

**Кафедра ФК  
НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ  
49.04.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*ДИСЦИПЛИНА:*

*Методология спортивной подготовки и  
анализ соревновательной деятельности*

**Тема 1.3. ТАКТИКА И ТАКТИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ**

Профессор кафедры ФК,  
к.п.н. Мясникова Т.И.

## **Учебное задание 1.3**

Описать особенности тактики и тактической подготовки в одной из спортивных дисциплин избранного вида спорта.

- вид спорта:

- спортивная дисциплина:

1. Характеристика тактики:

- в соответствии с особенностями тактики.
- специфический смысл тактики (тактические задачи).
- классификация тактики в зависимости от особенностей соревновательной деятельности в спортивной дисциплине (индивидуальная, групповая, командная).
- факторы соревновательной деятельности, влияющие на особенности тактики.
- характеристика вариантов тактики в зависимости от ситуаций в состязаниях.
- способы ведения соревновательной борьбы.
- формы ведения соревновательной борьбы.

2. Особенности тактической подготовки:

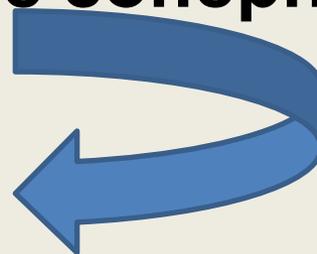
2.1. Задачи и соответствующие средства и методы;

2.2. Примеры тактических упражнений:

- в облегченных условиях;
- в усложненных условиях;
- в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

# **Спортивная тактика – искусство ведения спортивной борьбы**

**Смысл спортивной тактики: с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.**



**Тактическая подготовка: средства – способы – формы**

# **Виды спортивной тактики** **- в зависимости от особенностей** **соревновательной деятельности**

## **ИНДИВИДУАЛЬНАЯ**

*отдельные спортсмены в индивидуальных видах спорта, индивидуальные задачи и не связанные с другими членами команды (единоборства, циклические виды спорта)*

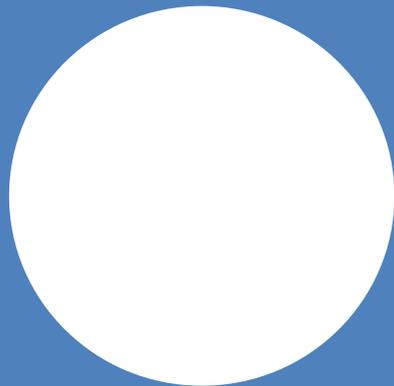
## **ГРУППОВАЯ**

*группа спортсменов = общие задачи = одинаковые функции = одинаковая работа в ходе соревновательной деятельности (групповые упражнения в художественной гимнастике, синхронном плавании, гребле в экипажах, эстафетном беге)*

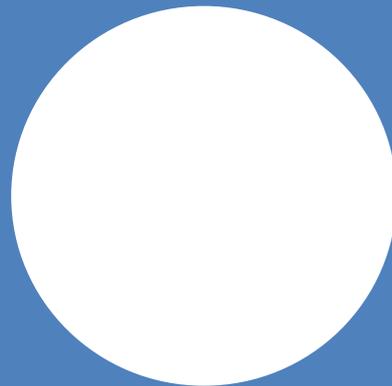
## **КОМАНДНАЯ**

*команда спортсменов = общие задачи, но выполняющих различные функции в соревновательной деятельности (игре) - вратарь, линия защиты, средняя линия и нападение.*

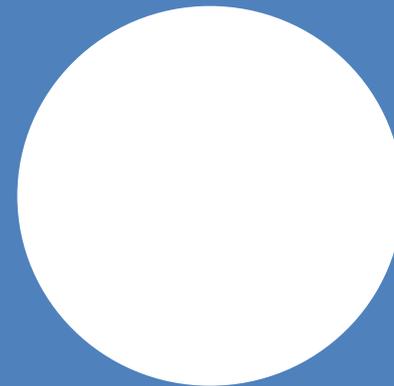
# **Факторы соревновательной деятельности, влияющие на особенности тактики**



**характер  
взаимодействи  
я**  
(единоборства)



**структурные  
особенности**  
(спортивные  
игры: мяч,  
шайба,  
фехтование:  
оружие)



**интенсивност  
ь**  
**соревнователь  
-ного**  
**упражнения**  
(циклические  
виды спорта)



# **Варианты спортивной тактики - в зависимости от ситуаций в состязаниях**

**Алгоритмическая тактика** – выполнение действий в строго запланированной последовательности по заранее составленному плану – минимум вариантов тактических решений.

