

## **Тема 5. Навчання техніки та тактики у фізкультурно-спортивній діяльності.**

### **План:**

1. Техніка фізичної вправи.
2. Поняття спортивної тактики та фактори, що її зумовлюють.
3. Особливості навчання тактиці:
  - а) в одноборствах та спортивних іграх;
  - б) в командних спортивних іграх;
  - в) загальні рекомендації щодо тактичної підготовки спортсменів.
4. Спеціальна тактична підготовка.

### **1. Техніка фізичної вправи.**

Технікою фізичних вправ називають – способи виконання рухової дії, за допомогою яких рухове завдання вирішується з відносно більшою ефективністю.

Техніка фізичних вправ постійно розвивається, удосконалюється, цей процес, зумовлений наступними причинами:

- постійним зростанням вимог до рівня спортивних результатів;
- використанням наукових даних, які сприяють знаходженню більш досконалих способів виконання дій;
- виготовленням нового, досконалішого спортивного інвентарю та обладнання.

Водночас, на певному проміжку часу техніка виконання вправи лишається сталою і характеризується раціональною основою виконання, що характерна багатьом виконавцям, тому вона отримала назву «стандартна техніка».

Стандартна техніка не виключає можливості індивідуальних відхилень у деяких, елементах виконання, зрозуміло, в межах, які не спотворюють основу дії.

Індивідуалізація техніки здійснюється за двома напрямками:

1) шляхом типової індивідуалізації, коли в межах стандартної техніки вносяться деякі зміни згідно з особливостями конституції тіла і фізичної підготовленості окремої групи учнів;

2) шляхом персональної індивідуалізації, з урахуванням особливостей кожного учня.

### Компоненти техніки фізичних вправ

Основа техніки рухів – це сукупність тих ланок і рис структури рухів які, безумовно, необхідні для вирішення рухового завдання у певний спосіб (чергування прояву м'язових зусиль, основні моменти узгодженості рухів у просторі і за часом та ін.). Вилучення хоча б одного з цих компонентів або порушення співвідношення в даній сукупності рухів робить неможливим вирішення рухового завдання.

Визначальна ланка техніки – це найважливіша частина способу вирішення рухового завдання. Наприклад, при стрибках у висоту розбігу – це відштовхування, поєднане із швидким і високим махом ногою; в метаннях – фінальне зусилля. Виконання рухів, що складають визначальну ланку, зазвичай відбувається за порівняно короткий проміжок часу вимагає максимальних м'язових зусиль.

Деталі техніки це другорядні особливості рухової дії, які не порушують її основного механізму.

### Фази виконання фізичних вправ

Рухи, що ходять до складу рухової дії виконуються у певній послідовності, їх можна умовно поділити на три фази: підготовчу, основну і заключну. Всі три фази взаємопов'язані, протікають плавно і обумовлюють одна одну.

У підготовчій фазі – створюються найсприятливіші умови для виконання рухів основної фази.

Рухи в основній фазі спрямовані безпосередньо на вирішення основного рухового завдання.

Рухи в заключній фазі спрямовані на успішне завершення вправи і полягають у пасивному згасанні або активному гальмуванні рухової дії.

## **2. Поняття спортивної тактики та фактори, що її зумовлюють.**

**Спортивна тактика** – це мистецтво ведення спортивної боротьби. Її значення та сутність змінюються в залежності від шести основних факторів. Перший з них - це техніка конкретної спортивної вправи, характер дій, які використовуються, зміст, характер взаємодій партнерів і супротивників, а також спосіб визначення переможців на змаганнях. Керуючись викладеним можна розподілити всі види спорту на 8 груп: 1. циклічні види; 2. індивідуальні ациклічні види, в яких результати визначаються об'єктивними показниками; 3. ациклічні види, де результат визначається шляхом експертної оцінки (гімнастика, фігурне катання, стрибки у воду, тощо) 4. одноборства; 5. командні спортивні ігри; 6. види спорту, в яких спортсмен взаємодіє з тваринами або технічними засобами; 7. багатоборства; 8. види спорту, де рухова активність не головна умова високої результативності ( шахи, шашки).

Другий фактор, який впливає на тактику - це зміна правил змагань, яка може впливати як на спосіб виконання спортивної вправи, так і ведення обмежень на тривалість спортивної боротьби. Наприклад, зміна правил в плаванні при виконанні стартового стрибка в способі на спині.

Третій фактор - це задачі, що стають перед спортсменом або командою. В циклічних видах тактика залежить від того, яку з трьох задач необхідно вирішити: показати якомога вищий результат; виграти байдуже з яким результатом; показати результат або посісти місце, які дозволяють продовжити змагання (півфінали, проміжкові етапи).

Тактика буде залежати також від умов проведення командних змагань в спортивних одноборствах. В цих видах іноді доцільно програти члену команди, сприяти цим виграшу команди в цілому.

До четвертого фактору відносяться зовнішні умови проведення змагань

тобто місця їх проведення (лижні гонки, метання, біг, метеорологічні фактори).

П'ятий фактор - це індивідуальні особливості суперника (суперників) - кваліфікація, рівень розвитку рухових, психологічних якостей, манера боротьби, тощо).

До шостого фактору слід віднести підготовленість, стан спортсмена, його фізичні дані.

