

ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Теоретическое исследование, основанное на концепции теории и методологии, должно стать фундаментом разработки основ формирования тактики ведения противоборства и иметь практическую направленность для тренеров и спортсменов.

Анализ деятельности спортсменов в экстремальных условиях соревнований позволяет выявить особенности отдельных элементов этой деятельности и находить погрешность в различных боевых действиях и прогнозировать такой уровень ее показателей, который необходим для побед.

Теоретический анализ позволил выделить основные понятия и определения, касающиеся тактики ведения поединков. Тактика – определяет манеру ведения боя, стиль бойца и рисунок боя. Тактика – это способ и метод для достижения победы. Тактика – это искусство ведения спортивной борьбы. Смысл тактики спортсмена заключается в использовании таких способов ведения состязания, какие позволяли бы с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, психические, технические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника [2].

Характерной особенностью спортивных единоборств является непосредственный контакт соперников, выражающийся в прямых физических воздействиях друг на друга. Чтобы выиграть бой, спортсмен обязан мгновенно реагировать на действия соперника и предвосхищать их. Для этого требуется развитое оперативное тактическое мышление, в частности умение, мысленно моделировать по ходу боя намерения соперника, еще до того, как они будут реализованы в действия. Реагировать на действия соперника и тем более предвосхищать их возможно лишь при хорошей физической подготовленности и разнообразной технике. Последняя органично соединена с тактикой в виде технико-тактических действий, которые являются основными элементами содержания как технической, так и тактической подготовки.

Содержание процесса тактической подготовки определяется наличием различных фаз в структуре тактических действий, требующих теоретических знаний техники и тактики спортивной борьбы, способностей к прогнозированию соревновательных ситуаций и их анализу, умения выбирать и реализовывать оптимальные технико-тактические решения в условиях жесткой конкуренции. В соответствии с этим процесс тактического совершенствования предусматривает несколько относительно самостоятельных разделов и направлений, в совокупности обеспечивающих разностороннюю тактическую подготовленность [3].

В первую очередь следует выделить овладение знаниями общих основ тактики спорта, положений, форм, видов и средств тактики конкретного вида спорта, тенденций развития соревновательной деятельности, правил соревнований и особенностей судейства. Эти знания являются необходимой основой для практического освоения эффективных технико- тактических действий и их реализации в условиях соревновательной борьбы. Процесс овладения специальными знаниями должен быть строго дифференцирован с учетом особенностей этапа многолетней подготовки. Так, на ранних этапах закладываются наиболее общие знания об основах спортивной тактики, изучаются правила соревнований и их влияние на формирование спортивной тактики, приобретаются знания основных средств, форм и видов тактики данного вида спорта.

На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, при

подготовке спортсменов к главным соревнованиям на первый план выдвигаются изучение и анализ основных технических и тактических действий предполагаемых соперников, уровня их физической, психологической и интеллектуальной подготовленности, мест проведения соревнований, состояния спортивных баз, особенностей судейства и поведения болельщиков. Знания по тактике приобретаются с помощью широкого круга методов. В их числе анализ соревновательной деятельности выдающихся спортсменов по результатам наблюдений в процессе соревнований, изучение видеоматериалов, специальной литературы, беседы с тренерами и спортсменами высокого класса и др. [1].

Важнейшим разделом тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики: целесообразными средствами и способами соревновательных действий, обуславливающими эффективность соревновательной борьбы; способами рационального распределения сил в процессе соревнований; приемами психологического воздействия на соперников.

Эффективность овладения практическими элементами спортивной тактики определяется уровнем технической подготовленности спортсмена. Чем шире объем технических навыков и умений, тем больше возможности спортсмена в освоении и реализации эффективных вариантов спортивной тактики. Основные элементы спортивной тактики представляют собой не что иное, как соединение спортивной техники с целесообразным способом ее использования, соответствующим конкретной соревновательной ситуации, т. е. являются тактическими формами применения спортивной техники. Следует иметь в виду, что элементы тактики всегда крупнее элементов техники: первые включают в себя вторые в качестве своих компонентов, объединяя их в определенном порядке в форме целесообразных способов ведения состязания [4].

