

Олимпийский и профессиональный спорт

Сергей ГОНЧАРОВ, Владимир САЕНКО

Луганский национальный педагогический

университет имени Тараса Шевченко

Институт физического воспитания и спорта

ТАКТИКА ПОЕДИНКА В ТХЭКВОНДО

Постановка проблемы. При подготовке к соревнованиям и во время участия в них спортсмены постоянно ищут и совершенствуют способы противодействия конкретным соперникам, в разной мере знакомым по предшествующим соревнованиям, тренировке, рассказам тренеров и товарищей по команде. Выработка моделей предстоящих поединков осуществляется с учетом сопоставления собственного мастерства и особенностей соперников, целей и возможных результатов предстоящих соревнований. Наравне с этим, приходится готовиться к единоборству и с незнакомыми соперниками, изучать их особенности в ходе соревнований, осуществлять поиск средств для успешного составления моделей действий соперников, взаимодействия с ними и противодействия им. Кроме того, в условиях большой конкуренции спортсмены, специализирующиеся в контактных видах единоборств, вынуждены применять в поединках различные тактические приемы, которые они осваивают заранее. Поэтому для достижения победы в поединках по правилам тхэквондо необходимо обладать достаточным уровнем различных сторон подготовленности, в том числе и технико-тактической.

Анализ последних исследований и публикаций. В современных публикациях широко освещены исторические аспекты развития тхэквондо [1, 2], техника и методика выполнения технических действий [6], способы развития физических качеств в тренировочном процессе боевых видов спорта [5, 7]. В предшествующих работах нами выполнено исследование характеристик

физической подготовленности тхэквондистов [4], однако другие стороны подготовленности требуют не менее детального изучения. В этой работе рассматривается тактическая подготовка тхэквондистов и особенности ее применения в поединках.

Цель исследования. Изучить особенности тактической подготовки в поединках тхэквондо.

Результаты исследования. По данным [3] под спортивной тактикой следует понимать способы объединения и реализации двигательных действий, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность и приводящие к достижению поставленной цели в конкретном соревновании. Тактика поединка в тхэквондо – это искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками, объединенных тактическим мастерством. Тактическое мастерство проявляется в способности нейтрализовать сильные стороны противника, использовать его слабые стороны и одновременно с этим в умении сохранять индивидуальную манеру боя.

Управление боем, искусство его ведения состоит в претворении в действие плана технико-тактических действий, а в случае необходимости, и в изменении их по ходу боя. Такое умение управлять поединком можно осуществить в зависимости от быстроты и гибкости боевого мышления, мобилизации волевых качеств. Построение плана боя зависит от глубины мышления, способности к анализу и синтезу действий противника, от степени овладения технико-тактическими средствами. Варианты планирования боя, кроме того, напрямую зависят от количества технико-тактических средств. Тактическая зрелость тхэквондиста определяется его боевым опытом: чем больше спортсмен имеет встреч с опытными и сильными противниками, тем выше его тактическое мастерство. Исходя из этого, по мнению автора [6], действия тхэквондиста тактической направленности распределяют на три группы: подготовительные, наступательные, оборонительные.

Подготовительные действия – первая тактическая направленность, которая включает: ознакомление с уровнем мастерства противника, его стилем и манерой ведения боя; скрывание своих замыслов с помощью обманных движений с целью отвлечения противника от задуманных им действий; анализ и оценку действий противника, в числе которых свое место занимает стиль и манеры ведения боя, физическая подготовленность, смелость, решительность, а также умение проводить обманные действия, применяя излюбленные приемы; создание с помощью маневрирования положений, удобных для собственных атак и контратак, неудобных для противника, умение держать его на определенном расстоянии; выяснение реакции противника на активные ложные действия; определение силовых и скоростных данных противника. Подготовительные действия активно осуществляются с помощью маневренности, атак и контратак (одиночные, повторные удары, встречная техника, техника преследования).

