть самым строгим судьей самому себе (зная свои недостатки, работать над их исправлением; искать причины своих неудач, прежде всего, в себе самом).

Значение боевой и соревновательной практики. Для повышения боевых возможностей единоборца необходима постоянная боевая и соревновательная практика.

Боевая практика включает в себя: совместные тренировки, условные и вольные бои, спарринги, схватки с разными единоборцами такого уровня и подготовки, которые встречаются спортсмену на соревнованиях, в которых он участвует. При достаточной технической и тактической подготовке для приобретения боевого опыта нужно регулярно участвовать в вольных боях с противоборцами разной манеры ведения боя и физических данных, но не чаще двух раз в неделю в полную силу.

Соревновательная практика является эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня в

подготовке единоборца лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развиваются специальные соревновательные качества, тактическое мастерство, воля к победе. Опыт подготовки ведущих единоборцев мира показывает, что они достигают спортивной формы и удерживают ее на протяжении ряда месяцев. Это достигается, во многом, за счет повышения уровня своей всесторонней физической подготовленности и систематического развития необходимых качеств и навыков в соревновательных и тренировочных боях.

ГЛАВА 2. ИНТЕГРАЛЬНЫЕ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ В ПОДГОТОВКЕ ЕДИНОБОРЦЕВ

Вершиной тренировочной работы единоборцев при тактической подготовке являются вольные бои, где не допускаются ограничения и условности в действиях партнеров, кроме выполнения требований официальных правил ведения поединка. Вольный бой после соревновательного является основным показателем тактико-технического мастерства единоборца, богатства его творческого мышления, а также интегральным упражнением, с помощью которого боец вырабатывает собственную манеру ведения боя и индивидуальный стиль. Семантика вольных боев и спаррингов предполагает реализацию тактико-технических действий исходя из динамических ситуаций поединка.

Излишняя травмоопасность, интенсивность и психическая напряженность спаррингов и вольных боев вынуждают снижать объем их применения и искать другие средства для осуществления тактической подготовки.

Самым приемлемым в этом случае может быть проведение в рамках учебно-тренировочных занятий условных поединков, которые, помимо развития интегральных качеств, решают задачи совершенствования тактико-технического мастерства. В таком бою соперники действуют, исходя из более широких заданий, которые всегда должны быть конкретными. Условно бою с широким спектром тактических задач присущи двусторонние действия партнеров, каждый из которых может атаковать, защищаться и контратаковать в нужный момент времени, исходя из динамических ситуаций поединка.

При организации и планировании таких поединков тренер вводит определенные условия и ограничения с целью снижения травматичности и психической напряженности, которые присущи вольным боям.

Наличие состязательности в условных боях, когда перед спортсменами стоят задачи обыгрывания и набора максимального количества баллов, приводит к превращению отработки тактико-технических действий к тесному взаимодействию тактической подготовки с другими сторонами спортивной подготовки: технической, физической, психологической и интеллектуальной подготовкой.

Нами предлагается два способа организации и планирования проведения условных боев. Применение первого способа заключается в том, что ограничения и условия при осуществлении тактико-технических действий накладываются на обоих единоборцев в равной мере. Например, бой проводится только левой рукой и левой ногой. Или оба спортсмена строят поединок, применяя только прямые удары руками и ногами. При этом способе спортсмены не ограничены в выборе тактических построений поединка.

Ограничения накладываются только на технический арсенал, применяемый в бою.

Второй способ организации проведения условного боя предполагает введение различных заданий, как первому, так и второму спортсмену, хотя цель поединка остается неизменной – набор максимально возможного количества баллов. Например, первый боец ведет поединок только прямыми ударами рук в голову, а ногами в туловище (фронт- и сайд-кик). Второй номер может атаковать или контратаковать прямыми ударами рук в туловище, а в голову атакует или контратакует раунд-хауз-киком.

Последнее задание также не ограничивает спортсменов в выборе способа ведения поединка. Однако существует тесная корреляционная зависимость между объемом применяемых в бою технических средств и количеством тактических подготовок и видов тактик, которые могут применить спортсмены в каком-то конкретном поединке.

Несомненно, ограничение в применении боевых технических приемов закономерно приведет к неким затруднениям в выборе тактики ведения боя, а далее и к значительному уменьшению количества способов ведения поединка. Жесткая детерминированная привязка применяемых техник с определенными видами тактик дает возможность спортсменам более детально и скрупулезно подойти к качественной отработке и совершенствованию боевых умений и навыков в рамках условного боя, приближенного практически по всем параметрам к реальному поединку.

