

## Тема 4. Планування та організація спортивно-педагогічного процесу. Дидактичні основи ефективності тренувального процесу

**Мета:** розглянути технічну та тактичну підготовку спортсменів, ознайомитись із її структурою; ознайомитись із дидактичними принципами ефективності тренувального процесу.

### План

1. Спортивна техніка та її структура.
2. Тактична підготовка спортсменів.
3. Дидактичні принципи ефективності тренувального процесу.

**Ключові терміни та поняття:** керування, система, координаційна структура, спортивна техніка, тактика, тактична підготовленість, контроль, структура, стиль, манера, засоби тренування, методи тренування, тактичні вміння, тактичні навички, тактичне мислення, спортивний поєдинок, дидактичні принципи.

### 1. Спортивна техніка та її структура

Під **спортивною технікою** необхідно розуміти сукупність прийомів і дій, які забезпечують найбільш ефективне вирішення рухових завдань, обумовлених специфікою конкретного виду спорту, його дисципліни, виду змагань.

Ефективність характеризується найбільш раціональним функціонуванням організму учнів і результативністю рухової дії.

Спеціалізовані положення і рухи спортсменів, які вирізняються характерною руховою структурою, але взяті поза змагальною ситуацією, називаються **прийомами**.

Приєм або кілька прийомів, які застосовуються для вирішення певного тактичного завдання, є **діями**.

У вузькому розумінні техніка – це спосіб виконання будь-якої вправи. Часто про спортивну техніку роблять висновок лише за зовнішньою формою рухів. Це неправильно, бо виконання будь-якої фізичної вправи завжди пов'язане зі свідомістю, виявом вольових і фізичних якостей, з певними навичками, з рівнем функціональної підготовленості органів і систем організму, з руховою діяльністю у певних умовах.

Для досягнення максимального результату у будь-якому виді спорту необхідно володіти досконалою технікою.

Під **досконалою технікою** розуміють найбільш раціональний і ефективний спосіб виконання вправи.

Важливо й необхідно завжди враховувати індивідуальні особливості спортсмена, а також умови, в яких йому доводиться виконувати рухи.

Раціональна спортивна техніка не лише правильна, обґрунтована форма

руху, але й уміння проявляти значні вольові та м'язові зусилля, виконувати рухи швидко, вчасно розслабляти м'язи.

**Основою спортивної техніки** є відмінна фізична підготовка спортсмена, адже щоб оволодіти сучасною технікою необхідно бути сильним, швидким, спритним, гнучким і витривалим.

У будь-якій техніці спорту виокремлюють:

- ✓ моменти;
- ✓ рухові дії;
- ✓ фази;
- ✓ періоди рухів.

**Під моментом розуміють** найбільш простий елемент руху в просторі, тобто окремі положення тіла спортсмена (заключний момент відштовхування під час виконання тулупа у фігурному катанні).

Одиничні рухи, об'єднані у часі, називаються **руховою дією** (наприклад, підскок у художній гімнастиці).

Рухові дії, об'єднані у часі, називають **фазами** (наприклад, фаза розбігу).

У руховій діяльності **фазою руху** називають таку складову системи рухів, яка відрізняється від суміжних рухів.

Із фаз складаються так звані *періоди руху* (наприклад, період відштовхування у стрибках у воду).

Знання основ техніки сприяє більш правильному аналізу спортсменом своїх дій, виявленню помилок у виконанні, з'ясуванню причин їх появи, а отже, допомагає запобігти помилкам або усунути їх у процесі навчання та спортивного вдосконалення.

Техніка вправ повинна бути раціональною з позицій біомеханіки (напрямок, амплітуда, швидкість, прискорення та сповільнення окремих ланок, темп, ритм, напруження та скорочення м'язів, інерція тощо), доцільною за проявом сили м'язів, швидкості рухів, витривалості, рухливості в суглобах і оптимальною за функціями психічної діяльності.

Треба вміти використати підготовчі елементи рухів, коли м'язи-антагоністи розтягуються і напружуються, щоб розвинути силу і швидкість рухів, підвищити економність їх виконання.

Усі рухи і дії необхідно виконувати вільно, легко, без зайвого напруження, намагаючись розслабляти м'язи кожну мить, коли вони не працюють. Економне виконання рухів сприяє збереженню високої м'язової працездатності організму протягом тривалого часу. При максимальних зусиллях раціональне виконання рухів допомагає більш ефективно виконати вправу. На рисунку 1 схематично представлено основні критерії оцінювання спортивної техніки.

