УДК

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ЭТАПАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

С.С. Сандраков, Н.А. Мартынов

*Воронежская государственная академия спорта,*

*г. Воронеж*

**Введение.** Тхэквондо ВТФ является сравнительно молодым олимпийским видом спорта. Тем не менее, в последние годы отмечен рост количества лиц, систематически занимающихся данным единоборством. С ростом количества занимающихся неизбежно растет и качество подготовки спортсменов. Одним из наиболее важных аспектов всесторонней подготовки спортсмена-тхэквондиста являются его технико-тактические навыки.

В последние годы российские тхэквондисты показывают высокие результаты на международных соревнованиях. Во многих российских регионах тхэквондо является базовым видом спорта, что влечет за собой открытие большого количества групп спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ). На этапах начально подготовки (НП) и учебно-тренировочном этапе (УТ) основой тренировочного процесса служит развитие техники выполнения ударов, скоростно-силовых качеств, общефизической подготовки. Тактическая подготовленность остается на периферии тренировочной деятельности. Тем не менее, с ростом квалификации тхэквондиста тактическая подготовка приобретает важнейшую роль для достижения высокого результата [1, 2].

*Тактические ошибки тхэквондистов.*

На основании согласованного экспертного мнения были выявлены следующие основные тактические ошибки в действиях спортсменов.

*1. Отход назад тхэквондистов без ударов, вследствие чего спортсмен пропускает большое количество ударов или выходит за ковёр, получая штрафной балл.* В большинстве случаев отход без ударов связан с тем, что тренирующийся при атаке соперника не может выбрать ситуацию для нанесения встречного удара или для начала контратаки

*2. Неправильный выбор дистанции спортсменом для нанесения своей атаки.*Часто тхэквондисты выбирают слишком дальнюю дистанцию для проведения наступательных действий. Если тренирующийся начинает атаку со слишком дальней дистанции, то сопернику будет легко его встретить, вне зависимости от скорости атаки.

*3. Начало атаки тхэквондистом с ударов в голову*, такие как нейро чаги и дольо чаги. Так как эти удары более медленны и выполняются с большей амплитудой, чем удары в корпус, противник видит эти удары, и ему легко выполнить контратаку, либо совершить уход от них. Причиной этой ошибки является желание спортсмена заработать больше баллов, нанося первый сильный удар в голову без предварительных, обманных и отвлекающих, действий.

*4. Преждевременный вход спортсмена в клинч или вход в клинч без ударов.* Часто тхэквондист, начиная свою атаку или контратаку, оставляет свою комбинацию незавершенной и входит в клинч, в тот момент, когда возможно успешное продолжение проведения ударов на средней дистанции.

*5. Во многих поединках тхэквондист, реагируя на угрозу атаки противника, уступает выгодное положение на ковре, смещаясь в угол или к краю ковра.* Тем самым спортсмен дает возможность сопернику занять выгодное положение, отдает инициативу противнику, ставя себя в невыгодную ситуацию.

*6. Неправильный выбор темпа ведения поединка.* В зависимости от сложившейся ситуации в бою спортсмены зачастую неправильно выбирают плотность ведения схватки. Если соперник занимает выжидательную позицию, часто тхэквондисты идут у него на поводу и снижают темп боя, вместо того чтобы повысить плотность схватки и подавить противника, не дать подготовить ему контратакующие действия. И наоборот, если соперник ведет поединок в высоком темпе, занимающемуся необходимо снизить плотность боя.

*7. Часто тхэквондисты применяют технические действия, приводящие к нарушению правил.* Такие ситуации возникают при борьбе в клинче, когда спортсмены нарушают правила делая прихваты рук и протектора соперника, наносят удары руками выше протектора; при оборонительных действиях, защищаясь, тренирующийся выходит за ковер, получая предупреждение; также при обмене тхэквондисты наносят удары, ниже протектора, что также наказывается замечанием.

*8. Систематическое преждевременное окончание атакующих действий, повторяющихся в случае, когда соперник находится для себя в невыгодном положении.*Тхэквондист, начиная атаку, проводит результативный прием и на этом обрывает свои действия, в тот момент, когда противник находится в невыгодном для себя положении или не пришел в себя после пропущенного удара. Именно в такой момент спортсмену необходимо продолжать свою атаку, так как соперник в сложившейся ситуации не способен защититься, и велика вероятность того, что он пропустит следующие удары.

