

полнение по внезапно подаваемым командам с изменением направления броска также является действенным методом воспитания быстроты. Необходима наработка с многократными повторениями специально создаваемых удобных моментов для проведения технического действия.

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.
2. Филин, В. П. Воспитание физических качеств юных спортсменов / В. П. Филин. – М.: ФиС, 1974. – 232 с.
3. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – С. 28–39.
4. Матвеев, С. Ф. Эффективность чередования занятий с различными нагрузками в тренировочных микроциклах (на материале борьбы дзюдо): автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. Ф. Матвеев. – Киев, 1983. – 22 с.
5. Шарикова, А. Ф. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / А. Ф. Шарикова, О. Б. Малкова. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 224 с.
6. Чугунова, С. В. Применение тренажера DISQ в тренировочном процессе спортивных единоборств / С. В. Чугунова: материалы науч.-практ. конф. «Современные технологии подготовки в спортивных единоборствах» // Электронная книга в формате PDF. – М.: ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, 2015. – 88 с.
7. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: учеб. пособие / Г. С. Туманян – М.: Советский спорт, 2000. – 384 с.

КОНТРОЛЬ И НАПРАВЛЕННОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В ТАЭКВОНДО НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ДЕЙСТВИЙ В БОЕВЫХ ЭПИЗОДАХ ПОЕДИНКА

Ермалович О.О.,

Орлов Р.В.,

Харькова В.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. В практике современного спорта бесспорным является мнение, что тренировка спортсмена высокого класса должна быть максимально приближена к условиям соревновательной деятельности. В единоборствах, где соревновательный опыт достаточно специфичен – это требования к уровню скоростно-силовых проявлений специфических двигательных действий в условиях жесткого лимита времени, максимальной мобилизации психофизических функций и готовности к мгновенному переходу от атакующих к контратакующим или защитным действиям в зависимости от сложившейся ситуации.

Одним из путей, позволяющих выявить основные направления методики совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов является изучение содержания соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации [1; 2]. Практическая реализация подобного подхода в олимпийских видах контактных единоборств подтвердила его эффективность.

Состояние вопроса. В целом для понимания тактических особенностей ведения поединка в единоборствах необходимо руководствоваться общей теорией управления движениями и пониманием иерархии целей с позиций соревновательного взаимодействия [3]. Традиционно в специальной литературе выделяет следующие понятия: стратегическое взаимодействие спортсменов и стратегия поединка (общий план ведения боя), доминирующая доктрина, используемая бойцом (доктрина представляет собой систему взглядов и положений, устанавливающих определенные намерения и действия для достижения успеха в борьбе с противником; в узком смысле доктрина – это совокупность определенных тактических компонентов, с помощью которых предполагается решить поставленные задачи) [2]. В рассматриваемом ракурсе рекомендуется структурировать тактику единоборств на три основных варианта: стремление к поиску или созданию благоприятных условий (ситуаций); стремление к созданию управляемого взаимодействия с противником; манипулирование поведением противником.

Соревновательная деятельность в таэквондо протекает в нестандартной среде, в условиях жесткого лимита времени, при необходимости принимать решение в ответ на неожиданные изме-

нения обстановки. Здесь имеет место непосредственная борьба между соперниками, а достижение результата выражается в преодолении активного сопротивления конкретного противника. Деятельность спортсмена в таких случаях складывается из отдельных операций («приемов»), выполняемых с максимально высокой скоростью в ситуациях заранее неизвестных, что и позволяет рассматривать эту деятельность как типичный пример оперативной деятельности [2].

В свете вышеуказанного, мы предположили, что системное исследование различных сторон соревновательной деятельности в таэквондо и использование современных взглядов на систему формирования и совершенствования двигательной активности человека позволит определить пути оптимизации технико-тактической подготовки квалифицированных спортсменов.

Организация исследования. В соответствии с поставленными в работе задачами, решение каждой из которых имело свои особенности, исследования были проведены в несколько взаимосвязанных этапов в течение 2015–2016 гг.

На первом этапе был проведен анализ соревновательной деятельности испытуемого В.К, МС Республики Беларусь по таэквондо. В процессе анализа были выявлены особенности и основные параметры, характеризующие его стиль и манеры ведения боя. Также были определены эффективные и неэффективные приемы и действия, применяемые в различных боевых эпизодах. Для проведения исследования использовались системы видеонаблюдения, программа Dartfish для биомеханического анализа в боевых эпизодах.

