Муниципальное бюджетное учреждение

Дополнительного образования

**«Детско- юношеская спортивная школа»**

Чаплыгинского муниципального района Липецкой области

 **ДОКЛАД**

**На тему: «Тактическая подготовка в рукопашном бое »**

Составил :

Тренер –преподаватель

 Кузнецов Павел Николаевич

 г. Чаплыгин – 2022 г.

**Тактическая подготовка в рукопашном бое.**

Под тактикой следует понимать искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках: умелом использовании способов вызова на атаку, применении защит с последующими активными действиями, в ложных действиях для введения в заблуждение противника, нарушения его планов.

Длительные соревнования требуют от спортсменов также турнирной тактики — рационального распределения физических и нервных напряжений в нескольких боях.

Тактику бойца определяют не только боевое мышление, реакции, эмоции и другие качества, но и уровень его технического мастерства и физической подготовленности. Как бы правильно спортсмен ни решал тактические задачи, как бы наглядно он ни представлял свои действия в схватке с конкретным противником, но если у него нет для этого искусных технических возможностей, он не сможет реализовать свой план. Например, боец понимает, что на дальней дистанции бой он проигрывает и что ему надо сблизиться для решительных действий в среднем и ближнем бою, но если он не владеет достаточной техникой ведения боя на ближней дистанции, своего плана он не осуществит. Другой спортсмен, например, правильно решил свои тактические задачи, умеет применить технические средства, но у него нет достаточных физических качеств, чтобы использовать для победы свой высокий уровень техники и тактики; он тоже преимущества иметь не будет. Каждый из противников, равных по физической и технической подготовленности, старается выиграть бой за счет своих тактических планов, т. е. «переиграть» своего противника, не дать ему применить свои излюбленные приемы и, вместе с тем, учесть его слабые и сильные стороны и свои возможности добиться победы. Поэтому успех боя во многом зависит от тактически правильного его построения. Очень важно навязать противнику невыгодную ему тактику.

Умение вести бой тесно связано с психическим состоянием бойца и его способностью к самообладанию. Испуг, робость, тревога, подавленность, смятение могут не дать спортсмену реализовать в бою свое техническое мастерство; сознание своей технической и физической подготовленности, опытности положительно сказывается на моральном состоянии спортсмена.

Тактическая подготовка должна обеспечивать готовность к бою с любым противником. Особенно это важно при подготовке к турнирным состязаниям, в которых могут встретиться противники с различной боевой индивидуальностью: высокий и невысокого роста, борец, боксёр, малоподвижный и постоянно наступающий, быстрый, медлительный с сильным ударом («нокаутер»), «темповик», левша (ведущий бой в правостороннем положении) и т. д.

По тактической направленности действия спортсмена можно распределить на три группы: подготовительные действия, наступательные и оборонительные.

***Подготовительные действия*** включают:

* ознакомление с уровнем мастерства противника, его стилем и манерой ведения боя;
* скрытие своих замыслов; с помощью обманных движений стремится отвлечь противника от задуманных им действий, вызвать его на атаку (контратаку) для проведения собственной контратаки (атаки);
* анализ и оценку действий противника, его стиля и манеры ведения боя, физической подготовленности, смелости и решительности, умения проводить обманные действия, применения излюбленных приемов и поведения после полученного удара, а также после удачно проведенной им комбинации;
* с помощью маневрирования создание положений, удобных для собственных атак и контратак и неудобных для противника, умение держать его на нужном расстоянии;
* выяснение реакции противника на активные ложные действия (не открывает ли уязвимые места для удара, пытается ли контратаковать, принимая ложные действия за действительные, и т. д.);
* определение скоростных и силовых данных противника.

Подготовительные действия активно осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т. д. Следует иметь в виду, что противник ставит такие же задачи и так же активно их решает.

***Наступательные действия*** находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречные, ответные и повторные на контратаку противника.

