

ЛЕКЦИЯ 12. СПОРТТЫҚ КҮРЕСТІК ТАКТИКАСЫ

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

Спорттық күрестің тактикасы – жарыста және белдесуде жеңіске жетуге мақсат қойып, техникалық, дене дайындығы және жігерлікті, қарсыласының ерекшеліктерін есептеп шебер пайдалану. Жаттықтырушылар және спортшылардың іскерлік қызметі арқасында спорттық күрес тактикасы үздіксіз дамып және байытылады.

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

Балуанның тактикалық ықтималы (мүмкіндігі) көбінесе оның дене қабілеттілігімен анықталады. Балуанның батырлығы және белсенділігі белдеу барысында өзінің жағдайын қарсыласына қабілеттілігін байлау анықтайды.

Алдын-ала көру тактикалық ойлаудың іске асуының мазмұнды ерекшелігі. Алдын ала көру, яғни оймен алды болжау, жалпы жарыстың және белдесудің нәтижесі неден тәуелді болатынын көз алдына келтіру. Әр кез бір қайта-қайта қолдану жақсы нәтижеге жетуге бөгет болады, себебі қарсыластары қарсы қимыл жасауға мүмкіндік алады.

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

Қорқыту (угроза) – бұл тактикалық дайындық тәсілі, балуан нәтижесінде белсенді қимыл (әдістер, қарсы әдістер, және ұстасу) жасап, қорқытуды туғызып қарсыласын амалсыздап қорғанысқа кешуге, мәжбүр етіп, шебуылшыға әдіс, қарсы әдіс жасауға жағдай туғызады.

Байлау (сковывание) – тактикалық дайындықтың тәсілі, қарсыласын еркіндік әрекеттен ажырату және оның қорғанысқа көшуге мәжбүр ету, сөйтіп оған әдістер жасауға жағдай жасау.

Шақыру (вызов) – дайындықтың тәсілі, балуан соның арқасында қарсыласын белсенділік әрекет жасауға шақырып, оған алдын-ала дайындаған әдістерді, қарсы әдістерді жасауға жағдай туғызады.

Қайта шабуыл (повторная атака). Бұның маңызы сонда, балуан сол әдісті екі рет жасайды. Бірақ бірінші және басқа әрекеттері, ең соңғысынан басқасы алдымшы.

Екі рет алдау (двойной обман) – маңызы сонда балуан белгіленген әдісті жасауда алдымшы әдіс ретінде көрсетеді, сондықтан қарсыласы жасаған әдіске қарсы әдіс жасау дайындығы төмендейді.

Қайта шықару (обратный вызов) – тактикалық дайындықтың тәсілі, сол

балуан бір кезде белсенділік іс-әрекеттерін әдейі тоқтатып, соның нәтижесінде ол жақтанда сондай іс-әрекет алынады (қарсыласы босаңсиды). Балуан соны пайдаланып шапшаң шабуыл жасайды.

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

Шабуылдау тактикасы балуанның жоғарғы белсенділігі болып есептелінеді. Ол белдесуде қарсыласынан 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 дайындығын, әртүрлі тактикалық 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 уақыттарда белсенділік әрекеттерді пайдалану арқылы, қарсы шабуыл тактикасы қарсыласына қарсы ерекше әсер етеді, егер қарсыласы жылдамдығы жағынан төмен болса.

Қорғану тактикасы мінезделенеді, егер балуан өзінің барлық көңілін қорғануға тоғыстайды, белдесуде белсенділік көрсетпейді және қарсыласына шабуыл жасайды, егер ол қателік жібергенде ғана.

Белдесуде тактикалық жоспарды жүргізуді құру

Егер өзінің 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 белгілейді. Балуан керекті жағдайда орындары белгіленеді. Балуан керекті жағдайда тұрысын (стойка), арақашықтықты белгілейді.

Белдесудің мақсатын белгілеу

Кілемге шығар алдында балуан өзіне белдесудің соңғы мақсатын болжау қажет. Белдесудің мақсатын анықтағанда әруақытта өзінің мүмкіндігінді және осы белдесуге дайындығыңды, тағыда қарсыласының қабілеттілігін есептеу қажет.

Әлсіз қарсыласын өзінің мақсатына жету үшін таза жеңіске, ал күштісіне, мүмкін ұпай сонымен ұтуға шектейді.

Белдесудің тактикалық жоспарын анықтауда, балуан өзінің дайындығын есептейді, сондай-ақ техникалық әрекеттерді және оған

дайындық тәсілдерді, алға қойған мақсатқа дәл келетін әрекеттерді іздейді. Әдістерді және оның варианттарын қарсыласының қорғаныста нашар жағын есептеп таңдайды. Белдесуде шешуші әрекеттердің орынын және уақытын жоспарлауда балуан бірінші болып ұтыс ұпайларын алған болса, онда ол қолайлы жағдайда болатынын көру қажет.

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

Белдесуді жоғары қарқынмен өткізуді жоспарлаған дұрығұс, егер жақсы дайындалған төзімді қарсыласының арнайы төзімділігі нашарлау және күш, техника жағынан басым емес балуанмен кездескенде.

Төзімділігі басым қарсыласымен кездескенде, өзінің қуатынды шағындап жұмсау қажет.

Қарсыласының сүйікті әдістерінен қорғануды қолдану, дұрыс тұрысын табу, шабуыл жасауға аз әсерін тигізбейді. Сондықтан да өзіне керекті тұрысты (стойка) пайдалануды жасыру мақсатымен, қарсыласынды адастырып және оны күтпеген сәтте шабуылдау қажет екенін ұмытпау 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 спортшыда алдына жеңісті мақсат етіп қояды, жекпе-жек барысында біреуі жақсы жағдайда қалуы мүмкін, өзгеге қарағанда.

Белдесудің кейбір сәттерінде ұтыс жағдайына жеткенде, белдесудің қорытындысы шешілді деуге ешуақытта болмайды.

Төрешінің мәрлік ысқырығына дейін балуан жинақты, ықыласты, әртүрлі кездейсоқтыққа дайын болуға міндетті. Егер балуан белдесуде ұтылып жатса, онда ең соңғы секундтарға дейін ол барлық шаралар қолданып, жағдайды өзгерту керек.

Бақылау сұрақтары

1. Тактикалық дайындықтың тәсілдері.
2. Белдесуде тактикалық жоспарды жүргізу
3. Белдесудің мақсаты.

Әдебиет

1. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсменов.- М.:ФиС.1967.
2. Ильин Е.П. Психофизиологические физические воспитания спорта-Л.:1972.
3. Асубаев А.Р. Спортивная борьба. 1998.
4. Айберов М. Мусаев С.А Күреспен айналысушы студенттердің өзбетінше дайындығына әдістемелік ұсыныс Шымкент 2005