



# Тактически я подготовка спортсмена



# ***Тактическая подготовка***

В структуре тактической подготовленности следует выделять такие понятия, как тактические знания, умения, навыки.

- *Тактические знания* представляют собой совокупность представлений о средствах, видах и формах спортивной тактики и особенностях их применения в тренировочной и соревновательной деятельности.
- *Тактические умения* — форма проявления сознания спортсмена, отражающая его действия на основе тактических знаний. Могут быть выделены умения разгадывать замыслы соперника, предвидеть ход развития соревновательной борьбы, видоизменять собственную тактику и т. п.

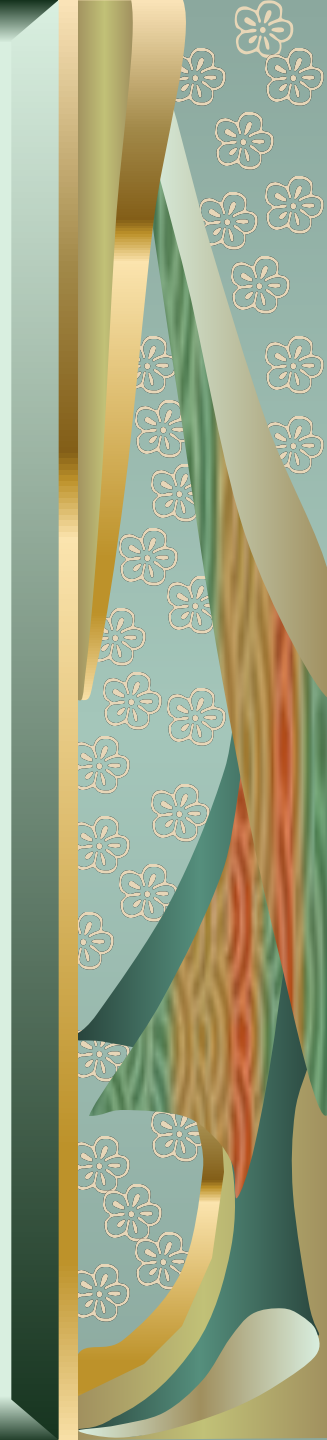


- *Тактические навыки* — это заученные тактические действия, комбинации индивидуальных и коллективных действий.
- *Тактическое мышление* — это мышление спортсмена в процессе спортивной деятельности в условиях дефицита времени и психического напряжения, непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач



- **Виды тактики:**
  - наступательная;
  - оборонительная;
  - контратакующая
- **Формы тактики:**
  - индивидуальная;
  - групповая;
  - командная

**Д/З. Раскрыть виды и формы тактики в ИВС**



## Основу тактической подготовленности отдельных спортсменов и команд составляют:

- владение современными средствами, формами и видами тактики данного вида спорта;
- соответствие тактики уровню развития конкретного вида спорта с оптимальной для него структурой соревновательной деятельности;
- соответствие тактического плана особенностям конкретного соревнования (соперники, состояние мест соревнований, характер судейства, поведение болельщиков и др.);
- обеспечение взаимосвязи тактики с уровнем совершенства других сторон подготовленности — технической, психологической, физической.



# **Изучение сущности и основных теоретико-методических положений спортивной тактики**

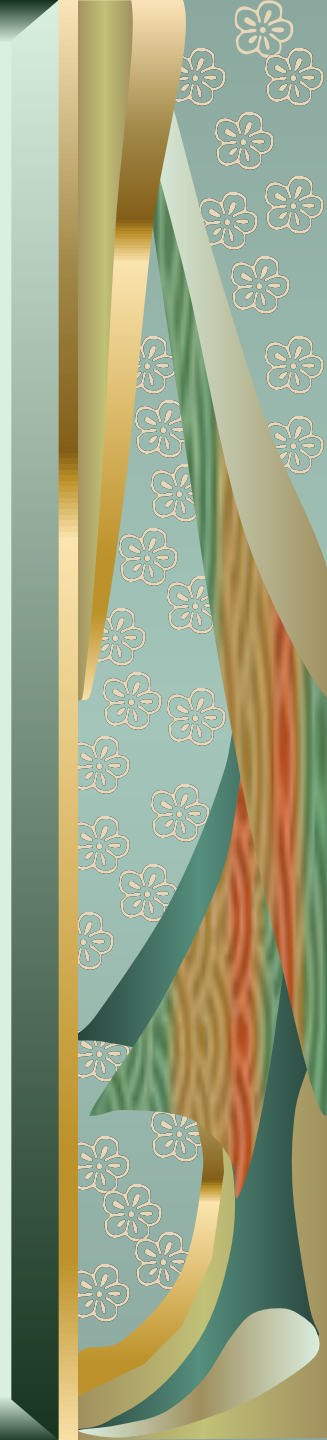
Важной задачей тактической подготовки спортсменов является изучение общих положений тактики спорта, тактики избранного вида спорта, правил судейства и положения о соревнованиях в избранном виде спорта, особенностей тактики в родственных видах спорта, тактического опыта сильнейших спортсменов, способов разработки тактической концепции и др.