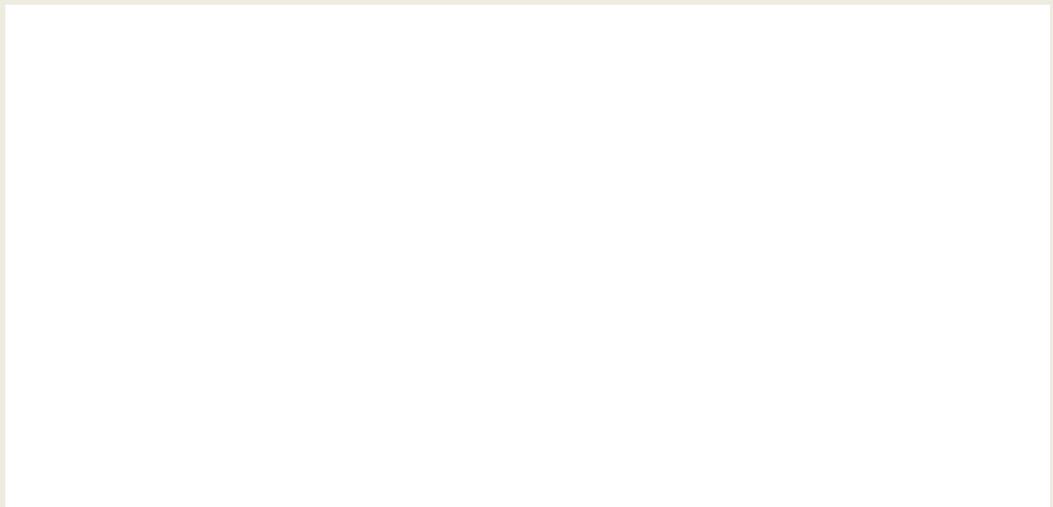
**Вероятностная тактика** – преднамеренно-экспромтные действия – планируется лишь определенное начало; варианты продолжения зависят от противника, ситуаций

**Эвристическая тактика** – экспромтное реагирование в зависимости от создавшейся ситуации в ходе соревновательного поединка

# Процесс тактической подготовки спортсмена включает:

1. Усвоение теоретических основ спортивной тактики;
2. Изучение возможностей противников и условий предстоящих соревнований;
3. Освоение тактических приемов, их комбинаций и вариантов вплоть до приобретения совершенных тактических умений и навыков;
4. Развитие тактического мышления и других способностей, необходимых для овладения тактическим мастерством.

# **Задачи практической реализации тактической подготовленнос ти:**



- 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 соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

# **Структура спортивно-тактического мастерства**



# *1. Изучение основных теоретико-методических положений спортивной тактики*

- изучение тактики избранного вида спорта, правил судейства, тактического опыта сильнейших спортсменов



(комплекс словесных и наглядных методов, спец.литература, просмотр соревнований, видеозаписей, их разбор и анализ)

## **2. *Овладение тактическими действиями***

**Циклические виды спорта** – подготовка к реализации разработанной схемы прохождения соревновательной дистанции:

- многократное выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений в строгом соответствии с разработанной схемой.

**Спортивные игры и единоборства** – специальные методы моделируют специфическую соревновательную деятельность спортсмена:

- метод тренировки без соперника;
- метод тренировки с условным соперником;
- метод тренировки с партнёром;

### 3. Совершенствование тактического мышления – развивать способности:

- 1) быстро воспринимать, адекватно осознавать и анализировать соревновательные ситуации;
- 2) быстро и точно оценивать ситуацию и принимать решения в соответствии с создавшейся обстановкой и уровнем подготовленности;
- 3) предвидеть действия соперника (партнёра по команде);
- 4) рефлексивно отражать свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

## 4. Изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности

**Задача:** сбор и обработка информации о вероятных противниках (партнёрах по команде), о среде и условиях проведения предстоящих соревнований.

**Важная информация** – сведения о физической подготовленности, технико-тактической манере ведения противниками соревновательной борьбы, личностных характеристиках, морально-волевых и психических качествах.

# 5. Практическая реализация тактической подготовленности

- **Задачи:**

- 1) создание целостного представления о поединке;
- 2) формирование индивидуального стиля соревновательной борьбы;
- 3) решительное и своевременное воплощение принятых решений с учётом особенностей соперника, среды, судейства, соревновательной ситуации и др.

# Тактические упражнения

- установка при выполнении данных упражнений ориентирована в первую очередь на решение тактических задач;
- в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приемы и ситуации спортивной борьбы;
- в необходимых случаях моделируются и внешние условия соревнований.

***В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются:***

- в облегченных условиях;
- в усложненных условиях;
- в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

# Особенности тактики и тактической подготовки

## в различных видах спорта

### 1-я группа -

**Сложно-координационные** виды спорта, спортсмены выступают в соревнованиях *без непосредственного контакта друг с другом.*

- Тактика сводится к изменению технических приемов, элементов спортивного упражнения, их соединений, нахождению средств большей выразительности движений.
- Особенность тактической подготовки – создание у спортсмена преимущественной концентрации сознания на самом процессе исполнения соревновательного действия.

