

ЛЕКЦИЯ 1. СПОРТТЫҚ КҮРЕСТІҢ ТАКТИКАСЫ

1. Тактиканың негізі.
2. Техникалық әрекет жасаудың тактикасы.
3. Тактикалық дайындықтың тәсілі.

Спорттық күрестің тактикасы – бұл жарыста және белдесуде жеңіске жетуге мақсат қойып, техникалық, дене дайындығы және жігерлікті, қарсыласыңның ерекшеліктерін шебер пайдалану, жаттықтырушылар және спортшылардың іскерлік қызметі арқасында спорттық күрес тактикасы үздіксіз дамыпжәне байытылады.

Тактикалық шеберлік техникалық дене дайындығы және жігерлік дайындығымен жақын байланысты. Негізгі тактикалық міндеттің шешуіне керекті жағдай техниканың дайындық болады.

Балуанның тактикалық ықтималы көбінесе оның дене қабілеттілігімен анықталады. Жеңіске жетудің аса керекті жолдарын жоғары дамыған жылдамдық күш, ептілік, шыдамдылығын спортшыға таңдауға рұқсат етіледі.

Балуанның тактикалық ықтималы көбенесе оның психологиялық дайындығына тәуелді болады. Балуанның батырлығы және белсенділігі белдесу барысында өзінің жағдайын қарсыласына қабілеттілігін байлау анықтайды.

Алдын-ала көру тактикалық ойлаудың іске асуының маңызды ерекшелігі. Алдын-ала көру, яғни ойлап алды болжау, жалпы жарыстың және белдесудің нәтижесі неден тәуелді болатынын сөз алдына келтіру. Әркез бір тактиканы қайта-қайта қолдану жақсы нәтижеге жетуге бөгет болады, себебі қарсыластарын қарсы қимыл жасауға ықтимал алады.

Тактикалық дайындықты әртүрлі тәсілдерді қолдану белдесу барысында жағдайды шебер пайдалану, техникалық керекті әрекет жасаудың тактикасы болып табылады.

Қорқыту – бұл тактикалық дайындықтың тәсілі балуан нәтижесінде белсенді қимыл (әдістер, қарсы әдістер және ұстасу) жасап, қорқытуды туғызып қарсыласын амалсыздан қорғанысқа көшуге мәжбүр етіп, шабуылшыға әдіс, қарсы әдіс жасауға жағдай туғызады.

Байлау – тактикалық дайындық тәсілі. Қарсыласын еркіндік әрекеттен ажырату және оның қорғанысқа көнуге мәжбүр ету, сөйтіп оған әдістер жасауға жағдай жасау.

Шақыру - тактикалық дайындықтың тәсілі, балуан соның арқасында қарсыласын белсенділік әрекет істеуге шақырып, оған алдын-ала дайындаған әдістерді, қарсы әдістерді жасауға жағдай туғызады.

Екі рет алдау – тактикалық дайындық тәсілінің маңызы сонда балуан белгіленген әдісті жасауды алдамшы әдіс ретінде көрсетеді. Сондықтан қарсыласы жасалған әдіске қарсы әдіс жасау дайындығы төмендейді.

Тактиканың негізгі түрлері: шабуылдау, қарсы шабуылдау, қорғану және жанжақты.

Шабуылдау тактикасы балуанның жоғарғы белсенділігі болып есептелінеді. Ол белдесуде қарсыласын қорықпай, шешімді шабуылдайды. Бұл тактика үшін мінездемесі: тіке тұру қалпында, күресте еркін жүру,

комбинациялық әрекеттер жасау, өзінің сүйікті әдістерін, қарсы әдістерін жасау.

Балуанның шабуыл тактикасы өте жақсы дене және психологиялық дайындығы әртүрлі техникалық әрекеттердің қолдануын талап етеді. Олар: үздіксіз шабуылдау тактикасы және кей кездегі шабуыл тактикасы болып бөлінеді.

