

МАСТЕР-КЛАСС «СПОРТИВНО – ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Педагога дополнительного образования
МБУ ДО ЦДТ №1 Разенковой Н.В.*

В содержание спортивной тренировки входят различные *стороны подготовки учащихся*: теоретическая, техническая, физическая, тактическая и психическая. В тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

- ▣ **Спортивно-тактическая подготовка** - педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.
- ▣ **Она включает в себя:** изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях. Ее результатом является обеспечение определенного уровня тактической подготовленности спортсмена или команды.
- ▣ **Тактическая подготовленность** тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и ее формами (индивидуальной, групповой или командной)

Практическая реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих задач:

- создание целостного представления о поединке (схватке);
- формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы;
- решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника,
- условий внешней среды,
- судейства,
- соревновательной ситуации,
- собственного состояния и др.

Различают два вида тактической подготовки: общую и специальную

•Общая тактическая подготовка

**направлена на овладение знаниями и тактическими навыками,
необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в
избранном виде спорта;**

•Специальная тактическая подготовка

**направлена на овладение знаниями и тактическими действиями,
необходимым для успешного выступления
в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.**

Примеры любительских и профессиональных турниров

ТУРНИР «ЗОЛОТАЯ ОРДА» 23-22 АВГУСТА 2015Г.
СПЕЦИАЛЬНАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОД КОНКРЕТНОГО
СОПЕРНИКА. ПОЕДИНОК С КОНКРЕТНЫМ БОЙЦОМ



ГОРОДСКОЙ ТУРНИР ПО АР. ПРИМЕР ОБЩЕЙ
ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ .



Цель использования тактических упражнений - обеспечение надежности разученных форм тактики и стимулирование развития тактических способностей.

К числу относительно общих методических подходов, воплощаемых в таких упражнениях, относятся:

а) подходы, связанные с введением дополнительных тактических противодействий со стороны противника. Ребенок-спортсмен (команда учащихся) при этом оказывается перед необходимостью, решая тактические задачи, преодолевать более значительное противодействие, чем в условиях соревнований. Например: реализовать намеченный тактический замысел в тренировочной схватке с несколькими соперниками (поочередно меняющимися по ходу схватки), в игровых упражнениях и тренировочных играх «Один против двух», «Трое против пяти» и т.д.; преодолеть заданными технико-тактическими приемами сопротивление соперника, которому разрешено пользоваться более широким арсеналом приемов; Игра «регби», «пулька»

б) подходы, связанные с ограничением пространственных и временных условий действий;

в) подходы, связанные с обязательным расширением используемых тактических вариантов;

г) подходы, связанные с ограничением числа попыток, предоставленных для достижения соревновательной цели.

В процессе совершенствования тактического мышления спортсмену необходимо развивать следующие способности: быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствии с создавшейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего оперативного состояния; предвидеть действия противника; строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

Основным специфическим методом совершенствования тактического мышления является метод тренировки как с реальным, так и с условным противником.

Физическая подготовка

Физическая подготовка - это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на *общую* и *специальную*.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена. К их числу относятся различные передвижения - бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

Общая физическая подготовка должна проводиться (и проводится) в течение всего годичного цикла тренировки.

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения.

Физическая подготовленность спортсмена тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта и их отдельных дисциплинах спортивный результат определяется, прежде всего, скоростно-силовыми возможностями, уровнем развития анаэробной производительности; в других - аэробной производительностью, выносливостью к длительной работе; в третьих - скоростно-силовыми и координационными способностями; в четвертых - равномерным развитием различных физических качеств.

Общие физические упражнения

Подтягивание на перекладине



Психическая подготовка

Психическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у обучающихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них

Психическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях.

При подготовки спортсменов к соревнованиям важны все перечисленные выше факторы, это физическая, психологическая и тактическая подготовка, только совмещение все фактов даст в итоге положительный результат.