

## ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

### **Тема № 2. Спортивно-тактична підготовка спортсменів.**

#### **План**

- 1.Визначення поняття «Спортивна тактика».**
- 2. Види спортивної тактики.**
- 3. Засоби і методи спортивної тактики.**

#### **1. Визначення поняття «Спортивна тактика». Види спортивної тактики.**

Спортивно-тактична підготовка - педагогічний процес, направлений на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби в процесі специфічної діяльності змагання.

Вона включає:

- вивчення загальних положень тактики обраного виду спорту, прийомів суддівства і положення про змагання, тактичного досвіду сильних спортсменів;
- освоєння умінь будувати свою тактику в майбутніх змаганнях;
- моделювання необхідних умов в 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, контр-атакуючої тактики і її формами (індивідуальною, груповою або командною).

Практична реалізація тактичної підготовленості припускає вирішення наступних завдань:

- створення цілісного уявлення про поєдинок;
- формування індивідуального стилю ведення боротьби змагання;
- рішуче і своєчасне втілення ухвалених рішень завдяки раціональним прийомам і діям з урахуванням особливостей супротивника, умов зовнішнього середовища, суддівства, ситуації змагання, власного стану тощо.

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

Під тактичними знаннями спортсмена маються на увазі відомості про принципи і раціональні форми тактики, вироблені в обраному виді спорту. Тактичні знання знаходять практичне застосування у вигляді тактичних умінь і навичок. У поєднанні з формуванням тактичних знань, умінь і навичок розвивається тактичне мислення. Воно характеризується здатністю спортсмена швидко сприймати, оцінювати, виділяти і переробляти інформацію, важливу для вирішення тактичних завдань в змаганні, передбачати дії суперника і результат ситуацій змагань, а головне - найкоротшим шляхом знаходити серед декількох можливих варіантів рішень таке, яке з найбільшою вірогідністю вело б до успіху.

Розрізняють два види тактичної підготовки: загальну і спеціальну.

Загальна тактична підготовка направлена 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.

### **3. Засоби і методи спортивної тактики.**

Специфічними засобами і методами тактичної підготовки слугують тактичні форми виконання спеціально підготовчих і змагань вправ, так звані тактичні вправи.

Від інших тренувальних вправ їх відрізняє те, що:

- установка при виконанні даних вправ орієнтована в першу чергу на вирішення 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 змагань.

Полегшити умови виконання тактичних вправ в тренуванні зазвичай буває необхідно при формуванні нових складних умінь і навичок або перетворенні сформованих раніше. Це досягається шляхом спрощення розучуваних форм тактики, якщо розчленувати їх на менш складні операції (з виділенням, наприклад, дій атакуючої, оборонної, контр-атакуючої тактики в спортивних іграх і єдиноборстві, позиційної боротьби на дистанції і так далі).

Мета використання тактичних вправ підвищеної складності - забезпечення надійності розучених форм тактики і стимулювання розвитку тактичних здібностей.

До відносних загальних методичних підходів, що утілюються в таких вправах, відносяться:

а) підходи, пов'язані з введенням додаткових тактичних протидій з боку супротивника. Спортсмен (команда) при цьому виявляється перед необхідністю, вирішуючи тактичні завдання, долати значнішу протидію, ніж в умовах змагань. Наприклад: реалізувати намічений тактичний задум в тренувальній сутичці з декількома суперниками (по черзі змінними по ходу сутички), в ігрових вправах і тренувальних іграх «Один проти двох», «Троє проти п'яти» 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 мети змагання.

В процесі вдосконалення тактичного мислення спортсменові необхідно розвивати наступні здібності: швидко сприймати, адекватно усвідомлювати, аналізувати, оцінювати ситуацію змагання і ухвалювати рішення відповідно до обстановки, що створилася, і рівня своєї підготовленості і 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 з реальним, так і з умовним супротивником.

Разом з навчанням і вдосконаленням основ спортивної тактики необхідні:

- 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 і т.п.;
- виховання тактичного мислення.

Як практичний розділ змісту 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 повинна забезпечувати в першу чергу можливе повніше моделювання тих цілісних форм тактики, які використовуватимуться в даному змаганні. Мета моделювання при цьому - випробовувати вироблений тактичний задум і план в умовах, якомога більше співпадаючих з умовами майбутнього змагання.