Атака — это лучшее тактическое средство единоборства для достижения победы. Но атакующий может рассчитывать на успех только в том случае, если проводит атаку своевременно и неожиданно для противника. В этом состоит его некоторое тактическое преимущество перед обороняющимся, ибо он инициатор действий, может начать атаку в момент наибольшей готовности к действиям. Именно поэтому атаку следует готовить; один из предварительных моментов успешной атаки — умение раскрыть защиту противника ложными действиями, отвлечь его внимание от выбранной для удара цели и этим создать удобное положение для нанесения удара.

В практике боевых действий одни спортсмены пользуются атакой как основным боевым средством: беспрерывно атакуют и лишь изредка применяют форму контратак. Другие как основную форму используют контратаку; атакуют они для завязки боя, с тем, чтобы вызвать противника на контратаку и нанести решительный удар в ответной контратаке.

Атаки проводятся с дальней, средней и ближней дистанции.

Атака с дальней дистанции является одним из основных боевых средств. Она может, окончиться одним небольшим эпизодом. Атака одним-двумя ударами часто ведет к сближению противников на среднюю и ближнюю дистанции. Быструю, неожиданную атаку с дальней дистанции применяют для захвата инициативы и для решительного удара на средней дистанции.

Если после атаки с дальней дистанции спортсмены оказываются в непосредственной близости друг к другу, они ведут борьбу за выгодное положение для проведения броска, нанесения удара или выхода на дальнюю дистанцию.

Контратаки с дальней дистанции могут быть и средством активной обороны. Нередки случаи, когда атакующий боец получал сильный встречный удар, после чего не в состоянии был продолжать бой.

Если спортсмен хорошо владеет защитными действиями при помощи уклонов, нырков, отбивов, подставок и хорошо передвигается, то он, применяя защиты от ударов противника, создает себе выгодные положения для нанесения эффективных контрударов. Не испытывая встречных ударов, противник несколько теряет бдительность, раскрывается, поэтому можно с успехом в ответной форме наносить удары — один, два или серию.

При встречных контратаках спортсмен старается нанести встречный удар или несколько ударов в момент, когда атакующий раскрывается. С этой целью боец, решивший избрать контратакующую форму боя, старается вызвать противника на атаку, заранее подготовив тот или иной контрприем.

Более сложная контратака на дальней и средней дистанциях: финтами (ложными ударами) вызвать противника на контратаку, которую решительно опередить своей контратакой. Такая форма боя доступна только спортсменам высокой квалификации.

Если бой на дальней дистанции характерен большой подвижностью и маневренностью (каждый старается достать своим ударом противника и самому остаться неуязвимым), то бой на средней и ближней дистанциях ограничивает передвижение по ковру. Тактика боя на средней дистанции сводится к тому, чтобы атаковать одиночными и несколькими ударами и продолжить бой в захвате (провести бросок, перевести противника в партер).

Сближение обоих бойцов, как уже указывалось, может произойти потому, что один из них стремится к этому, а второй не может разорвать дистанцию, чтоб оказаться вне боя, или оба идут на сближение. Такой встречный бой чаще возникает в схватках спортсменов предпочитающих борцовскую технику.

Тактические замыслы могут предусматривать также ***оборонительные действия***. При быстрых атаках сериями ударов обороняющийся стремится надежно прикрыть голову руками, с тем чтобы своими несколько пассивными действиями утомить противника. Выполняя защиту уклонами и нырками, он выясняет, в каких местах открывается атакующий противник. После получения сильного удара спортсмен стремится выйти из боя или войти в ближний бой и продолжить борьбу в захвате. Оборонительные действия применяют и для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность.

К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления, с тем, чтобы остановить активного противника, который беспрерывно атакует. Атакуемый принимает «глухую» защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места. Оборонительные действия могут быть непреднамеренными и преднамеренными.

***Непреднамеренные действия*** обороны возникают, когда боец, застигнут противником врасплох. В этом случае защита выполняется почти непроизвольно, с минимальным контролем сознания, как непосредственная реакция на неожиданно нанесенный удар или несколько ударов.