На следующем этапе исследования, с учетом полученных данных и на основе разработанных моделей для обследуемого спортсмена были разработаны комплексы учебно-тренировочных заданий, которые легли в основу методики совершенствования технико-тактического мастерства при подготовке к соревновательному сезону 2016 года. Испытуемый тренировался по разработанной методике в течение 16-недельного макроцикла по индивидуальному плану, разработанному на основе экспериментальной методики. По итогам эксперимента был проведен сравнительный анализ эффективности действий в отдельных боевых эпизодах соревновательной деятельности.

Результаты исследований. В результате анализа боевых эпизодов соревновательных поединков испытуемого было выделено 7 основных типов боевых эпизодов (без учета финтов и ложных движений и определенной повторяемости отдельных типичных сочетаний приемов и действий).

Манера ведения поединка с направленностью на атаку, характеризующаяся активными действиями и высоким темпом ударных движений, большим количеством ударов (серии ударов или простые комбинационные сочетания) на средней и ближней дистанции (акцент на натиск и агрессивные атаки, преимущество в которых достигается за счет более высокой скорости в начале поединка или специальной выносливости в его завершающей стадии) была взята за основу эпизода со следующим техническим арсеналом: серия из двух повторных круговых ударов поочередно дальней и ближней ногой в средний сектор и повторным ударом правой ногой в средний сектор.

Манера ведения поединка с направленностью на атаку, характеризующаяся высокой скоростью (одиночного действия или комбинации) на средней и дальней дистанции была взята за основу серии ударов, состоящей из бокового удара ближней ногой в средний сектор, прямого удара дальней рукой в средний сектор, двух повторных круговых ударов поочередно дальней и ближней ногой в средний сектор.

Манера ведения поединка с направленностью на контратаку, характеризующаяся защитными действиями с последующей контратакой ударных движений, (серии ударов или простые комбинационные сочетания) на средней, дальней и ближней дистанции была взята за основу двух основных боевых эпизодов: блок с последующим круговым ударом передней ногой в корпус и с задней в корпус; блок с последующим боковым ударом ближней ногой в корпус.

Манера ведения поединка с направленностью на защиту, характеризующаяся встречным действием и упреждающей защитой на дальней, средней и ближней дистанции была взята за основу боевого эпизода, заключающегося в прямом встречном ударе ближней ногой в корпус.

Манера ведения поединка с направленностью на защиту, характеризующаяся динамичными действиями и останавливающей защитой на дальней, средней и ближней дистанции была взята за основу следующего боевого эпизода: блок дальней рукой на среднем уровне с последующим клинчем.

Манера ведения поединка с направленностью на комбинированную защиту представляет построение защиты на основе использования разнообразного сочетания приемов и действий, отнесенных к одной или нескольким упомянутым выше манер. В этой манере могут применяться любые способы доминирования, описанные выше, но они играют взаимодополняющую роль.

Эффективность реализации выделенных боевых эпизодов у испытуемого В.К. в начале эксперимента приведена на рисунке 1.

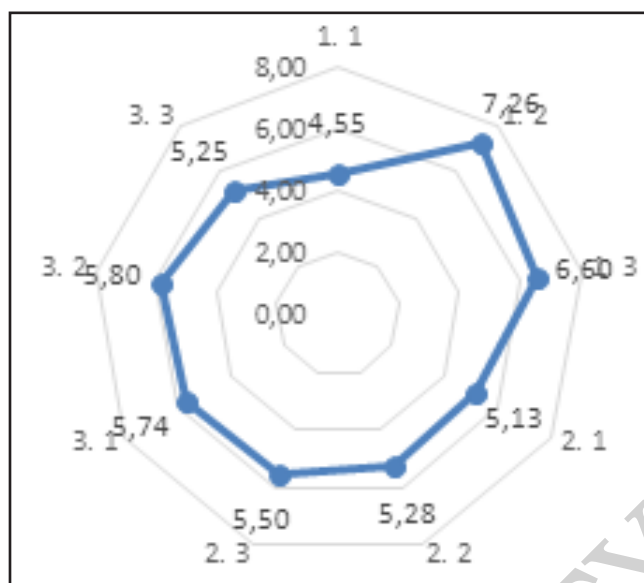


Рисунок 1 – Характеристика эффективности основных боевых эпизодов в 2014-2015 году (среднее количество за бой).

1.1 – Реализованные атакующие БЭ (боевые эпизоды); 1.2 – Частично реализованные атакующие БЭ; 1.3 – Не реализованные атакующие БЭ; 2.1 – Реализованные контратакующие БЭ; 2.2 – Частично реализованные контратакующие БЭ; 2.3 – Не реализованные контратакующие БЭ; 3.1 – Реализованные защитные БЭ; 3.2 – Частично реализованные защитные БЭ; 3.3 – Не реализованные защитные БЭ.