*9. Однообразие подготовительных действий при атаке.* Эта ошибка встречается регулярно у спортсменов 1-2 разрядов. Тхэквондист при подготовке к атаке использует одни и те же обманные и подготовительные приёмы. После 2-3 атак противник легко видит начало атаки своего партнёра и без труда готов применить контратакующие действия именно в тот момент, когда тхэквондист уже известным ему способом готовит атаку.

*10. Неправильный выбор мест нанесения удара.* В схватке встречаются ситуации, когда спортсмен наносит удары в заранее защищенную зону на теле противника или в то место, которое соперник систематически защищает при атаках тхэквондиста. Причиной этой ошибки является однообразие атакующих действий и недостаточно развитый арсенал технических действий, а также неумение спортсмена видеть открытые противником места для нанесения удара.

*11. Многие спортсмены при работе вторым номером долго находятся в одной и той же позиции, не перемещаясь, не изменяя угол возможных атакующих действий соперника.* Такая ситуация даёт возможность противнику беспрепятственно подготовить наступательные действия, обмануть с помощью тактических приёмов своего оппонента и неожиданно провести атаку. Причиной этой ошибки в том, что тхэквондист излишне концентрируется на атаке соперника, ожидает удара противника, чтобы его встретить. Но постоянное применение такой тактики заранее ставит спортсмена проигрышное положение, так как сопернику легко обмануть спортсмена и запутать его.

*12. Использование технически неосвоенных приёмов.* Эта ошибка приводит к неправильному выполнению комбинаций, атак, контратак и защит. Спортсмен, применяя технически неосвоенные приемы, выполняет их медленнее, неуверенно, с меньшей амплитудой и, тем самым, дает возможность противнику наносить встречные удары и контратаковать его.

*13. Основная ошибка спортсменов работающих первым номером – недостаточно плотный прессинг и недостаточно неожиданное проведение атаки.* При недостаточно активном прессинге тхэквондист даёт возможность противнику подготовить защитные действия и провести контратаку, а недостаточно неожиданное проведение атак позволяет сопернику уйти от атаки и сделать ответные удары.

*14. При повторных атаках низкий темп их поведения и однообразие выполняемых атак.* Если повторные атаки проводятся спортсменом в низком темпе, то их эффективность сильно снижается, однообразие повторных атак позволяет противнику легко защититься от них и провести контратакующие действия.

*15.* Спортсмены, которые встречаются с активно атакующим и технически подготовленным противником, совершают частую ошибку, применяя *не полный арсенал сковывающих действий*. Тхэквондисты в поединках с такими соперниками не используют такие приёмы как: вход в клинч; встречные удары, обрывающие атаки противника; борьба в клинче на короткой дистанции, с помощью ударов руками; удары, приводящие к столкновению нога в ногу; активная борьба в момент, когда противник находится на краю ковра. Такие приёмы обрывают атаки соперника, сбивают его тактический замысел и не позволяют провести результативные комбинации.

*Методика исправления тактических ошибок в тхэквондо***.**

Для исправления характерных тактических ошибок используют средства и методы, на основе специфических упражнений, характерных для тренировки тхэквондистов.

Для исправления тактической ошибки, связанной с отходом назад тхэквондиста без ударов, используют метод повторяющихся условий, методический прием акцентированного внимания, а также целостный метод. Эти методы включают в себя выполнение спортсменом упражнений по лапам с нанесением ударов на отходе, когда партнер с лапами движется на тренирующегося. Движение партнера сначала осуществляется непрерывно, а затем выполняются резкими выпадами, имитируя атаку соперника. Затем исправление данной ошибки происходит в учебных поединках. Соперник постоянно работает первым номером, выполняет атаки из 4-6 ударов, тренирующийся наносит контратакующие действия на отходе, не делая отступлений без ударов, противник по мере исправления ошибки должен повышать скорость атак и выполнять их как можно неожиданнее для занимающегося [2, 3].

