

# Техніко-тактичні показники змагальної діяльності єдиноборців

Бойченко Н.В., Гринь Л.В.

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Харківський національний технічний університет сільського господарства імені П.Василенка*

## Анотації:

Вдосконалення системи управління тренувальним процесом на основі аналізу змісту та структури змагальної діяльності є одним із перспективних напрямків вдосконалення системи підготовки спортсменів. Різноманітність техніки та тактики змагальної діяльності в єдиноборствах вимагає від фахівців підбору та розробку об'єктивних показників оцінки техніко-тактичної підготовленості. Розглянуто шляхи вивчення змагальної діяльності єдиноборців, які включають оцінку об'єму, різноманітності та ефективності атакуючих та захисних дій. Визначено основні показники спортивної техніки й спортивно-технічної підготовленості спортсменів. Виявлено показники тактичної майстерності спортсменів.

**Бойченко Н.В., Гринь Л.В. Техніко-тактичні показники змагальної діяльності єдиноборців.** Совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе анализа содержания и структуры соревновательной деятельности является одним из перспективных направлений совершенствования системы подготовки спортсменов. Разнообразие техники и тактики соревновательной деятельности в единоборствах требует от специалистов подбора и разработки объективных показателей оценки технико-тактической подготовленности. Рассмотрены способы изучения соревновательной деятельности единоборцев, которые включают оценку объема, разнообразия и эффективности атакующих и защитных действий. Определены основные показатели спортивной техники и спортивно-технической подготовленности спортсменов. Выявлены показатели тактического мастерства спортсменов.

**Boychenko N.V., Grin' L.V. Technique-tactic indexes of competitive activity of combat wrestlers.** Perfection of the system of training process management on the basis of analysis of context and structure of competitive activity is one of the perspective trends of perfection of training system. The variety of technique and tactics of competitive activity in combat sports demands in specialists the selection and devising of objective indexes of evaluation of technique-tactic preparedness. Considered here are the methods of investigation of competitive activity of combat athletes which include the estimation of volume, diversity and effectiveness of attacking and defensive actions. The major indexes of sportive technique and sportive-technical preparedness of sportsmen are revealed as was as indexes of sportsmen's proficiency.

## Ключові слова:

*показники, техніка, тактика, змагальна діяльність, атакуючі дії, захисні дії.*

*показатели, техника, тактика, соревновательная деятельность, атакующие действия, защитные действия.*

*indexes, technique, tactics, competitive activity, attacking actions, defensive actions.*

## Вступ.

Зростання конкуренції на міжнародній спортивній арені висуває все більш високі вимоги до рівня підготовленості єдиноборців, особливо до їх технічної та тактичної майстерності, котрі багато в чому визначають успіх їх виступу на змаганнях високого рангу. Тому, виходячи з цих позицій, удосконалення техніко-тактичної майстерності набуває домінуючого значення в системі підготовки кваліфікованих єдиноборців.

Процес удосконалення техніко-тактичної майстерності тісно пов'язаний з дослідженням змісту та структури змагальної діяльності спортсменів на різних етапах підготовки. Це дозволить тренеру-викладачу своєчасно виявити недоліки у підготовленості спортсмена та внести певні корективи в план підготовки; більш вдало підібрати тактичні варіанти майбутнього поєдинку, враховуючи можливості супротивника та ін [4].

Однак виявити зміст та структуру змагальної діяльності досить складно із-за певної складності поєдинку, який складається із великої кількості різноманітних дій та прийомів, що виконуються у дуже високому темпі (особливо у єдиноборствах з ударною технікою).

Авторами [1, 3, 6, 7, 9] запропоновані різноманітні шляхи вивчення змагальної діяльності єдиноборців. В основному вони пов'язані з виявленням певних показників, які у різноманітних видах єдиноборств варіюють в широких межах із-за специфіки змагальної діяльності.

Робота виконана по плану НДР Харківської державної академії фізичної культури.

## Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

**Мета дослідження:** визначити основні показники спортивної техніки й спортивно-технічної підготовленості спортсменів та виявити показники тактичної майстерності спортсменів.

## Результати дослідження.

Змагальна діяльність у єдиноборствах потребує, щоб спортсмен вмів оперувати технічними навиками. При чому, ліміт часу та постійна зміна ситуацій під час змагань вимагають щоб рухи єдиноборця відповідали певним показникам, які розцінюються як критерії оцінки змагальної діяльності.

