



Тактически я подготовка спортсмена



Тактическая подготовка

В структуре тактической подготовленности следует выделять такие понятия, как тактические знания, умения, навыки.

- *Тактические знания* представляют собой совокупность представлений о средствах, видах и формах спортивной тактики и особенностях их применения в тренировочной и соревновательной деятельности.
- *Тактические умения* — форма проявления сознания спортсмена, отражающая его действия на основе тактических знаний. Могут быть выделены умения разгадывать замыслы соперника, предвидеть ход развития соревновательной борьбы, видоизменять собственную тактику и т. п.

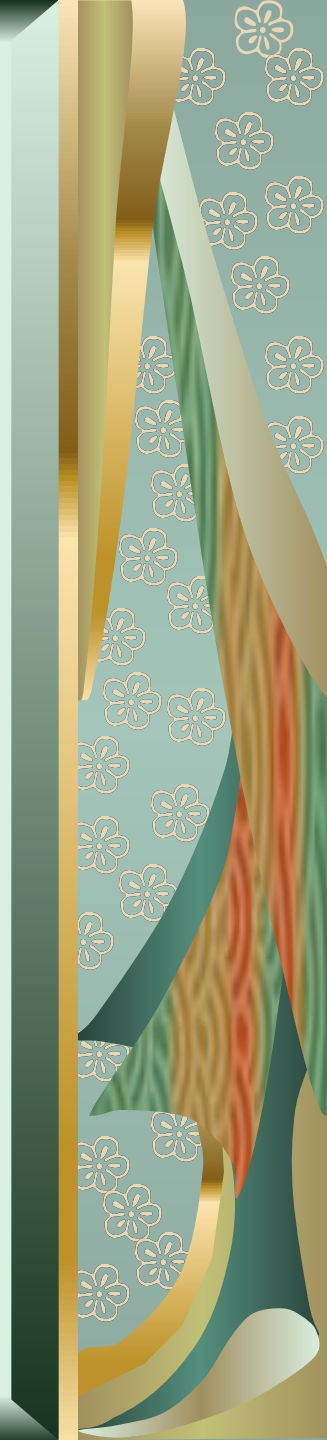


- *Тактические навыки* — это заученные тактические действия, комбинации индивидуальных и коллективных действий.
- *Тактическое мышление* — это мышление спортсмена в процессе спортивной деятельности в условиях дефицита времени и психического напряжения, непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач



- **Виды тактики:**
 - наступательная;
 - оборонительная;
 - контратакующая
- **Формы тактики:**
 - индивидуальная;
 - групповая;
 - командная

Д/З. Раскрыть виды и формы тактики в ИВС



Основу тактической подготовленности отдельных спортсменов и команд составляют:

- владение современными средствами, формами и видами тактики данного вида спорта;
- соответствие тактики уровню развития конкретного вида спорта с оптимальной для него структурой соревновательной деятельности;
- соответствие тактического плана особенностям конкретного соревнования (соперники, состояние мест соревнований, характер судейства, поведение болельщиков и др.);
- обеспечение взаимосвязи тактики с уровнем совершенства других сторон подготовленности — технической, психологической, физической.



Изучение сущности и основных теоретико-методических положений спортивной тактики

Важной задачей тактической подготовки спортсменов является изучение общих положений тактики спорта, тактики избранного вида спорта, правил судейства и положения о соревнованиях в избранном виде спорта, особенностей тактики в родственных видах спорта, тактического опыта сильнейших спортсменов, способов разработки тактической концепции и др.



Значение теоретико-методических положений спортивной тактики помогает точно оценить соревновательную ситуацию, адекватно подбирать средства и методы соревновательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей, квалификации, уровня подготовленности соперника и партнеров.

Тактические знания приобретаются на протяжении всей профессиональной жизни спортсмена. Источниками знаний являются специальная литература, лекции, беседы, объяснения, просмотр соревнований, кинофильмов и видеозаписей, их разбор и анализ и др.

Тем не менее следует помнить, что просто накопленные знания по тактике, не подкрепленные личным двигательным опытом спортсмена, сами по себе не могут положительно повлиять на спортивные результаты.



Овладение тактическими действиями. Средства и методы овладения тактическими действиями, весь процесс тактической подготовки в значительной мере обусловливаются спецификой вида спорта. Например, в большинстве циклических видов спорта основная задача тактической подготовки связана с подготовкой к реализации разработанной схемы прохождения соревновательной дистанции.