## 2-я группа - виды спорта *циклического*

характера

Соревновательная деятельность – участники соревнований выступают индивидуально, в группах или командах.

Возможен достаточно тесный контакт между соперниками и взаимодействие между партнерами по команде.

*Тактическая подготовка :*

- разработка предварительных проектов тактики ведения соревновательной борьбы на дистанции,
- последующая отработкой и реализация: сначала в

вочного процес  
к сорево

В

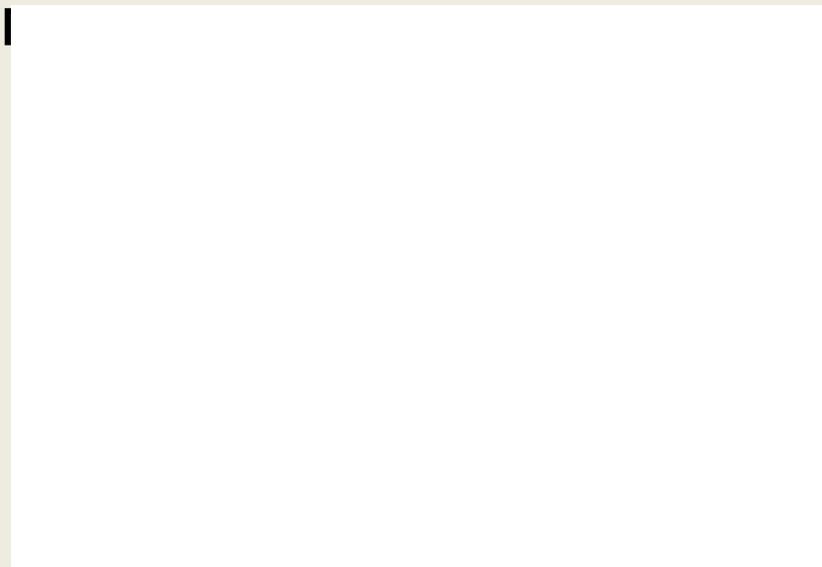
**3-я группа** - **циклические** видами спорта (например, **спринтерские дистанции в беге, плавании** и др.).

- В тактическом плане взаимодействие между партнерами возможно только в эстафетных соревнованиях.
- Контакт между противниками исключен.
- Тактика сводится к определению поведения на старте, к распределению усилий в предварительных и финальных соревнованиях.

***Тактическая подготовка сведе***

## 4-я группа - легкоатлетические прыжки и метания, тяжелая атлетика и др.

- Противники оказывают косвенное воздействие друг на друга.
- Средством взаимовлияния являются результаты, показываемые участниками в ходе соревновательной борьбы.
- Тактическая подготовка также сведена к



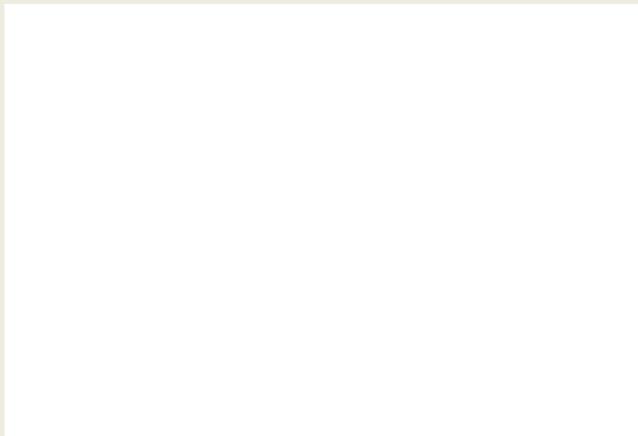
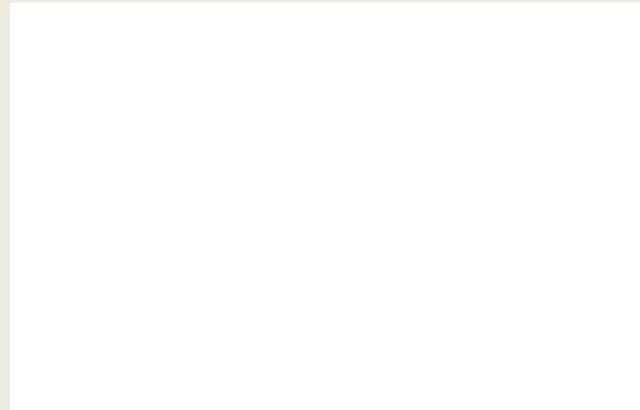
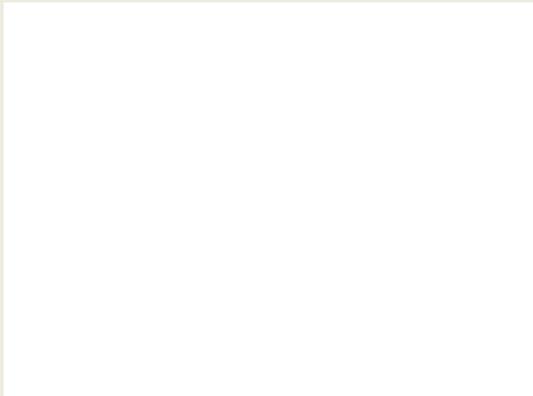
## 5-я группа - *спортивные игры и единоборства*