Значение теоретико-методических положений спортивной тактики помогает точно оценить соревновательную ситуацию, адекватно подбирать средства и методы соревновательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей, квалификации, уровня подготовленности соперника и партнеров.

Тактические знания приобретаются на протяжении всей профессиональной жизни спортсмена. Источниками знаний являются специальная литература, лекции, беседы, объяснения, просмотр соревнований, кинофильмов и видеозаписей, их разбор и анализ и др.

Тем не менее следует помнить, что просто накопленные знания по тактике, не подкрепленные личным двигательным опытом спортсмена, сами по себе не могут положительно повлиять на спортивные результаты.



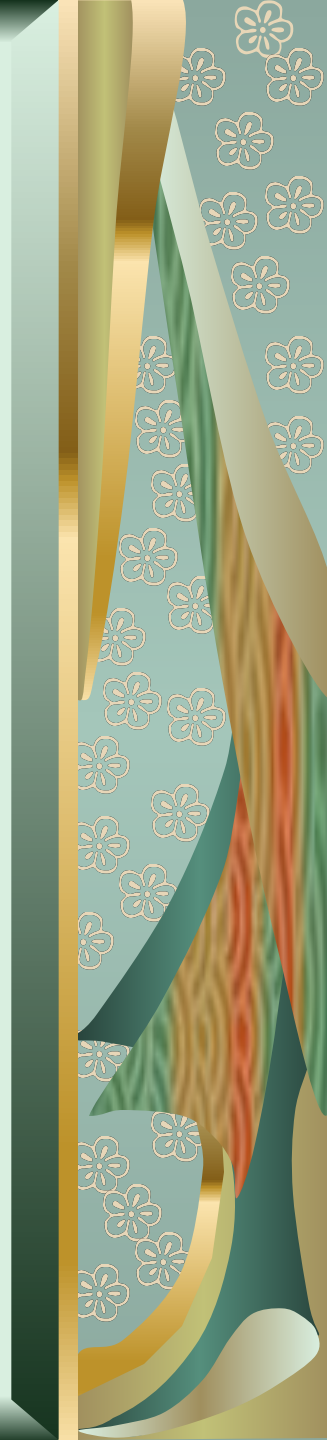
**Овладение тактическими действиями.** Средства и методы овладения тактическими действиями, весь процесс тактической подготовки в значительной мере обуславливаются спецификой вида спорта. Например, в большинстве циклических видов спорта основная задача тактической подготовки связана с подготовкой к реализации разработанной схемы прохождения соревновательной дистанции.





Задачи тактического совершенствования в спортивных играх и единоборствах значительно сложнее. Здесь и освоение подготовительных, наступательных и оборонительных действий, и совершенствование навыков выполнения тактических действий в преднамеренных, экспромтных и преднамеренно-экспромтных ситуациях, и освоение сущности многообразных тактических ситуаций, характерных для сложной соревновательной деятельности.

