

*В.М. Дворкин*

### **ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА С ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ДЗЮДОИСТОВ**

Дзюдо, являясь одним из видов спорта, относящихся к группе единоборств, характеризуется взаимным преодолением сопротивления соперника с помощью разрешенных правилами соревнований специальных технических и тактических действий с целью достижения победы в поединке. Используемые в процессе схватки различные технико-тактические действия состоят из многочисленных приемов атакующего, защитного и контратакующего характера и способов подготовки к их выполнению. Успешная реализация этих действий предъявляет высокие требования к психическим и физическим возможностям спортсмена. [1]

Схваткам борцов свойственны нестандартные ациклические движения переменной интенсивности. Многообразие приемов борьбы, динамичность тактических ситуаций требуют в момент активного противодействия сопернику больших мышечных усилий, высокого силового развития всех групп мышц спортсмена. [3]

Между тем в борьбе важен не столько уровень абсолютной мышечной силы, сколько способность проявлять значительные мышечные усилия в наикратчайшее время, так как эффективность многих тактических действий борца зависит не только от его умения оторвать сопротивляющегося соперника от ковра, но и от скорости выполнения данных действий. Этим обусловлен взрывной характер подавляющего числа действий борца в схватке, поэтому в силовой подготовке особое значение придается развитию способности к проявлению усилий именно взрывного характера. Дзюдо предъявляет значительные требования и к скоростным возможностям борца. Спортсмен, действующий быстрее противника, опережающий его даже на сотые доли секунды, получает существенное преимущество. Быстрота борца весьма специфична. Она проявляется в довольно ограниченной пространственной сфере и выражается в скорости проведения спортсменом подготовительных и основных технических действий, в скорости ответной двигательной реакции на сигналы, поступающие к дзюдоисту от зрительного, тактильного и вестибулярного анализаторов, в зависимости от движения частей тела противника, степени и направленности его усилий.

Последние изменения в правилах соревнований по дзюдо существенно повысили для борцов значимость специальной выносливости, уме-

ния вести схватку в высоком темпе, выполнять технико-тактические действия на фоне наступающего утомления.

Важную роль в выполнении многих технико-тактических действий играют и такие физические качества, как координационные способности и гибкость. Координационные способности способствуют быстрому и правильному освоению новых движений, своевременному их проведению в меняющейся обстановке, а хорошая гибкость позволяет выполнять эти действия по большой амплитуде, что необходимо для успешного проведения многих приемов. [3]

Для осуществления всех действий и операций борцовского поединка спортсмен должен обладать высоким уровнем развития волевых качеств, а также целого ряда психических функций. Так, в частности для успешной реализации технико-тактических действий борец должен быстро и правильно воспринимать ситуации, возникающие в ходе поединка, перерабатывать информацию и принимать решение.

Существенным компонентом деятельности борцов являются сенсомоторные реакции, что объясняется необходимостью быстрого и адекватного ответа на изменяющиеся в кратчайшие промежутки времени ситуации. Значительное число тактических задач требуют не только мгновенного, но и шаблонного решения, причем выбор его чаще всего ограничивается двумя-тремя альтернативами, а операции по своей структуре во многом основываются на неосознаваемых компонентах психической деятельности. [2]

В дзюдо особую роль играют реагирования на тактильные раздражители, так как в ходе поединка спортсмен преодолевает сопротивление противника, находясь с ним в непосредственном контакте. Это обстоятельство приводит к резкому возрастанию роли информации, поступающей через кожные анализаторы. Недаром в спортивной борьбе существует понятие «мышечное чувство» и на практике уровень спортивного мастерства всегда связывают со степенью совершенства именно этого канала связи.

Успешная реализация основных операций и действий борцовского поединка предполагает владение спортсменами различными приемами стратегии и тактики поведения как при проведении отдельных технических действий, так и на протяжении всей схватки и всего турнира.