Видеоанализ технического и тактического компонента в основных боевых эпизодах показал, что техника отдельных фаз движений не соответствовала требованиям, были выявлены моменты с неправильно подобранным началом атаки, неправильно подобранная дистанция начала атаки, отсутствие либо однотипность предатаковой подготовки, недостаточный уровень компонентов вариативности и стабильности техники. Также было показано, что причиной ряда технических ошибок является недостаточный уровень развития силового или скоростного компонента.

Каждый выделенный боевой эпизод содержал ряд ошибок, которые предполагалось устранить за счет выполнения узконаправленных специальных упражнений. Так, некорректная дистанция, подобранная для реализации атакующего взаимодействия, включающая боковые удары ногами в верхний сектор, приводила либо к попаданию в средний сектор (при чрезмерном сближении), либо к тому, что противник достаточно легко и эффективно защищался от данных приемов. Соответственно были разработаны упражнения, направленные на совершенствование координационного компонента (ориентирование, перестроение двигательного действия по ходу его выполнения, реакция антиципации и пр.) приема, расширение вариативности самого действия, а также разучивание и расширение арсенала предатакового маневрирования.

Упражнения, кроме направленности, были разделены на специально-подготовительные (СПУ), которые служили для разучивания и закрепления новых технических и тактических действий, а также исправления ошибок и развития двигательных способностей; обусловленные учебные задания с партнером (ОУЗП), обеспечивающие углубленное разучивание и совершенствование тактического компонента выполнения приемов и действий, взятых за основу основных боевых эпизодов; необусловленные учебные задания с партнером (НУЗП), обеспечивающие совершенствование в первую очередь реакции антиципации, сложной двигательной реакции (или реакции выбора), а также компонентов стабильности и вариативности в техническом и тактическом плане (в зависимости от поставленных задач); тренировочные задания на снарядах, позволяющие совершенствовать силовой, скоростной, лактатный, алактатный, а также координационный компоненты приемов и действий; учебно-тренировочные спарринги, позволяющие не только имитировать соревновательные условия, но и проводить текущий контроль.

Преимущество экспериментального метода заключалось именно в расширении возможностей получения наиболее объективной информации об эффективности реализации спортсменами технических и тактических приемов и действий прямо в процессе тренировки, тестирования и соревновательных условиях.

Результаты педагогического эксперимента. Результаты проведенного эксперимента показали, что благодаря подробному анализу структуры и содержания боевых эпизодов соревновательного поединка, а также использования современных систем видеоанализа, появляется возможность более эффективно использовать все виды контроля, оперативно получать объективные данные, на основе которых можно быстро внести корректировки в программу тренировочного процесса. За счет более узконаправленных «точечных» воздействий нагрузок и тренировочных заданий, тактическая сторона подготовленности спортсмена приобретает не общелогический характер, а предсказанный и запланированный.

Эффективность разработанной тренировочной программы в настоящем эксперименте определялась по эффективности реализации боевых эпизодов. Было выявлено, что прирост реализованных боевых эпизодов составил 15,54 %, количество частично реализованных боевых эпизодов уменьшилось на 4,77 %, нереализованных также снизилось на 14,01 %. Помимо общей статистики, первостепенную важность имеет результативность избранных боевых эпизодов. Необходимо отметить, что доминирующие манеры ведения поединка остались практически неизменными: 36,58 % атакующих взаимодействий (при 36,52 % в прошлом сезоне), 32,32 % контратакующих (при 32,93 % в прошлом сезоне) и 31,11 % защитных (при 30,55 % в прошлом сезоне). Однако если отметить реализацию технического и тактического арсенала, то с уверенностью можно сказать, что испытуемые вышли на более качественный уровень.

Сравнительные характеристики результативности реализации основных боевых эпизодов в соревнованиях в сезонах 2014-2015 и 2015-2016 гг. приведены на рисунке 2.

