

## УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

**АНАНЧЕНКО К. В.**, к. фіз. вих., доцент  
Харківська державна академія фізичної культури

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
ЄДИНОБОРЦІВ-ВETERANІВ

**Анотація.** Обґрунтовані напрями удосконалення техніко-тактичної підготовки єдиноборців-ветеранів. Доведено, що удосконалення тактики ведення двобою єдиноборця-ветерана – важливий розділ тренерської роботи.

**Ключові слова:** єдиноборство, єдиноборець-ветеран, техніко-тактична підготовка, змагальна діяльність, змагання.

**Вступ.** Техніко-тактична майстерність єдиноборців-ветеранів щільно пов'язана з технічною, фізичною та вольовою підготовленістю [1, с. 72]. Чим вище і різноманітніше технічна майстерність єдиноборця-ветерана, тим з більшого числа різних вихідних положень він здатний виконувати свої улюблені прийоми, тим легше йому вибрати сприятливий момент для атаки і тим ширше його творчі можливості, різноманітніша тактика. Техніко-тактична підготовка єдиноборця-ветерана – це результат усієї тієї роботи, яку виконали спортсмен і тренер у підготовчий період. Від удосконалення техніко-тактичної підготовки єдиноборців-ветеранів тісно залежить ефективність його змагальної діяльності [5, с. 13]. Це положення визначило вибір тематики проведеного дослідження.

**Мета дослідження:** обґрунтувати напрями удосконалення техніко-тактичної підготовки єдиноборців-ветеранів. Завдання дослідження: довести, що удосконалення тактики ведення двобою єдиноборця-ветерана – важливий розділ тренерської роботи; обґрунтувати методики удосконалення тактики проведення технічних дій та тактико-технічних комплексів.

**Матеріал і методи дослідження.** У ході дослідження були використані наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних літературних джерел; педагогічні спостереження, опитування (бесіда з 8 тренерами і 22 єдиноборцями-ветеранами, анкетування); аналіз відеоматеріалів із змагальної діяльності єдиноборців-ветеранів; метод тестів; метод експертних оцінок; педагогічний експеримент; хронометрування; моделювання.

**Результати дослідження.** Тактичні можливості єдиноборця-ветерана визначаються і його фізичними здібностями [3, с. 56]. Високий рівень розвитку швидкості, сили, спритності, витривалості дозволяють спортсмену обирати найбільш вигідні шляхи для досягнення перемоги [2, с. 85]. Той, у кого добре розвинені спритність і швидкість, може постійно загострювати сутичку, атакувати противника спуртами, що складаються з серії технічних і тактичних дій, широко користуватися переслідуванням і т.п. [4, с. 14].

Методика удосконалення тактики проведення технічних дій єдиноборцями-ветеранами, які можливі у результаті зниження стійкості пози суперника, зводиться до наступного:

- вивчення складних техніко-тактичних дій (СТТД) у цілому можна починати тільки тоді, коли окремі прийоми, що складають їх, добре засвоєні єдиноборцем-ветераном;

- робота з вивчення СТТД повинна передувати роботі з розвитку у єдиноборців-ветеранів швидкісних і координаційних здібностей, необхідних для виконання двох рухів з різними часовими інтервалами між ними;

- для засвоєння ритму СТТД бажано, щоб єдиноборці-ветерани могли виконувати імітаційні вправи, витримуючи тимчасові інтервали, які властиві для основних груп СТТД (малі – 0,15–0,25 с, середні – 0,25–0,45 с, великі – 0,5–0,7 с);

- ефективність виконання СТТД досягається в ході взаємодії єдиноборця-ветерана, що атакує, і суперника. Завершальний прийом проводиться завдяки зниженню стійкості пози суперника у відповідь на підготовчий прийом єдиноборця-ветерана, який атакує;

- неодмінний етап оволодіння СТТД – виконання підготовчого прийому так, щоб викликати певну захисну дію суперника. Виклик такого захисту слід вважати вдалим проведенням прийому єдиноборцем-ветераном;

- у СТТД з середніми і великими інтервалами при переході до розучування завершального прийому єдиноборцю-ветерану слід скористатися допомогою партнера (суперника): на прийом, що підготовлює партнер, відповідати захистом, навмисно створюючи сприятливі умови для проведення завершального прийому;

- коли СТТД виконуються в умовах навчальної сутички, необхідно переходити до відпрацювання таких дій, в яких допомога партнера (суперника) у створенні сприятливих умов виклю-