Задачи тактического совершенствования в спортивных играх и единоборствах значительно сложнее. Здесь и освоение подготовительных, наступательных и оборонительных действий, и совершенствование навыков выполнения тактических действий в преднамеренных, экспромтных и преднамеренно-экспромтных ситуациях, и освоение сущности многообразных тактических ситуаций, характерных для сложной соревновательной деятельности.

Овладение тактическими действиями связано с расширением количества используемых средств и способов, развитием умений применять один прием для решения различных тактических задач и разных приемов — для решения одной тактической задачи.



Тактическую сущность действий осваивают одновременно с овладением техникой приемов. Именно в процессе практического овладения приемами спортсмены уясняют для себя, что каждое техническое действие должно быть связано с реализацией тактического варианта. Знание тактической сущности действий, их возможной эффективности в определенных ситуациях позволяет выбрать оптимальное действие и успешно решить тактическую задачу.



Для овладения тактикой действий может использоваться вся совокупность словесных, наглядных и практических средств и методов подготовки. Однако наиболее полно и широко в тактической подготовке представлены **практические средства и методы.**



Так, основными средствами овладения и совершенствования тактических действий в циклических видах спорта является многократное выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений в строгом соответствии с разработанной схемой и при постоянном контроле за эффективностью двигательных действий. При этом учитываются скорость и время прохождения отрезков и дистанций; темп движений, расстояние, преодолеваемое в результате одного цикла движений; характер и величина развиваемых усилий и др.



В основе практических методов
тактической подготовки лежит
принцип моделирования деятельности
спортсмена в соревнованиях.

Например, в единоборствах и спортивных играх разработаны специальные методы, которые с различной степенью сходства моделируют специфическую деятельность спортсмена. К ним относятся: тренировка без соперника; тренировка с условным соперником; тренировка с партнером; тренировка с соперником.



Метод тренировки без соперника

применяется для овладения основами техники действия, обучения активному и сознательному их анализу. Специфическими средствами тренировки являются основные положения и движения, передвижения, имитационные упражнения, различные их сочетания.



Метод тренировки с условным соперником

предполагает использование вспомогательных снарядов и приспособлений: мишени, манекены, различные тренажерные устройства, модели условного соперника с программным управлением и т. п. Упражнения с использованием перечисленных снарядов и приспособлений позволяют отрабатывать дистанционные, временные, ритмические характеристики действий, развивать и совершенствовать зрительно-двигательные и кинестетические ощущения. Метод может успешно использоваться для развития специфических качеств в условиях моделирования соревновательной деятельности.



Метод тренировки с партнером

является основным для овладения тактикой действий. Партнер в данном методе служит активным помощником и способствует правильному овладению техникой и тактикой действий. Основные средства тренировки — парные и групповые упражнения, отличающиеся большим разнообразием и носящие преимущественно технико-тактическую направленность.



Метод тренировки с соперником применяется для детальной отработки тактики действий; тактического совершенствования с учетом индивидуальных особенностей спортсменов; совершенствования волевых качеств; воспитания умения использовать свои возможности в различных тактических ситуациях, создаваемых соперником.

Он позволяет совершенствовать тактику действий в условиях информационного и временного дефицита для решения тактических задач, пространственно-временной неопределенности, быстро изменяющихся ситуаций. Все это создает определенный эмоциональный фон и высокую напряженность, сходную с деятельностью в условиях соревнований.



Совершенствованию тактического мастерства на различных этапах многолетней подготовки и в различных периодах тренировочного макроцикла уделяется неодинаковое внимание. Наиболее целеустремленная работа, направленная на повышение тактической подготовленности, проводится на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, когда спортсмен готовится к высшим достижениям.