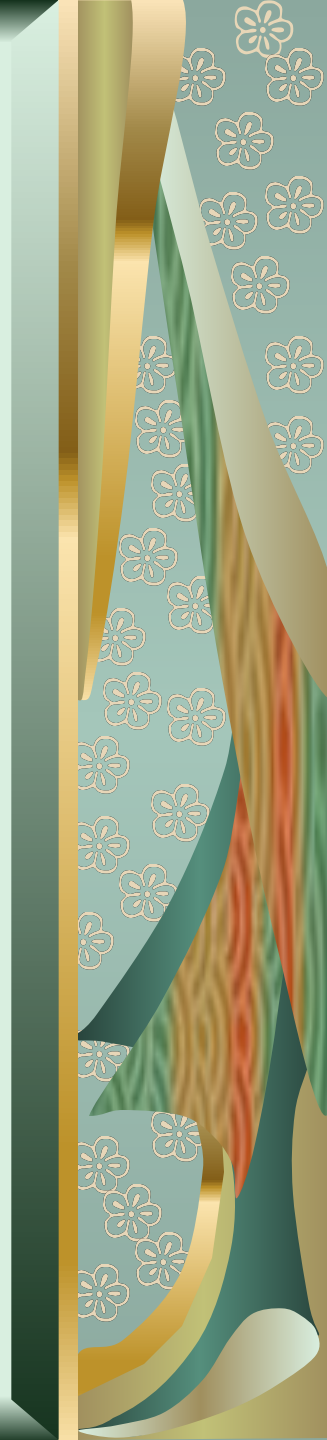
Овладение тактическими действиями связано с расширением количества используемых средств и способов, развитием умений применять один прием для решения различных тактических задач и разных приемов — для решения одной тактической задачи.



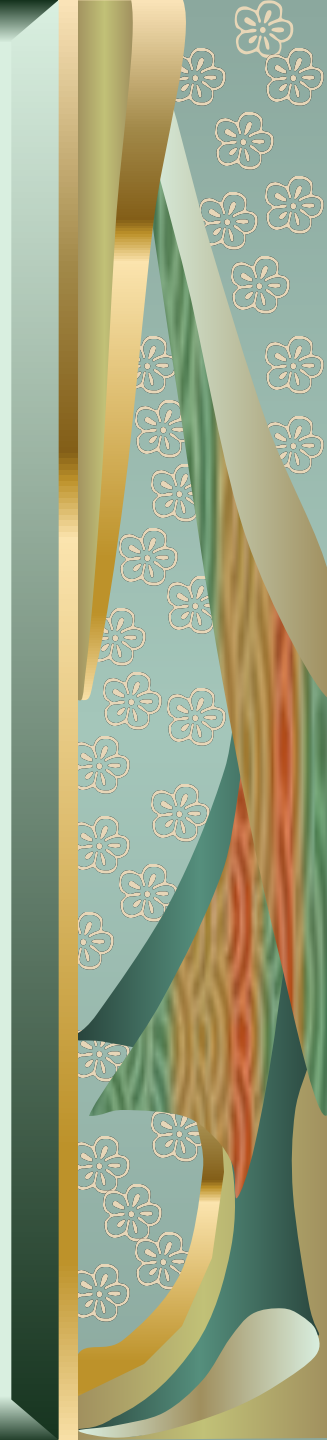
Тактическую сущность действий осваивают одновременно с овладением техникой приемов. Именно в процессе практического овладения приемами спортсмены уясняют для себя, что каждое техническое действие должно быть связано с реализацией тактического варианта. Знание тактической сущности действий, их возможной эффективности в определенных ситуациях позволяет выбрать оптимальное действие и успешно решить тактическую задачу.



Для овладения тактикой действий может использоваться вся совокупность словесных, наглядных и практических средств и методов подготовки. Однако наиболее полно и широко в тактической подготовке представлены **практические средства и методы.**