Тактические решения в конкретных ситуациях зависят от правил борьбы и неразрывно связаны с технико-тактическим мастерством спортсмена. Основными способами создания благоприятных условий для проведения технических действий в борьбе являются способы, благодаря которым борец добивается необходимой ему защитной реакции противника

(«угроза», «сковывание»); способ, обеспечивающий выгодную для борца активную реакцию со стороны противника («вызов»); способы, в результате использования которых борец подводит противника к тому, что он либо не реагирует на определенные действия борца, либо реагирует ослабленной защитой, расслаблением («повторная атака», «обратный вызов», «двойной обман» и «выжидание»).

Процесс непосредственной подготовки к соревновательному поединку требует от борца умения составить тактический план, направленный на решение конкретных задач, на основании анализа многочисленных факторов. При этом большое значение имеет оперативное мышление спортсмена. Это процесс решения практических задач, который осуществляется на основе моделирования объектов трудовой деятельности и который приводит к формированию в данной модели предполагаемых действий с реальными объектами и процессами.

Первичной информацией для анализа соревновательной деятельности борцов являются нотационные протоколы схваток, в которых при помощи разработанных символов или цифровых кодов фиксируется код поединка.

Для характеристики соревновательной деятельности в спортивной борьбе используются следующие производные технико-тактические показатели: коэффициент надежности атаки; коэффициент надежности защиты; разнообразие технических действий; средняя оценка выигранных приемов; интервал атаки; интервал успешной атаки; коэффициент технической подготовленности; коэффициент активности.

Однако данные показатели правомочно рассчитывать лишь при условии взаимодействия равных по мастерству противников, что существенно ограничивает область применения этих характеристик.

Анализ соревновательной деятельности борца и условий, в которых она протекает, показывает, что успешная реализация основных действий и операций борцовского поединка предъявляет высокие требования к технико-тактическому мастерству спортсмена, а также ко многим психическим и физическим его качествам. Однако вышесказанное не следует понимать таким образом, что для эффективного выполнения той или иной задачи соревновательного поединка борец должен обязательно обладать максимально высоким уровнем перечисленных качеств. В реальной жизни таких спортсменов почти нет. Практика показывает, что недостатки в развитии отдельных качеств могут с успехом компенсироваться высоким уровнем других. Даже поверхностное описание всех достоинств и недостатков спортсменов, входящих в сборные команды, позволяет увидеть глубокие различия в степени совершенства отдельных качеств, эффектив-

ности атакующих и защитных действий, манере ведения соревновательного поединка.

Таким образом, принцип взаимосвязи технико-тактического мастерства с индивидуальными особенностями спортсмена и принцип использования доминирующих и компенсаторных факторов – одни из важнейших при организации учебно-тренировочного процесса дзюдоистов.

#### Библиографический список

1. Дворкин, В.М. обоснование интегративной методики отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В.М. Дворкин. – Красноярск, 2008. – 24 с.
2. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.: ил.
3. Селуянов, В.Н. Определение одарённости и поиск талантов в спорте / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков. – М. : Спортакадемпред, 2000. – 112 с.

*Р.В. Деловой,  
А.В. Калинин,  
А.В. Козин*

#### **РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ ИСКУССТВЕННОГО ГАЗОНА**

С появлением искусственных полей большое значение стали уделять физической подготовленности футболистов, а именно развитию скоростных качеств. Как правило, тренировки проходят на естественном покрытии, а игры – на искусственном газоне, что сказывается на исходе игр. На полях с искусственным покрытием у футболистов работают другие группы мышц, поэтому при игре на синтетическом газоне необходим хороший уровень физической подготовленности (скоростных качеств). Влияние скоростных качеств огромно в исходе игр, и с повышением скоростных качеств футболистов улучшаются результаты команды в течение сезона.

Государство посредством реализованной подпрограммы «Развитие футбола в Российской Федерации на 2008-2015 гг.» смогло улучшить тренировочные условия для молодых футболистов – потенциальных профессионалов с помощью обустройства футбольных стадионов с искусственным покрытием. [1]