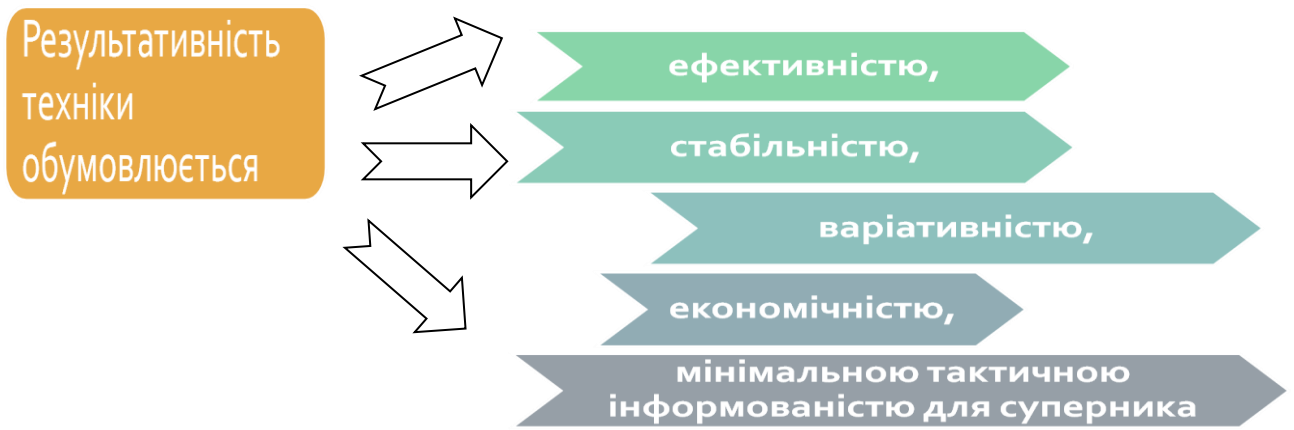


Рисунок 1 – Основні критерії оцінки спортивної техніки

**Ефективність техніки** визначається її відповідністю поставленим завданням, рівню фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості.

**Стабільність техніки** пов'язана з її незалежністю від умов змагань і функціонального стану спортсмена.

Необхідно враховувати, що сучасна тренувальна і особливо змагальна діяльність характеризується великою кількістю відволікальних чинників, у числі яких активна протидія суперників, наростання втоми, незвична манера суддівства, незвичне місце змагань, особливості спортивних споруд та обладнання, недобррозичлива поведінка вболівальників та ін.

Здатність спортсмена до виконання ефективних прийомів і дій у складних умовах є основним показником стабільності техніки і значною мірою визначає рівень технічної підготовленості загалом.

**Варіативність техніки** визначається здатністю спортсмена до оперативної корекції рухових дій залежно від умов змагальної боротьби.

Досвід показує, що прагнення спортсменів зберегти часові, динамічні та просторові характеристики рухів у будь-яких умовах змагальної боротьби успіху не гарантує.

Наприклад, у циклічних видах спорту спроба зберегти стабільні характеристики рухів на другій половині дистанції призводить до значного зниження швидкості. Водночас компенсаторні зміни спортивної техніки, зумовлені наростанням втоми, дозволяють спортсменам зберегти чи навіть дещо збільшити швидкість у другій половині дистанції.

Ще більше значення варіативність техніки має у видах спорту з постійно змінюваними ситуаціями, гострим браком часу для виконання рухових дій, активною протидією суперників (єдиноборства, спортивні ігри, вітрильний спорт та ін.).

З огляду на це найважливішим аспектом технічної підготовленості спортсмена є здатність об'єднати різні технічні прийоми в раціональний ланцюг рухових дій (техніко-тактичний комплекс) залежності від ситуації, що характерна для конкретного моменту змагальної діяльності.

Раціонально побудований техніко-тактичний комплекс дій дозволяє

оптимально поєднати між собою послідовно застосовувані локальні дії в раціональній ланцюг, який забезпечує досягнення заданого кінцевого результату з урахуванням манери поведінки суперника.

**Економічність техніки** – характеристика рухових дій, яка свідчить про раціональність використання енергії при їхньому виконанні, доцільність використання часу і простору. *Економні рухи* – рухи, що відрізняються відсутністю або мінімумом зайвих рухів і мінімально необхідними затратами енергії (при досконалій техніці та високій її ефективності). За інших рівних умов кращим є той варіант рухових дій, який супроводжується мінімальними енерговитратами, найменшим напруженням психічних можливостей спортсмена. Застосування таких варіантів техніки дозволяє істотно інтенсифікувати тренувальну та змагальну діяльність.

У спортивних іграх, єдиноборствах, складнокоординаційних видах спорту важливим показником раціональності є здатність спортсменів до виконання ефективних дій при їх невеликій амплітуді та мінімальному часі.

Економічність техніки значною мірою обумовлюється здатністю спортсмена до розслаблення м'язів. Існує цілком обґрунтована позиція, згідно з якою здатність до розслаблення можна розглядати як своєрідну рухову навичку, що забезпечує досягнення заданого рухового результату при мінімальному напруженні м'язів, залучених у роботу, і повному розслабленні м'язів, які не беруть у ній участі.

Мінімальна тактична інформативність техніки для суперника є важливим показником результативності в спортивних іграх і єдиноборствах. Досконалою тут може бути тільки техніка, яка дозволяє маскувати тактичні задуми й діяти несподівано.

Тому високий рівень технічної підготовленості передбачає здатність спортсмена до виконання таких рухів, які, з одного боку, досить ефективні з точки зору досягнення мети, а з іншого – не мають чітко виражених інформативних деталей і приховують тактичний задум спортсмена.