Например, первый боец ведет поединок только прямыми ударами в голову и туловище (руками и ногами). Второй – только боковыми ударами и апперкотами (руками), а ногами выполняет удары раунд-хауз-кик. Такое распределение «ролей» вынуждает спортсменов вести бой исходя из наличия предложенного арсенала тактико-технических средств.

Другой пример: первый номер придерживается тактик искусного обхвата и контратак, а второму единоборцу необходимо разрывая дистанцию и использовать тактику темпа, непрерывного давления, спуртовых атак.

Использование в условных поединках определенных тактико-технических приемов и двигательных действий позволяет дифференцировать доминантные тактические схемы в зависимости от поставленных задач и условий. В этих технологиях спортивной тренировки ярко проявляются обратные связи результативности двигательных действий, и возникает необходимость в их коррекции при получении отрицательного результата. Кроме этого, в таких технологиях моделируются фрагменты и блоки тактико-технических действий единоборцев

В нашей многолетней практике накопился огромный практический багаж интегральных тактико-технических двигательных действий, апробированный в рамках УТС при подготовке к социально-значимым соревно-

ваниям и включающий около двухсот комплексов ТТД. В качестве примера приводим ключевые из них, применяемые в тактической подготовке кикбоксеров высокой и высшей квалификации.

В предложенном варианте практических интегральных заданий даны также схемы записи упражнений, которые можно использовать при графическом оформлении планов учебно-тренировочного процесса.

Задание № 1. Оба кикбоксера проводят условный бой (УБ) передней рукой (правша, находясь в левосторонней стойке, ведет бой левой рукой, а левша - правой рукой). Можно выполнять все виды ударов: прямые, боковые, снизу. Свободная рука (у правой – правая, у левой – левая) используется для защиты: ладонь – от прямых ударов в голову, тыльная сторона ладони и предплечье – от боковых ударов в голову, локтевой сгиб – от ударов, направленных в области солнечного сплетения и печени.

Спортсменам рекомендуется придерживаться тактики искусного обыгрывания, хотя с учетом предстоящих боев в рамках соревнований, когда, допустим, уже известен основной соперник, тактика УБ может подбираться под конкретного противника.

Темп боя, силовой и скоростной режим выполнения ударных действий подбирается тренером индивидуально каждому спортсмену в зависимости от этапа предсоревновательной подготовки, функциональной готовности бойца, освоенного уровня тактико-технической подготовки.

Задание № 2. УБ одной, дальней от соперника рукой, то есть правша проводит бой правой рукой, а левша – левой. Выполняются все виды ударов. Передняя рука используется для защиты от встречных и ответных ударов с помощью перекрытия цели. Спортсменам можно рекомендовать в этом задании универсальную тактику ведения боя.

Задание № 3. УБ передней рукой и передней ногой. Для правши это, соответственно, левая рука и левая нога. Левша, согласно заданию, должен вести бой правой рукой и правой ногой. Спортсмены неограниченны в выборе тактики ведения боя, хотя для более детальной проработки отдельных видов тактик задание может быть более конкретным.

Задание № 4. УБ сильнейшей рукой, то есть правша ведет бой правой рукой, а левша – левой. Ногами поединок ведется произвольно. Бой ведется без ограничений в выборе тактики.

Задание № 5. УБ одиночными прямыми ударами в голову и туловище, а ногами выполняются любые удары. Образующие в процессе боя ударные связки – «рука – нога», «нога – рука» или их более длинные сочетания (например, рука – нога – рука – нога) преобразуются в серии, когда паузы между ударами минимизированы во времени, а конечная фаза предыдущего удара является исходной для последующего ударного действия.

Кикбоксеры по заданию тренера могут придерживаться тактики искусного обыгрывания, встречных или ответных контратак, темпа, универсальной тактики.

Задание № 6. УБ одиночными или серийными прямыми ударами. Например, левой – левой в голову (Л – Л в Г), левой – правой в голову (Л – П в Г), левой в туловище – правой в голову (Л в Т – П в Г), левой в голову – правой в туловище (Л в Г – П в Т), правой – левой – правой в голову в движении вперед под шаги разноименными ногами (П – Л – П в Г), встречные прямые в голову с одновременными уклонами туловища влево или вправо, встречные прямые в голову с сайд-степами – шагами в сторону с одновременным поворотом туловища в обратном направлении относительно движения (например, встречный левой в голову с шагом левой ногой влево и одновременно поворачиваем туловище вправо), встречные прямые удары на отходе назад – в сторону под шаги разноименными ногами.

Ногами бой ведется произвольно. Удары руками и ногами могут образовывать различные серии, например: атака левой рукой в голову – удар левой ногой в туловище фронт-кик – прямые левой – правой рукой в голову (Л в Г – ф-к Л н в Т – Л – П в Г).

Кикбоксеры свободны в выборе тактики ведения боя.