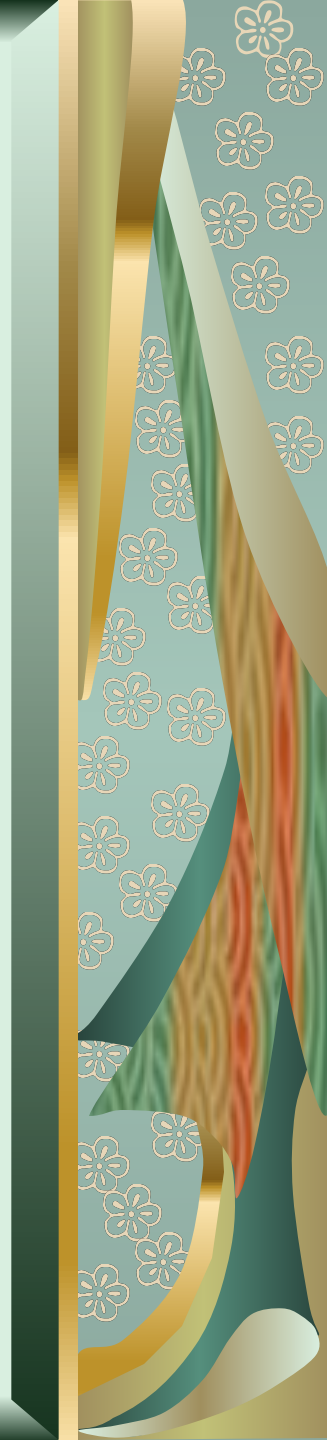
На этапе специализированной базовой подготовки совершенствуются в основном узловые компоненты тактического мастерства.

На первом и втором этапах многолетней подготовки тактическое совершенствование является второстепенной задачей, так как здесь решаются лишь наиболее общие вопросы тактической подготовки, относящиеся к теоретической и практической части



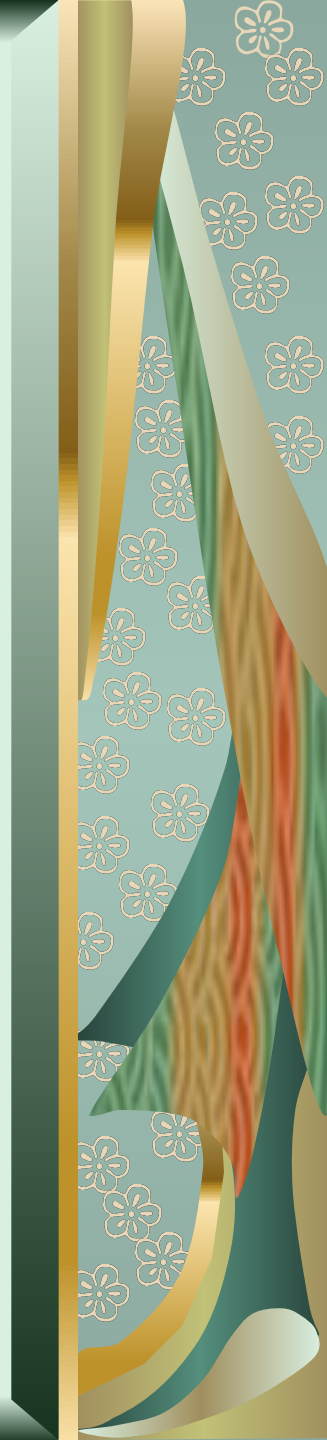
Наибольший объем средств и методов тактической подготовки в макроцикле приходится на конец подготовительного и соревновательный период. На первом этапе подготовительного периода совершенствуются лишь отдельные компоненты тактики.

Важное место тактическая подготовка занимает на этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям. Уровень технического мастерства, физической и психологической подготовленности, сформировавшийся к этому этапу, позволяет перейти к отработке тактики в ее наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.



Система упражнений и методических подходов становления спортивной тактики:

- * создание облегчающих условий при освоении рациональных вариантов распределения сил на дистанции (лидирование, корректирующая информация о скорости передвижения, темпе движений);
- * создание условий, усложняющих реализацию оптимального тактического плана при закреплении тактических навыков (выполнение заданий в непривычных условиях, введение дополнительных помех);



* выдерживание тактической схемы при существенной вариативности пространственно-временных и динамических характеристик движений или, наоборот, неожиданное изменение тактики по дополнительному сигналу либо в связи с резко изменившейся ситуацией;

* необходимость реализации оптимальной тактической схемы при работе в условиях значительного и постоянно прогрессирующего утомления.



При совершенствовании тактического мастерства очень важно применять рациональную методику. В процессе формирования тактического мастерства, выделяются три этапа — ***ориентировочный, исполнительный и контрольный***.