Методика исправления неправильного выбора дистанции выполняется в упражнениях в парах, партнеры постоянно меняет дистанцию, произвольно двигаясь без ударов, а тхэквондист старается удержать определенное расстояние между собой и партнером. Сначала расстояние между партнерами может быть задано на длину руки, после освоения этой дистанции спортсмен должен освоить и постоянно держаться на расстоянии удара ноги. Далее исправление этой ошибки происходит в учебно-тренировочных схватках. Занимающийся должен четко усвоить дистанции, на которых можно наносить определенные удары.

Ошибка, при которой тхэквондист начинает атаку с верхних ударов исправляется посредством контрольного метода и его разновидности самоконтроля, в основе которых лежит наблюдения тренера за ошибкой спортсмена и сообщения занимающемуся в нужный момент о выполнении ошибки, а также этот метод включает собственный контроль тренирующегося за своими действиями. При данной ошибке спортсмену необходимо контролировать начало своей атаки, начинать её либо с обманных действий и ложных ударов, либо с быстрых стремительных ударов в корпус, исключая первые удары в голову, так как удары в голову по скорости медленнее ударов в корпус, и тогда противнику будет намного труднее контратаковать тхэквондиста.

Преждевременный вход спортсмена в клинч исправляется с помощью метода заданий. В условиях вольной схватки тхэквондист получает задание от тренера - ни при каких ситуациях не входить в клинч. Только после успешного выполнения этого задания тренирующемуся разрешается входить в клинч, после того как он довел атаку или контратаку до логического завершения и в той ситуации, когда дистанция между соперниками позволяет совершить вход [1].

При ошибке, когда спортсмен уступает выгодное положение на ковре, применяют упражнение в парах, соперник постоянно прессингует, производит частые атаки, задача тренирующегося обороняться и контролировать своё местоположение, постоянно находясь в центре ковра, не смещаясь к краю. Также используют ситуации, когда тхэквондист стоит в углу ковра, а его соперник активно атакует, перед спортсменом ставится задача уйти из угла, не выходя за ковер и не пропуская ударов противника.

Для исправления действий тхэквондиста, которые ведут к нарушению правил, применяют метод варьирования условий, который заключается в том, что спортсмен упражняется в выполнении действий в различных условиях, не выходя за ковёр, не делая прихваты, не нанося удары руками выше протектора. Также используется методический приём акцентированного внимания. В ходе поединка упражняющийся обращает особое внимание на положение рук в клинче, чтобы они были всё время в кулаках и не прихватывали протектор и руки противника, также спортсмену необходимо следить за своим расположением на ковре, и защищаясь или нанося удары на отходе не выходя за линию ковра.

При систематическом преждевременном окончании спортсменом атакующих действий, применяют упражнения по лапам, в которых тхэквондист постоянно наносит удары, двигаясь в перёд, определённое заданное тренером расстояние. После выполнения упражнений, в которых тренирующийся наносит по лапам произвольную серию из 4-8 ударов, завершая её мощным ударом в корпус или ударом в голову, исправление ошибки переносится в учебный поединок, где тхэквондист должен довести атаку или контратаку до логического завершения, проведя сильный нокаутирующий удар, либо нанести очковый удар, остановить атаку и уйти на безопасную дистанцию в связи с большой вероятностью того, что противник может начать свои активные действия и поставить спортсмена в невыгодное положение.

При ошибке, связанной с неправильным выбором места нанесения удара используют учебно-тренировочную схватку, в которой тхэквондист наносит удары в открытые зоны соперника, а его партнер оказывает минимальное сопротивление, специально открывая определенные участки своего тела, для того чтобы тренирующийся научился их видеть и наносить удары именно в эти места. Также применяются упражнения, в которых сопернику дается задание отвечать на атаки, занимающегося только заданными действиями, а тренирующийся, зная что его оппонент будет отвечать на его атаку только определенным образом, должен выбрать из своего арсенала такие действия, которые позволят наносить результативные удары.

Для исправления ошибки, в которой спортсмен применяет недостаточно освоенные технические действия, используют наглядный метод и метод вычленения. В контрольных и соревновательных поединках тхэквондисту необходимо применять только хорошо отработанные и изученные технические приемы, так как их выполнение позволит занимающемуся четко и правильно проводить атаки и контратаки. А изучать и совершенствовать плохо освоенные приемы нужно на тренировочных занятиях и в учебных поединках, посредством упражнений связанных с технической отработкой неизученных и плохо изученных приемов и ударов, и после удачного освоения и четкого выполнения по лапам и по груше переносить эти приемы учебно-тренировочную схватку с последующей корректировкой и доработкой. Отработка приемов происходит по составляющим его элементам с демонстрацией правильного выполнения данных элементов.