Задание № 7. УБ одиночными и серийными боковыми ударами рук в голову (хуки, кроссы, свинги). Можно выполнять любые удары ногами. Рекомендуемые тактики: темпа, непрерывного давления, обмена ударами, спуртовых атак.

Задание № 8. УБ одиночными или серийными ударами рук снизу – апперкотами в туловище и в голову. Любые удары ногами

Рекомендуемые тактики: темпа, непрерывного давления, обмена ударами, спуртовых атак.

Задание № 9. УБ одиночными или серийными ударами рук снизу и сбoku (апперкоты, свинги, хуки, кроссы). Удары ногами – произвольно.

Спортсмены могут придерживаться тактики темпа, непрерывного давления, обмена ударами, спуртовых атак.

Задание № 10. УБ одиночными ударами рук: прямые, боковые, снизу. Удары ногами – произвольно. Удары ногами могут выполняться слитно с ударами рук, образуя серии: рука – нога, нога –руки, рука – нога – рука, нога – рука – нога. Например, раунд-хауз-кик левой в туловище – прямой левой рукой в голову – сайд-кик левой ногой в туловище (р-х-к Л н в Т – Л в Т – с-с Л н в Т).

Выбор тактики ведения боя произвольный.

Задание № 11. УБ одними руками. Удары как одиночные, так и серийные. Удары ногами не выполняются. Выбор тактики ведения боя – произвольный.

Задание № 12. УБ одними ногами. Удары руками не выполняются. Выбор тактики ведения боя – произвольный.

Задание № 13. УБ любыми ударами рук и ног. Оба бойца должны придерживаться тактики искусного обыгрывания.

Задание № 14. УБ любыми ударами рук и ног. Первый боец исповедует тактику искусного обыгрывания, а второй – тактику непрерывного давления.

Задание № 15. УБ любыми ударами рук и ног. Первый кикбоксер должен придерживаться тактики темпа, второй – контратакующей тактики.

Задание № 16. УБ любыми ударами рук и ног. Боец № 1 придерживается тактики непрерывного давления и спуртовых атак, а второй номер исповедует тактику контратак и искусного обыгрывания.

Задание № 17. УБ любыми ударами рук и ног. Первый номер придерживается тактики непрерывного давления, а второй номер защищается и контратакует (оборонительная форма ведения боя).

Задание № 18. УБ любыми ударами рук и ног. Первый кикбоксер применяет комбинационный стиль ведения боевых действий (универсал), второй боец придерживается тактики универсала, темпа, контратаки.

Задание № 19. УБ любыми ударами рук и ног. Первый номер применяет универсальную тактику, второй номер исповедует тактику искусного обыгрывания и нокаута.

Задание № 20. УБ любыми ударами рук и ног. Первый боец ведет бой в правосторонней стойке, второй – в левосторонней стойке. Выбор тактики ведения боя – произвольный.

Задание № 21. № 1: ведет УБ прямыми левой рукой в голову и туловище – № 2: ведет УБ левой рукой ударами снизу и сбоку (свинги, кроссы, хуки).

Правую руку оба бойца используют для защиты подставками, перекрытиями, блоками. Оба бойца используют любые удары ногами. Первый номер вынужден вести бой на дальней и средней дистанции, придерживаясь тактики искусного обыгрывания и контратак. Второй номер для набора максимального количества баллов должен активно атаковать, разрывая дистанцию, и одновременно быть готовым к встречным и ответным ударам соперника. При таком ограничении в выборе технических действий второй номер вынужден для победы исповедовать тактику темпа, непрерывного давления.

Задание № 22. № 1: ведет УБ одиночными прямыми ударами в голову и туловище левой и правой руками – № 2: в арсенале второго номера одиночные удары обеими руками снизу и сбоку. Оба бойца применяют любые удары ногами. Для первого номера рекомендуется использовать тактику искусного обыгрывания и контратак. Второй кикбоксер придерживается тактик темпа, спуртовых атак, непрерывного давления, контратак.

Задание № 23. № 1: ведет УБ одиночными и серийными атаками и контратаками с помощью прямых ударов левой и правой рукой в голову или туловище, а также применяет фронт- и сайд-кики. Работая на дальней и средней дистанции первый номер может избирательно применять тактики искусного обыгрывания и контратаки, в большом количестве используя ложные удары, выдергивания, финты. № 2: ведет УБ одиночными и серийными ударами снизу и сбоку левой и правой рукой в голову и туловище, а также может пробивать любые удары ногами.

В этом задании второй номер должен активно сближаться с противником, исповедуя тактики темпа, спуртовых атак и контратак.

