

**СОДЕРЖАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ  
ТАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ  
В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ЕДИНОБОРЦЕВ**

**THE CONTENT OF THE FORMATION  
OF TACTICAL SKILLS IN THE PROCESS  
OF TRAINING WRESTLERS**

***Аннотация.** В данной статье на основании анализа литературных источников специалистов в области спортивных единоборств и личного опыта в спортивно-педагогической деятельности раскрыты содержательные основы тактической деятельности, обозначены подходы к формированию тактических умений в процессе подготовки единоборцев.*

***Ключевые слова:** единоборства, тактика, тактическая подготовка, соревновательный поединок, комбинационные действия, маневрирование.*

***Annotation.** In this article based on the analysis of literary sources of specialists in the field of martial arts and personal experience in sports and pedagogical activity, the substantial foundations of tactical activity are revealed, approaches to the formation of tactical skills in the process of training wrestlers are outlined.*

***Keywords:** martial arts, tactics, tactical training, competitive duel, combination actions, maneuvering.*

Большую роль в процессе соревновательной деятельности играет уровень спортивного мастерства спортсмена. Одним из главных компонентов спортивного мастерства является тактическая подготовка, которой уделяется большое внимание в процессе подготовки спортсменов. Поэтому определение оптимального содержания тактической подготовки представляется одной из важнейших задач в практике спорта.

В соревновательных схватках борцов часто используются одиночные преднамеренные атаки, которые являются малоэффективными вследствие высокой степени предсказуемости для противника. Изменения хода поединка в подобной ситуации атакующий боец может достичь за счет предпринимаемых защитных действий противоборствующего

оппонента. Для этого могут использоваться различные обманные действия, способствующие совершению противником предсказуемых защитных приемов, позволяющих атакующему единоборцу эффективно выполнять технические действия. Использование подобного тактического плана может плодотворно влиять на продолжение атаки, когда противник в ответ на ложное движение соперника может создавать непреднамеренно благоприятную ситуацию для него, что может способствовать проведению определенного удара или броска.

Одним из основных способов защиты в спортивных единоборствах является дистанционное перемещение, которое широко используется не только для защиты, но и для проведения атакующих действий. В спортивных единоборствах проведение определенных защитных и атакующих действий зависит не только от технической подготовленности борца, но и от тактической подготовки, где большое место отводится умению вести комбинационную борьбу. Для проведения определенных комбинаций важное значение имеет взаимосоординация.

Ю. Б. Калашников с соавторами в своих исследованиях рассматривали комбинационные действия при анализе тактико-технических структур как определенные способы маневрирования [1]. При этом эффективность тактико-технических структур, которые основаны на обыгрывании противника средствами ударной и бросковой техники, не рассматривалась.

Р. Хаберзетцер предлагает иной взгляд на комбинационные компоненты в карате. Он рассматривает структуру ложных движений как способ симуляции, целью которой является внесение сомнения в защитные и атакующие действия соперника. Ложными движениями, по его мнению, могут быть простые движения туловища, рук или ног, которые могут создавать видимость определенных действий, направленных на проведение атаки, защиты или контратаки. Это провоцирует соперника на определенные ошибки, эффективное использование которых может привести к положительному результату в ходе соревновательного поединка. Р. Хаберзетцер выделяет два вида таких обманных или ложных движений [2]. Первым таким действием является обозначение движения, а вторым — проведение действия до конца, чтобы вызвать защитную реакцию со стороны противника. При этом выполнение решающего действия должно быть замаскировано. Вторым обманным действием, по утверждению автора, должно быть положение или движение, которое визуально может представляться противнику атакующим, исходя из создавшейся ситуации, где атакующий показывает признаки явного ослабления оборонительных позиций.

С. А. Лапшин и С. С. Лапшин при рассмотрении тактики выполнения одиночного удара указывают на то, что данный прием может быть малоэффективным в зависимости от контрдействий соперника, которые могут включать определенные уклоны, защиты, разрывы дистанции и т. д. [3]. Исходя из этого, появляется необходимость построения другой стратегии ведения поединка, которая может быть основана либо на прекращении неудавшейся атаки с временным отступлением для подготовки очередной, либо на продолжении ее с надеждой на решающий удар. При данной стратегии ведения боевого поединка нанесение ударов необходимо делать так, чтобы предыдущий удар готовил условия для проведения последующего эффективного удара.

Применение одиночных или серийных ударов как подготавливающих комбинационных действий применяется не только в каратэ, но и в боксе. Например, выполнение прямых ударов ближней рукой по отношению к противнику.

А. Н. Ленц в своих трудах большое внимание уделял построению комбинаций в соревновательной деятельности борцов [4]. В основу его трудов, касающихся тактической деятельности единоборцев, было заложено видение реакций противника на подготовительное действие для создания определенного положения, которое будет способствовать выигрышной ситуации. Вследствие этого, желаемая реакция соперника может появляться в любой момент противостояния. Поэтому намечающемуся техническому приему должен быть подготовлен и выполнен ложный прием или захват.