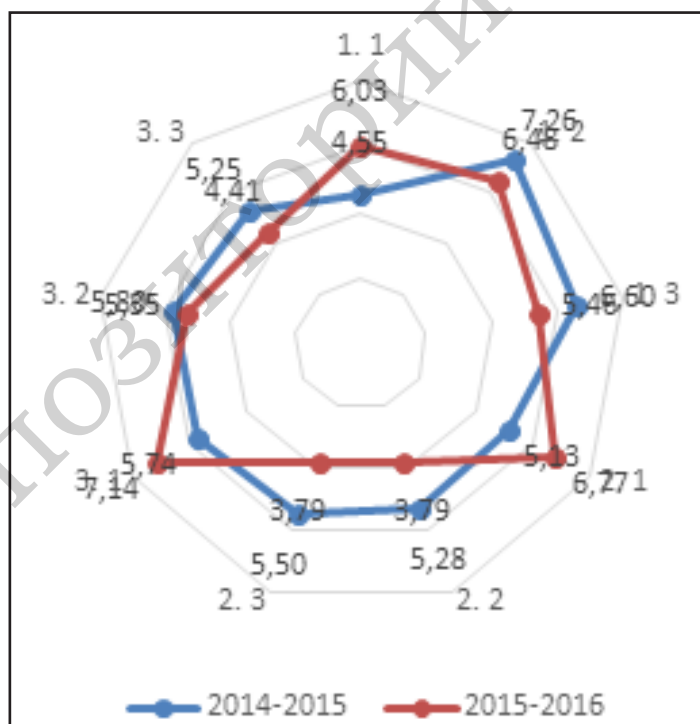


Рис. 2 – Характеристика эффективности основных боевых эпизодов в двух соревновательных сезонах (среднее количество за бой)

1.1 – Реализованные атакующие БЭ (боевые эпизоды); 1.2 – Частично реализованные атакующие БЭ; 1.3 – Нереализованные атакующие БЭ; 2.1 – Реализованные контратакующие БЭ; 2.2 – Частично реализованные контратакующие БЭ; 2.3 – Нереализованные контратакующие БЭ; 3.1 – Реализованные защитные БЭ; 3.2 – Частично реализованные защитные БЭ; 3.3 – Нереализованные защитные БЭ.

Зарегистрированные результаты показывают положительную динамику показателей реализованных БЭ атакующего, оборонительного и контратакующего характера. В то же время количество частично реализованных эпизодов стало постепенно уменьшаться, а нереализованных – ощутимо убавилось.

Можно утверждать, что предложенная методика формирования тактического мастерства позволяет рационально подходить к процессу технико-тактического совершенствования, формировать навыки, позволяющие контролировать действия противника, правильно выбирать время для неожиданного начала действий, маскировать истинные намерения с целью создания у противника ошибочного представления о своем физическом и психическом состоянии, о своих тактических намерениях. Указанные методические приемы необходимо выполнять не только при оптимальном состоянии работоспособности, но и на фоне утомления (например, после предшествующей нагрузки). Можно утверждать, что совершенствование предложенной технологии контроля позволит существенно повысить эффективность тактической подготовки спортсменов в различных видах контактных единоборств.

Выводы. Среднестатистические показатели результативности технико-тактических действий в соревновательных поединках в сезонах 2014–2015 и 2015–2016 у испытуемого В.К. показывают, что основные параметры, характеризующие эффективность тактических действий, изменились в лучшую сторону по сравнению с исходными данными. В частности, прирост реализованных боевых эпизодов составил 15,54 %, частично реализованные боевые эпизоды уменьшились на 4,77 %, нереализованные также снизились на 14,01 %.

Помимо общей статистики, первостепенную важность имеет также результативность избранных боевых эпизодов. Необходимо отметить, что доминирующие манеры ведения поединка остались практически неизменными: 36,58 % атакующих взаимодействий (при 36,52 % в прошлом сезоне), 32,32 % контратакующих (при 32,93 % в прошлом сезоне) и 31,11 % защитных (при 30,55 % в прошлом сезоне), однако если отметить реализацию технического и тактического арсенала, то с уверенностью можно сказать, что испытуемые вышли на более качественный уровень.

1. Барташ, В. А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В. А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.

2. Гожин, В. В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / В. В. Гожин, О. Б. Малков // под ред. В. В. Гожиной и О. Б. Малкова. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 168 с.

3. Чумаков, Е. М. Совершенствования навыка в процессе решения двигательных задач / Е. М. Чумаков, В. Г. Еганов // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 12. – С. 12–13.

ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ МЕТАТЕЛЕЙ

Жданович А.А.,

Яцук Д.И.,

Военная академия Республики Беларусь,

Позюбанов Э.П., канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

Актуальность. Изучение эффективности, надежности и результативности соревновательной деятельности метателей обусловлено необходимостью иметь информацию о вероятности сохранения ими в экстремальных условиях соревнований высокого уровня специальной работоспособности, прогнозировать помехоустойчивость метателя в соревновательной борьбе на протяжении длительного периода, разрабатывать соответствующие методы совершенствования реализации своего психомоторного потенциала [1; 2].