***Преднамеренные*** — это управляемые защитные действия против ударов, заранее подготовленные. При выполнении преднамеренных защит спортсмен должен быть бдительным, т. к. противник может провести обманные действия.

В том и другом случае оборона не должна занимать много времени, так как чисто защитные действия очков не приносят.

**Обучение подготовительным, наступательным и оборонительным тактическим действиям**

Обучение тактическим действиям и их совершенствование осуществляются на основе дидактических правил «от известного к неизвестному, от легкого к трудному». Необходимо соблюдать следующие методические положения: осваивать технику с учетом тактического аспекта. Спортсмен должен знать, какие тактические задачи он сможет решать посредством изучаемой техники. В процессе же совершенствования техники необходимо довести ее до уровня тактического навыка.

Практически необходимо осваивать тактическое действие в следующем порядке: без противника, с «пассивным» противником, с «активным управляемым» противником, в соревновательной форме с товарищами по команде.

При обучении тактике могут применяться следующие методы:

1. **Метод обобщающих правил**, законов, аксиом (для действий, которые должны применяться в каждом конкретном случае, подобном общей ситуации).

2. **Проблемный метод.** Сущность проблемного метода состоит в создании стимулирующих ситуаций, требующих мыслительной деятельности единоборца для принятия тактических решений. Он предусматривает экспериментирование и накопление опыта самим занимающимся.

Найденные тактические решения обобщаются и закрепляются путем решения подобных задач в изменяющихся условиях (тренировочных и соревновательных).

3. **Эвристический метод.** Он основан на опыте. Чем он выше, тем вероятнее, что у него хорошо развита интуиция, которая помогает ему находить правильное решение. При этом следует учитывать, что роль интуиции особенно высока при реализации тактики и проведении приемов.

Чтобы развить интуицию, спортсмены должны приобрести достаточный опыт действия в самых разнообразных ситуациях.

В ходе обучения перед спортсменами ставятся типичные задачи тактической подготовки. Для решения этих задач используются определенные методические приемы.

основные задачи и пути их решения:

- формирование умений поддерживать необходимый темп, скорость ударных действий, тактический рисунок технических действий, не смотря на сбивающие действия противника, – рекомендовать точное выполнение запланированного задания и проведение комбинаций, серий и приемов с преодолением сбивающих факторов;

- воспитание способности действовать с максимальным напряжением сил – увеличить время раундов и количество раундов;

- формирование целесообразной и устойчивой техники, воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности – работа в парах, увеличивать от раунда к раунду интенсивность и слаженность боевых действий;

- апробация технических приемов в условиях, максимально приближенных к соревновательным, – вольные бои и спарринги с партнерами, действующими по наиболее вероятному тактическому плану будущего

противника;

- воспитание способности к самостоятельному тактическому мышлению – предоставление спортсмену возможности творчески решать определенные тактические задачи;

- формирование умения переключаться от одних тактических вариантов ведения боевых действий к другим в условиях смены ситуации – переключение в условных боях от одних тактических комбинаций и приемов к другим в зависимости от обусловленных сигналов и применение в одном тренировочном занятии вольных или условных боев с различными партнерами;

- совершенствование быстроты и своевременности переключений тактических приемов с противниками, владеющими различными формами и видами тактики, – учебные и товарищеские соревнования с противниками, значительно отличающимися по характеру, стилю и способности вести тактическую борьбу.