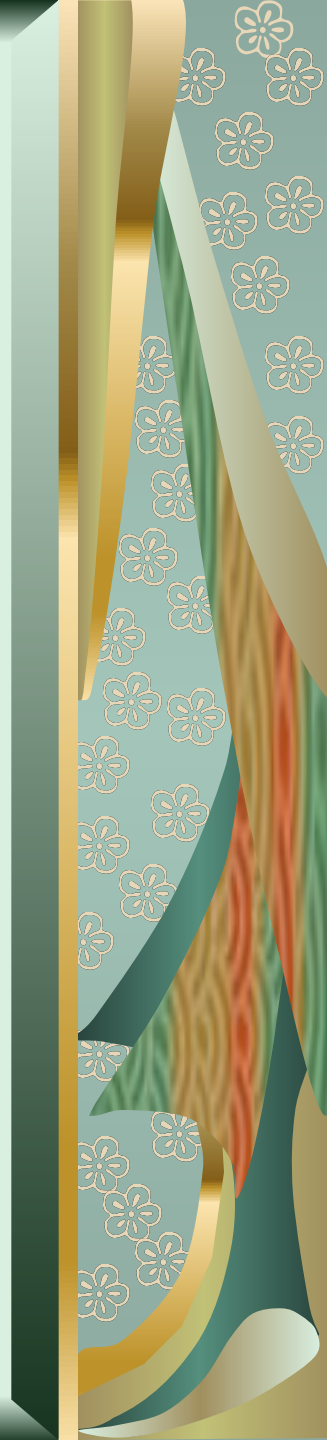


Так, основными средствами овладения и совершенствования тактических действий в циклических видах спорта является многократное выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений в строгом соответствии с разработанной схемой и при постоянном контроле за эффективностью двигательных действий. При этом учитываются скорость и время прохождения отрезков и дистанций; темп движений, расстояние, преодолеваемое в результате одного цикла движений; характер и величина развиваемых усилий и др.



В основе практических методов тактической подготовки лежит принцип моделирования деятельности спортсмена в соревнованиях.

Например, в единоборствах и спортивных играх разработаны специальные методы, которые с различной степенью сходства моделируют специфическую деятельность спортсмена. К ним относятся: тренировка без соперника; тренировка с условным соперником; тренировка с партнером; тренировка с соперником.



## *Метод тренировки без соперника*

применяется для овладения основами техники действия, обучения активному и сознательному их анализу. Специфическими средствами тренировки являются основные положения и движения, передвижения, имитационные упражнения, различные их сочетания.



## *Метод тренировки с условным соперником*

предполагает использование вспомогательных снарядов и приспособлений: мишени, манекены, различные тренажерные устройства, модели условного соперника с программным управлением и т. п. Упражнения с использованием перечисленных снарядов и приспособлений позволяют отрабатывать дистанционные, временные, ритмические характеристики действий, развивать и совершенствовать зрительно-двигательные и кинестетические ощущения. Метод может успешно использоваться для развития специфических качеств в условиях моделирования соревновательной деятельности.



## *Метод тренировки с партнером*

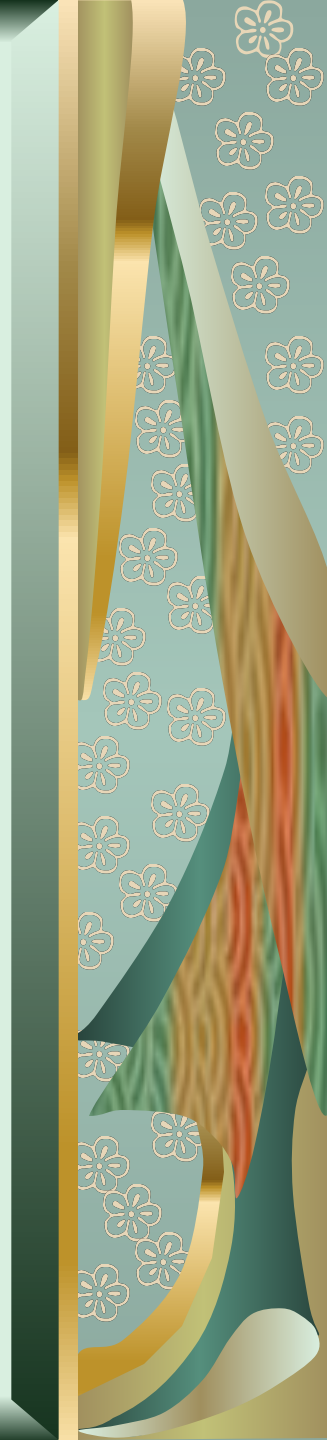
является основным для овладения тактикой действий. Партнер в данном методе служит активным помощником и способствует правильному овладению техникой и тактикой действий. Основные средства тренировки — парные и групповые упражнения, отличающиеся большим разнообразием и носящие преимущественно технико-тактическую направленность.