### **Структура рухів і керування ними.**

Рухи людини являють собою цілісні, динамічні та складні системи процесів. Усі рухові дії виконуються рухами тіла в просторі протягом певного часу, а відтак складаються з двох елементів – просторових і часових.

Елементи рухів як складові частини системи – також рухи, але менші за обсягом і простіші, їх виділяють для аналізу системи та для побудови спеціальних вправ. Елементи об'єднуються в комплекси, з яких складається система.

Структура рухів змінюється з віком людини: у дитячому віці вона порівняно швидко вдосконалюється, у середньому – стабілізується, у похилому віці – поступово розпадається. Види структур у системі рухів представлено на рисунку 2.



Рисунок 2 – Види структур у системі рухів

**Кінематична структура** – закономірності взаємодії рухів (підсистем та їх елементів) у просторі та в часі. Спостереженню піддаються форма і характер рухів: траєкторія, тривалість, темп, ритм, швидкість і прискорення.

Просторові характеристики руху розкривають форму рухів у просторі та їх зв'язок, часові показують організацію системи рухів у часі та просторі, просторово-часові є основними показниками швидкості зміни положення і руху. Разом, у взаємозв'язку, вони утворюють загальну кінематичну структуру, при високій досконалості якої спостерігається чітка просторово-часова узгодженість системи рухів.

**Динамічна структура** включає закономірності силової взаємодії частин тіла між собою та із зовнішніми тілами (середовище, опора, прилади).

Для дослідження причини рухів і їх зміни треба вивчати динамічні характеристики, прикладені сили й інерційні опори. Щоб визначити силову структуру, потрібно дослідити прикладання сил до ланок тіла, їх взаємний вплив і ефект спільної дії.

**Анатомічна структура** встановлює вивчення м'язових сил, їх спільну дію, систему відношень, що виникають усередині груп м'язів і між групами.

**Інформаційна структура** – закономірності взаємозв'язків між впорядкованими в часі та просторі повідомленнями, що надають інформацію про рухи, умови їх виконання, команди про підготовку до дії та її здійснення.

Інформаційні процеси відіграють важливу роль у керуванні рухами. У мозок надходять сигнали від органів чуттів, до м'язів спрямовуються команди з мозку, тобто утворюються потоки інформації, спричинені багатьма зовнішніми і внутрішніми подразниками, у тому числі кінематичними й динамічними чинниками.

Кінематичні і динамічні структури також пов'язані між собою відповідними інформаційними структурами.

В інформаційній структурі виділяють сенсорну частину синтезу чутливих сигналів від зовнішніх і внутрішніх чинників, перероблені та узагальнені.

Відображаючись у свідомості людини, вони разом зі слідами в пам'яті утворюють психологічну структуру рухової навички (знання і уявлення про власну техніку, техніку інших виконавців, вимоги до неї).

Еферентну частину інформаційної структури (нервові шляхи, які підтримують нашу центральну нервову систему в контакті із подразниками навколишнього середовища) складають команди, спрямовані від мозку до м'язів та інших органів, які забезпечують виконання рухів.

**Узагальнені структури** (ритмічна, фазова й координаційна) – закономірності взаємозв'язків досліджуваних аспектів дії.

**Ритмічна структура** відображає порядок і послідовність фаз, співвідношення їх тривалості, час і тривалість прикладання сил, злиття ритмів підсистем у єдиний ритм системи. Може використовуватись як орієнтир під час оволодіння системою рухів.

**Фазова структура** показує взаємодію фаз, що забезпечують цілісність системи. Вона відображає значення окремих деталей руху для загального ефекту дії.

**Координаційна структура** включає всі перераховані структури рухів, внутрішні взаємозв'язки системи, а також сукупність взаємодій спортсмена із зовнішнім середовищем, єдність внутрішньої та зовнішньої структур.

Вивчення системи рухів людини включає визначення складу і структури системи, її стану, «поведінки» і встановлення керування системою.

Про стан системи свідчать її характеристики в той чи інший момент часу.

Поведінка системи виявляється у зміні її станів, характеристик.

**Керування системою** – процес переведення її у новий, заздалегідь передбачений стан, спрямування її поведінки через вплив, що змінює її характеристики.

Систему рухів людини вивчають у такій послідовності: з яких основних частин вона складається і як вони об'єднані (склад і структура системи); які характеристики її рухів (стан системи); як виконується рух за даними реєстрації характеристик (поведінка системи); якими впливами і яким чином можна досягти мети (керування системою).

Структурна схема керування у найпростішому випадку складається з керованої підсистеми (об'єкт керування – ОК), керуючої підсистеми (апарат керування – АК) і середовища, в якому діє керована підсистема. Вона має «вхід» для надходження команди і «вихід», через який проявляється її поведінка як зміна стану.

Однією з основних відмінностей рухів живих організмів від руху неживих тіл є здатність до самокерування.

Самокерована система має обидві підсистеми – керуючу і керовану – і два канали зворотного зв'язку - зовнішній (від середовища до системи) і внутрішній (між підсистемами). Зворотні зв'язки замикають канали зв'язку в кільця.