Қарсы шабуылдау тактикасы – балуан белдесуді қарсы және жауапты қарсы шабуылда қолданады, қарсыласы жағынан кейбір уақыттарды белсенділік әрекеттерді пайдалану арқылы, қарсы шабуыл тактикасы қарсыласына қарсы ерекше әсер етеді, егер қарсыласы жылдамдығы жағынан төмен болса.

Қорғану тактикасы (күту) мінезделеді, егер балуан өзінің барлық көңілін қорғануға тоғыстайды, белдесуде белсенділік көрсетпейді және қарсыласына шабуылды жасайды, егер ол қате ғана жібергенде.

Дене дайындығы денсаулығын нығайтуға және дайындығының деңгейінің жетістігіне, дене қасиеттерін тәрбиелеуге бағытталған. Дене дайындығы жалпы және арнаулы деп бөледі.

Жалпы дене дайындығының мақсаты – жоғары жұмыс қабілеттілігіне жетістігіне жету, жақсы ағзаларының (органдарының) қызметінің және организмнің жүйесін үйлестіру, спортшының гармониялық дамуы болып саналады.

Жалпы дене дайындығының құралы болып организмге жалпы әсерін тигізетін (жүру, жүгіру, шаңғыда жүру, спорт ойындары, жалпы дамыту гимнастикасы, заттармен жаттығулары т.б.) жаттығулары жатады. Жалпы дене дайындығын көтеру мақсатында күрес жаттығуларын пайдалануы мүмкін.

Жалпы дене дайындығы спортшының функциональдық мүмкіндігін жанжақты кеңітеді, жүктемені ұлғайтуға рұқсат (позволить) етеді, спорттық нәтижелерін өсуіне көмектеседі (способствует).

Балуанның арнаулы дене дайындығы, дене қасиеттерінің дамуына бағытталған, өзіндік күрес әрекетінің орындалуына бағытталған. Ол барлық оқу және жаттығу жұмыстарының этаптарында, оқу-жаттығу процесінің негізгі бөлігі ретінде қолданылады. Арнаулы дайындық құралдарын болып күрес фрагменттері орындаудағы жаттығулар, кейбір балуанның арнайы әрекеттерін орындағанда, қатысушылардың мүмкіндігін көтеру бағытында есептелінеді. Жаттығуларды дұрыс пайдалануы әдістерін орындағанда және әсіресе жарыста тексеріледі.

Сондықтан да арнайы дайындықты қатысушылардың нәтижелерін байланысын, жаттығуда және жарыста көрсеткендерін орындау.

Жарысқа қатысу арнайы дайындық құралдарын дұрыс бағытта қолдануын іріктеуге көмектеседі. Осы мақсатта күрестен арнайы бақылау жарыстары ұйымдастырылады және арнайы құрастырылған дене дайындығы бағдарламасы бойынша. Арнайы дайындық кейбір жарыс этаптарында әдістемелік байланыс жарыстық дайындық болып тұрады. Олар қатысушылардың тактикалық және зерделік-қуаттылық дайындығының есептерін дұрыс шешуге көмектеседі (способствовать).

Жарысқа қатысу спортшының спорттық шеберлігін көтерудің құралы болып табылады. Бірақ есте сақтасақ керек, жиі жарыстар нерв жүйелерін шаршатады, спортшылардың сайысқа түсу ынтасы жоғалады. Сондықтан да жарыстық дайындық жаттығу процесіне қызығуына жоспарлануы қажет және негізгі жарыс сезоына бағытталған.

Белдесуде тактикалық жоспарды жүргізуді құру

Егер өзінің техникалық, дене дайындығы және қуаттылық қасиеттерін толық көрсетсе, өзінің дайындығының әлсіз жерлерін жасырса және соның нәтижесінде белдесуде жақсы көрсеткішке жету үшін балуанға ертерек өзінің әрекеттерін болашақ кездесуде жоспарлап қою керек.