Задание № 24. № 1: ведет УБ одиночными и серийными атаками и контратаками с помощью прямых и боковых ударов левой и правой рукой в голову и туловище, а также применяет любые удары ногами. № 2: ведет УБ одиночными и серийными атаками контратаками с помощью прямых ударов и апперкотов левой и правой рукой в голову и туловище, а также использует любые удары ногами.

Задание № 25. № 1: проводит УБ любыми ударами рук, № 2: любыми ударами ног. Тактика ведения боя для обоих кикбоксеров – произвольно на выбор.

Там, где есть распределение ролей, то есть первый номер работает по одному заданию, а второй – по второму, партнеры меняются заданиями в следующем раунде. Этот метод распределения заданий и последующей их смены дает возможность бойцам осваивать большой объем разнообразнейших интегральных тактико-технических комплексов, а также приближаться к освоению и совершенствованию супертактики – универсальному способу ведения поединков. Здесь тренер должен быть уверен в своем ученике, который в этом случае обязан обладать феноменальным развитием – «стоять на вершине» всех видов подготовок: физической, психологической, технической, тактической и интеллектуальной.

Хотя, чаще всего, тренеры предпочитают вести своих учеников к универсальности через освоение индивидуальной манеры ведения боя, базирующейся на присущих конкретному кикбоксеру генотипических и фенотипических свойств личности.

В этом случае из базы данных интегральных тактико-технических комплексов конкретному спортсмену подбираются индивидуальные задания, включающие освоенные до автоматизма техники атак, контратак, защит, передвижений, финтов и ложных ударов, а также излюбленные тактические варианты построений боевых действий на ринге.

В качестве фрагмента МЦКП приводим программу 24-х дней учебно-тренировочного сбора оздоровительной и специально-подготовительной направленности (табл. 4).

Цель и задачи УТС:

1. Создание условий по обеспечению постоянного повышения специальных функциональных возможностей организма спортсмена.
2. Создание условий для формирования адаптации спортсмена к напряженной мышечной деятельности.
3. Обеспечение морфофункциональной специализации организма спортсмена.
4. Повышение моторного потенциала спортсменов.
5. Вывод цикла долговременной адаптации организма к специальному двигательному режиму на новый устойчивый уровень специализированных функциональных возможностей.
6. Обеспечение оптимальных условий и объективно необходимой преемственности в решении задач подготовки в рамках годового цикла.
7. Сохранение и развитие боевых специализированных качеств атлетов.

Таблица 4

План УТС по кикбоксингу (1 – 25 июля 2016 г.) на озере Б. Сунукуль (Челябинская область)

Дни недели					
Понедельник	-----	4 июля 11.30 – СТТМ (совершенствование тактико-технического мастерства)	11 июля 11.30 – СТТМ 17.00 – волейбол	18 июля 11.30 – СТТМ 17.00 – волейбол	25 июля – отъезд
		17.00 – волейбол, плавание			
Вторник	-----	5 июля 11.30 – СТТМ	12 июля 11.30 – СТТМ 17.00 – штанга, кросс	19 июля 11.30 – СТТМ 17.00 – штанга, кросс	
		17.00 – регби (баскетбол без правил)			
Среда	-----	6 июля 11.30 – СТТМ	13 июля 11.30 – СТТМ 17.00 – футбол	20 июля 11.30 – СТТМ 17.00 – футбол	
		17.00 – ОФП			
Четверг	-----	7 июля 11.30 – СТТМ	14 июля 11.30 – СТТМ 17.00 – штанга, кросс	21 июля 11.30 – СТТМ 17.00 – штанга, кросс	
		17.00 – кросс			
Пятница	1 июля Заезд	8 июля 11.30 – СТТМ	15 июля 11.30 – СТТМ 17.00 – регби	22 июля 11.30 – СТТМ 17.00 – регби	
	17.00 – кросс, плавание	17.00 – регби, плавание			
Суббота	2 июля 11.30 – футбол	9 июля 11.30 – СТТМ	16 июля 11.30 – СТТМ 17.00 – штанга, кросс	23 июля 11.30 – СТТМ 17.00 – штанга, кросс	
	17.00 – имитация ударов	17.00 – волейбол, плавание			
Воскресенье	3 июля 11.30 – тестирование	10 июля Активный отдых	16 июля Активный отдых	24 июля 11.30 – тестирование	

В качестве примера приводим конспект учебно-тренировочного занятия по совершенствованию тактики-тактического мастерства (СТТМ).

4 июля 11.30 – совершенствование тактико-технического мастерства. С учетом того, что пик работоспособности наблюдается в период с 11.00 до 13.00, время первого учебно-тренировочного занятия было назначено на 11.30 (с учетом позднего завтрака). В первой половине дня решались задачи совершенствования тактико-технического мастерства.