По мнению автора, в спортивной борьбе могут быть использованы и варианты комбинационного построения схватки. В первом варианте построение комбинации начинается с захвата, который может способствовать выполнению одного приема, но защитные действия соперника могут позволить реализовать другой прием за счет изменения захвата.

Во втором случае вначале проводится подготовительная работа для взятия определенного захвата, который будет способствовать выполнению приема.

В третьем случае в основе тактического замысла лежит попытка выполнения технического действия, что будет способствовать взятию нужного захвата для выполнения последующего приема.

В четвертом варианте вначале производится попытка выполнения приема, которая может быть в то же время и результативной в случае слабой защитной реакции соперника, а если противник оказывает достойное сопротивление, то завершением комбинации должно быть выполнение другого технического действия [4].

Исходя из этого, можно констатировать, что в комбинационном варианте захваты и приемы могут носить как подготовительные, так и завершающие действия.

В то же время использование комбинаций для проведения технических действий в спортивной борьбе не раскрывает в полной мере тактическую сущность использования обманных или ложных действий в зависимости от способов воздействия на защитные реакции противника. Поэтому успешность обыгрывания противника во многом зависит от характера ответного реагирования, которое может происходить по двум направлениям:

1) использование ответной реакции противника на ложное движение для выполнения эффективного действия;

2) использование отсутствия психомоторных реакций реагирования противника, что будет способствовать беспрепятственному выполнению приема.

В первом случае для эффективного воздействия на соперника может быть использована двигательная сфера, а в другом — психомоторная сфера в процессе противостояния противнику. Первое направление в полной мере основано на комбинационном способе ведения схватки, когда защитные действия соперника способствуют созданию выигрышной ситуации по ходу проведения атакующих действий. Второе направление основано на создании противнику определенных условий, что может привести его в замешательство, способствующее ослаблению его защитной реакции.

Важную роль для проведения результативных приемов в единоборствах играют подготовительные действия, в основе которых лежит взятие захвата и выведение соперника из равновесия. Большую роль в тактическом плане ведения соревновательного поединка играет определенное маневрирование, которое широко используется в борьбе самбо и дзюдо. Посредством приемов маневрирования достигается выведение противника из равновесия и проведение броска. В спортивных единоборствах широко используются различные виды обманных движений для введения противника в заблуждение.

В борьбе самбо специалисты рассматривают маневрирование как систему передвижения для решения задач выведения противника из равновесия, чтобы в дальнейшем провести результативное техническое действие. В тхэквондо приоритетным видом маневрирования является прямолинейное маневрирование, а боковое и вертикальное являются второстепенными.

Следовательно, в процессе тактической подготовки борцам необходимо осваивать различные тактические приемы воздействия на соперника: ложные движения, имитационные движения, изматывание противника, ослабление реакции на фоне усталости, подавление воли с появлением чувства страха за счет демонстрации своего превосходства физической и технической подготовкой, использование маневрирования, маскировку планов действий и намерений для выполнения непредсказуемых действий, которые вызовут у противника растерянность и неспособность к сопротивлению.

Всем видам спортивных единоборств характерны различные обманные движения и финты, в результате выполнения которых защитная реакция соперника будет способствовать созданию ситуации для проведения атакующего действия.

Таким образом, на основании вышесказанного можно сделать определенные выводы, которые заключаются в следующем: содержательную основу реализации тактических умений составляют тактические действия, в состав которых входят действия маскировки, разведки, финты, угрозы и их комбинации в процессе взаимодействия с противником. Тактические умения, основанные на различных видах маневрирования, маскировки, ложных движений и комбинаций, могут существенно влиять на уровень спортивного мастерства единоборца.

#### **Список основных источников**

1. Калашников, Ю. Б. Тактика бокового маневрирования в тхэквондо / Ю. Б. Калашников, О. Б. Малков, О. Г. Эпов // Тактика ведения спарринга в тхэквондо — ИТФ : сб. науч.-метод. ст. / под общ. ред. Ю. Б. Калашникова. — М. : ФОН, 1999. — С. 40–46.
2. Хаберзетцер, Р. Каратэ-до. Кумитэ, самозащита / Р. Хаберзетцер. — Тернополь : Модус, 1997. — 264 с.
3. Лапшин, С. А. Каратэ для мастеров. Стратегия поединка / С. А. Лапшин, С. С. Лапшин. — Донецк : Сталкер, 1996. — 336 с.
4. Ленц, А. Н. Тактика в спортивной борьбе / А. Н. Ленц. — М. : Физкультура и спорт, 1967. — 152 с.