

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТХЭКВОНДИСТА

1. Содержание понятий «тактика» и ее основные разделы.

Тактика – это рациональное применение технических средств с учетом индивидуальных морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Умение в ходе боя правильно тактически мыслить и своевременно принимать правильные решения, даст возможность рационально использовать приобретенные навыки и опыт, учитывая при этом особенности соперника (рост, опыт, леворукость, темперамент, скорость, темп, силу ударов, определенную дистанционную направленность, осторожность, агрессивность и т.д.).

В тхэквондо тактика представлена пятью разделами:

- тактика проведения атаки,
- тактика подготовки к бою,
- тактика боя,
- тактика подготовки к соревнованиям,
- тактика участия в соревнованиях.

Эти разделы тактики раскрывают содержание понятий о ее сущности. Тактика проведения атаки может быть спонтанная (ситуационная), заранее запланированная, одиночная или комбинационная.

Тактика подготовки к бою бывает **основательная**, когда спортсмен продумывает все детали и вероятные ситуации, которые могут возникнуть с конкретным соперником; **ординарная**, когда спортсмен оценивает главные факторы, которые могут возникнуть, а технологию ведения боя детально не обдумывает; **банальная**, на основе общих принципов тактической подготовки безотносительно к конкретному сопернику.

По форме ведения боя

Разведывательная форма боя – это средство получения данных о противнике при составлении плана боя. При подготовке наступательных или оборонительных действий она служит вспомогательной формой. Занимающая первые 30 секунд 1-го раунда она показывает стойку, реакцию, основные удары, защиту, скорость передвижения и комбинаций, маневренность, предпочтительную дистанция, недостатки обороны, тактики и техники. А также тактико-техническую направленность (игровик, темповик, ударник, техник). Что дает возможность подготовить против соперника наиболее эффективные контрмеры.

Наступательная форма боя – активная форма боя, предполагающая захват инициативы. Она осуществляется атакующими, встречными и ответными действиями на дальней, средней и ближней дистанциях.

Оборонительная форма боя – это форма защиты от захватившего инициативу противника, при этом она может быть самостоятельным и вспомогательным звеном, сопутствуя развитию наступления.

Тактические элементы стратегии боя:

Атака – лучшее тактическое средство (стремительное наступление) для достижения победы. При соблюдении условий своевременности и неожиданности проведения атаки для противника. Маневренное нападение (опережение с применением угроз, ложных и подготавливающих атак, и основных маневров: степа, бокового маневрирования).

Степ – подпрыгивание на носках перед противником. С перемещением вперед – передний степ, на месте – нейтральный, с перемещением назад – задний степ. При одновременном подпрыгивании спортсменов образуется ритм 1-1, который благоприятен для атаки – атакующий ритм. При разноименном подпрыгивании образуется ритм 1-2, он благоприятен для контратаки – контратакующий ритм. Основное тактическое назначение степа – создание благоприятной ситуации начала атаки для проведения ударов 53 ногами, вызова противника на атаку. Не основное значение степа – демонстрация активности.

Угроза – это тактическое действие, создающее опасную ситуацию для противника, когда атакующий боец может беспрепятственно или с небольшими затруднениями продолжить атаку.

Маскировка действий и намерений (Ложное действие) – это тактико-технический прием, скрывающий от соперника момент реальной атаки. Осуществляется на принципе внушения противнику уверенности в своих действиях, а также путем провоцирования его на активность. Для скрытия от противника истинных целей выполняемых действий и дальнейшего контроля.

Ударное нападение – подавление (силовики – расчет на один удар); натиск (темповики – серии ударов); преодоление (накладки, прихваты, толчки); встречное нападение (вызовы, встречные атаки). Комбинационное нападение – проведение комбинаций боевых действий с угрозами, ложными и подводящими атаками.

Контратака – это тактическое средство, которое осуществляет личный опережающий контрприем в ответ на действия (атаку) противника за счет быстроты реакции и скорости выполнения приема (ответной серии либо удара).

Провокационное маневрирование – активное проведение различных подготавливающих действий без перехода к атаке (провокации и вызовы).

Провокация – создание благоприятных условий для проведения действий противником скрывая от него их специальное создание или создание условий для продолжения действий противника с дальнейшим их использованием против него. Провоцирование делается на атаку или контратаку. Вызов (вытяжка) – это тактическое действие, провоцирующее атаку противника и имеющее цель перехода к мгновенной контратаке. Такой провокацией может являться: имитация атаки, умышленное раскрытие, вход в ударную зону противника, невнимание, симуляция усталости.

Выжидательное отступление – проведение рациональной защиты с целью проведения контратак из возникающих благоприятных ситуаций.

Ударное отступление – осуществление жесткой защиты с переходом к контратакам.

Защита – действия спортсмена, которые позволяют отразить атаку соперника и не дать ему добиться результата.

Изматывающая защита – проведение упреждающих защит с навязыванием противнику проведения атак с большими усилиями, защитное обыгрывание.

Уступающая защита – маневренное отступление, избежание обмена ударами, применяется эпизодически для отдыха или изменения манеры боя.

2. Совершенствование в тактике для тхэквондиста.

Совершенствование в тактике должно идти по двум основным направлениям. Первое – это выработка собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания), совершенствование умения навязывать свою манеру ведения боя, проводить свой тактический план, свои приемы боя. Второе – это умение разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию сильных и использование слабых сторон.

Совершенствуясь в тактике, целесообразно использовать три основные группы упражнений:

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

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

3) увеличивающие быстроту и правильность тактического мышления в условных боях, моделирующих соревновательные.

Задача тренировочного процесса – это усвоение базовой технико-тактической деятельности. На дальней, средней и ближней дистанциях.