Во второй половине дня тренировки посвящались развитию физических качеств.

I. а) Разминка, самостоятельно, 10 мин (общеразвивающие упражнения в движении)

б) СПУ (специально-подготовительные упражнения):

1) на «равновесие» – 1 раунд * 2 мин

2) «пуш – пуш» – 1 раунд * 2 мин

3) салки руками (удары в туловище) и ногами (наступать на ноги) – 1 раунд * 2 мин

4) скакалка – 1 раунд * 2 мин

5) дриблинг теннисного мяча – 1 раунд * 2 мин

6) БСТ – бой с тенью – 1 раунд * 2 мин

Интенсивность (И) – средняя, ЧСС ≤ 150

II. СТТМ (время перерыва = 1 мин)

1 раунд – на реакцию и расширение поля зрения: исходное положение (ИП) – стоя друг против друга с опущенными руками, упражнение: наносить быстрые – легкие удары в голову (одиночные), а также наносить удары стопой («пыром») - техника французского бокса сават по голени, активно защищаясь движениями туловища и смещая ноги (обоюдно);

2 – 3 раунд – №1 (одному из спортсменов присваивается номер 1): атакует (А) одиночными левой (Л) или правой (П) прямыми в голову (Г) [А Л или П в Г]

№ 2 (соответственно второму - номер 2): 20 % атакующих ударов партнера использует для отработки защит туловищем и перекрытием цели (подставки), а остальные 80 % использует для отработки встречных прямых ударов в голову с уклонами [встр. Л или П в Г с укл.];

И = средняя, ЧСС ≤ 150 уд./мин

Объем нагрузки (V) = 2 раунда * 2 мин

Указания: №1: при атаке перекрывает свой подбородок под встречный удар;

№ 2: а) мышечный тонус на «нуле», то есть мышцы тела и рук должны быть максимально расслаблены (установка - мышечный взрыв можно осуществить только из расслабленного состояния);

б) наклон оси корпуса вперед на 30° от вертикали;

в) при выполнении встречного удара допускается маневрирование с помощью шагов в сторону;

г) все серии руками завершаются ударами ног.

4 – 5 раунд – № 1: выполняет то же, что и во 2 – 3 раунде;

№ 2: 20 – 40 % атакующих ударов партнера использовать для отработки защит, а 60 – 80 % атак использовать для отработки встречных серий: П в Г С Л в Г – П в Г – Б Л в Г (правой в голову – снизу левой в голову – правой в голову – боковой левой в голову) или П в Г – Б Л в Г – П в Г, или Л в Г – П в Г – Б Л в Г.

И = средняя, ЧСС ≤ 150 уд./мин, V = 2 раунда * 2 мин

Указание: № 2: а) встречная контратака (мышечный «взрыв» осуществлять из расслабленного состояния);

б) продолжать сближаться с партнером после первого удара, если он разрывает дистанцию;

в) минимизировать паузы между ударами серии, т.е. стремиться выполнить встречную комбинацию в максимально быстром темпе (так как выполняется отработка технических действий, то наносить удары без акцента);

г) все серии руками завершаются ударами ног.

6 – 7 раунд – № 1 выполняет то же, что и во 2–3 раунде;

№ 2: 20–40 % ударов использовать для отработки защит (З), 60–80 % ударов использовать для отработки одиночных встречных прямых в туловище (Т), или встречных прямых в голову с сайд-степами, или выполнять работу 4 – 5 раунда.

И = выше средней ЧСС ≤ 160 –180 уд./мин

V = 2 раунда * 2 мин.

8 – 9 раунд – № 1 выполняет то же, что и во 2 – 3 раунде, а также может атаковать дублем Л – Л в Г, П – П в Г, а также Л П Л в Г, П Л П в Г;

№ 2: выполняет то же, что и в 6 – 7 раунде, а также встречная работа на отходах: Л П в Г, Л Л в Г, П П в Г, П Л в Г.

И = высокая ЧСС = 180 уд./мин

V = 2 раунда * 2 мин.

10 раунд – работа по подставкам – отработка серии ударов С П – С Л в Т – Б П – Б Л в Г.

По две серии каждый: первая серия – на месте, вторая серия – в движении вперед.

И – тах, ЧСС ≥ 180 уд./ мин, V = 1 раунд * 2 мин.

11-15 раунд – вольные бои с использованием разнообразных тактических построений (каждый раунд проводится со сменой партнера).

III. Заключительная часть

1. БСТ – 1 раунд * 2 мин.

2. Скакалка – 1 раунд * 2 мин.

3. Пресс из положения лежа (20 подъемов * 3 серии)
4. Отжимания от пола 20 * 3 серии
5. Комплекс упражнений из каланетики – 15 мин.