***Метод тренировки с соперником*** применяется для детальной отработки тактики действий; тактического совершенствования с учетом индивидуальных особенностей спортсменов; совершенствования волевых качеств; воспитания умения использовать свои возможности в различных тактических ситуациях, создаваемых соперником.

Он позволяет совершенствовать тактику действий в условиях информационного и временного дефицита для решения тактических задач, пространственно-временной неопределенности, быстро изменяющихся ситуаций. Все это создает определенный эмоциональный фон и высокую напряженность, сходную с деятельностью в условиях соревнований.



Совершенствованию тактического мастерства на различных этапах многолетней подготовки и в различных периодах тренировочного макроцикла уделяется неодинаковое внимание. Наиболее целеустремленная работа, направленная на повышение тактической подготовленности, проводится на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, когда спортсмен готовится к высшим достижениям.



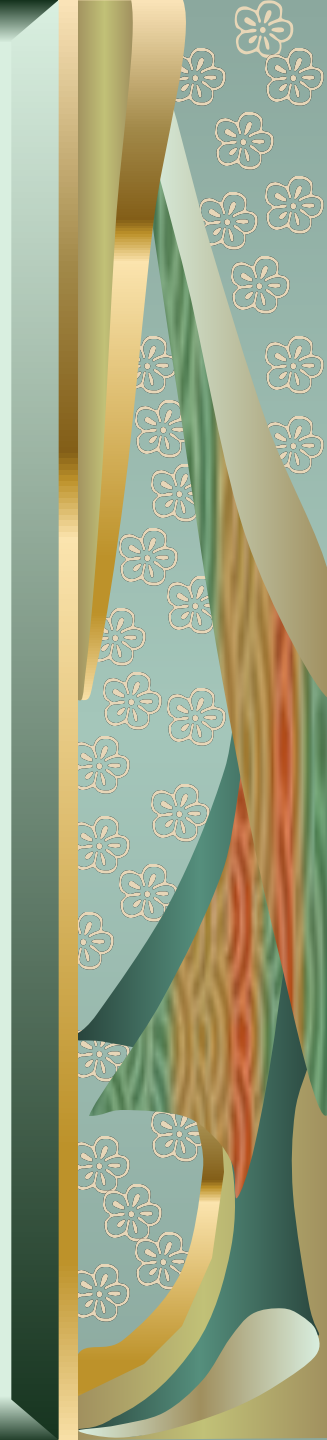
На этапе специализированной базовой подготовки совершенствуются в основном узловые компоненты тактического мастерства.

На первом и втором этапах многолетней подготовки тактическое совершенствование является второстепенной задачей, так как здесь решаются лишь наиболее общие вопросы тактической подготовки, относящиеся к теоретической и практической части



Наибольший объем средств и методов тактической подготовки в макроцикле приходится на конец подготовительного и соревновательный период. На первом этапе подготовительного периода совершенствуются лишь отдельные компоненты тактики.

Важное место тактическая подготовка занимает на этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям. Уровень технического мастерства, физической и психологической подготовленности, сформировавшийся к этому этапу, позволяет перейти к отработке тактики в ее наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.



## Система упражнений и методических подходов становления спортивной тактики:

- \* создание облегчающих условий при освоении рациональных вариантов распределения сил на дистанции (лидирование, корректирующая информация о скорости передвижения, темпе движений);
- \* создание условий, усложняющих реализацию оптимального тактического плана при закреплении тактических навыков (выполнение заданий в непривычных условиях, введение дополнительных помех);



\* выдерживание тактической схемы при существенной вариативности пространственно-временных и динамических характеристик движений или, наоборот, неожиданное изменение тактики по дополнительному сигналу либо в связи с резко изменившейся ситуацией;

\* необходимость реализации оптимальной тактической схемы при работе в условиях значительного и постоянно прогрессирующего утомления.



При совершенствовании тактического мастерства очень важно применять рациональную методику. В процессе формирования тактического мастерства, выделяются три этапа — **ориентировочный, исполнительный и контрольный**.

Ориентировочный этап предусматривает ознакомление спортсмена с заданием; исполнительный — многократное выполнение упражнений, поиск оптимальных технико-тактических решений, отработка путей их реализации в сложных условиях тренировочной и соревновательной деятельности; контрольный — выявление эффективности тактических решений, фиксирование ошибок и возможностей их устранения.

