

## Структура техніко-тактичних дій в східних одноборствах

Пашков І.М.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** Розкрито поняття «техніко-тактичні дії». Визначено основні компоненти які впливають на рівень техніко-тактичної підготовки єдиноборців.  
**Ключеві слова:** техніко-тактичних дій, аналізатори, сенсорні системи.

Спортивні досягнення в спорті визначаються не тільки розвитком фізичних якостей, вдосконалення техніко-тактичних дій але і здібністю переробки інформації яка є основою техніко-тактичних дій в спортивному поєдинку.

До тактики спортивного поєдинку відноситься і спеціалізована розумова діяльність, яка на основі сприйняття і швидкої переробки інформації формує тактичні дії спортсмена. Основною формою активної діяльності мозку стає творча функція, яка знаходить протидії діям супротивників. Тобто сприйняття, переробка інформації, яка надходить від аналізаторів, центральною нервовою системою і побудова програми рухових дій формує тактичні дії спортсменів [6].

В тхеквондо постійно виникають ситуації, коли необхідно різко змінити напрям руху, послідовність включення технічних елементів, щоб протидіяти супротивникові і передбачити його подальші рухові дії.

До основних функціональних якостей спортсмена, які визначають об'єм та швидкість прийому тактичних рішень в процесі спортивного двобою: швидкість і об'єм зорового сприйняття, швидкість переробки інформації, розвиток оперативної пам'яті, рухливість нервових процесів, стійкість і концентрація уваги, стійкість до перешкод [1, 2, 5].

Здібність спортсмена варіювати тактичними діями визначається здатністю до оперативної кореляції рухових дій залежно від умов змагальної боротьби. Дослідження науковців показує, що прагнення спортсменів зберігати тимчасові, динамічні і просторові характеристики рухів в будь-яких умовах змагальної діяльності до успіху не приводять.

Мінімальна тактична інформативність техніки для суперника є важливим показником результативності в одноборствах. Досконалою тут може бути тільки та техніка, яка дозволяє маскувати тактичні задуми і діяти несподівано. Тому високий рівень технічної підготовленості передбачає наявність здатності спортсмена до виконання таких рухів, які, з одного боку, досить ефективні з точки зору досягнення мети, а з іншою, не мають чітко виражених інформативних деталей, що демаскують тактичний задум спортсмена [4, 8–10].

Особливу роль відіграють психічні чинники, оскільки будь-яке єдиноборство являє собою вид спортивної діяльності, що протікає в нестандартних умовах, коли ситуація визначається не тільки діями спортсмена, але і його супротивника. Від спортсмена вимагається швидкість і точність реагувань у несподівано виникаючих ситуаціях, придушення внутрішніх несприятливих станів та регулювання різних емоційних проявів. Все це в поєднанні з процесом інтенсивного пошуку найбільш доцільних тактичних рішень, дій та їх практичним втіленням [5–7].

Під час рішення тактичних задач відбуваються процеси сприйняття периферійними відділами сенсорних систем, передача аферентних імпульсів у проекційні зони кори великих півкуль (КВП). Переробка їх в підкоркових структурах в первинних (проекційних) і вторинних (впізнавальних) полях кори викликає впізнавання образів ситуацій, які склалися на ігровому полі, рингу тощо. В третинних полях відбувається перехід від процесів впізнавання до процесів осмислення. Тут взаємодіють сигнали від усіх сенсорних систем з навичками моторних дій і тактичних комбінацій, які зберігаються у пам'яті. На основі сенсорної інформації і домінуючої мотивації передньолобні третинні поля КВП здійснюють ключовий момент тактичного мислення: вибір найбільш адекватного рішення. У відповідності до цього відбувається побудова програм для відповідних рухів і передача еферентних імпульсів до нижчележачих нервових центрів і скелетним м'язам – команд для руху і тормозних команд для виключення сторонніх рухів [6].

На першому етапі аферентного синтезу сприйняття зовнішньої і внутрішньої інформації забезпечується діяльністю різних сенсорних систем, в яких основну роль відіграє зорова сенсорна система. Головну роль відіграє пошукова функція ока тому, що око людини не тільки продивляє весь зоровий простір, а й вибирає найбільш значущі деталі. В результаті цього підвищується швидкість і ефективність сприйняття ситуацій, що виникають під час змагальної діяльності. В мозку утворюється узагальнюючий образ. М'язово-суглобова чутливість є основною і провідною в переважній більшості випадків управління рухами. Вся сукупність органів цього виду чутливості власного тіла називається пропріоцептивної системою. Чутливі закінчення органів цієї системи (рецептори) розсіяні повсюдно в м'язових пучках, сухожиллях, суглобових сумках. Вони сигналізують про положення ланок тіла, про суглобних кутах, про напруги в м'язах і т.д. Головною ланкою, що визначає місцеположення і орієнтацію людини в просторі, є тулуб [1,3,5].