Зворотні зв'язки можуть бути позитивними й негативними. Перші посилюють ефект дії, підтверджують її цілеспрямованість і спонукають вести

таку лінію поведінки далі. Негативні сигналізують про відхід від заданої лінії поведінки і знижують ефект дії. Обидва види зворотного зв'язку можуть здійснюватися через ті самі канали.

## 2. Тактична підготовка спортсменів

Під **спортивною тактикою** потрібно розуміти способи об'єднання і реалізації рухових дій, що забезпечують ефективну змагальну діяльність, яка сприяє досягненню поставленої мети в конкретному старті, серії стартів, змаганні.

Рівень тактичної підготовленості спортсменів залежить від оволодіння ними засобами спортивної тактики (технічними прийомами та способами їх виконання), її видами (атакуючою, захисною, контратакуючою) і формами (індивідуальною, груповою, командною).

У структурі тактичної підготовленості виділяють такі поняття, як тактичні знання, уміння, навички.

*Тактичні знання* є сукупністю уявлень про засоби, види та форми спортивної тактики і особливості їх застосування в тренувальній і змагальній діяльності.

**Тактичні уміння** – форма прояву свідомості спортсмена, що відображає його дії на основі тактичних знань. Можуть бути виділені вміння відгадувати задуми суперника, передбачати хід розвитку змагальної боротьби, видозмінювати власну тактику.

**Тактичні навички** – засвоєні тактичні дії, комбінації індивідуальних і колективних дій. Тактичні навички завжди проявляються у вигляді цілісної, завершеної тактичної дії в конкретній ситуації.

**Тактичне мислення** – мислення спортсмена в процесі спортивної діяльності в умовах дефіциту часу і психічного напруження, спрямоване на вирішення тактичних завдань.

Структура тактичної підготовленості впливає з характеру стратегічних завдань, що визначають основні напрями спортивної боротьби.

Ці завдання можуть бути пов'язані з участю спортсмена в серії змагань із метою підготовки й успішної участі в головних змаганнях сезону; з участю в окремих змаганнях або в конкретному поєдинку, сутичці, заїзді, запливі, грі.

Тактика змагальної діяльності включає розумові операції, що виражаються в тактичному задумі, та практичні дії, що забезпечують реалізацію цього задуму. Найефективніші тактичні моделі не будуть повною мірою реалізовані, якщо рівень підготовленості спортсмена є недостатнім для їх реалізації, і навпаки.

Основу тактичної підготовленості окремих спортсменів і команд складають:

- ✓ володіння сучасними засобами, формами й видами тактики конкретного виду спорту;
- ✓ відповідність тактики рівню розвитку конкретного виду спорту з

оптимальною для нього структурою змагальної діяльності;

- ✓ відповідність тактичного плану особливостям конкретних змагань (суперники, місце змагань, характер суддівства, поведінка вболівальників);
- ✓ забезпечення взаємозв'язку тактики з рівнем розвитку інших аспектів підготовленості.

Тактичний задум є основою для розробки тактичного плану. При розробці тактичного плану необхідно враховувати техніко-тактичні та функціональні можливості партнерів (у командних видах спорту), досвід тактичних дій сильних спортсменів, відомості про основних суперників, їх технічні та фізичні можливості, психологічну підготовленість, планувати варіативність тактики в різних поєдинках залежно від характеру техніко-тактичних дій суперників і партнерів, ходу спортивної боротьби (у спортивних іграх і єдиноборстві).

Основною складовою частиною тактичної підготовленості в циклічних, швидко-силових і складнокоординаційних видах є вибір раціональної тактичної схеми та її використання незалежно від дій основних конкурентів.

Так, у циклічних видах спорту успішним є застосування різних варіантів подолання змагальної дистанції:

- ✓ рівномірна швидкість;
- ✓ висока швидкість у першій частині дистанції з поступовим її зниженням;
- ✓ висока швидкість у першій і останній частинах дистанції та її зниження – в середній;
- ✓ постійне зростання швидкості протягом всієї дистанції;
- ✓ постійна варіативність швидкості;
- ✓ стабільна швидкість на початку та в середині дистанції і різке її підвищення на фініші.

Використання кожного з варіантів залежить від специфіки виду спорту.

Наприклад, в марафонському бігу, індивідуальній і командній велосипедній гонці на треку, плаванні на дистанціях 800 м і 1500 м найбільш ефективним є рівномірне проходження дистанції, що забезпечує найбільшу економічність.

Водночас в індивідуальній велосипедній гонці, бігу на 5000 м і 10 000 м раціональна тактика пов'язана з варіюванням швидкості.

Тактика бігунів-спринтерів, велосипедистів, (дистанція 1000 м), плавців-спринтерів (дистанції 50 м і 100 м) визначається потужністю і рухливістю алактатного і лактатного процесів енергозабезпечення.

Спортсмени з великою потужністю і місткістю алактатного процесу зазвичай розвивають дуже високу швидкість в першій частині дистанції. Висока рухливість, потужність і місткість гліколітичного процесу вимагають застосування тактики, пов'язаної з високим рівнем швидкості в середині та в кінці дистанції.

