

*Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
города Ульяновска «Центр детского творчества № 1»*

*Методическая разработка*

*«Спортивно-тактическая подготовка»*

*Подготовил педагог  
дополнительного образования  
МБУ ДО ЦДТ №1  
Разенкова Наталья Владимировна  
Учитель физической культуры МБОУ СШ № 81  
Разенков Олег Николаевич*

Ульяновск, 2015

### **«Спортивно-тактическая подготовка»**

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; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями. 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;
- 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.

Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической сторон подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

Под *тактическими знаниями* обучающихся (спортсменов) подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков. В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается

тактическое мышление. Оно характеризуется способностью ребенка (спортсмена) быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в состязании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное - кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов решений такое, какое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху.

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

Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально подготовительных и соревновательных упражнений, так называемые тактические упражнения. *От других тренировочных упражнений их отличает то, что:*

- установка при выполнении данных упражнений ориентирована в первую очередь на решение тактических задач;
- в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приемы и ситуации спортивной борьбы;
- в необходимых случаях моделируются и внешние условия соревнований.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются в облегченных условиях; в усложненных условиях; в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Облегчить условия выполнения тактических упражнений в тренировке обычно бывает необходимо при формировании новых сложных умений и навыков или преобразовании сформированных ранее. Это достигается путем упрощения разучиваемых форм тактики, если расчленив их на менее сложные операции (с выделением, например, действий атакующей, оборонительной, контратакующей тактики в спортивных играх и единоборствах, позиционной борьбы на дистанции и т.д.).

*Цель использования тактических упражнений повышенной трудности* - 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;

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.

*Наряду с обучением и совершенствованием основ спортивной тактики необходимы:*

- постоянное пополнение и углубление знаний о закономерностях спортивной тактики, ее эффективных формах;

- систематическая «разведка» (сбор информации) о спортивных соперниках, разработка тактических замыслов;

- обновление и углубление спортивно-тактических умений и навыков, схем и т.д.;

- воспитание тактического мышления.

В качестве практического раздела содержания спортивной тренировки тактическая подготовка наиболее полно представлена на этапах, непосредственно предшествующих основным состязаниям, и на этапах между основными соревнованиями.

На этапе непосредственной подготовки к ответственному соревнованию методика тактической подготовки должна обеспечивать в первую очередь возможно более полное моделирование тех целостных форм тактики, какие будут использоваться в данном состязании. *Цель* моделирования при этом - апробировать выработанный тактический замысел и план в условиях, как можно больше совпадающих с условиями предстоящего состязания.

### ***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 годового 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.

### ***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* помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

*Принято выделять общую психическую подготовку и психическую подготовку к конкретному соревнованию.*

*Общая подготовка решается двумя путями:*

обучение детей универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания; способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия;

обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей. Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности обучающегося в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психической готовности ребенка к предстоящему соревнованию.