З точки зору біомеханіки, в поєдинку переслідуються наступні цілі: збереження і використання своєї рівноваги; виведення з рівноваги супротивника і використання його втрати стійкості в своїх цілях. До переваг ударів ногами можна віднести те, що правильне в технічному відношенні їх виконання дає можливість здобути перемогу над фізично сильнішим противником, дозволяє вести бій на дальній дистанції з озброєним противником, поєднувати удари з підсіченнями. Однак слід звернути увагу і на

недоліки. Під час нанесення ударів ногами втрачається стійкість і супротивник може збити нападника з ніг, захопити ногу яка б'є і т.д. Тому слід звернути увагу на стійку, переміщення, положення рук, корпусу, ніг, рухи стегон і концентрацію ударів [3, 5, 7].

Поняття тактична підготовка об'єднує цілий комплекс психофізіологічних реакцій спортсмена, до якого входить швидкість і точність зорових сприймань. Від швидкості і точності сприйняття залежить переробка інформації, яка надходить, прогнозування, вибір оптимального рішення, швидкість відповідної рухової дії [1–4].

Швидкість сприйняття спортсменом змагальних ситуацій знаходиться в тісній залежності від кваліфікації спортсмена, а також від стилю ведення поєдинку та спортивного амплуа. За допомогою моделей тактичних ситуацій відбувається розвиток сприйняття [4, 6, 8].

При подальшому розвитку тактичної підготовленості спортсмена змінюється стратегія формування дій, які потім впливають на швидкість сприйняття. При сприйнятті і обробці властивостей об'єктів важливе місце займають логічні операції, числом яких визначається рівень підготовленості спортсменів.

Аналіз досліджень зорових сприймань свідчить, що заняття спортом сприяють розвитку специфічного зору у тих хто займається. Ці зміни відбуваються нерівномірно і залежать від специфіки рухової активності спортсменів [4, 8–10].

За допомогою моделей тактичних ситуацій стало можливим вибірково впливати на оперативне мислення і, таким чином, готувати спортсменів до безпосередніх складних тактичних задач [1, 5–7].

При дослідженні функції очей принципове значення має питання про порівняльну інформативність із іншими об'єктивними показниками, особливо з прийняттям кінцевого рішення, часом окремих фіксацій і загальним часом, який йде на осмислення, а також з словесним звітом досліджуваного [4, 8–10].

Процес формування навичок тактичного мислення включає інформацію, яка надходить від інших сенсорних систем. Так, слухова сенсорна система при рішенні тактичних задач, забезпечує орієнтацію у просторі і особливо у часі. Мовні сигнали необхідні для взаємодії спортсменів, отримання інформації від тренерів, суддів і різних інструкцій.

#### Література:

1. Ананченко К. В. Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов высокого класса на основе анализа модельных характеристик: диссертация кандидата наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.01 / К. В. Ананченко – Х., 2006. – 186 с.
2. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 2006. – 318 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

4. Пашков И. Н. Роль сенсорных систем при развитии координационных особенностей / И. Н. Пашков// Физ. восп. студентов творческих специальностей: сб. научн. трудов под редакцией С. С. Ермакова. – Харьков: ХГАДИ, 2008, – №1 – С. 38–43.
5. Ровный А. С. Управление подготовкой тхеквондистов: монография / А. С. Ровный, В. В. Романенко, И. Н. Пашков. – Х., 2013. – 312 с.
6. Ровний А. С., Фізіологія спортивної діяльності / А. С. Ровний, В. М. Ільїн, В. С. Лизогуб, О. О. Ровна. – Х., ХНАДУ. – 2015. – 556 с
7. Ровный А. С. Физическая и технико-тактическая подготовка каратистов (киокушинкай) на этапе предварительной базовой подготовки / А. С. Ровный, В. А. Галимский, Н. В. Бойченко. – Х.: , 2016. – 308 с.
8. Pashkov I.N., Methodic of coordination's perfection of junior taekwondo athletes at stage of pre-basic training. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2015, vol.5, pp. 27-31.
9. Podrigalo L. Special aspects of psycho-physiological reactions of different skillfulness athletes, practicing martial arts / L. Podrigalo, S. Iermakov, V. Potop, V. Romanenko, N. Boychenko, O. Rovnaya, Y. Tropin // Journal of Physical Education and Sport – 2017, Vol. 17, iss. 2, pp. 519-526.
10. Rovniy A. Hypoxic training as the basis for the special performance of karate sportsmen / A Rovniy, V Pasko, V Galimskyi // Journal of Physical Education and Sport, 17 (3), P. 1180-1185.

**Відомості про автора:**

**Пашков Ігор Миколайович –**

к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри єдиноборств

*Харківська державна академія фізичної культури*

orcid.org./0000-0002-7569-2115

*Поступила в редакцію 13.11.2017 г.*