Провідні спеціалісти з теорії спорту [3, 7] показники спортивної техніки та спортивно-технічної майстерності спортсменів виділяють окремо.

Так, основним показником спортивної техніки на думку В.М. Платонова [7] є результативність, яка обумовлюється її ефективністю, стабільністю, варіативністю, економічністю, мінімальною тактичною інформативністю для суперника.

Ефективність техніки визначається її відповідністю руховим завданням та високим кінцевим результатом, відповідністю рівню фізичної, технічної, психологічної та інших видів підготовленості.

Стабільність техніки пов'язана з її стійкістю до перешкод, незалежністю від умов змагань, функціонального стану спортсмена. Здатність до виконання ефективних прийомів та дій в складних умовах є основним показником стабільності техніки та, багато в чому, визначає рівень технічної підготовленості в цілому.

Варіативність техніки визначається здатністю спортсмена до оперативної корекції рухових дій в залежності від умов змагальної боротьби. Враховуючи особливості змагальної діяльності єдиноборств важ-

ливою стороною технічної підготовленості спортсмена є здатність об'єднувати різноманітні технічні прийоми в раціональний ланцюг рухових дій (техніко-тактичний комплекс) в залежності від ситуації, характерної для конкретного моменту змагальної діяльності. Раціонально збудований техніко-тактичний комплекс дій оптимальним образом дозволяє зв'язати між собою послідовні локальні дії нападу та захисту в раціональний ланцюг, який забезпечує досягнення наміченого кінцевого результату з урахуванням манери поведінки суперника.

Економічність техніки характеризується раціональним використанням енергії при виконанні прийомів та дій, доцільним використанням часу та простору. В єдиноборствах важливим показником економічності є здатність спортсменів до підвищення ефективних дій при їх невеликій амплітуді та мінімальним часом, необхідним для виконання.

Мінімальна тактична інформативність для суперника передбачає наявності здатності спортсмена до виконання таких рухів, які, з однієї сторони, досить ефективні з точки зору досягнення мети, а з іншої – не мають чітких виражених інформативних деталей, які маскують тактичний задум спортсмена.

За даними Д.Д. Донського, В.М. Заціорського [3] існують дві групи показників технічної підготовленості спортсменів.

До першої групи показників відносять: об'єм, різнобічність, раціональність технічних дій, які може виконувати спортсмен.

Об'єм технічної підготовленості визначається числом технічних дій, які може виконувати або виконує спортсмен. Автори виділяють загальний (сумарна кількість технічних дій, які засвоєно спортсменом) та змагальний (кількість різноманітних технічних дій, що виконуються в умовах змагань) об'єм технічної підготовленості.

Різнобічність технічної підготовленості характеризується ступенем різноманітності рухових дій, котрими володіє спортсмен або які він застосовує на змаганнях під час поєдинку.

Об'єм та різнобічність технічної підготовленості являються важливими показниками майстерності в спортивних єдиноборствах (із-за наявності великого арсеналу технічних дій).

Раціональність технічних дій визначається можливістю досягнення їх на основі вищих спортивних результатів. Раціональність техніки – це характеристика не спортсмена, а самого способу виконання руху, різновиду техніки, що використовується.

Розглянуті показники першої групи технічної підготовленості спортсмена говорять лише про те, що вміє виконувати спортсмен. Але вони не виражають якості виконання – як спортсмен виконує рухи, наскільки він володіє ними. Тому автори виділили другу групу показників технічної підготовленості, яка враховує якісну сторону володіння рухами – ефективність його виконання.

Ефективність володіння спортивною технікою характеризується ступенем близькості її до найбільш

раціонального варіанту. Показники ефективності характеризують близькість до зразку (найбільш раціонального варіанту техніки) або порівнюють результати спортсменів.

Технічна дія може бути засвоєна спортсменами по-різному. Для добре вивчених рухів типово:

- стабільність спортивного результату та ряду характеристик рухів при виконанні його в стандартних умовах;
- стійкість (відносно мала змінність) результату при виконанні рухів в змінних та ускладнених умовах;
- збереження рухового вміння при перервах в тренуванні;
- автоматичність при виконанні.