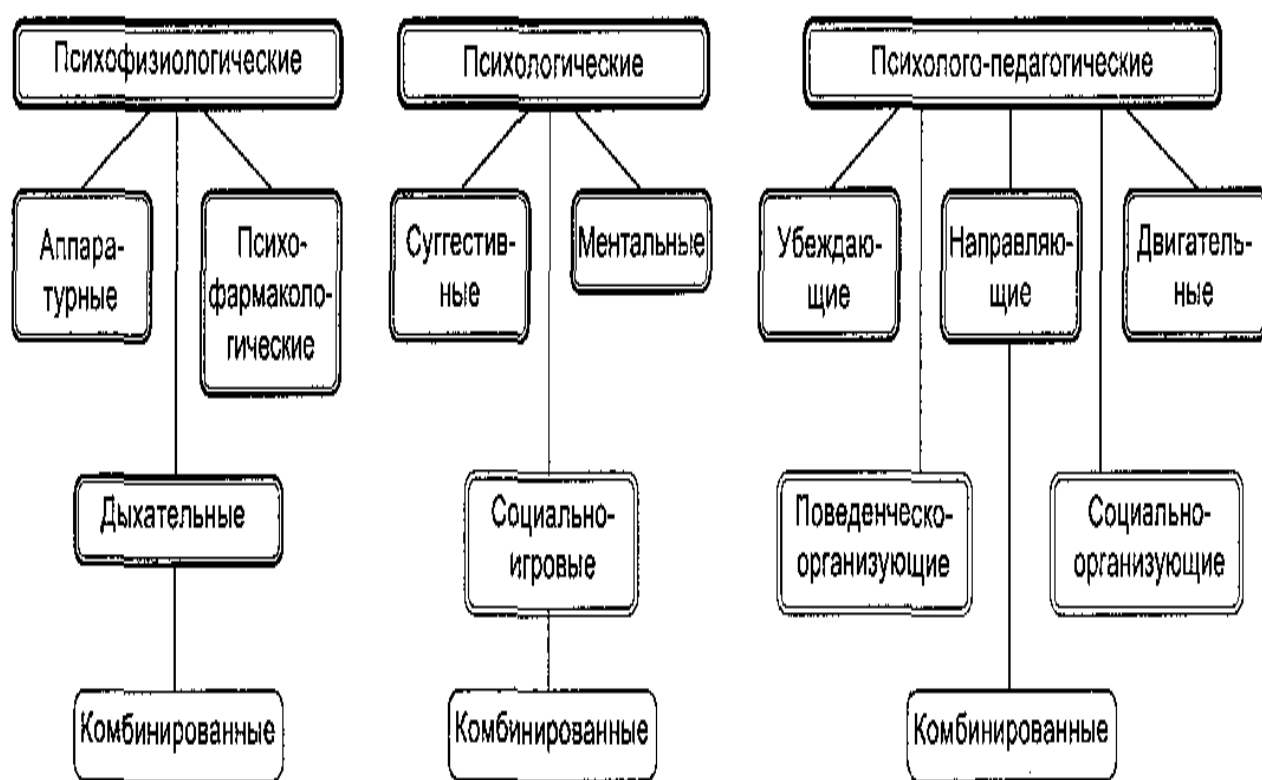


рис. Средства и методы психической подготовки спортсмена

Содержание психической подготовки, ее построение, средства и методы определяются спецификой вида спорта.

В повседневном тренировочном процессе психическая подготовка как

бы включена в другие виды подготовки (физическую, техническую тактическую), хотя имеет свои цели и задачи.

*Если цель психической подготовки - реализация потенциальных возможностей данного ребенка, обеспечивающих эффективную деятельность, то многообразие частных задач (формирование мотивационных установок, воспитание волевых качеств, совершенствование двигательных навыков, развитие интеллекта, достижение психической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам), приводит к тому, что любое тренировочное средство в той или иной мере способствует решению задач психической подготовки.*

Содержание конкретных средств и методов, применяемых в процессе психической подготовки детей к спортивной деятельности, раскрывает следующая классификация.

*По цели применения средства и методы психической подготовки делятся на:*

- мобилизующие;
- корректирующие (поправляющие);
- релаксирующие (расслабляющие).

*По содержанию средства и методы психической подготовки делятся на следующие группы (рис.):*

психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные);

преимущественно психологические (суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные);

преимущественно психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные).

*По сфере воздействия средства и методы психической подготовки делятся на:*

средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);

- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

*По адресату средства и методы психической подготовки делятся на:*

средства, направленные на психическую подготовку тренера;

средства управления непосредственно обучающимся ребенком-спортсменом или командой.

*По времени применения эти средства и методы делятся на:*

- предупреждающие;
- предсоревновательные;
- соревновательные;
- постсоревновательные.

*По характеру применения их подразделяют на саморегуляцию (аутовоздействия) и гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса - тренера, психолога, врача, массажиста и т.д.).*

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности ребенка (спортсмена).

*Мобилизующие средства* и методы направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность обучающегося (спортсмена). Сюда относят такие словесные средства, как самоприказы, убеждения; такие психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; такие физиологические воздействия, как возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж.

*Корригирующие средства* обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием «рационализация» (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К. С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

*Релаксирующие средства* направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

*Психолого-педагогические средства* относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена. Умелое использование слова - важнейшее средство психической подготовки.

*Психофизиологическими условно* называются средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

Значительный раздел средств психической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств идеомоторной тренировки).

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.

