

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:

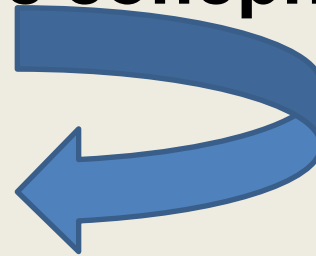
2.1. Задачи и соответствующие средства и методы;

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)

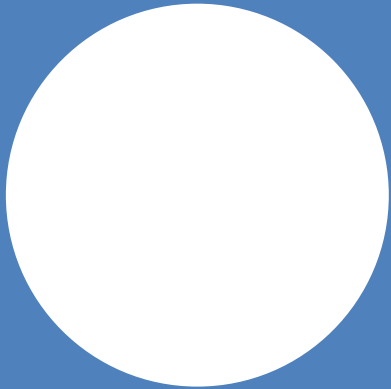
ГРУППОВАЯ

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

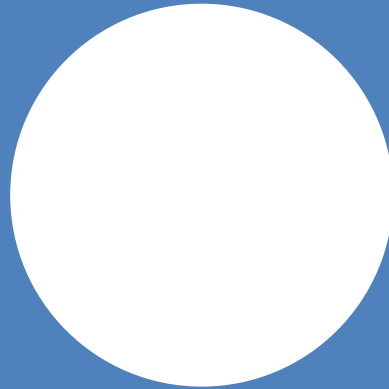
КОМАНДНАЯ

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

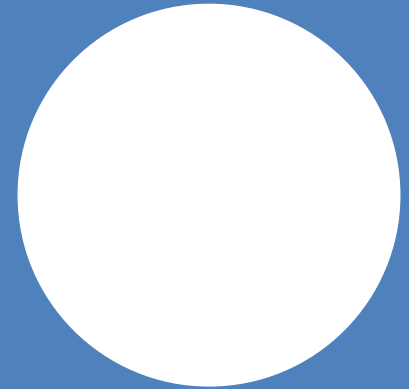
Факторы соревновательной деятельности, влияющие на особенности тактики



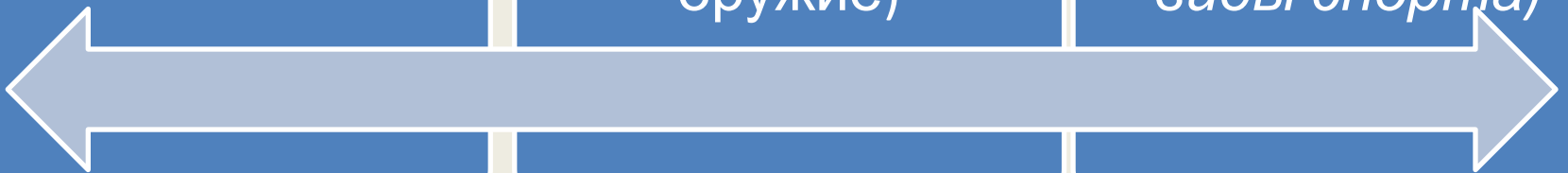
**характер
взаимодейств
ия**
(единоборства)



**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, в которых 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 кенных к сорев

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