Анализ соревновательной деятельности позволил выделить две основные причины, побуждающие спортсменов изменить тактику в процессе боя:

I. Боец проигрывает (ведет равный бой):

а) противнику, равному по классу. В подобных случаях спортсмен чаще всего пытается за счет мобилизации своих морально-волевых и физических качеств «переломить» ход поединка, использовав и развив хотя бы минимальное свое преимущество над противником в уровне технико-тактической подготовки;

б) противнику, по классу ниже. В таких случаях спортсмен меняют манеру ведения боя, которая не приносит успеха, на другую, часто правильно и вовремя подсказанную тренером. Случается, что боец, переоценив свои силы и недооценив силы противника, пытаются добиться досрочной победы за счет подавления его сильными одиночными ударами и не имеют преимущества в поединке (происходит обмен ударами), а изменив тактику боя, сразу же добиваются преимущества за счет превосходства в классе;

в) противнику, по классу выше. Возможны два варианта поведения бойца: первый – боец заранее считает себя проигравшим и не оказывает серьезного сопротивления, стремясь довести бой до конца и не проиграть ввиду явного преимущества или досрочно; второй-боец пытается воспользоваться своими сильнейшими сторонами подготовки, чаще всего ставка делается на физическую и морально-волевую подготовку, в расчете на то, что противник пропустит сильный удар или попадётся на болевой или удушающий приём и в связи с этим проиграет.

Боец выигрывает:

а) у противника, равного по классу. В подобных случаях спортсмен стремится поддержать и развить свой успех счет преимуществ в технике и тактике или уровне морально-волевой и физической подготовки;

б) у противника, ниже по классу. Чаще всего боец стремится ускорить победу и добиться явного преимущества или закончить бой досрочно. Реже, решая какие-либо задачи (осуществление заданий тренера и т.п.), не стремится к досрочной победе. С этой целью спортсмен использует слабости противника и в соответствии с этим строит поединок (повышает темп, использует финты, атакует или контратакует сильными ударами и т.п.);

в) у противника, по классу выше. В подобных случаях боец чаще всего не меняет тактический рисунок боя, а стремится развить преимущество за счет дальнейшего использования тех средств боя, которые приносят ему успех в поединке.

Перечисленные ситуации почти полностью исчерпывают возможные варианты соотношения сил во время боя. Исходя из этого, возникает не такое уж большое разнообразие тактических вариантов ведения боя, однако с учетом индивидуальности в технической подготовке спортсменов возникает настолько большое разнообразие поединков, что их перечень и характеристика невозможны, да в этом и нет необходимости.

Подобный объективный характер анализа тактических вариантов боя дает возможность тренеру строить тактическую подготовку боксеров с учетом реальных ситуаций, складывающихся на ринге, а не с учетом бесконечного многообразия поединков, основанного на индивидуальной технической подготовке бойцов, особенностях их физического развития, типологических свойств нервной системы и т.п. Поэтому целесообразно при совершенствовании тактической подготовки спортсменов моделировать в условиях тренировки ситуации, встречающиеся в условиях соревнований. Для этого целесообразно ставить в пары при совершенствовании технико-тактического мастерства, не только равных по уровню спортсменов, но и разных по классу и уровню подготовленности. Однако при этом не надо забывать, что подобные упражнения должны решать конкретные задачи и не должны превращаться в избиение более слабого соперника.

**Для обучения тактике боя на практике целесообразно использовать три основных группы упражнений:**

***1. Для обучения тактике проведения атакующих и контратакующих приемов*** (создание определенной боевой ситуации для проведения приема).

***2. Для обучения тактике проведения подготовительных, наступательных и оборонительных действий*** (изучение типовых боевых действий и ситуаций).

***3. Для обучения быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя.***

Основной задачей обучения тактике проведения атакующих и контратакующих приемов является отвлечение внимания противника, запутать, усыпить его бдительность ложными действиями и в момент, когда он не готов к контрдействиям, стремительно провести атаку или контратаку. При подготовке к атаке и, особенно, в момент атаки боец должен быть внимательным и готовым к защите от неожиданных контрдействий противника. Атакующему спортсмену надо отличать подлинную неготовность противника от мнимой, чтобы самому не попасть под контратаку.