ВЫВОДЫ

Разработаны тактико-технические комплексы, применяемые в практике боевой подготовки кикбоксеров в различных условиях спортивного поединка.

Жесткая детерминированная привязка применяемых техник с определенными видами тактик дает возможность спортсменам более детально и скрупулезно подойти к качественной отработке и совершенствованию боевых умений и навыков в рамках условного боя, приближенного практически по всем параметрам к реальному поединку.

В этих технологиях спортивной тренировки ярко проявляются обратные связи результативности двигательных действий, и возникает необходимость в их коррекции при получении отрицательного результата. Кроме этого, в таких технологиях моделируются фрагменты и блоки тактико-технических действий кикбоксеров.

Из базы данных интегральных тактико-технических комплексов конкретному спортсмену подбираются индивидуальные задания, включающие освоенные до автоматизма техники атак, контратак, защит, передвижений, финтов и ложных ударов, а также излюбленные тактические варианты построений боевых действий на ринге.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. В соревновательной практике можно встретить соперников с различным стилем проведения боев и схваток, а также длиной тела, что предполагает придерживаться единоборцам следующих советов:

а) в бою с соперником выше вас: активно выходите на ближнюю дистанцию, держась к нему поближе, - это не позволит ему использовать свои более длинные руки и ноги, а у вас возникнет возможность наносить серийно апперкоты и боковые удары (для представителей смешанных единоборств сближение с высоким противником предоставляет уникальную возможность для сваливания соперника и работы в партере);

б) в бою с противником ниже вас: позиционно стремитесь находиться в центре татами или ринга, постоянно наносите длинные прямые удары передней рукой, не давая сопернику сосредоточиться и принять решение для атаки; при разрыве боевой дистанции соперником мощно проводите встречную контратаку или делайте проход в ноги для сваливания; для представителей ударных единоборств: если противник вышел на ближнюю дистанцию, то захватите его руками, войдите в клинч или разорвите дистанцию;

в) если соперник исповедует тактику непрерывного давления, бросается с дальней дистанции без подготовки, то мгновенно контратакуйте мощными встречными ударами и затем разрывайте дистанцию; представители смешанных боевых искусств в этом случае могут переходить в захват с последующим выполнением бросковой техники и добивания в партере;

г) в поединке с противником, выполняющим мощные удары, активно маневрируйте влево-вправо с помощью приставных шагов или сайд-степов с той целью, чтобы не дать ему возможности выйти на ударную позицию и не провести ему сильный и прицельный удар; как только соперник начал двигаться за вами по кругу и потерял некую устойчивость и способность для нанесения мощного удара, именно в этот момент необходимо быстро атаковать ударами в голову и также мгновенно разрывать дистанцию с уходом на дальнюю.

2. Очень важно уметь применять клинч (захват противника руками за голову, туловище и плечи, что полностью лишает его возможности наносить удары руками), – это дает возможность восстановиться после пропущенного сильного удара (в смешанных единоборствах в этот момент времени можно провести бросок, сваливание, сделать удержание или выполнить ударную работу в партере). Техника клинча: положите кисти рук на локтевые сгибы рук противника и крепко их держите; наложите свои руки поверх рук противника и затем крепко прижмите свои руки к телу, чтобы он не смог их вытащить; обхватите противника руками, прижмитесь к нему и крепко держите.

3. При атаке соперника очень важны защитные действия с помощью передвижения: на атаку соперника левой рукой в голову предпочтительно смещаться вправо, а при ударе правой – желательно уходить сайд-степом или приставным шагом влево, тем самым удаляя себя из сектора ударных воздействий противника.

4. Очень важно соблюдать один из наиболее значимых принципов тактико-технической подготовки – техника не должна быть информативной, поэтому нельзя наносить удар с предварительным замахом, иначе соперник успеет выполнить контратакующие мероприятия.

5. Удачно применяемая тактика поединка приносит положительный баланс в очках, поэтому не торопитесь ее менять – избегайте эксперименты во время боя! При значительном снижении результативности ваших атакующих действий сразу начинайте исповедывать более прогрессивную для данной ситуации боя тактику.

6. Во время поединка необходимо постоянно отслеживать действия противника, отмечая для себя как он передвигается, реагирует на ваши атаки, как защищается, какими атакующими тактико-техническими действиями пользуется чаще всего. Это нужно для изучения, анализа, адекватного реагирования на действия соперника и принятия своевременного решения по ходу боя.

7. Ищите возможность по ходу поединка наносить сильные акцентированные удары, позволяющие закончить бой в виду явного преимущества. Начинайте атаку только с той дистанции, которая позволит вам достать соперника. Не тратьте необоснованно энергию и не подставляйтесь под удары соперника! Изыскивайте возможность сильно пробить по сопернику. Этому максимально способствует работа над развитием мышц ног, шеи, плеч, предплечий и живота. Обращайте особое внимание на тренировку слабой руки.