Ориентировочный этап предусматривает ознакомление спортсмена с заданием; исполнительный — многократное выполнение упражнений, поиск оптимальных технико-тактических решений, отработка путей их реализации в сложных условиях тренировочной и соревновательной деятельности; контрольный — выявление эффективности тактических решений, фиксирование ошибок и возможностей их устранения.

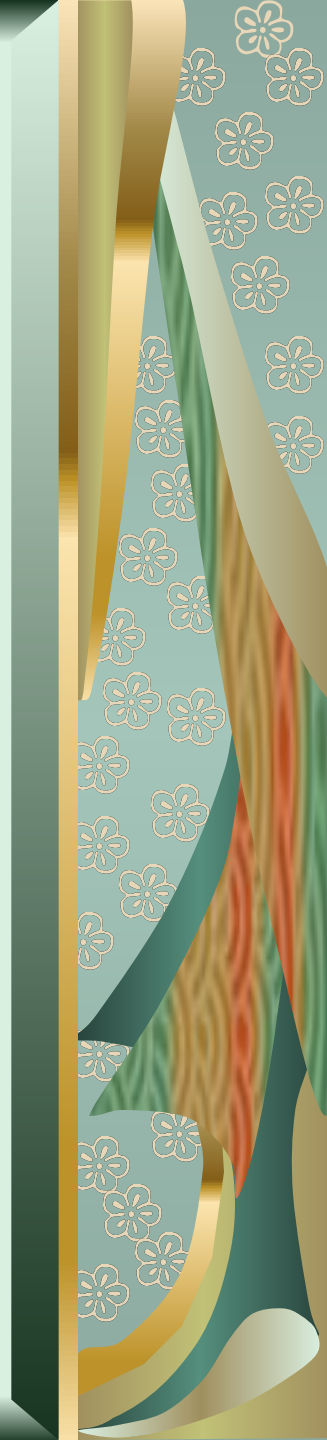


Совершенствование мышления

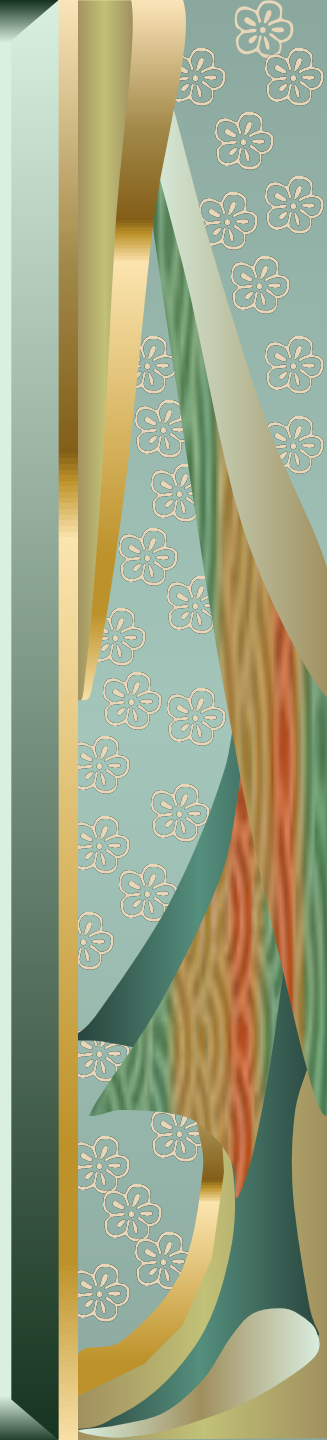
тактического

В процессе подготовки к соревнованиям все возможные ситуации состязательной борьбы предусмотреть практически нереально. Одной из основных задач тактической подготовки является совершенствование тактического мышления спортсмена. При этом необходимо развивать следующие способности:

- * быстро воспринимать, адекватно осознавать и анализировать соревновательные ситуации;
- * быстро и точно оценивать ситуацию и принимать решение в соответствии с создавшейся обстановкой и уровнем своей



- * предвидеть действия соперника (партнера по команде);
- * рефлексивно отображать свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.