### **Задачи** тактической подготовки:

- приобретение знаний тактики нападения, защиты, жесткого прессинга и др.;
- формирование умений и навыков командной, групповой и индивидуальной тактики ведения соревновательной борьбы;
- изучение тактических действий, связок и комбинаций;
- целостное проигрывание различных схем тактики в усложненных условиях и модельных формах соревновательной деятельности.

**6-я группа - многоборья: легкоатлетическое десятиборье, современное пятиборье, лыжное двоеборье** и др.

Тактика соревновательной деятельности и тактическая подготовка в них строятся с учетом особенностей тех видов спорта, которые входят в данное многоборье.



# Способы ведения соревновательной борьбы

- *Пассивная тактика* - это заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия.
- *Активная тактика* - это навязывание сопернику действий, выгодных для себя.
- *Смешанная тактика* включает в себя активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы.

## ***Тактические задачи:***

1. Показать максимальный, рекордный результат.
2. Победить соперника независимо от того, какой будет показан результат.
3. Выиграть соревнования и одновременно показать высший результат.
4. Показать результат, достаточный для выхода в следующий тур соревнований — четвертьфинал, полуфинал и финал.

# *Формы ведения соревновательной борьбы*

## **1. Тактика *лидирования*:**

- лидирование с равномерной скоростью при прохождении дистанции – в беге, плавании, гребле;
- лидирование с изменением скорости, темпа на дистанции.

## **2. Тактика выигрыша соревнований независимо от показанного результата**

- **"тактика отрыва"** - развить максимальную скорость в первой половине дистанции; прыгнуть на максимальную длину или высоту в первой зачетной попытке;
- **"тактика финишного спурта"** - держится в лидирующей группе, готовясь в любой момент предпринять маневр;
- **"тактика изматывания соперника"** - резко изменяет скорость на дистанции; часто изменяет технические приемы, тем самым ставит соперника в затруднительное положение и т.д.

### *3. Тактика выигрыша соревнований с высоким результатом*

- 1) основные соперники уже стартовали и спортсмену известен их результат («тактика побития результата соперника»);
- 2) основные конкуренты стартуют в последующих забегах, заплывах («тактика первого удара», тактика отрыва»).

## *4. Тактика выхода в очередной этап состязаний*

- 1. Показать результат, достаточный для выхода в следующий этап состязаний ("тактика рационального распределения сил на ходу состязания").
- 2. Показывать высокие результаты на каждом этапе состязаний ("тактика поддержания психологического преимущества и непобедимости").

# Рекомендуемые источники

- 1. Никитушкин, В.Г.** Спорт высших достижений: теория и методика / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – Москва : Спорт, 2017. – 320 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229> (дата обращения: 03.09.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9500178-0-3. – Текст : электронный.
- 2. Фискалов, В.Д.** Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие : [12+] / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – Москва : Спорт, 2016. – 352 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454239> (дата обращения: 03.09.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-21-3. – Текст : электронный.
- 3. Фискалов, В.Д.** Спорт и система подготовки спортсменов : учебник / В.Д. Фискалов. – М. : Советский спорт, 2010. – 302 с. – ISBN 978-5-906839-21-3. – Текст : непосредственный. (ЗНБ УрФУ).

# Варианты тактики передвижения по дистанции:

- скорость передвижения по дистанции практически неизменна от старта до финиша;
- скорость передвижения по дистанции постепенно или скачками уменьшается на протяжении всей дистанции, за исключением старта;
- скорость передвижения по дистанции неоднократно увеличивается и уменьшается;
- скорость выше средней в начале и в конце дистанции и ниже средней в середине дистанции;
- скорость постепенно или скачками увеличивается на протяжении всей дистанции;
- скорость постоянна на первой половине дистанции, затем постепенно снижается вплоть до финиша;
- скорость превышает среднедистанционную в начале дистанции, затем снижается и остается неизменной до финиша;
- после короткого стартового разгона скорость уменьшается на протяжении почти всей дистанции, затем увеличивается в конце;
- скорость постоянна в начале и середине дистанции, затем