8. Чаще применяйте атаку серией ударов передней рукой или одиночным фронт-киком передней ногой. Если ваши удары доходят до цели, атакуйте обеими руками, чередуя удары в голову и туловище.

9. Постоянно проверяйте эффективность ложных, обманных действий на сопернике. Отвлекая соперника, у вас появляется возможность неожиданно прицельно атаковать мощными ударами.

10. Чаще меняйте спарринг – партнеров во время вольных поединков. Это в значительной степени повышает качество тактической подготовки единоборцев.

11. Не злоупотребляйте частым проведением вольных боев и спаррингов. Проводите вольные бои в полную силу не чаще двух раз в неделю и один соревновательный бой не чаще одного раза в две недели.

12. Для участия в соревнованиях необходимо пройти планомерную подготовку с выходом на пик спортивной формы – это как минимум 10 недель тренировочной работы.

13. Проведите идеомоторную тренировку (мысленную подготовку к бою). Все возможные ситуации, которые могут возникнуть по ходу поединка с конкретным соперником, можно представить мысленно. На каждый вариант также мысленно представьте, каким образом вы будете реагировать, выбирая, естественно, лучшую тактику для данного момента боя. Таким образом, вы мысленно прокручиваете эпизод за эпизодом, пока бой не завершится. Такая ментальная тренировка значительно повысит вашу боеготовность к предстоящим поединкам с противниками, исповедующими различные стили соревновательной деятельности.

14. Перед выходом на соревновательный поединок обратите внимание на свое психологическое состояние. Не забывайте, что ваш соперник также волнуется, как и вы. Прежде всего, успокойтесь и расслабьтесь. Постарайтесь спроецировать свои мысли на предстоящем бое, определитесь с планом поединка. Любой высококлассный боец должен быть хорошим актером. По вашей мимике лица, жестам, поведению вы должны показать сопернику какой вы крутой «перец». С ударом гонга сразу же приступайте к активным действиям на ринге.

15. Спортсмен, прошедший полноценный курс спортивной подготовки к предстоящим соревнованиям, психологически всегда хорошо готов к боям. Существует поговорка, что хорошая спортивная форма больше, чем половина победы в бою.

16. Высококлассный боец всегда бережет своих спарринг-партнеров, которые ниже его по своему тактико-техническому мастерству. Оставайтесь джентльменом! Не злоупотребляйте своим мастерством!

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы/ И.И. Алиханов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
2. Берулава, Г.А. Стили индивидуальности / Г.А.Берулава. – М.: МАГО, 1996. – 44 с.
3. Галкин, П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: Автореф. дис. ... канд. пед. наук/ П.Ю.Галкин. – Челябинск, 2002. – 23 с.
4. Галкин, П.Ю. Техничко-тактическая характеристика боксеров высокой квалификации/П.Ю.Галкин// Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса в ИФК: Материалы сообщ. науч.-метод. конф. 25 лет ЧГИФК – Челябинск, 1995. – С. 141–142.
5. Галкин, П.Ю. Тактика ведения боя в боксе/ П.Ю.Галкин, Ю.Н. Романов // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. – Челябинск, 2000. – С. 15–16.
6. Галочкин, Г.П.Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: учеб. пособ./ Г.П.Галочкин, А.К.Ефремов, В.А. Санников. – Воронеж, 1999. – 116 с.
7. Джероян, Г.О. Тактическая подготовка боксера / Г.О. Джероян. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 103 с.
8. Джероян, Г.О. Тактическая подготовка боксера/ Г.О. Джероян, Н.А. Худяков // Бокс: Ежегодник. – М., 1981. – С. 9–12.
9. Еганов, А.В. Теоретико-методическое обоснование педагогической системы формирования спортивного мастерства в дзюдо. Монография/ А.В.Еганов. – Челябинск: УралГАФК, 1999. – 176 с.
10. Еганов, В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу/ А.В.Еганов. – Челябинск: УралГАФК. – 2001. – 15 с.
11. Иванов, А. Кикбоксинг/А.Иванов. – Киев: Книга-Сервис, Перун, 1995. – 312 с.
12. Игуменов, В.М. Спортивная борьба: учебн. для ст-ов и учащихся фак. физ. воспит. пед. учеб. заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
13. Исаев, А.П. Исследование динамики морфофункциональных и психофизиологических показателей в процессе многолетней подготовки борцов/ А.П.Исаев, Ю.И.Солопов, В.М.Семенов, А.С. Комельков // Комплексный контроль за подготовкой квалифицированных спортсменов: сб. науч. тр. – Челябинск: ЧГИФК, 1984. – С. 103–111.
14. Кабанов, С.А.Двигательный гомеостаз борцов/ С.А. Кабанов, А.П. Исаев. – Челябинск: СЧЭА, 1999. – 224 с.

