

Практичне заняття 9

Спортивно-тактична підготовка спортсменів в циклічних та командно-ігрових видах спорту

План:

1. Спортивна тактика, тактична підготовленість і напрямки тактичної підготовки.
2. Сутність основних теоретико-методичних положень спортивної тактики.
3. Умови, що визначають вибір тактики.
4. Вдосконалення тактичного мислення.
5. Зміст і методика складання тактичного плану виступу спортсменів на змаганнях з обраного виду спорту.

Тактична підготовка – педагогічний процес, що спрямований на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби в процесі специфічної змагальної діяльності.

Тактична підготовка включає:

- вивчення загальних положень тактики обраного виду спорту – прийомів суддівства і положення про змагання, тактичного досвіду найсильніших спортсменів;
- засвоєння вміння будувати свою тактику в наступних змаганнях;
- моделювання необхідних умов у тренуванні й контрольних змаганнях для практичного оволодіння тактичними побудовами. Залежно від характеру спортивної боротьби в різних видах спорту та ситуацій, що виникають в них, тактика може носити алгоритмічний, вірогідний і евристичний характер.

Алгоритмічна тактика будується на раніше запрограмованих діях і умисній їх реалізації. Така тактика особливо характерна для видів спорту, умов спортивної боротьби в яких організовані так, що спортсмени виступають окремо один від одного, без безпосереднього контакту, за послідовністю певного жеребу. Серед видів спорту, в яких використовують алгоритмічну тактику, виділяють три групи.

1-а група – складнокоординаційні види спорту, кінцеві результати в яких зумовлені суб'єктивною суддівською оцінкою (спортивна і художня гімнастика, акробатика, аеробіка, фігурне катання, спортивні танці та ін.). Тактичні завдання спортсменів цієї групи заключається в умінні правильно, відповідно до своїх фізичних і технічних можливостей скласти програму для змагань.

2-а група – швидко-силові види спорту циклічного характеру, результати яких оцінюються в точних кількісних мірах сили і простору (легкоатлетичні стрибки і метання, важка атлетика та ін.). Тактичними завданнями другої групи є вміння розподіляти сили між спробами, визначати величину початкового зусилля у перших підходах і спробах. 3-я група – спринтерські види спорту, в яких суперники виступають одночасно, але

міжними немає безпосереднього контакту. Особливості тактичної підготовки у спринтерських видах спорту полягають у вмінні відчувати власну швидкість бігу і швидкість бігу суперників.

Вірогідна тактика передбачає умисно-експромтні дії, в яких планується лише певний початок, а варіанти подальших дій залежать від конкретних реакцій суперника чи партнерів. Вірогідну тактику використовують в деяких видах спорту, які можна об'єднати в 4 групи. 1-а група – види спорту циклічного характеру, що вимагають витривалості. В цій групі вирішуються два тактичні завдання: регулювання зусиль на дистанції з метою досягнення найкращого результату і визначення своєї поведінки з урахуванням дій партнерів чи основних суперників. 2-а група об'єднує ігрові види спорту, в яких учасники змагань виступають у складі команд.

Тактична підготовка в цій групі видів спорту здійснюється в основному за трьома напрямками:

- удосконалення вміння правильно розподіляти свої сили і чітко виконувати відпрацьовані технічні прийоми в процесі змагань;
- удосконалення оптимального використання засвоєних тактичних систем;
- удосконалення вміння швидко переключатися з одного тактичного варіанту на інші залежно від ситуацій, що виникають.

3-я група об'єднує спортивні єдиноборства, для яких характерна пряма взаємодія із суперником. У цих видах спорту розрізняють тактику нападу і тактику захисту.

4-а група включає в себе різні багатоборства. Тактика в цих видах спорту складається з тактики в окремих видах спорту і загальної тактики.

Евристична тактика будується на експромтному реагуванні спортсменів залежно від ситуацій, що виникають у процесі змагання. У структурі тактичної підготовки виділяють такі поняття, як тактичні знання, вміння, навички.

Тактичні знання являють собою сукупність уявлень про засоби, види і форми спортивної тактики й особливості їх використання у тренувальній і змагальній діяльності.

Тактичне вміння – форма прояву свідомості спортсмена, що відображає його дії на основі тактичних знань.