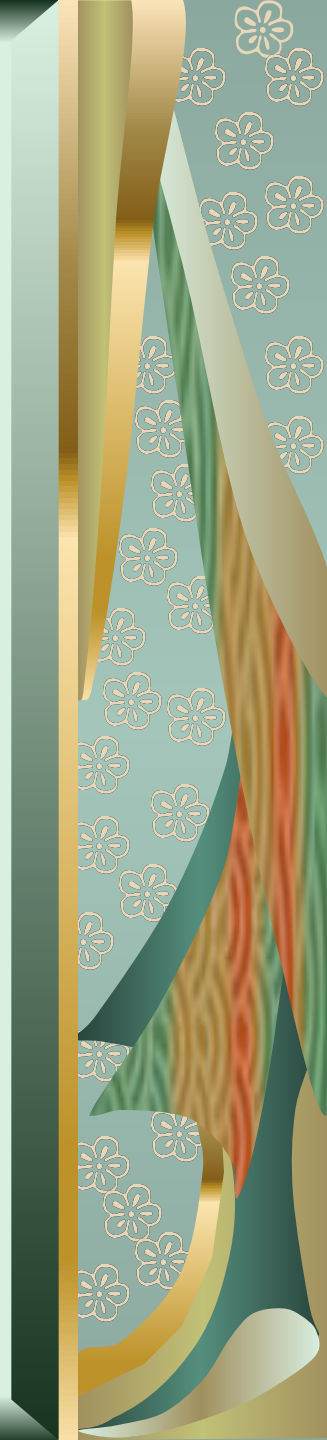


# **Совершенствование мышления**

## **тактического**

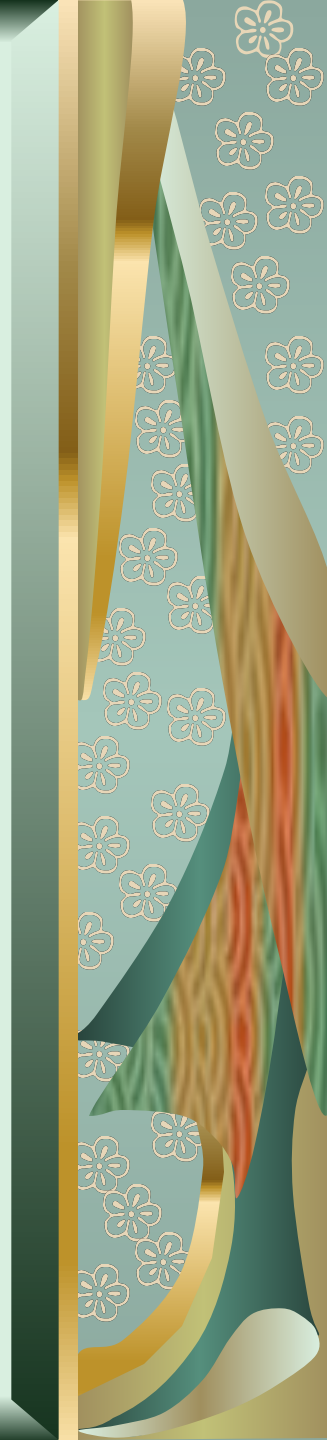
В процессе подготовки к соревнованиям все возможные ситуации состязательной борьбы предусмотреть практически нереально. Одной из основных задач тактической подготовки является совершенствование тактического мышления спортсмена. При этом необходимо развивать следующие способности:

- \* быстро воспринимать, адекватно осознавать и анализировать соревновательные ситуации;
- \* быстро и точно оценивать ситуацию и принимать решение в соответствии с создавшейся обстановкой и уровнем своей





- \* предвидеть действия соперника (партнера по команде);
- \* рефлексивно отображать свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.