Изменение тактической подготовки обучающихся на мой взгляд как нельзя лучше можно продемонстрировать на примере борьбы панкратион, по правилам, которой выступают спортсмены объединения «Пантриот». Надо отметить, что в спортивный реестр борьба панкратион вошла совсем не давно, прошло чуть больше года. Ранее это вид спорта не был признан государством и изначально правила панкратиона были таковы, что поединок между бойцами проходил на ковре в кимоно как в каратэ или Армейском рукопашном бое на голове у спортсмена был защитный шлем с решеткой как в Армейском рукопашном бое на руках краги как в Армейском рукопашном бое и накладки на ноги формула боя состояла из двух раундов по 2 минуты с применением болевых приемов, при это запрещены были «треугольники» и удушающие приемы, и нам при подготовки спортсменов пришлось делать упор на функциональные качества спортсмена и на особенности работы в шлеме с металлическим забралом, который достаточно массивный и по бокам закрывает обзор. Далее панкратион был разделен на два раздела в первом разделе спортсмены работали в кимоно без шлема, так в первом разделе стали запрещены удары руками в лицо с применением болевых и уже стали разрешены удушающие приемы и «треугольники» время схватки изменилось в соответствии с возрастом спортсмена, который выходит на ковер от 2 до 5 минут и уже был один раунд. Две минуты у бойцов от 10 до 13 лет, 14-15 лет – 3 минуты 16-17 лет -4 минуты и 5 минут у мужчин и женщин, к тому же надо отметить, что армейские 8 -10 унцовые краги были заменены на ударно-захватные перчатки с открытой ладонью для захватов и плотность 4 унции. Второй раздел это полный контакт спортсмен уже одет в шорты и рашгарды на голове боксёрский шлем, на руках ударно-захватные перчатки не менее 8 унций для ударов руками в голову. Спортсмены с 10 лет работали по двум версия, было и начало было очень сложно тактически грамотно выстроить поединок, поскольку тактика поединка в этих двух разделах абсолютно разные. В первом разделе побеждали преимущественно ударники, а во втором разделе преимущественно борцы и связано это именно с той особенностью, что в первом разделе достаточно сложно бороться, поскольку удары руками идут только в корпус то «нырять» под руку спортсмена не удобно спортсмен автоматически подставляет лицо, а ввиду того, что руках тонкая перчатка не предназначенная для ударов руками в голову при попадании удары получают очень болезненными, поэтому борцом сложно применить свои коронные приемы в этом разделе. В свою очередь второй раздел очень удобен для тех бойцов, у которых базой является борьба, т.к. в этом разделе удары руками наносятся уже в головы, то борца очень удобно проходить в ноги и переводить соперника в партер. Появились два разных раздела со

своей особенной тактикой и стратегией ведения боя. Еще одной особенностью и неожиданностью для нас явились введение в правила соревнований удушающих приемов и треугольников, их ввели, но никто ранее их не применял, мы понятия не имели как это дела. И вот в декабре 2012 года приехав в очередной раз на Первенство и Чемпионат Приволжского Федерального округа по панкратиону в Чувашию мы увидели как команда сборной г. Тольятти, бойцы, которые единственные из команд 12 регионов начали применять болевые и удушающие приемы, досрочно заканчивая схватки болевыми и удушающими и даже хозяева турнира очень сильная команда Чувашской республики в это раз не смогли им нечего противопоставить.

А уже в 2013 года на том ПФО, болевые и удушающие приемы делали все. Нашей сборной на помощь пришла, «велика сила интернета», т.е. и мы и спортсмены стали смотреть на сайтах искать любое видео, как же правильно проводить эти приемы, фактически приходилось пробовать все на себе, для того, что потом на тренировки что-то получилось, стали додумывать что где и как можно было применить на практике.

С внесением панкратиона в спортивный реестр по эгидой спортивной борьбы наряду с греко-римской, вольной борьбой появилась борьба панкратион, и снова в 2014 году появляются новые правила, все те же два раздела сейчас это традиционный и классический панкратион, оба они в реестре всероссийских видов спорта, по ним так же присваиваются разряды и звания, но теперь спортсмены до 16 лет выступать только в одном разделе без ударов в голову, начиная с 16 лет и старше участие обязательно в двух разделах, так же изменилась система оценок, изменились правила судейства, если раньше судейство проходило по «бумажкам», сейчас это электронное табло, все очки выводятся на экран, что тоже на мой взгляд мешает ведения схватки, так же изменилась форма бойцов теперь полное отсутствие кимоно, это шарты и рашгарды, что составляет дополнительную сложность при проведение бросковой техники. Бойцам старшего возрасте а приходится становиться универсалами, одинаково хорошо биться и бороться. Т.е. в настоящее время панкратион движется более в сторону борьбы.

К тому же я уверена, в том, что это не последние изменения в правилах и экипировки, на Первенстве и Чемпионате России в 2016 году нам об этом обязательно сообщат. Все изменения в правилах на мой взгляд негативно складываются и на психологической подготовке бойцов, поскольку изначально спортсмена готовят выступать по одним правилам и тут же на месте после проведения судейства правила меняются и связано это зачастую с тем, что у нас все меняется после Проведения Первенства и Чемпиона Мира, ФИЛА вносят изменения, поскольку Россия в Панкратионе занимает доминирующие позиции.