

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В этой статье рассмотрены основные понятия тактики в процессе подготовки и обучения спортсменов различного уровня.

Тактическая подготовленность в теории и практике спортивной тренировки понимается как умение спортсмена грамотно построить ход борьбы с учетом особенностей вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Уровень тактической подготовленности спортсмена зависит от овладения им средствами, формами и видами тактики данного вида спорта. Средствами спортивной тактики являются все технические приемы и способы их выполнения, формами - индивидуальные, групповые и командные действия, видами - наступательная, оборонительная и контратакующая тактика.

Тактика определяется основными стратегическими задачами: участием спортсмена в серии соревнований с целью подготовки и успешного выступления в главных соревнованиях сезона (задачи перспективного характера); с участием в отдельных соревнованиях или же в конкретном поединке, схватке, заезде, заплыве, игре и т. д. (задачи локального характера). Тактические задачи связаны с нахождением и использованием эффективных путей решения стратегических задач.

В зависимости от специфики вида спорта, квалификации спортсмена, ситуации, возникшей в соревнованиях, тактика может носить алгоритмичный, вероятностный и эвристический характер. **Алгоритмичная тактика** строится на заранее запланированных действиях и их преднамеренной реализации. Такая тактика особенно характерна для видов спорта с минимальной вариативностью тактических решений - плавания, гребли, конькобежного спорта, тяжелой атлетики, метаний и др. **Вероятностная тактика** предполагает преднамеренно-экспромтные действия, в которых планируется лишь определенное начало; варианты продолжения действий зависят от конкретных реакций противника и партнеров, ситуации, складывающихся в соревнованиях. Эвристическая тактика строится на экспромтном реагировании спортсменов в зависимости от создавшейся ситуации в ходе соревновательного поединка. Вероятностная и эвристическая тактика особенно характерны для спортивных единоборств и игр, часто применяются в групповых велосипедных гонках на шоссе и треке, спринтерской гонке на треке, а в отдельных случаях - и в сложнокоординационных видах спорта. -

Рассмотрим основные направления тактики на примере борцов- дзюдоистов.

Тактика спортсмена-борца — это способность правильно оценивать складывающуюся в борьбе обстановку и в соответствии с ней выбирать наиболее эффективные средства и способы для достижения победы. Для этого необходимо обладать большим объемом знаний по теории борьбы; иметь в своем арсенале запас технических приемов, комбинаций; довести до совершенства физические качества; овладевать и постоянно развивать лабильность и быстроту мышления; правильно использовать морально- волевые и психологические качества.

Тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнять задуманный план, а в случае ожидаемых или непредвиденных отклонений быстро оценивать ситуацию и находить наиболее эффективные решения и действия.

Основные задачи тактической подготовки:

- изучение общих понятий о тактике. Приобретение знаний по тактике осуществляется путем чтения специальной литературы, лекций, бесед, наблюдением за соревнованиями, а также в процессе тактических занятий и разборов, заданий, схваток;

- изучение сущностей и закономерностей спортивных состязаний. Для этого необходимо знать способы, средства и возможности тактики, постоянно наблюдать и совершенствовать опыт сильнейших спортсменов;

- обучение тактическому применению элементов, способов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Применение на практике теоретических знаний — главное кредо в совершенствовании тактического мастерства;

- исследование сил противника, его технической, физической, волевой подготовленности: тактического арсенала, технического багажа вариантов и систем проведения соревнования.

- разработка тактики к предстоящему соревнованию с учетом сил и возможностей предстоящего противника. В связи с полученными конкретными данными составляется определенная ответная схема ведения тактических действий;

- проведение анализа и разбора соревнования или схватки. Разбор проводят по эффективности построения и реализации тактических задач на данных соревнованиях и делают вывод на будущее.

На практике тактические действия в основном имеют две разновидности атакующих действий:

- простые (они начинаются сразу с основного приема);
- сложные, когда борец использует два-три разнообразных действия, то есть первые создают благоприятную динамическую ситуацию для атаки последующими действиями, но все они выполняются непрерывно как одно целое.

Принято различать две разновидности сложных атакующих действий: первые — включающие специальный способ подготовки благоприятной динамической ситуации, вторые — состоящие из комбинаций приемов.

В практике чаще встречаются сложные атакующие действия. Многие специалисты задают вопросы, как и какое время нужно отводить на совершенствование тактической подготовки.

Общие затраты времени на технико-тактическую подготовку, а они рассматриваются как одно выходящее из другого с повышением квалификации борцов, возрастают, но в процентах к общему объему тренировки уменьшаются. Это обусловливается необходимостью повышения уровня атлетической подготовки и скоростной выносливости.

Основой контроля состояния технико-тактической подготовки являются:

- определение эффективности атак и защитных действий;
- активность атак и защитных действий;
- объем атак и защитных действий;
- разнообразие (разновидность) атак и защитных действий;
- широта ведения возникшей или предполагаемой ситуации, быстрота осмысливания для выполнения действия, а также создания самому благоприятных моментов (ситуаций).

Многие спортсмены и тренеры сетуют на быстротечность поединка и эмоциональное состояние спортсменов для применения и выполнения тактических задач. Необходимо всегда помнить, что умение спортсменов и тренеров регулировать (подчинять своей воле) эмоциональное состояние во время схватки и вообще участия в соревнованиях снижает воздействие отрицательных эмоций на боеспособность и позволяет добиться более высоких спортивных результатов. Основными средствами при этом являются самовнушения, идеомоторные представления, отвлеченные занятия (задания).

В процессе тактической подготовки необходимо ознакомить обучающихся с техникой и тактикой дзюдо. Понятие техники и тактики, их взаимосвязь и значение в спортивной тренировке.

Основные положения дзюдоистов: ритуал, стойка, захваты, передвижения, запрещенные приемы и захваты.

Основные технические действия. В стойке — броски руками, ногами, наклоном, прогибом, переворотом, сбиванием, скручиванием.

При борьбе лежа — перевороты на удержание, болевые приемы на руку, удушающие приемы при помощи одежды, удушающие приемы руками. Основные факторы, влияющие на технику борца в схватке и отработке приемов: расположение центра тяжести тела, выведение противника из равновесия, использование силы инерции и массы тела.

Знакомство с тактикой. Виды тактики. Простейшая тактическая подготовка технических действий. Разбор положений, из которых тот или иной прием легче выполняется. Разбор техники и тактики тренировочных схваток.

Тактика участия в соревнованиях. Просмотр соревнования с последующим разбором и обсуждением. Разбор наглядных примеров по технике и тактике с участием высококвалифицированных спортсменов- дзюдоистов.

Литература

1. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М., 1986.
2. Истомин А.А. Борьба дзюдо. - У., 1990.
3. Чумаков Е.М. Основные понятия тактики. - М., 1988.
4. Туманян Г.С. Физкультура и спорт. - М., 1992.