Белдесудің тактикалық жоспары – бұл оймен жеңіске жетудің жолы. Тактикалық жоспарда белдесудің мақсатын, оған жетудің әдістемелері, құралы, уақыты және шешуші әрекет орындары белгіленеді. Балуан керекті жағдайда тұрысын, арақашықтықты белгілейді.

Белдесудің мақсатын белгілеу

Кілемге шығар алдында балуан өзіне белдесудің соңғы мақсатын болжау қажет. Белдесудің мақсатын анықтағанда әруақытта өзінің мүмкіндігінді және осы белдесуге дайындығынды тағы да қарсыласының қабілеттілігін есептеу қажет.

Әлсіз қарсыласын өзінің мақсатына жету үшін таза жеңіске, ал күштісіне мүмкін ұпай сонымен ұтуға шектейді. Белдесудің тактикалық жоспарын анықтауда, балуан дайындығын сондай-ақ техникалық әрекеттерді және соған дайындық тәсілдерді, алға қойған мақсатқа дәл келетін әрекеттерді іздейді. Әдістерді және оның варианттарын қарсыласының қорғаныста нашар жағын есептеп бұрын тағдайды.

Белдесуде шешуші әрекеттердің орынын және уақыт жоспарлауда балуан бірінші болып ұтыс ұпайларын алған болса, онда ол дұрыс жағдайда болатынын көру қажет.

Егер балуан өзінің төзімділігінің басымдылығын пайдаланғысы келсе, ол белдесудің бастапқы кезінен қарсыласып алдамшы шабуылымен шаршатып, сонан соң шешуші әрекеттерге көшеді. Белдесудің бас жағында қысып ұстасуды керек ететін шешуші әрекеттерді жоспарлаған дұрыс.

Белдесуді жоғарғы қарқынмен өткізуді жоспарлау керек. Егер жақсы дайындалған төзімділігі нашарлау және күш, техника жағынан басым емес балуанмен кездескенде төзімділігі озық қарсыласымен кездескенде, өзінің қуатынды шағындап жұмсау қажет.

Қарсыласының сүйікті әдістерінен қорғану қолдану, дұрыс тұрысын табу, шабуыл жасауға аз әсерін тигізбейді. Сондықтан да өзіне керекті тұрысты пайдалануды жасыру мақсатымен, қарсыласынды адастырып және оны күтпеген мезгілді шабуылдау қажет екенін ұмытпай керек.

Белдесудегі табыс дұрыс жасалған жоспар мен жүргізуге байланысты болады. Бірақта өте дәл, жақсы жоспар ештеңе әпермейді, егер балуан оны шебер орындауға жарамаса. Тактикалық жоспар әрекеттерін іске асыру – бұл деген қарсыласынды өзінің еркіне бағындыру.

Әрине белдесуде екі спортшы да алдана жеңісті мақсат етіп қояды, жекпе-жек барысында біреуі жақсы жағдайда қалуы мүмкін, өзгеге қарағанда. Белдесудің кейбір кезеңдерінде ұтыс жағдайына жеткенде белдесудің қорытындысы шешімді деуге ешуақытта болмайды. Төрешінің мәрелік ысқырығына дейін балуан жинақты, ықыласты әртүрлі кездейсоқтыққа дайын болуға міндетті.

Егер балуан белдесуде ұтылып жатса, онда ең соңғы секундтарға дейін ол барлық шара қолданып, жағдайды өзгертуі керек.

Бақылау сұрақтары

1. Спорттық күрестің тактикасы
2. Тактиканың негізгі түрлері:
3. Белдесудегі тактикалық жоспар

Әдебиеттер тізімі

1. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы Алматы 1990
2. Свищев И.Д. Чуманов Е.Д. Спортивная борьба Москва 1975

Қосымша әдебиеттер.

1. Алимханов Е. Балуанның дене-күш қабілетін арттыру, Алматы, 2004.
2. К.Койшыбек. Спорттық жарыстарға қатысушы балуанның көпжылдық дайындығы (оқу құралы) Алматы, 2005.