*Приемы атаки направлены на отвлечение внимания соперника от действительных ударов.* Боец приучает противника к определенному удару, а затем мгновенно проводит прием другой рукой или ногой, например:

а) несколько раз атакует прямым левой рукой в голову, затем, делая вид, что собирается повторить этот удар (начинает характерное движение левой рукой), наносит прямой удар правой или левой ногой;

б) показывает, что собирается нанести удар левой ногой сбоку (до этого несколько раз наносил этот удар), а бьёт правой ногой сбоку;

в) приучает противника к одиночному боковому удару левой в голову, затем добавляет повторный удар левой рукой в туловище и продолжает атаку правой ногой сбоку в голову.

Кроме того, спортсмен должен обучаться и другой группе приемов, построенных на противоположном принципе: противник верит, что боец применяет финт, и поэтому не защищается, тогда как атакующий, воспользовавшись этим, наносит удар. Например: боец выполняет финт левой ногой в туловище и «пытается» нанести правой прямой. Противник верит в этот маневр и не защищается от удара левой ногой, ожидая удар правой, а боец наносит удар левой ногой.

Также бойцу необходимо овладеть и более сложными приемами – чередованиями финтов и действительных ударов. При использовании этих приемов противник уже не может определить, где финт, а где удар, что создает у него определенную неуверенность в своих силах.

Например: спортсмен применяет финт – левой рукой в голову, а наносит удар левой ногой в туловище, затем чередует показ левой рукой в голову с истинным ударом левой рукой в голову. Финты проводятся не

только руками, но и туловищем, ногами, мимикой лица и глаз, а также с помощью комбинации этих движений. Например: боец несколько раз делает вид что у него не получается атака, соперник будет защищаться менее осторожно, тогда спортсмен проводит действительную, быструю атаку.

Эффективна и *группа упражнений в атаках с защитной дальней дистанции* потому, что эти атаки неожиданные для противника, так как обычно с защитной дальней дистанции не атакуют. Для этого боец должен мгновенно сближаться и наносить удары «на скачке» или под «разноименные ноги». Например: спортсмен маневрирует на дальней дистанции в левую сторону и, перенося вес тела на левую ногу, неожиданно скачком сближается с противником (отталкивание выполняется двумя ногами сразу, наклонив корпус в сторону соперника) и наносит прямой или боковой левый в голову.

Важное значение имеет *группа приемов, построенных на том, что спортсмен приучает противника к определенной быстроте ударов и определенному чувству времени удара с последующей сменой быстроты ударов.* Так, противник привыкает к защитам от медленных ударов и не успевает защищаться от быстрых или же, привыкнув к защите от быстрых ударов, не обращает внимание на медленные, принимая их за финты. Например: спортсмен сознательно наносит медленные удары левой рукой в голову, от которых противник легко защищается. Приучив его к этому маневру, боец проводит быстрый удар в то же место левой рукой.

*Упражнения, построенные на вызовах на активные атакующие или контратакующие действия противника своими ложными атаками:*

1. Спортсмен атакует легкими ударами, побуждая противника на активные контратакующие действия, а когда он начинает контратаку, боец защищается и наносит ответные контрудары.

2. Спортсмен, передвигаясь в «челноке», проводит «выдергивания», провоцируя соперника на атаку, боец готов к встречной контратаке и сам проводит ее.

3. Спортсмен атакует легкими ударами, противник контратакует серией ударов с продвижением вперед, а боец наносит контратакующие удары с движением назад.

*Упражнения, построенные по принципу ложных открытий:*

1. Спортсмен сближается с противником, опустив правую руку, противник атакует боковым левой в голову (или выполняет удар в голову левой ногой), на что боец отвечает нырком и контратакует боковым правой (или защищается предплечьем правой руки и отвечает прямым ударом левой ногой).

2. Спортсмен сближается с противником с опущенной левой рукой, а когда противник атакует прямым в голову (левой или правой рукой), то он опережает его действия встречным правой в голову.

3. Спортсмен атакует прямым левой в голову, а когда противник встречает правым прямым в голову, то боец уклоняется влево и отвечает левым боковым в голову.