часться. Подальшим етапом роботи є поступове наростання опору суперника;

– у випадках, коли єдиноборець-ветеран у результаті підготовчої дії викликає певний захист, але запізнюється з виконанням завершального прийому, тренеру доцільно запропонувати йому при великих інтервалах між прийомами користуватися простою реакцією, при середніх – здвоєним способом виконання прийомів;

– у ході засвоєння СТТД єдиноборцем-ветераном можуть бути використані додатковий показ, відпрацювання в парі з більш досвідченим спортсменом, спостереження за виконанням прийому іншими єдиноборцями-ветеранами, аналіз кінограм і т.д. З метою засвоєння зазначених ритмів проведення прийому можуть бути також використані світлові, звукові та інші тренажерні пристрої, що дають сигнал для своєчасного початку завершальної дії.

Методика удосконалення тактико-технічних комплексів ґрунтується на відпрацюванні єдиноборцем-ветераном окремо всіх прийомів даної серії, після чого ці прийоми відпрацьовуються по два, по три і т. д. Мета відпрацювання кожного з'єднання між прийомами полягає в тому, щоб суперник застосовував захист, що створює зручну ситуацію для застосування одного з прийомів даної серії. Перехід від одного прийому до іншого може бути як без зміни, так і зі зміною захоплення. Кожен наступний прийом тактико-технічних комплексів повинен виконуватися в певний момент захисної дії суперника. Тому в ході навчання та відпрацювання спортсмени в ролі суперників і тих, хто атакує, повинні взаємно сприяти тому, щоб виконання єдиноборцем-ветераном двох або серії прийомів було вдалим.

Особливий сенс запропонованого нами методу побудови комбінацій у тому, що завершальним прийомом єдиноборця-ветерана може бути будь-який із прийомів, що застосовуються. Роль підготовчого прийому в основному покладається на якийсь один прийом. Однак більша варіативність використання з цією метою інших прийомів також впливає на дезорієнтацію суперника.

Тільки знання прийомів і хорошого розвитку фізичних здібностей єдиноборця-ветерана недостатньо. Дуже важливо, щоб сила, витривалість та інші якості, а також уміння виконувати прийоми техніки єдиноборця-ветерана були спрямовані на досягнення певної мети у двобою.

Коли елементи техніки цілеспрямовано застосовуються єдиноборцем-ветераном у двобою, то вони стають елементами тактики, а вміння застосовувати їх у сутичці характеризує його тактико-технічну підготовленість. Тому для удосконалення тактики ведення двобою єдиноборця-ветерана необхідно самим обирати тактику виконання завдання і, судячи по кінцевому результату, внести необхідні корективи, зберігаючи і закріплюючи цінні індивідуальні особливості виконання, які можуть проявитися в таких випадках. Надалі тактичні завдання можуть ускладнюватися (провести певний прийом в зазначений час після початку сутички в певній частині татамі і т. п.). Причому всі ці дії можна виконувати тоді, коли суперник не знає тактичного плану, і навіть тоді, коли він знає цей план.

Різноманітність засобів тактичної підготовки дає тренеру-викладачу можливість постійно, у міру вивчення техніки, вдосконалювати тактику єдиноборця-ветерана.

Удосконалення тактики ведення двобою єдиноборця-ветерана – важливий розділ тренерської роботи. Удосконалення тактики ведення двобою, яке випереджає навчання техніці, призводить, як правило, до того, що збіднюється технічна підготовленість єдиноборця-ветерана. У тактиці участі у змаганнях виявляються всі здібності, вміння, навички і досвід єдиноборців-ветеранів. Цей розділ тактики єдиноборства враховує програму майбутніх змагань. На основі її будуються тижневі тренувальні цикли єдиноборців-ветеранів на останньому етапі підготовки; враховуються особливості підготовки суперників і т. д.

#### **Висновки:**

1. Процес індивідуальної підготовки єдиноборців-ветеранів починається на етапі спортивного вдосконалення, коли в цьому віці, як правило, вже сформувалися індивідуальні пропорції тіла і проявилася схильність до рухової асиметрії. Увесь період базової технічної та видів базової техніко-тактичної підготовки є загальноосвітнім, необхідним як в інтересах стратегічної спортивної підготовки, так і в інтересах всебічного фізичного розвитку єдиноборців-ветеранів. Етап спортивного вдосконалення включає в себе індивідуально-групову техніко-тактичну, індивідуально-групову тактико-технічну та індивідуально-групову тактичну підготовку єдиноборця-ветерана. У цей період на тренуванні всі єдиноборці-ветерани повинні проходити одну тему, але кожен вирішує проблему своїм шляхом. Зміст всіх можливих шляхів було пройдено на етапах базової підготовки, коли кожен єдиноборець-ветеран, незалежно від своїх особливостей, повинен був опанувати обов'язкову програму. Причому індивідуальність буде проявлятися, насамперед: у асиметричності техніко-тактичного арсеналу; прихильності техніко-тактичного арсеналу до власних соматичних особливостей, особливо до пропорцій тіла єдиноборця-ветерана; прихильності тактики боротьби до морфофункціональних задатків.