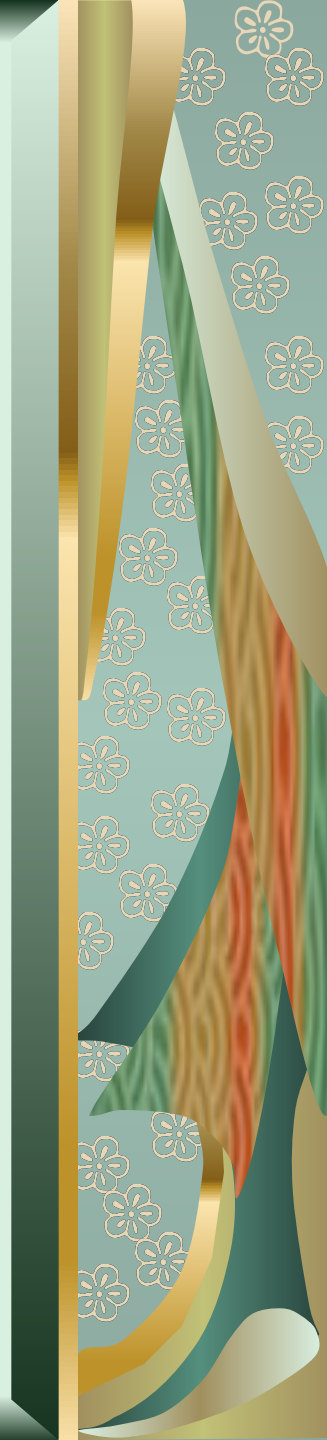
*Наглядно-образный характер мышления* проявляется в том, что в процессе соревновательной и тренировочной деятельности решение двигательных задач совершается на основе наглядно-чувственных образов и связано с восприятием действий соперников и партнеров, и всей ситуации спортивного поединка. Большую роль здесь играют память и творческое воображение.

*Ситуативный характер мышления* проявляется в том, что оно осуществляется на фоне быстротечности, необратимости и изменчивости ситуаций соревновательной борьбы.



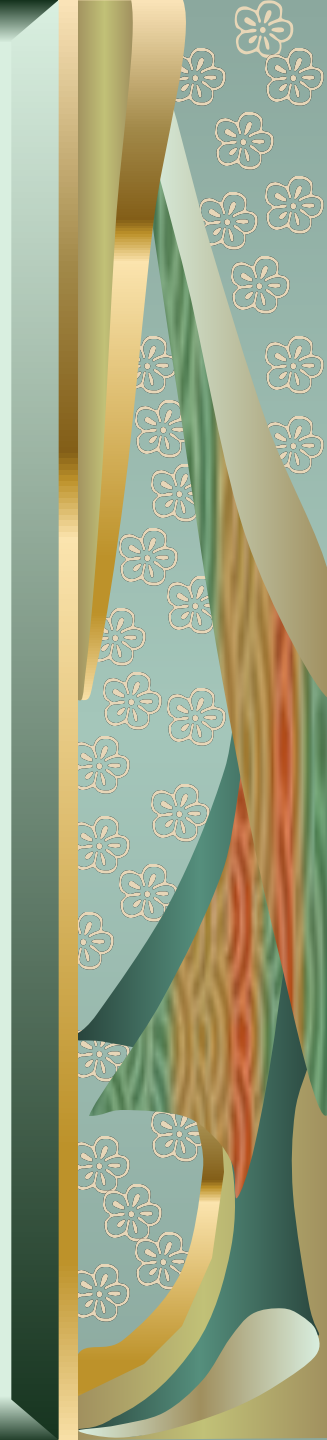
**Изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности.** Задачами данного направления тактической подготовки спортсменов является сбор и обработка информации о вероятных противниках и партнерах по команде, о среде и условиях проведения предстоящих соревнований.

Наиболее важной информацией о соперниках и партнерах являются сведения о физической подготовленности спортсменов, технико-тактической манере ведения ими соревновательной борьбы, особенностях поведения в различных (благоприятных и неблагоприятных) условиях соревнований, личностных характеристиках, морально-волевых и психологических качествах.



**Практическая реализация тактической подготовленности,** являясь синтезирующим направлением процесса тактической подготовки, предполагает решение следующих задач:

- \* создание целостного представления о поединке;
- \* формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы;
- \* решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей соперника, среды, судейства, соревновательной ситуации и др.



Практическая реализация тактической подготовленности предполагает *формирование индивидуального стиля ведения поединков.*

Стиль (манера) ведения тактической борьбы должен включать и общие тенденции тактики в конкретном виде спорта, учитывать наиболее сильные индивидуальные особенности спортсмена, а также его характерные недостатки.