Тренер и спортсмен должны подбирать для отработки такие упражнения в атаке и контратаке, которые наиболее полно подходят к индивидуальной манере бойца. При отработке выше приведенных упражнений необходимо творчески подходить к изучаемому материалу и стараться заканчивать серию ударами ног, что значительно увеличит ударный потенциал и эффективность атак и контратак.

Изучая подготовительные, наступательные и оборонительные действия, бокц фактически знакомиться со всеми тактическими особенностями ведения боя. Он узнает, какие технико-тактические приемы нужно

использовать против тех или иных спортсменов, а также учится их применять.

Для обучения этим действиям можно рекомендовать следующие упражнения, например:

1. Противнику предлагается применять тактику - «силовика», то есть с первых секунд раунда атаковать размашистыми мощными ударами, пытаясь ошеломить спортсмена стремительностью и натиском.

Бойцу предлагается обороняться на дальней защитной дистанции, применяя:

а) маневрирования;

б) уходы в стороны приставными шагами, приставными шагами с одновременным выполнением отклонов назад, нырков, уклонов в сторону движения, «сайд-степы»- шаги в сторону с одновременным поворотом туловища в противоположную сторону движения, заставляющие противника промахиваться;

в) встречные удары левой рукой во время отходов;

г) встречные удары правой рукой, останавливающие наступательный порыв противника;

д) встречные удары с развитием атаки или входом в захват

2. Противник получает задание идти на сближение, стараясь захватить противника для броска. Спортсмен должен бороться за сохранение дальней дистанции, быстро, разнообразно и широко маневрируя преимущественно на дальней дистанции в сочетании с защитой шагами назад и в стороны, а также длинными встречными ударами рук и ног. Боец должен выходить после каждой контратаки на дальнюю дистанцию.

3. Противник получает то же задание или вытеснить бойца за край ковра. Спортсмен делает ложное движение влево и уходит вправо атакуя противника быстрыми ударами снизу и с боку.

4. Спортсмен оказался у края ковра. Противник пытается провести серию ударов, боец проходит в ноги.

5. Противник ведет бой на дальней дистанции, легко и быстро маневрируя и неожиданно атакуя прямыми ударами, не задерживаясь вблизи. Спортсмен должен лишить его преимуществ в быстроте маневра, навязав неудобную для него ближнюю дистанцию боя. Для этого он применяет фланговые маневрирования (боковые шаги) в сочетании с уклонами: прижимает противника к краю ковра и стремительно проводит серии коротких ударов с ближней дистанции или проводит захват.

Научившись наступательным и оборонительным действиям, спортсмен всегда сможет применить в бою необходимые ему приемы в бою с противниками самых различных манер ведения боя.

Тренер обязан разъяснить бойцу, как можно выявить излюбленные удары и атаки соперника с помощью финтов, ложных раскрытий и легких ударов. Поставить перед ним задачу вести разведку в начале и в

течение всего боя, предложить выполнить ряд заданий по разведке действий партнера в условиях, наиболее часто встречающихся в бою.

Задания должны быть разнообразными и по мере их усвоения усложняться. Можно предложить бойцам задания для разведки, конкретно не определяя действия противников, а подбирая партнеров с различной

техникой, тактикой и физическими данными. Можно обоим бойцам поручить разведать, как каждый из них действует в бою. Обучаясь этим действиям, спортсмен становиться наблюдательным, внимательным, осторожным, готовым ко всяким неожиданностям.

В процессе обучения надо воспитывать у бойца способность к постоянному контролю за действиями противника и их сменой в течение боя.

После окончания условных и вольных боев, спортсмен должен рассказывать тренеру, что удалось ему выяснить в ходе боя, чем вызваны его действия в бою, какие он имел намерения, что помешало ему выполнить задуманное и т. д. Боец должен в деталях разбирать каждый условный и вольный бой, причем тренер должен анализировать вместе с ним его психические ощущения, определять, насколько правильно и быстро его подопечный воспринимал боевую обстановку и реагировал на нее.