Однією з основних проблем в теорії спортивного тренування є проблема визначення показників тактичної майстерності. Багатьма спеціалістами з теорії та практики спорту відмічається [1, 2, 4, 5, 8, 10], що досить повних критеріїв оцінки спортивно-тактичної майстерності поки що немає. Її оцінюють комплексом суб'єктивних та об'єктивних показників, які в якійсь мірі характеризують, в тому числі: по загальній результативності змагальної поведінки спортсмена, по глибині засвоєних спортсменом тактичних суттєвих знань (знань про принципи та раціональні форми спортивної тактики, тенденціях її розвитку, умовах, при яких ті або інші варіанти змагальної тактики є найбільш ефективними та ін.), об'єму та різнобічності індивідуального фону тактичних вмінь та навиків спортсмена, доцільній варіативності форм його змагальної поведінки (що оцінюється експертами), ряду інших показників.

Однією з головних перешкод при вирішенні цієї проблеми є те, що не може бути одного єдиного оптимального варіанту тактики спортсмена, найкращого у всіх випадках. До подібного висновку приходять Л.П. Матвеев [5] стверджуючи, що вона змінюється в залежності від ряду факторів – конкретних цільових установ, рівня підготовленості спортсмена, особливостей суперників та партнерів, масштабу та умов змагань, динаміки змагальних ситуацій та ін.

В.М. Платонов [7] пропонує виділити три показники тактичної майстерності, які проявляються в змагальній діяльності спортсмена: активність, ефективність тактичних дій та рівень взаємодії партнерів.

Активність тактичних дій є важливим показником спортивної майстерності, особливо в єдиноборствах при проведенні наступальних та захисних дій. Вона проявляється у вмінні спортсмена нав'язувати супернику свою волю, чинити на нього постійний психологічний тиск різнобічністю та ефективністю своїх дій, витримкою, прагненням до перемоги, упевненістю в успіху.

Ефективність тактичної діяльності у більшості видах спорту визначається здатністю спортсмена до просторової та часової антиципації, тобто передбаченню змагальної ситуації до її розгортання. Саме цією здатністю визначається ефективна контратака у єдиноборствах.

Але не всі ці показники відповідають умовам змагальної діяльності кожного окремого виду єдино-

борств. Ця проблема вимагає від фахівців обирати ті показники, які б найширше відповідали змагальним умовам обраного виду та найширше характеризували змагальну діяльність. Актуальним постає питання не тільки в систематизації показників змагальної діяльності, але в розробці та обґрунтуванні методики їх оцінювання.

#### Висновки.

1. Таким чином, не зважаючи на складність виявлення показників, аналіз змагальної діяльності дозволить виділити основні технічні показники змагального поєдинку, а виходячи з цього більш раціонально та ефективно організувати навчально-тренувальний процес єдиноборця.
2. Аналіз спеціальної літератури показав, що основним показником спортивної техніки в єдиноборствах є результативність. В той час, як технічна підготовленість характеризується як кількісними (об'єм, різнобічність, раціональність технічних дій, які може виконувати спортсмен), так і якісними (ефективність) показниками.
3. Не зважаючи на відсутність певних критеріїв визначення тактичної підготовленості в теорії спорту виділяють наступні показники: активність, ефективність тактичних дій та рівень взаємодії партнерів.

В подальшому планується систематизувати показники змагальної діяльності та шляхи їх оцінки для різних видів єдиноборств.

#### Література:

1. Гаськов А.В. Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе: Монография / А.В. Гаськов, В.А. Кузьмин; Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск, 2004. – 113 с.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: Ф и С, 1980. – 136 с.
3. Донской Д.Д. Биомеханика: учебник [для институтов физической культуры и спорта] / Д.Д. Донской, В.М. Зацюрский. – М.: Ф и С, 1979. – 264 с.
4. Киселев В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: [учебное пособие] В.А. Киселев. – М.: Физическая культура, 2006. – 127 с.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олімпійська література, 1999. – 318 с.
6. Павлов С.В. Комплексный контроль состояния спортивной подготовленности в процессе соревновательной деятельности единоборцев: автореф. дис. на соискание научной степени доктора педагогических наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / С.В. Павлов. – Тюмень, 2004. – 20 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олімпійська література, 2004. – 808 с.
8. Санников В.А. Теоретические и методические основы подготовки боксера: учебное пособие / В.А. Санников, В.В. Воропаев. – М.: Физическая культура, 2006. – 272 с.
9. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / [Под редакцией А.Ф. Шарикова и О.Б. Малкова]. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 224 с.
10. Филлимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой / В.И. Филлимонов, Р.А. Нигмедзянов. – М.: ИНСАЙ, 1999. – 415 с.

Надійшла до редакції 29.11.2010р.

Бойченко Наталия Валентиновна

Гринь Леонид Васильевич  
sport2005@bk.ru