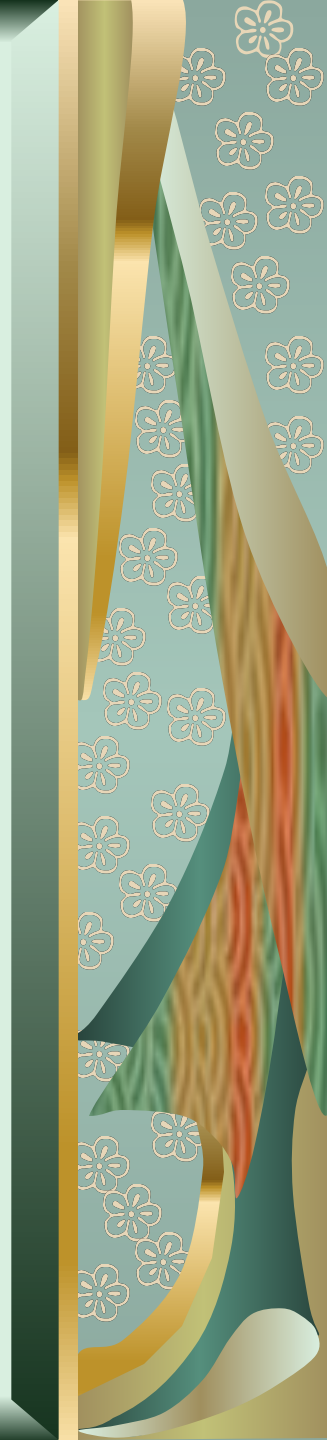
Наглядно-образный характер мышления проявляется в том, что в процессе соревновательной и тренировочной деятельности решение двигательных задач совершается на основе наглядно-чувственных образов и связано с восприятием действий соперников и партнеров, и всей ситуации спортивного поединка. Большую роль здесь играют память и творческое воображение.

Ситуативный характер мышления проявляется в том, что оно осуществляется на фоне быстротечности, необратимости и изменчивости ситуаций соревновательной борьбы.



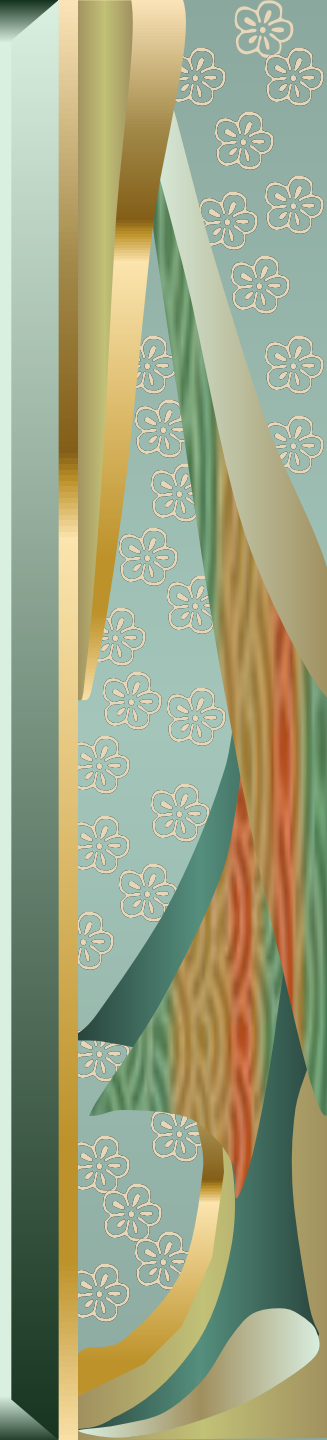
Изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности. Задачами данного направления тактической подготовки спортсменов является сбор и обработка информации о вероятных противниках и партнерах по команде, о среде и условиях проведения предстоящих соревнований.

Наиболее важной информацией о соперниках и партнерах являются сведения о физической подготовленности спортсменов, технико-тактической манере ведения ими соревновательной борьбы, особенностях поведения в различных (благоприятных и неблагоприятных) условиях соревнований, личностных характеристиках, морально-волевых и психологических качествах.



Практическая реализация тактической подготовленности, являясь синтезирующим направлением процесса тактической подготовки, предполагает решение следующих задач:

- * 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 соперника, среды, судейства, соревновательной ситуации и др.



Практическая реализация тактической подготовленности предполагает *формирование индивидуального стиля ведения поединков.*

Стиль (манера) ведения тактической борьбы должен включать и общие тенденции тактики в конкретном виде спорта, учитывать наиболее сильные индивидуальные особенности спортсмена, а также его характерные недостатки.

