

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ ПО УШУ САНЬДА

А. Ю. Шутова

(БГУФК, Минск, Беларусь)

В статье рассмотрены пути совершенствования тактической подготовки в учебно-тренировочных группах по ушу санды, на современном этапе развития данного вида спорта. Рассмотрены пути совершенствования методики подготовки спортсменов учебно-тренировочных в данном виде спорта.

Ключевые слова: восточные единоборства, ушу санды, тактика, методика подготовки к соревнованиям.

Ушу санды, как вид спорта, явление достаточно молодое в мире единоборств. Несмотря на глубокие корни в виде традиционного ушу, это современный динамично развивающийся вид спорта. Это связано с тем, что в Китае несмотря на глубокое почитание своего исторического наследия и достижений предков никогда не стеснялись воспользоваться достижениями соседей ради практического результата. В полной мере это касается и ушу санды. Опираясь на базовую подготовку традиционного ушу и борьбы шуйцзяо, китайские специалисты активно использовали опыт бокса, таэквандо, дзюдо, классической борьбы и других видов единоборств с развитой системой специальной подготовки. Такое разнообразие технических действий и достаточно свободные правила требуют особого подхода и к тактической подготовке, однако в настоящее время данное направление развито недостаточно глубоко, в связи с чем, автор, в данной статье предлагает свой взгляд на решения данной проблемы.

Тактика в спортивных единоборствах представляет собой совокупность способов и методов осуществления управления конфликтным взаимодействием с противником, направленным на уменьшение его боевых возможностей (субъективного потенциала) для проведения предметного преобразования (технических действий) [1, с. 17]. При взаимодействии с противником необходимо разрушить его планы, либо минимизировать их последствия для того, чтобы беспрепятственно выполнить совокупность собственных технических действий и одержать победу в поединке. Спортивные конфликты в наше время всегда носят элемент некоторой условности, благодаря правилам соревнований, в связи с чем помимо поиска наиболее эффективной тактики ведения

поединка приходится действовать в рамках правил и руководствоваться нормами морали. Ведь в наши дни боец не может быть бездушной машиной для убийства, а действовать в пределах норм, сложившихся в социуме, что в какой-то мере, также усложняет поиск эффективной тактики ведения поединка.

Допустимой техникой в ушу саньда, являются ударной техника рук и ног, исключая удары локтями и коленями, бросковая техника и выведения из равновесия, а также выталкивания с помоста. Однако в связи с тем, что противник оказывает активное противодействие необходимыми компонентами поединка являются: предварительная оценка ситуации (предварительный сбор информации о сопернике, визуальная оценка поведения соперника при выходе на помост и т.д.), маневрирование с целью занятия оптимальной позиции для атаки, «раздергивания», обманные движения, смена ритма перемещения и в завершение использование оптимальных атакующих технических действий, все это в совокупности составляет боевой эпизод поединка. В зависимости от результативности атаки можно завершить поединок за одну атаку, например, в результате нокаута соперника, но как правило раунд состоит из серии минипоединков по итогам которых и выявляется победитель.

Была выдвинута гипотеза, что, построив методику тренировки на основе формирования моделей боевых эпизодов и оптимизировав их с целью эффективного завершения финальной части эпизода, мы добьемся повышения результативности в поединках, в том числе в условиях соревновательной деятельности [2].

С целью подтверждения данной гипотезы был проанализирован ряд поединков с участием ведущих спортсменов, как нашей страны, так и зарубежных. Это прежде всего записи Чемпионатов и Кубков РБ, а также Чемпионаты Мира и Европы. Осуществлялся просмотр поединка и фиксация количества боевых эпизодов, времени их начала и окончания. Проводился анализ каждого боевого эпизода. Боевым эпизодом мы считаем каждый отрезок боя, в котором происходит непосредственное взаимодействие бойцов – ударное, либо в захвате. Если бойцы разрывают дистанцию, отходят друг от друга на расстояние, не позволяющее проводить ударные и бросковые технические действия, либо судья останавливает поединок, эпизод считается завершенным. Выигрывает спортсмен, который набирает большее количество баллов, либо завершает эпизод броском, выталкиванием, а также происходит остановка боя в связи с нокаутом, либо нокаутом.

В результате анализа поединков мы попытались выяснить, каковы тактические механизмы успеха применения технических действий спортсменами. Определить случайны проведенные технические действия либо есть возможности воспроизведения, как самих действий, так и механизмов моделирования для использования в тренировочном процессе с целью формирования динамического стереотипа для повышения надежности тактических решений в последующих поединках.

Формирование у бойцов целостного представления о тактико-технической подготовке и формирование связей с предыдущими и последующими действиями, проводимыми в ходе боевого эпизода с целью его совершенствования. Оптимизация проводимых тактико-технических действий, выделение спонтанного или преднамеренного характера их выполнения. Выявление закономерностей достижения бойцами желаемого типа финального взаимодействия и формирование механизмов достижения победы при проведении тактико-технических действий.

В ходе видеоанализа поединков были выявлены интересные закономерности. 75% побед на домашних чемпионатах белорусские спортсмены получили в результате преимущества в ударной технике, в тоже время на зарубежных соревнованиях высокого уровня 65% спортсменов закончили поединки за счет бросковой техники и выталкиваний. Наши спортсмены охотно идут в «размен» ударами в связи с чем, во-первых, боевые эпизоды завершаются с ничейным результатом, что является тактически неоправданным, а во-вторых, повышается уровень травматизма. Напротив, бойцы высокого мирового уровня активно используют маневрирование и подготовительные действия и очевидно стремление эффективно завершить любое контактное взаимодействие с тем, чтобы последнее техническое действие осталось за ними.

По эффективности технические действия вне зависимости от уровня соревнований можно структурировать в порядке убывания следующим образом: выталкивания с помоста, бросок, выведения из равновесия (эти технические действия сразу завершают боевой эпизод в виду остановки поединка), удар ногой в корпус, удар ногой в голову и удары руками.

Несмотря на то, что в настоящее время полученные данные находятся в обработке, уже можно сделать предварительные выводы:

1) в связи со слабой конкурентоспособностью белорусских спортсменов на международной арене методика подготовки белорусских спортсменов нуждается в корректировке;

2) в манере сильнейших спортсменов, несомненно, прослеживается тенденция к эффективному завершению каждого эпизода;

3) основной недостаток методики тренировочного процесса у наших спортсменов – тактическая подготовка.

В дальнейшем автором планируется корректировка методики подготовки спортсменов учебно-тренировочных групп в ушу саньда и ее экспериментальная проверка.

Список использованной литературы

1. Годжин, В. В. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах / В. В. Годжин, О. Б. Малков / Учеб. для слушателей образоват. учреждений и подразделений доп. проф. образования. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 232 с., ил.
2. Баранов, Л. Г. Совершенствование технико-тактической подготовки спортсменов путем оптимизации финальной части боевого эпизода / Л. Г. Баранов, А. Ю. Шутова / Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки [Электронный ресурс]: сборник статей / Министерство внутренних дел Республики Беларусь, учреждение образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь»; редкол: В. В. Борисенко (ответственный редактор) [и др.]. – Могилев : Могилевский институт МВД, 2022. – 1 электрон. опт. диск (CD-R).