Выбор того или иного тактического варианта, его отработка и реализация в соревновательной деятельности обусловлены уровнем технического мастерства спортсмена и развития его двигательных качеств, возможностями важнейших функциональных систем, морально-волевой и психической подготовленностью. Поэтому процесс овладения элементами спортивной тактики с помощью практических методов можно рассматривать как своего рода объединяющее начало по отношению к другим составляющим спортивного мастерства.

Важным разделом тактической подготовки является разработка индивидуальных моделей тактических действий с учетом особенностей конкретных соревнований, возможностей основных соперников. При создании индивидуальных моделей тактических действий необходимо руководствоваться:

- осознанием собственной технико-тактической оснащенности, достоинств и недостатков подготовки;
- пониманием взаимосвязи между подготавливающими действиями и основными средствами ведения соревновательной борьбы;
- осознанием необходимости выдержки и разумного риска, знанием вариантов поведения в различные моменты поединка, умением проводить разминку и регулировать психическое состояние;
- способностью противодействовать различным по стилю и силам соперникам;
- пониманием психологической и тактической специфики соревновательной борьбы;
- четким представлением о целях подготовки, участия в соревнованиях, в отдельном поединке, о возможности и реальности достижения поставленной цели.

В процессе тактической подготовки следует разрабатывать несколько моделей тактических действий, которые могли бы быть реализованы в зависимости от условий, сложившихся в конкретном поединке. Способность интуитивно находить и реализовывать правильные решения в сложных и вариативных условиях спортивной

борьбы, связана с творческими возможностями спортсмена, особенностями его мышления, своеобразным талантом, которые совершенствуются в процессе приобретения спортивного опыта [2].

В тактической подготовке необходимо выделить следующие основные направления:

1) изучение основных теоретико-методических положений спортивной тактики (изучение тактики избранного вида спорта, правил судейства, тактического опыта сильнейших спортсменов, способов разработки тактической концепции и др.);

2) овладение основными элементами, приёмами и вариантами тактических действий (в спортивных единоборствах это: тренировка без соперника, тренировка с условным соперником, тренировка с партнёром, тренировка с соперником);

3) совершенствование тактического мышления (быстро и точно оценивать ситуацию и принимать решения в соответствии с создавшейся обстановкой и уровнем подготовленности; предвидеть действия соперника и др.);

4) изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности (сбор и обработка информации о вероятных противниках и партнёрах по команде, о среде и условиях проведения предстоящих соревнований и др.);

5) практическая реализация тактической подготовленности (создание целостного представления о поединке, формирование индивидуального стиля соревновательной борьбы, решительное и своевременное воплощение принятых решений с учётом особенностей соперника, соревновательной ситуации и др.) [5].

Тактическая подготовка в каждом из этих направлений имеет свою специфику, которая отражается в задачах, средствах и методах. Однако во всех случаях следует учитывать прямую зависимость спортивной тактики от уровня технической подготовленности, развития важнейших двигательных качеств – скоростно-силовых, выносливости, гибкости, координации, функциональных возможностей важнейших систем организма, уровня психической подготовленности.

Литература

1. Дементьев, В.Л. Профессиональная тактико-техническая подготовка специалистов- тренеров по спортивной борьбе / В.Л. Дементьев. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 108 с.

2. Ленц, А.Н. Тактика в спортивной борьбе / А.Н. Ленц – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 151 с.

3. Нелюбин, В.В. Развитие теории и практики классификаций тактико-технических действий в спортивной борьбе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.А. Нелюбин ; 13.00.04 РГБ ОД. – СПб., 1999. – 589 с.

4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: учебник для ИФК / Г. С. Туманян; под ред. Г. С. Туманяна. – Москва: ФиС, 1988. – 142 с.

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 4-е изд. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 200 с.