

Лекція № 6

СПОРТИВНО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ

План:

- 1. Поняття о тактичної підготовки спортсменів**
- 2. Загальна та спеціальна тактична підготовка**
- 3. Види, завдання та засоби тактичної підготовки спортсменів**

Спортивно-тактична підготовка – педагогічний процес, спрямований на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби в процесі специфічної змагальної діяльності. Вона включає: вивчення загальних основ тактики обраного виду спорту, прийомів суддівства і положення про змагання, тактичного досвіду найсильніших спортсменів; освоєння умінь будувати свою тактику в майбутніх змаганнях; моделювання необхідних умов у тренуванні і контрольних змаганнях для практичного оволодіння тактичними побудовами. Її результатом є забезпечення певного рівня тактичної підготовленості спортсмена або команди. Тактична підготовленість тісно пов'язана з використанням різноманітних технічних прийомів, із способами їх виконання, вибором наступальної, оборонної, контратакуючої тактики та її формами (індивідуальною, груповою або командною).

Практична реалізація тактичної підготовленості передбачає рішення таких завдань: створення цілісного уявлення про поєдинок; формування індивідуального стилю ведення змагальної боротьби; рішуче і своєчасне втілення прийнятих рішень завдяки раціональним прийомам і діям з урахуванням особливостей супротивника, умов зовнішнього середовища, суддівства, змагальної ситуації, власного стану та ін.

Висока тактична майстерність спортсмена базується на хорошому рівні його технічної, фізичної, психічної підготовленості. Основу спортивно-тактичної майстерності складають тактичні знання, уміння, навички і якість тактичного мислення.

Під тактичними знаннями спортсмена розуміють відомості про принципи і раціональні форми тактики, вироблені в обраному виді спорту. Тактичні знання знаходять практичне застосування у вигляді тактичних умінь і навичок. Разом із формуванням тактичних знань, умінь і навичок розвивається тактичне мислення. Воно характеризується здатністю спортсмена швидко сприймати, оцінювати, виділяти і переробляти інформацію, суттєву для вирішення тактичних завдань змагання, передбачати дії суперника і результат змагальних ситуацій, а головне – швидко знаходити серед декількох можливих варіантів рішень те, що з найбільшою вірогідністю вело б до успіху.

Розрізняють два види тактичної підготовки: загальну і спеціальну. Загальна тактична підготовка спрямована на оволодіння знаннями і тактичними навичками, необхідними для успіху в спортивних змаганнях в обраному виді спорту; спеціальна тактична підготовка – на оволодіння

знаннями і тактичними діями, необхідними для успішного виступу в конкретних змаганнях і проти конкретного суперника.

Специфічними засобами і методами тактичної підготовки служать тактичні форми виконання спеціально підготовчих і змагальних вправ, так звані тактичні вправи. Від інших тренувальних вправ їх відрізняє те, що:

- установка при виконанні цих вправ орієнтована в першу чергу на рішення тактичних завдань;
- у вправах практично моделюються окремі тактичні прийоми і ситуації спортивної боротьби;
- у необхідних випадках моделюються і зовнішні умови змагань.

Залежно від етапів підготовки тактичні вправи використовуються в полегшених умовах; в ускладнених умовах; в умовах, максимально наближених до змагальних.

Полегшити умови виконання тактичних вправ під час тренування зазвичай буває необхідно при формуванні нових складних умінь і навичок або перетворенні сформованих раніше. Це досягається шляхом спрощення розучуваних форм тактики, якщо поділити їх на менш складні операції (з виділенням, наприклад, дій атакуючої, оборонної, контратакуючої тактики в спортивних іграх і єдиноборствах, позиційної боротьби на дистанції тощо).

Мета використання тактичних вправ підвищеної складності – забезпечення надійності розучених форм тактики і стимулювання розвитку тактичних здібностей. До таких відносно загальних методичних підходів, що втілюються в таких вправах, відносяться:

а) підходи, пов'язані з введенням додаткових тактичних протидій з боку супротивника. Спортсмен (команда) при цьому стає перед необхідністю, вирішуючи тактичні завдання, долати значнішу протидію, ніж в умовах змагань. Наприклад: реалізувати намічений тактичний задум у тренувальній сутичці з декількома суперниками (що по черзі міняються по ходу сутички), в ігрових вправах і тренувальних іграх «Один проти двох», «Троє проти п'яťох» і т.д.; подолати заданими техніко-тактичними прийомами опір суперника, якому дозволено користуватися ширшим арсеналом прийомів;

б) підходи, пов'язані з обмеженням просторових і тимчасових умов дій;

в) підходи, пов'язані з обов'язковим розширенням використовуваних тактичних варіантів;

г) підходи, пов'язані з обмеженням числа спроб, наданих для досягнення змагальної мети.

У процесі вдосконалення тактичного мислення спортсменові *необхідно розвивати такі здібності*: швидко сприймати, адекватно усвідомлювати, аналізувати, оцінювати змагальну ситуацію і приймати рішення відповідно до обстановки, що створилася, і рівня своєї підготовленості та свого оперативного стану; передбачати дії супротивника; будувати свої дії відповідно до цілей змагань і завдання конкретної змагальної ситуації.

Основним специфічним методом вдосконалення тактичного мислення є *метод тренування* як із реальним, так і з умовним супротивником.

Разом із навчанням і вдосконаленням основ спортивної тактики потрібні:

- постійне поповнення і поглиблення знань про закономірності спортивної тактики, її ефективні форми;
- систематична «розвідка» (збір інформації) про спортивних суперників, розробка тактичних задумів;
- оновлення і поглиблення спортивно-тактичних умінь і навичок, схем тощо;
- виховання тактичного мислення.

Як практичний розділ спортивного тренування тактична підготовка найповніше представлена на етапах, безпосередньо передуючих основним змаганням, і на етапах між основними змаганнями.

На етапі безпосередньої підготовки до відповідального змагання методика тактичної підготовки має забезпечувати в першу чергу якомога повніше моделювання тих цілісних форм тактики, які будуть використані в спортивному змаганні. Мета моделювання при цьому – апробувати вироблений тактичний задум і план в умовах, які максимально збігаються з умовами майбутнього змагання.

Питання для самоперевірки та контролю знань

1. Дайте визначення тактичної підготовки.
2. Що таке тактичні знання, уміння, навички і тактичне мислення?
3. Що таке загальна і спеціальна тактична підготовка?
4. Назвіть засоби і методи тактичної підготовки.

Список використаної літератури:

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Круцевич Т. Ю. – Т. 1, 2. – К.: Олімпійська л-ра, 2008. – 392 с.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864с.
3. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583с.
5. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480с.
7. Сокирко О. С., Клопов Р.В. Теорія спортивного тренування: Навчальний посібник для факультету фізичного виховання освітньо-кваліфікаційного

рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини» / О.С. Сокирко, Р.В. Клопов – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – 113 с.