2. На нашу думку, надмірне захоплення фізичною підготовкою у ветеранському єдиноборстві є спробою компенсувати недоліки в техніко-тактичній підготовленості і наслідком психологічної невпевненості єдиноборця-ветерана у своїх силах. За тієї умови, що єдиноборець-ветеран високого класу за своїми функціональними показниками відповідає елементарним модельним вимогам, основне його завдання – бути техніко-тактично підготовленим до зустрічі не тільки з ймовірними супротивниками, але до зустрічі з будь-яким незапланованим спортсменом.

**Перспективи подальших досліджень.** Індивідуальна підготовка єдиноборця-ветерана проти найбільш ймовірних противників може пройти даремно у зв'язку з відсутністю на майбутніх змаганнях очікуваного суперника, а поява нового виявиться неприємною несподіванкою. Доцільно організувати техніко-тактичну підготовку єдиноборця-ветерана таким чином, щоб кожен спортсмен змушений був побувати протягом тренування у всіх можливих у змагальному двобої ситуаціях. Крім того, враховуючи можливість виникнення монотонності у зв'язку з тривалим перебуванням єдиноборця-ветерана на татамі, а також для більш глибокого закріплення отриманих навичок, необхідно частіше міняти завдання з тим, щоб підвищити емоційний фон заняття.

### Список використаної літератури:

1. Ананченко К. В. Обґрунтування комплексу базових дій, що моделюють орієнтовну основу позиційних рішень окремих епізодів двоюбою ветеранів-єдиноборців / К. В. Ананченко // *Materials of the X International scientific and practical conference, [«Fundamental and applied science», – 2014] (October 30 – November 7, 2014). – Volume 17. – Sheffield : Science and education LTD, 2014. – S. 71–73.*
2. Ананченко К. В. Технічна підготовка юних дзюдоїстів на основі аналізу модельних характеристик / К. В. Ананченко, В. В. Серєда // *Теорія та методика фізичного виховання. – 2008. – № 8. – С. 47–49.*
3. Бойченко Н. В. Удосконалення комбінаційної техніки каратистів стилю «кіокушинкай» // Н. В. Бойченко, І. М. Пашков, К. В. Ананченко // *Слобожанський науково-спортивний вісник: збірник наукових статей. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 1 – С. 29–33.*
4. Бойченко Н. В. Пути підвищення скоростно-силової підготовленості борців високої кваліфікації / Н. В. Бойченко, Ю. П. Сушко // *Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журнал. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 2. – С. 85–88.*
5. Гаданов А. Ш. Система інформаційного забезпечення професійно-личностного розвитку і саморозвитку спортсменів-єдиноборців / А. Ш. Гаданов // *Боевая и физическая подготовка военных специалистов : Сборник научно-методических работ. – СПб. : 40 Гос. НИИ МО РФ, 2011 – С. 54–61.*
6. Ермаков С. С. Основи спортивного тренування / С. С. Ермаков // *Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 4. – С. 11–17.*
7. Перебийніс В. Б. Особливості тренувального процесу дзюдоїстів-ветеранів / В. Б. Перебийніс, К. В. Ананченко // *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : Зб. тез VII міжнародної науково-методичної конференції (м. Харків, 22 лютого 2013 р.). Вип. 7. – Х. : Академія ВВ МВС України, 2013. – С. 11–14.*
8. Перебийніс В. Б. Профілактика травматизму дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень / В. Б. Перебийніс // *Науково-методичний журнал «Теорія та методика фізичного виховання». – 2013. – № 3. – С. 48–52.*
9. Перебийніс В. Б. Особливості спортивної підготовки дзюдоїстів-ветеранів / В. Б. Перебийніс // *Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журнал. – Харків : ХДАФК, 2013. – № 4(37). – С. 56–59.*
10. Тропин Ю. Н. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности борцов различных квалификаций / Ю. Н. Тропин // *Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 3. – С. 61–65.*