Тактичні навички – це заучені тактичні дії, комбінації індивідуальних і колективних дій. Тактичне мислення – це мислення спортсмена в процесі спортивної діяльності в умовах дефіциту часу і психічної напруги, безпосередньо спрямоване на вирішення конкретних тактичних завдань. У тактичній підготовці виділяють такі напрями:

- 1) постійне поповнення і поглиблення знань про закономірності спортивної тактики;
- 2) оволодіння основними елементами, прийомами, варіантами тактичних дій;
- 3) поновлення і поглиблення спортивно-тактичних умінь та навичок;

4) удосконалення тактичного мислення. Засоби і методитактичноїпідготовки в значніймірізумовленніспецифікоювидів спорту. Основнимизасобамитактичноїпідготовки є:

- тренувальні вправи, що виконуються у полегшувальних умовах під час засвоєння раціональних варіантів розподілу сил на дистанцію;
- тренувальні вправи, що виконуються в ускладнених умовах (виконання завдань у незвичних умовах, введення додаткових перешкод);
- тренувальні вправи, що виконуються при постійній зміні просторово-часових характеристик;

• тренувальні вправи, що виконуються в умовах значного і постійно-прогресуючого стомлення. До засобівтактичноїпідготовкивідносятьтакожзмагальнівправи, щовикористовуються за завчасновизначеним алгоритмом, та засобиначноговпливу (перегляд змагань, аналізокремих фаз змагальнихдій і т.ін.).

Методитактичноїпідготовкиспортсменівосновані на моделюваннізмагальнихситуацій. З огляду на церозрізняють:

- метод тренування без суперника;
- метод тренування з умовнимсуперником;
- метод тренування з партнером;
- метод тренуванняізсуперником.

Отже, тактична підготовказумовлена як тенденціямірозвиткуокремихвидів спорту, так і підвищеннямеефективностізагальноїсистемипідготовкиспортсменів.

Тактичний план –це програма основних дій окремих спортсменів або команди. Він складається в процесі підготовки до змагань та остаточно уточнюється до моменту початку змагань.

Тактичний план містить такі розділи:

1. Головна задача, яка ставиться перед спортсменом або командою.
2. Загальна форма тактичної боротьби.
3. Розподіл сил на протязі всього змагання та в процесі кожного виступу.
4. Можливості переключення від однієї тактики до іншої.
5. Засоби маскування особових дій.
6. Дані про суперника, а саме сильні та слабкі сторони в підготовці.
7. Дані о місце проведення змагань, клімато-географічних умовах, о вболівальниках, суддях.

Тактична підготовка у баскетболі. Під тактикою у баскетболі слід розуміти цілеспрямовані узгоджені дії гравців команди, що спрямовані на досягнення перемоги у конкретному матчі. Тактика складається із засобів, способів і форм ведення спортивної боротьби, що раціонально використовується з урахуванням конкретних завдань, котрі виникають під час гри з конкретними суперниками.

До засобів ведення спортивної боротьби під час гри відносять прийоми техніки нападу і захисту. Без оволодіння технікою процес гри стає неможливим. Але якщо технічна підготовка спрямована на вивчення структури рухів певного прийому, то тактична підготовка озброює баскетболіста необхідними знаннями і вміннями доцільного використання вивчених прийомів у конкретних умовах змагання між двома командами.

Тактичними способами ведення гри називають узгоджені дії групи гравців (тактичні комбінації) або усією команди (системи гри).

Під комбінацією розуміють вивчені раніше та узгоджені взаємодії групи гравців або цілої команди в межах конкретної системи, що спрямовані на створення для одного або групи гравців вигідних умов для ефективних дій. Комбінації можуть використовуватися у процесі створення необхідних умов для дій у нападі або у захисті (введення м'яча у гру, виконання штрафних тощо).

Під формою ведення гри слід розуміти зовнішній зміст дій команди для розв'язання визначення тактичних завдань. Форми ведення гри можуть бути активними і пасивними. Залежно від використання активних або пасивних форм, тактика буде мати наступальний або оборонний характер. Форму ведення гри вибирає тренер, виходячи з обставин змагання і можливостей команди.

Кожна система гри характеризується розташуванням гравців на майданчику і розподілом обов'язків між ними.

Питання для самоперевірки та контролю знань

1. Дайте визначення терміна «тактична підготовка».
2. Як визначається напрям тактичної підготовки.
3. У чому полягає сутність таких тактик: алгоритмічної; вірогідної; евристичної.
5. Що входить до структури тактичної підготовленості спортсмена.
6. Назвіть основні засоби тактичної підготовки спортсменів.

Список використаної літератури:

1. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник. Київ: Університетська книга, 2023. 128 с.
2. Зайченко І.В. Теорія і методика професійного навчання. Київ: Ліра-К, 2024. 580 с.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях: навчально-методичний посібник. Київ: КНТ, 2019. 159 с.
4. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с.

5. Шкретій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. Київ: Олімп. л-ра, 2005. 257 с.

Інформаційні ресурси

1. З а к о н У к р а ї н и «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-XII. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
2. Закон України «Про антидопінговий контроль у спорті». *Відомості Верховної Ради України*. 2001. № 23. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=2353-14>.
3. Закон України «Про підтримку олімпійського, паролімпійського руху та спорту вищих досягнень в Україні». *Відомості Верховної Ради України*. 2000. № 43. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1954-14>.
4. Олімпійська хартія Міжнародного Олімпійського комітету. URL: <http://noc-ukr.org/files/OfficialDocuments/CHARTER%20July%202007-Feb08.pdf>.