

**СЕКЦИЯ 3**  
**БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ**  
**В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСШЕЙ**  
**КВАЛИФИКАЦИИ И СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА**

УДК 796.85

**РОЛЬ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОЦЕССЕ**  
**ОБУЧЕНИЯ УДАРНОЙ ТЕХНИКЕ НОГ В УЧЕБНО-**  
**ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ ПО УШУ**

**Л. Г. Баранов, А. М. Решетовский**  
(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В статье рассматриваются особенности тактической подготовки в учебно-тренировочных группах по ушу саньда, в частности при обучении ударной технике ног. Показаны пути формирования оптимальных моделей ведения спортивного поединка с учетом специфики правил в ушу саньда.

Тактическую подготовку, применительно к спортивному поединку, мы можем рассматривать как использование всего арсенала технических действий: удары, броски, перемещения, для решения главной стратегической задачи – победы в поединке. В каждом определенном моменте времени ведения поединка решаются свои тактические задачи и при общей стратегической задаче содержат атакующую, либо защитную направленность и, соответственно, имеют различные модели использования технических действий в поединке.

Как отметила в своей научной работе один из ведущих тренеров Республики Беларусь А.Ю. Шутова, важным моментом тактической подготовки является построение ее в строгом соответствии с правилами избранного вида спорта [1].

Например, некоторые виды ударов в тайском боксе и кикбоксинге выполняются с вращением на носке опорной стопы. На соревнованиях регионального уровня по ушу саньда данная техника достаточно успешно реализуется, однако на соревнованиях более высокого уровня это чревато моментальным выведением из равновесия и соответственно потерей баллов. Таким образом, мы предполагаем, что подготовка спортсменов уже на этапе постановки базовой техники должна вестись с учетом условий конкретного вида спорта, в частности ушу саньда [1].

К сожалению, в настоящее время, несмотря на достаточно высокий уровень учебно-методического обеспечения, обучение в различных разделах боевой подготовки осуществляется не системно и эмпирически, в связи с чем спортсмены при ведении поединка не задумываются о каких-либо тактических решениях, а пытаются выполнить любимый, либо просто понравившийся технический элемент – удар, либо бросок. В результате даже при наличии хорошей технической и физической подготовки спортсмен проигрывает сопернику, имеющему рациональный, тактически обоснованный стиль ведения поединка. Данная закономерность очень характерна для такого вида спорта, как ушу саньда, так как правила требуют от спортсмена ведения поединка скоростного, богатого разнообразными техническими действиями, силовая, либо основанная на размене манера ведения поединка не дает преимущества, так как время захвата ограничено, а размен не оценивается.

Данная проблема является характерной не только для подготовки саньдаистов, но и для многих родственных видов спорта, в которых также задаются вопросами оптимизации тактической подготовки.

Анализ данных научной литературы позволил выявить современные взгляды на проблему обучения технике и тактике смешанных боевых единоборств СБЕ (ММА). Актуальным является сочетание бросковых и ударных видов спорта, влияние роли и особенностей правил соревнования на выбор тактических моделей ведения поединка, набор технических действий из различных видов спорта, выбор необходимой техники и тактики с включением ударных или борцовских направлений единоборств. Показано, что методологическая основа в подготовке спортсменов и пути организации исследования по данной теме необходимы для устранения сильных сторон противника в бою по правилам СБЕ (ММА) [2].

В исследовании В.А. Харьковой было отмечено, что: «... обнаруживается проблема построения тренировочного процесса таэквондисток 13-15 лет. Она выражается в противоречии, которое обусловлено необходимостью повышения технико-тактической подготовленности юных спортсменок на основе совершенствования их технико-тактических действий во взаимосвязи с КС и с учетом особенностей структуры поединка и отсутствием научно обоснованной методики ТТП, которая бы одновременно включала в себя указанные позиции» [3].

Таким образом, мы видим, что проблематика технико-тактической подготовки в современных единоборствах является весьма актуальной.

Авторы, занимаясь, в том числе, практической подготовкой спортсменов единоборцев, накопили богатый статистический материал в области спортивных единоборств, а также постоянно изучают новые тенденции в соревновательной деятельности путем анализа видеоматериалов спортсменов высокой квалификации. Были выявлены следующие основные схемы тактики ведения спортивного поединка: атакующая, защитная, выжидательная, обманная. Спортсмены низкой квалификации придерживаются определенной схемы ведения поединка в течение всего отведенного времени, высококвалифицированные с легкостью меняют стиль ведения боя в зависимости от текущей ситуации.

В учебно-тренировочных группах спортсмены уже имеют представление о базовой технике ударов ногами, в связи с чем необходимо совершенствовать технические навыки сразу с учетом будущей модели ведения поединка. Так, атакующая модель предполагает резкое сокращение дистанции, нанесение мощных ударов ногой с целью нанесения противнику значительного физического урона. Обманная схема предполагает активное маневрирование, имитацию, либо скоростное, «легкое» нанесение ударов ногами с целью заставить противника «открыться» для основной атаки ударом, или броском. Выжидательная предполагает работу на конратаках, провалах и выведениях из равновесия. Защитная вынуждает соперника раскрывать свои замыслы, утомляться, терять уверенность в своих силах, а затем совершить переход к атаке.

Обучение той или иной модели ведения поединка требует не только понимания схемы ведения боя, но также требует использования специальной физической подготовки и активного использования подводящих упражнений.

В целом данная тема требует дальнейшего исследования и не может быть рассмотрена в рамках одной статьи.

### Список использованной литературы

1. Шутова, А. Ю. Особенности совершенствования ударной техники ног в учебно-тренировочных группах по ушу саньда / А. Ю. Шутова // «Спортивно-боевые единоборства: традиции, реальность, вызовы»: сб. мат. II Междун. научно-практ. конф., Минск, 25-26 марта 2021 [Электр. издание] / редкол. Т. А. Морозевич-Шилюк (гл. ред.); Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2021. – С. 14–16.
2. Ваганова, В. А. Классификация техники атакующих действий смешанного боевого единоборства (ММА) / В. А. Ваганова, А. С. Тедорадзе, В. С. Пьянников // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 3. – С. 49–51.
3. Харьковская, В. А. Повышение технико-тактической подготовленности девушек-таэквандисток 13–15 лет на этапе углубленной спортивной специализации: автореф. дис. ... д-ра биол. наук : 03.03.01; 03.03.06 / В. А. Харьковская ; БГУФК. – Минск, 2019. – 25 с.