При применении спортсменом недостаточно плотного прессинга используются упражнения по лапам либо с противником, не оказывающим сопротивления. Занимающийся наносит непрерывную серию ударов, смещая противника. Далее используется упражнения в парах, в которых спортсмен активно смещает партнера с помощью обманных действий, угрозы атаки, резких и неожиданных атак. По мере освоения данных тактических действий, партнер оказывает все большее и большее сопротивление, активно мешая тренирующемуся сместить себя к краю ковра и провести атаку. Также используется упражнения, в которых оба партнера ведут активный прессинг. При такой работе тхэквондист учится навязывать противнику свою тактику и проводить в обмене ударами нужные комбинации.

Ошибка, связанная с низким темпом, проведением повторных атак исправляется с помощью упражнений по груше или по лапам, тренирующийся наносит комбинацию ударов через определенные интервалы времени по свистку или команде тренера, сначала интервал устанавливается 10 секунд и постепенно сокращается до 3 секунд. Далее выполняется то же самое упражнение, но по движущимся лапам, спортсмен наносит атаку через выше указанный интервал времени. После освоения этих упражнений, происходит совершенствование в учебно-тренировочных схватках, спортсмен сам подбирает нужный темп повторных атак, для наиболее эффективного проведения ударов.

**Заключение.** Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической, волевой и психологической подготовленностью тхэквондистов, эти качества необходимы тренирующимся для быстрого анализа возникающих ситуаций в бою. В этой связи большое значение имеет тактическое мышление спортсмена, как основа правильного выбора средства для решения конкретной задачи, складывающейся в определённый момент поединка. В основе тактического мышления спортсмена лежат приобретённый опыт и знание единоборства. Для мыслительной деятельности тхэквондиста в бою необходимы такие качества как хладнокровие, настойчивость, решительность. Тактические действия подразделяются на подготовительные, наступательные и оборонительные. Эти действия осуществляются по средствам тактических приёмов, которые применяются для решения определённых задач.

Выявлены основные тактические приемы, к которым специалисты относят: угрозу, вызов, повторную атаку, выведение из равновесия, сковывание, двойной обман, отвлечение, опережение, маневрирование.

Изучение и совершенствование тактики должно проходить систематически и последовательно в соответствии с дидактическими принципами и принципами спортивной тренировки. В работе над освоением тактики необходимо развивать у тренирующихся инициативу и способность анализа своих действий.

Для изучения и совершенствования тактики чаще всего используют следующие методы и методические приёмы: метод повторяющихся условий, метод варьирования условий, наглядный метод, словесный, метод разучивания по частям (вычленения),целостный метод, контрольный метод (самоконтроль), метод дифференцирования, метод заданий, методические приёмы акцентированного внимания, “фиксации”, утрирования.

В основе методики тактической подготовки лежит сочетание методических приемов, направленных на овладение новыми тактико-техническими действиями и исправление ошибок в индивидуальном мастерстве спортсменов.

Литература

1. КашкаровВ.А. Некоторые вопросы тактической подготовки втхэквондо / В.А. Кашкаров, О.Г. Эпов, Т.С. Гнусова // Вопросы тактической подготовки в тхэквондо: сб.науч. ст. / Рос. гос. акад. физ. культуры М., 2000. - С. 84-89.
2. Малков О.Б. Основы тактики конфликтного взаимодействия в тхэквондо / О.Б. Малков // Вопросы тактической подготовки в тхэквондо: сб.науч. ст. / Рос. гос. акад. физ. культуры М., 2000. - С. 7-32.
3. Филиппов В.Н. Тактика выполнения прямолинейного маневрирования в таэквондо / В.Н. Филиппов, Ю.Б. Калашников, О.Б. Малков // Вопросы тактической подготовки в тхэквондо: сб.науч. ст. / Рос. гос. акад. физ. культуры М., 2000. - С. 74-83.