Для забезпечення високої швидкості бігу на довгі дистанції дуже важливо раціонально поєднувати витрачання вуглеводів і жирних кислот



протягом усієї дистанції. При цьому необхідно застосовувати такі системи харчування, тренування і проходження дистанції, які б сприяли збереженню певної кількості глікогену до кінця дистанції.

Одночасно важливо розвивати здатність організму спортсмена до швидшої мобілізації жирних кислот для енергозабезпечення роботи. Це є однією з причин періодичного використання в тренуванні марафонців бігу на наддовгі дистанції м 30-40 км і більше.

Складність тактичних дій у спортивних іграх та єдиноборствах визначається труднощами у сприйнятті ситуації, прийнятті рішень та їх реалізації в умовах великої різноманітності та частоті зміни змагальних ситуацій, дефіциту часу, ліміту простору та інформації, маскуванню суперником своїх справжніх намірів.

Для спортсменів, що спеціалізуються в ігрових видах спорту і єдиноборствах, при реалізації тактичних дій характерні два рівні оперативних завдань: перший – сенсорно-перцептивний, другий – прогностичний.

На першому рівні здійснюється вибір рішення з кількох альтернативних у результаті виникнення несподіваної ситуації, а на другому рівні відбувається ухвалення рішення як результат аналізу закономірностей в діях суперника.

Наприклад:

- ✓ діяльність в умовах гострого ліміту часу. Яким би правильним не було рішення, воно має тактичну цінність тільки при оперативному здійсненні, в суворій відповідності до змагальної ситуації;

- ✓ невизначено-послідовний характер рішень. Після прийняття кожного рішення ситуація змінюється і вимагає вже прийняття нового, що кардинально відрізняється від попереднього;

- ✓ прийняття великої кількості елементів тактичної ситуації, які структуруються в динамічну систему відповідно до прогнозування найбільш вірогідного розвитку тактичної ситуації;

- ✓ так зване «панорамне орієнтування» у межах усього поля зору, при якому спортсмен логічно пов'язує між собою елементи ситуації, які мало схожі за зовнішніми ознаками;

- ✓ вибір тактичного рішення з декількох варіантів, досить близьких один до одного;

- ✓ утримання в оперативній пам'яті та уявне ранжирування елементів тактичного завдання, зміна плану його вирішення безпосередньо в ході рухової дії.

Особливою проблемою тактичної підготовки в спортивних іграх є розробка таких техніко-тактичних ігрових схем і відповідної ним побудови підготовки, при яких використовувалися б сильні сторони кожного гравця і компенсувалися його недоліки.

У цьому випадку в процесі тренувальної та змагання діяльності вдається задовольнити як індивідуальні, так і колективні потреби, забезпечити високу результативність команди, яка буде сильна як

колективною грою, так і використанням переваг кожного гравця.

Відповідно до цього формується командна структура, що включає позиції, роль і статус кожного гравця.

Наступним етапом є командна злагодженість, у процесі якої формуються техніко-тактичні взаємодії між гравцями й ігровими ланками, і командний процес, в якому вирішуються питання техніко-тактичної взаємодії гравців всієї команди для ефективного вирішення командних та індивідуальних завдань.

Доцільно розглянути умови, що визначають вибір тактики змагальної діяльності. Тактична майстерність спортсмена пов'язана з рівнем його технічної, фізичної та психологічної підготовленості.

Так, спортсмени з високим рівнем спринтерських якостей в циклічних видах спорту можуть стрімко розпочати проходження дистанції та чинити психологічний тиск на суперників або буквально до останніх метрів дистанції триматися дещо позаду, розраховуючи стати переможцем за рахунок стрімкого фінішу.

Боксери або борці, які володіють значним швидкісний-силовим потенціалом і недостатньою витривалістю, реалізують активну атакуючу тактику, щоб досягти перемоги на перших хвилинах поєдинку.

З іншого боку, ці ж спортсмени можуть використовувати економічний захисний варіант тактики в першій частині поєдинку, щоб зберегти сили для активних дій наприкінці.

У циклічних видах спорту, пов'язаних із проявом витривалості, найбільш доцільним з точки зору енергозабезпечення роботи є рівномірне проходження дистанції.

Активність тактичних дій є важливим показником спортивної майстерності. Спортсмен високої кваліфікації повинен уміти нав'язувати суперникові свою волю, чинити на нього постійний психологічний тиск різноманітністю і ефективністю своїх дій, витримкою, устремлінням до перемоги, упевненістю в успіху.

Особливого значення активність тактичних дій набуває в тих видах спорту, в яких має місце пряме зіткнення із суперником (футбол, хокей, баскетбол, усі види боротьби тощо), виникнення несподіваних ситуацій, що вимагають адекватного техніко-тактичного рішення (вітрильний спорт, гірськолижний спорт).