15. Калашников, Ю.Б. Место «степа» в технических приемах и тактико-технических действиях в тазквондо/ Ю.Б. Калашников // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. 37–39.
16. Кочур, А.Г. Тактическое мастерство боксера/ А.Г. Кочур. – Киев: Здоровье. 1977. – 93 с.
17. Ленц, А.Н. Тактика в спортивной борьбе/ А.Н. Ленц. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 152 с.
18. Моросьянова, В.Н. Индивидуальный стиль саморегуляции в производственной активности человека/ В.Н. Моросьянова // Психологический журнал. – 1995. – № 4. – С. 26–36.
19. Никифоров, Ю.Б. Анализ соревновательной деятельности боксеров / Ю.Б. Никифоров // Бокс: Ежегодник. – М., 1979. – С. 47–50.
20. Никифоров, Ю.Б. Эффективность подготовки боксеров/ Ю.Б. Никифоров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 192 с.
21. Пилоян, Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук/ Р.А. Пилоян. – М., 1985. – 48 с.
22. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н.Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 186 с.
23. Подливаев, Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе/ Б.А. Подливаев // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. 55–58.
24. Подойницын, В.В. Бокс, кикбоксинг: лайт-контакт, фул-контакт, фул-лоу кик: Начальное обучение. Спортивное совершенствование/ В.В.Подойницын. – Новосибирск: Советская Сибирь, 1997. – 134 с.
25. Психология спорта высших достижений / под. общ. ред. А.В. Родионова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 144 с.
26. Пугачев, В.И. Средства повышения надежности соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов на этапах предсоревновательной подготовки: дис. ... канд. пед. наук/ В.И. Пугачев. – Омск, 1989. – 129 с.
27. Романов, В.М. Бой на дальней, средней и ближних дистанциях/ В.М.Романов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 189 с.
28. Романов, Ю.Н. Методика оценки индивидуальных характеристики тактики распределения атакующих действий в боксе/ Ю.Н. Романов, П.Ю. Галкин // Спорт и личность: материалы межд. науч.-прак. конф. (24–25 сент. 1999 г.). – Челябинск, 1999. – С. 60.
29. Сорванов, В.А. Тренировка в спортивной борьбе: учеб. метод. пособие / В.А. Сорванов. – Владивосток: Изд-во Дальневосточного ун-та. 1993. – 80 с.

30. Теория и методика физического воспитания: учебник для ин-ов физич. культуры / под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х томах). – Т. I. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 304 с.

31. Туманов, А.А. Славянское искусство единоборств Тризна: Методические основы начального обучения славянским боевым искусствам. 120 уроков / А.А. Туманов, А.В. Еганов, Л.П. Неретина и др. – Челябинск: ООО Дизайн Бюро, 1986. – 276 с.

32. Филимонов, В.И. Специфика силовой подготовленности боксеров высокой квалификации в связи с особенностями их технико-тактического мастерства: дис. ... канд. пед. наук / В.И. Филимонов. – М.: 1978. – 262 с.

33. Харре, Д. Учение о тренировке: Ведение в общую методику тренировки / под общ. ред. Д. Харре. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 328 с.

34. Хохлов, Н.П. Формирование тактики ведения схватки дзюдоистов в ситуации выигрышной оценки / Н.П. Хохлов // Методология и организация физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной работы: тез. межрег. науч. конф. 29 марта, 2001 г. – Екатеринбург, 2001. – С. 318–320.

35. Худадов, Н.А. Психолого-педагогические основы спортивной деятельности единоборцев высокой квалификации: автореф. дис. ... д-ра пед. наук в виде науч. докл. / Н.А. Худадов. – М., 1997. – 122 с.

36. Чумаков, Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.

37. Шахмурадов, Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов (на примере вольной борьбы): дис. в виде науч. доклада на соиск. уч. степ. д-ра пед. наук / Ю.А. Шахмурадов. – М., 1999. – 60 с.

38. Ширяев А. Бокс как он есть / А.Ширяев. – М.: GONG, 1994. – 80 с.

Техн. редактор *А.В. Миних*

Издательский центр Южно-Уральского государственного университета

Подписано в печать 20.12.2019. Формат 60×84 1/16. Печать цифровая.
Усл. печ. л. 4,88. Тираж 50 экз. Заказ 537/253.

Отпечатано в типографии Издательского центра ЮУрГУ.
454080, г. Челябинск, проспект Ленина, 76.