Наступательные действия – вторая тактическая направленность находят свое выражение в атаках и контратаках. Атака – лучшее тактическое средство в тхэквондо для достижения победы. Атакующий боец, может рассчитывать на успех только при своевременном и неожиданном проведении атаки для противника. Именно поэтому необходима подготовка к атаке, одним из моментов которой является раскрыть защиту противника ложными действиями, отвлечь его внимание от выбранной для удара цели и этим создать удобное положение для нанесения удара. В свою очередь, контратака может быть встречной, ответной или повторной, реагирующей на контратаку противника. Атаки можно проводить с дальней, средней и ближней дистанции. Атака с дальней дистанции может закончиться одним небольшим эпизодом. Атака одним-двумя ударами ведет к сближению противников на среднюю и ближнюю дистанции. Быструю, неожиданную атаку с дальней дистанции применяют для захвата инициативы и решительного удара на средней дистанции. В практике боевых действий одни тхэквондисты пользуются атакой как основным боевым средством, постоянно атакуя и лишь изредка проводя контратаки, другие – как основную применяют

контратаку, атакуя для завязки боя, чтобы вызвать противника на контратаку и нанести решительный удар в ответной контратаке. Контратака с дальней дистанции может быть средством активной обороны. Спортсмен, владеющий защитными приемами и хорошо передвигающийся, создает себе в процессе боя положения, выгодные для нанесения эффективных контрударов. При отсутствии встречных ударов противник несколько теряет бдительность, раскрывается, что позволяет успешно наносить удары в ответной контратаке – один, два или серию. При встречных контратаках тхэквондист старается нанести встречный удар или несколько ударов в момент, когда атакующий раскрывается. С этой целью он старается вызывать противника на атаку, заранее подготовив тот или иной контрприем. Более сложной является контратака на средней и длинной дистанциях: она ложными действиями вызывает соперника на атаку, которую опережают своей контратакой. Такая форма боя доступна только тхэквондистам высокой квалификации.

Оборонительные действия – третья тактическая направленность тхэквондиста – применяется, если необходимо защищаться от быстрой и стремительной атаки противника. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления, чтобы остановить активного, непрерывно атакующего противника. Защита в сочетании с маневрированием, кроме того, могут быть средством сближения с противником и сохранения средней и ближней дистанций. Вместе с тем, эти действия способствуют и сохранению дальней дистанции, и ведению защиты, которая в сочетании с маневрированием применяется для смены дистанции.

Совершенствование тактики включает два основных направления: 1) разработка индивидуальной тактики действий, умение навязывать противнику свою манеру ведения боя, реализация тактического плана действий, эффективное применение технических приемов; 2) умение распознавать манеру ведения боя соперника и нейтрализовать его сильные и использовать слабые стороны.

Тактическая подготовка, главным образом, осуществляется в предсоревновательный период, т. е. накануне турнира, когда известны место проведения соревнований и будущие соперники. Основная тактическая подготовка включает активно-наступательные и активно-оборонительные действия. Для этого, используются упражнения, распределенные между тремя группами:

улучшающих тактику проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема);

обыгрывающих подготовительные, наступательные и оборонительные действия (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий);

увеличивающих быстроту и правильность тактического мышления в условных боях, моделирующих соревновательные.

В свою очередь моделирование соревновательной деятельности спортсменов, по мнению [3], эффективно осуществляется при использовании специальных методов. Среди них тренировка без соперника, тренировка с условным соперником, тренировка с партнером, тренировка с соперником.

Выводы. Практическая реализация тактической подготовленности тхэквондистов заключается в:

создании целостного представления о поединке;

формировании индивидуального стиля ведения боя;

планомерном и своевременном воплощении принятых решений посредством применения рациональных приемов и действий с учетом особенностей соперника, среды, судейства, соревновательной ситуации.

Перспективы дальнейших исследований. Проведение исследований по выявлению параметров развития физических качеств спортсменов, специализирующихся в тхэквондо, необходимых для спортивного совершенствования на различных этапах многолетней подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гил К., Ким Чур Хван. Искусство тхэквондо / Пер. с нем. – М.: Советский спорт, 1991. – 176 с.
2. Карамов С. К. Корейские боевые искусства / С. К. Карамов. – М.: ООО «Издательство Астрель»: «Издательство АСТ», 2003. – 158 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Саенко В. Г., Гончаров С. М. Теоретические особенности развития гибкости у тхэквондистов // Олимпизм и молодая спортивная наука Украины: Сб. науч. тр. V Регион. науч.-практ. конф. – Луганск: ЛНПУ им. Тараса Шевченко, 2007. – С. 153-156.
5. Санг Х. Ким. Растяжки, сила, ловкость в боевой практике. – К.: Освіта, 1996. – 247 с.
6. Чой Сунг Мо, Глебов Е. И. Тхэквондо: основы олимпийского спарринга. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002. – 320 с.
7. Чой Сунг Мо. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003. – 192 с.