У командних видах спорту важливим аспектом тактичної підготовленості є рівень взаємодії партнерів у групових і командних діях. Саме від ефективності взаємодії спортсменів, умілого поєднання відпрацьованих тактичних схем із нестандартними рішеннями, використання індивідуальних можливостей кожного спортсмена для досягнення кінцевого результату залежить ефективність комбінацій.

Ефективність тактичної діяльності в багатьох видах спорту визначається здібностями спортсмена до просторової та часової антиципації, тобто передбачення ситуації до того, як вона розпочнеться. Ця здатність обумовлює точний вибір позиції воротарем у футболі або гандболі, перехоплення м'яча в

баскетболі або шайби в хокеї, ефективну контратаку у фехтуванні, боротьбі або боксі.

У тактичній підготовці виокремлюють низку напрямів:

✓ вивчення змісту основних теоретико-методичних положень спортивної тактики;

✓ оволодіння елементами, прийомами, варіантами тактичних дій;

✓ удосконалення тактичного мислення;

✓ вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості;

✓ практична реалізація тактичної підготовленості.

На особливу увагу заслуговує методика тактичної підготовки спортсменів.

**Важливим завданням тактичної підготовки** спортсменів є вивчення загальних положень тактики спорту, тактики обраного виду спорту, правил суддівства та положення про змагання в обраному виді спорту, особливостей тактики у споріднених видах спорту, тактичного досвіду сильних спортсменів, способів розробки тактичної концепції.

Увесь процес тактичної підготовки обумовлюється специфікою виду спорту. В більшості циклічних видів спорту основне завдання тактичної підготовки пов'язане з підготовкою до реалізації розробленої схеми проходження дистанції.

Завдання тактичного вдосконалення в спортивних іграх і єдиноборствах передбачають засвоєння підготовчих, атакуючих і захисних дій, удосконалення навичок виконання тактичних дій у навмисних, експромтних і навмисно-експромтних ситуаціях.

Оволодіння тактичними діями пов'язане з розширенням арсеналу дій, розвитком уміння застосовувати один прийом для вирішення різних тактичних завдань і різних прийомів – для вирішення одного тактичного завдання.

Удосконалення виконання тактичних схем передбачає вивчення типових ситуацій і особливостей поведінки в кожній з них, підготовку до ведення боротьби з різними суперниками.

Основними засобами вдосконалення тактичних дій у циклічних видах спорту є багаторазове виконання спеціально-підготовчих і змагальних вправ у суворій відповідності з розробленою схемою і при постійному контролі за ефективністю рухових дій.

При цьому враховуються швидкість і час проходження відрізків і всієї дистанції, темп рухів, відстань, яка долається протягом одного циклу рухів, характер і величина прикладених зусиль.

У єдиноборстві та спортивних іграх застосовують спеціальні методи:

**Метод тренування без суперника** – для оволодіння основами техніки, навчання їх аналізу. Специфічними засобами тренування є основні положення та рухи, пересування, імітаційні вправи, різні їх комбінації.

**Метод тренування з умовним суперником** – використання допоміжних снарядів і пристосувань: мішені, манекени, тренажерні пристрої,

моделі умовного суперника з програмним управлінням.

Вправи з ними дозволяють відпрацьовувати дистанційні, часові, ритмічні характеристики дій, розвивати й удосконалювати зорово-рухові та кінестетичні відчуття.

**Метод тренування з партнером** – партнер є активним помічником і сприяє правильному оволодінню технікою і тактикою дій.

Основні засоби тренування: парні та групові вправи, які розвивають відчуття моменту для початку своїх дій, швидкість і точність рухових реакцій, вміння диференціювати дистанційні, часові, м'язово-рухові параметри взаємодій.

**Метод тренування із суперником передбачає** тактичне вдосконалення з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів; удосконалення вольових якостей, вміння використовувати свої можливості у змагальних ситуаціях в умовах інформаційного та часового дефіциту, просторово-часової невизначеності.

Найбільший обсяг засобів і методів тактичної підготовки в макроциклі припадає на кінець підготовчого і весь змагальний період.

На першому етапі підготовчого періоду вдосконалюються лише окремі компоненти тактики.

На етапі безпосередньої підготовки до основних змагань рівень технічної майстерності, фізичної та психологічної підготовленості, що сформувався до цього етапу, дозволяє перейти до відпрацювання тактики в її максимальному наближенні до умов майбутньої змагальної діяльності.

*Система вправ і методичних підходів для формування спортивної тактики передбачає:*

✓ створення полегшених умов при засвоєнні раціональних варіантів розподілу сил на дистанції (лідирування, коригування інформації про швидкість пересування, темп рухів);

✓ створення умов, що ускладнюють реалізацію оптимального тактичного плану при закріпленні тактичних навичок (виконання завдань у незвичних умовах, введення додаткових перешкод);

✓ дотримання тактичної схеми при значній варіативності просторово-часових і динамічних характеристик рухів або, навпаки, несподівана зміна тактики за додатковим сигналом;

✓ реалізація оптимальної тактичної схеми в умовах наростання втоми.

*При вдосконаленні тактичного мислення розвивають вміння:*

✓ швидко сприймати, адекватно усвідомлювати й аналізувати змагальні ситуації;

✓ швидко та точно оцінювати ситуацію і приймати рішення відповідно до умов і рівня підготовленості;

✓ передбачати дії суперника (партнера по команді);

✓ рефлексивно відобразити свої дії згідно з цілями змагань і завданням конкретної змагальної ситуації.

**Тактичне мислення включає** активно-пошуковий вибір рішення завдання на основі асоціативних зв'язків, що виникають на основі

попереднього досвіду та поточної інформації про подію.

Удосконалення швидкості вирішення тактичного завдання здійснюється за рахунок поліпшення здатності до евристичного автоматизованого пошуку.

Важливим є розвиток здатності до просторового і часового передбачення ситуації ще до початку її виникнення. Наочно-образний характер мислення виявляється в тому, вирішення рухових завдань здійснюється на основі образів і пов'язане зі сприйняттям дій суперників і партнерів, і всієї ситуації спортивного поєдинку.

Велику роль при цьому відіграють пам'ять і творча уява. Дієвий характер мислення виражається в тому, що воно протікає в тісному зв'язку з руховими діями. Спортсмен мислить у процесі активної діяльності, негайно реалізуючи ухвалені рішення в діях. Ситуативний характер мислення виявляється в тому, що воно здійснюється на фоні швидкоплинності, безповоротності та мінливості ситуацій. Тактичне мислення розвивається у вправах, при виконанні яких ставиться завдання спостерігати і знаходити тактичну сутність у жестах, рухах, діях, намірах, стані суперників. Завдання повинні спонукати спортсмена до аналізу ситуацій у боротьбі за перемогу в окремій сутичці або поєдинку. Він має пам'ятати результати власних дій в аналогічних ситуаціях (та інших спортсменів), враховувати можливість передбачення суперником своїх намірів, приймати рішення в обмежені проміжки часу.

**Методами розвитку тактичного мислення є:** метод тренування із суперником, метод тренування з умовним суперником.

Вправи на спеціальних снарядах, тренажерних пристроях, індивідуальні уроки з тренером, тренувальні та змагальні поєдинки є основними засобами для вдосконалення тактичного мислення. Завданнями даного напрямку тактичної підготовки спортсменів є збір і обробка інформації про ймовірних суперників (про їх фізичну підготовленість, техніко-тактичну манеру ведення боротьби, особливості поведінки в різних умовах, морально-вольові та психологічні якості) і партнерів по команді, про умови проведення майбутніх змагань.

Для збору інформації про вірогідних суперників використовують бесіди, перегляд та аналіз тренувальних занять і змагань.

Практична реалізація тактичної підготовленості передбачає створення цілісного уявлення про поєдинок, формування індивідуального стилю ведення боротьби, своєчасне втілення рішень завдяки раціональним прийомам і діям з урахуванням особливостей суперника, середовища, суддівства, ситуації змагання тощо.

*Важливими компонентами цілісного уявлення про спортивний поєдинок є:* усвідомлення спортсменом власної техніко-тактичної підготовленості, особливостей індивідуальної манери, переваг і недоліків підготовки; розуміння взаємозв'язку між підготовчими діями й основними засобами ведення боротьби змагання; розуміння характеру ініціативи в поєдинку, місця і значення таких тактичних елементів, як раптовість, маневр,

своєчасність; розуміння необхідності витримки й розумного ризику, знання варіантів поведінки в різні моменти поєдинку, уміння проводити розминку та регулювати психічний стан; оволодіння здатністю протидіяти різним за стилем і силою суперникам; розуміння психологічної та тактичної специфіки змагальної боротьби; чітке уявлення про цілі підготовки, участі в окремих змаганнях, в окремому поєдинку; про можливість і реальність досягнення поставленої мети і окремих завдань.

Практична реалізація тактичної підготовленості передбачає формування індивідуального стилю ведення поєдинків.

**Стиль (манера) ведення тактичної боротьби** повинен включати і загальні тенденції тактики в конкретному виді спорту, враховувати найбільш сильні індивідуальні особливості спортсмена та його недоліки.

Особливу увагу необхідно концентрувати на контролі тактичної підготовленості спортсменів.

Контроль тактичної підготовленості пов'язаний з визначенням:

- ✓ загального обсягу тактики, що визначається за кількістю тактичних ходів і варіантів, які використовуються спортсменом або командою в тренувальній і змагальній діяльності;

- ✓ різнобічністю тактики, яка характеризується різноманітністю атакуючих, захисних, контратакуючих дій і прийомів;

- ✓ раціональністю тактики, що характеризується кількістю техніко-тактичних дій і прийомів, які б дозволили отримати позитивний результат (забити гол, нанести укол або удар);

- ✓ ефективністю тактики, яка визначається відповідністю застосованих спортсменом техніко-тактичних дій його індивідуальним особливостям. Етапний контроль тактичної підготовленості дозволяє простежити основні особливості формування тактичної майстерності окремих спортсменів і команд.

При поточному контролі оцінюється тактика спортсменів і команд у змаганнях, окремих поєдинках, іграх, стартах із різними суперниками, в умовах багатоденних змагань. Оперативний контроль спрямований на оцінку тактичної майстерності окремих спортсменів і команд в процесі тренувальних занять і змагань.

### **3. Дидактичні принципи ефективності тренувального процесу**

У процесі підготовки спортсменів, окрім специфічних принципів, використовуються також загальнодидактичні принципи:

- ✓ систематичності та послідовності;
- ✓ свідомості;
- ✓ активності та самостійності;
- ✓ наочності, доступності, індивідуалізації.

Однак у практичній спортивній діяльності важливими є дидактичні принципи, що відповідають запитам сучасного спорту.

**Принцип доцільності та практичності.** Дотримання цього принципу

дозволяє не лише цілеспрямовано засвоювати програмний матеріал, але й досягнення відповідної межі при техніко-тактичному та фізичному вдосконаленні.

При цьому в самому процесі навчання і тренування відкидається все зайве і безперспективне. Процес засвоєння всієї системи рухів повинен носити прикладний характер.

**Принцип готовності.** Цей принцип вимагає, щоб до проведення навчально-тренувального процесу були готові як тренер, так і спортсмен.

Тренер має володіти професійними вміннями й навичками практичної роботи, а спортсмен повинен мати попередню базову підготовку для досягнення успіху в подальшій спортивній підготовці.

**Принцип керованості та підконтрольності.** Принцип обумовлює зворотний зв'язок між тренером і спортсменом.

Особлива увага приділяється поточному контролю, що дозволяє вносити відповідні корекції в тренувальний процес.

**Принцип позитивної мотивації.** Цей принцип дозволяє за рахунок психологічної стимуляції постійно підтримувати у спортсменів орієнтацію не лише на заняття певним видом спортом, але й на досягнення відповідних спортивних результатів.

**Принцип систематичності.** Дотримання цього принципу дозволяє не лише раціонально побудувати тренувальний процес з урахуванням стимулюючих і відновлювальних фаз, але і враховувати закономірності адаптації організму спортсменів до тренувальних і змагальних навантажень.

**Принцип смислової та перцептивної «наочності».** Основною сутністю цього принципу є аналіз смислової та сенсомоторної інформації в процесі виконання рухів спортсменом.

**Принцип планованості та поступовості.** Принцип передбачає стратегічно сплановану програму засвоєння рухів, розвитку фізичних якостей та вдосконалення спортивної майстерності.

Така програма має бути розроблена по етапах і носити алгоритмізований характер. При цьому планується поступове ускладнення виконання тренувальних завдань.

**Принцип методичного динамізму та прогресування.** Важливо в процесі навчання і тренування досягати позитивної динаміки. Тобто, процес навчання і тренування має активно просуватися вперед, що передбачає правильний вибір засобів і методів та їх коригування відповідно до поточних завдань.

**Принцип функціональної надлишковості та надійності.** Цей принцип передбачає функціональні резерви організму спортсмена в процесі засвоєння та вдосконалення спеціалізованих рухів, що дозволяє ефективно виконувати тренувальні та змагальні рухові дії в умовах стомлення та різних відволікальних чинників.

**Принцип міцності та пластичності.** Процес засвоєння рухів передбачає формування рухової навички. Водночас при досягненні рухової навички необхідно зберігати за нею певну пластичність, тобто відповідну

варіативність у виконанні.

**Принцип доступності та стимулюючої складності.** Вправи, що виконуються спортсменом, мають бути не лише доступними, а й достатньо складними. Це стимулює спортсмена до повної мобілізації психічних і фізичних можливостей.

**Принцип індивідуалізованого навчання в колективі.** Індивідуалізоване навчання в колективі є доволі ефективним в силу порівняння результатів різних спортсменів, обміну досвідом, взаємодопомоги, атмосфери суперництва тощо.

**Принцип формально-евристичної єдності.** Принцип передбачає діалектичний баланс між традиційними підходами до процесу навчання і тренування та новаторством.

**Принцип науково-раціональної та інтуїтивно-емпіричної єдності.**

Необхідно дотримуватися достовірних наукових даних щодо закономірностей засвоєння рухів і водночас враховувати евристичний підхід як тренерів-практиків, так і самих спортсменів.

### **? Питання для самоконтролю**

1. Що таке спортивна техніка? Які чинники впливають на її вдосконалення?
2. Із яких структурних елементів складається спортивна техніка?
3. Наведіть послідовність навчання спортивної техніки.
4. Окресліть мету і завдання спортивної підготовки. Які знання найбільш необхідні спортсменам?
5. Що таке спортивна тактика? Які чинники визначають її особливості?
6. Охарактеризуйте загальну схему сучасної підготовки спортсменів.
7. Із чим пов'язана реалізація принципу свідомості та активності в навчально-тренувальному процесі?
8. Яких помилок найбільш часто припускається тренер при постановці рухових завдань?
9. Наведіть класифікацію засобів і методів спортивного тренування.
10. Охарактеризуйте закономірності та принципи спортивного тренування. Що впливає на активність спортсменів під час тренувань?