Викладач не повинен ставити перед малокваліфікованими спортсменами складну тактичну задачу.

### **3. Особливості навчання тактиці.**

Навчання тактиці - це діяльність викладача, яка скерована на розвиток в спортсмена або команди здібності змінювати поведінку, дії в залежності від ситуації, що склалася в процесі ведення спортивної боротьби.

Розрізняють два види тактичної підготовки: загальну і спеціальну. В процесі першої спортсмен оволодіває знаннями і навичками, які необхідні для успіху в змаганнях в обраному виді спорту. Спеціальна тактична підготовка - це оволодіння знаннями і навичками, які необхідні для успішного виступу в конкретних змаганнях, з конкретним суперником.

Існують рекомендації щодо забезпечення загальної тактичної підготовки, як у всіх видах спорту, так і окремо в одноборствах, командних та циклічних видах спорту.

#### **А. В одноборствах та ігрових видах:**

1. З самого початку необхідно закріплювати засвоєні рухи з умовними, потім з суперником, який не чинить супротиву (опору), далі з суперником в умовах близьких до змагальних.
2. В спортивних іграх тактичну підготовку вести не тільки з командою в цілому, але й з групою, з кожним спортсменом.
3. Широко практикувати навчальні бої, сутички, ігри. Створювати такі форми змагальних ситуацій, коли боротьба ведеться із застосуванням

одного або декількох прийомів.

4. Створювати нерівні умови, коли один спортсмен користується всіма доступними йому тактичними прийомами, а інший - обмежений декількома, заздалегідь обумовленими.
5. Навчати спортсменів уяві можливих ситуацій, які можуть виникнути (передбачати події), та миттєво складати план дій.
6. Розвивати глибинний та периферичний зір, що дозволяє краще орієнтуватися в просторі, добре бачити майданчик, партнерів, суперників.
7. Навчити маскувати свої наміри, застосовувати обманні рухи, розвивати здібність використовувати необхідні дії без попередньої підготовки, використовувати прийоми, що дезорієнтують суперника, або заважають застосувати контр прийоми.
8. Використовувати технічні засоби, які демонструють ситуації спортивної боротьби.

**Б.** В додаток: командні спортивні ігри.

1. Спочатку навчати індивідуальним тактичним діям і тільки після цього - груповим і індивідуальним.
2. Діяти спочатку один проти одного, два проти двох ... в різних варіантах.
3. Ознайомити з різноманітними засобами сигналізації, (спілкування) - мовними, жестами, які використовуються для передачі інформації партнерам про виконання тактичних дій.

**В.** В видах спорту за участю двох або більше спортсменів без контакту з суперником (акробатика, синхронне плавання, фігурне катання, естафетний біг та ін.) Після навчання спортивній тактиці кожного спортсмена окремо удосконалювати взаємодію з партнером і партнерами.

**Г.** В циклічних видах спорту.

1. Розвивати здібність - розподіляти свої сили:

Для цього на заняттях слід добиватися точного дотримання запланованих розкладок часу.

2. При подоланні відрізків дистанції застосовувати проміжкові фінішні прискорення.
3. Вирішувати техніко-тактичні завдання в стані втоми.

Д. У всіх видах спорту.

1. Підвищувати теоретичну підготовку спортсменів - навчати тактичним схемам і варіантам, що є типовими для виду спорту. Показувати в яких умовах вони є більш ефективними. Знайомити з тактичним досвідом сильніших майстрів, положенням про дані змагання, навчати правилам змагань.
2. Програмувати варіанти техніко-тактичних дій і тренуватися в них, намагаючись відпрацювати для кожного найбільш доцільний стиль.
3. Підвищувати рівень технічної підготовленості, розвивати якості у відповідності з вимогами виду спорту. Особливу увагу слід звернути на розвиток “відчуття часу”, “відчуття води”, “простору”, “знаряддя”, тощо.
4. Розвивати спостережливість, яка необхідна для ясності мислення в складних ситуаціях, швидко і точно оцінювати умови, передбачати дії суперників.
5. Навчити уявляти всю картину ходу боротьби на змаганнях.
6. Забезпечувати можливість на протязі визначеного відрізка часу приймати участь в більшій кількості спортивних змагань, які відрізняються як по умовам, так і по складу учасників, масштабам. Випробовувати свої сили з різними по кваліфікації та манері ведення боротьби суперниками.
7. Після кожного змагання аналізувати дії спортсменів і команди, відмічати сильні і слабкі сторони в окремих епізодах.

#### 4. Спеціальна тактична підготовка

забезпечується шляхом складання плану спортивної боротьби (тактичного плану), який повинен дати відповідь на запитання - як досягти перемоги або найкращого результату на найближчих змаганнях.

Для складання плану попередньо вивчають місця проведення змагань, кліматичні і метеорологічні умови, збирають дані про суперників, їх результати, манеру ведення боротьби, схильності суперників до тих чи інших тактичних схем.

В плані визначають загальний тактичний задум, основні задачі змагання та в деяких випадках декілька варіантів їх здійснення. Повинні бути передбачені основні дії і форми поведінки спортсмена до і під час змагань, між спробами, запливами. Іноді план уточнюють під час розминки. В ці хвилини викладач враховує психічний стан, самопочуття спортсмена.

Якщо необхідно передбачити план дій не на одне змагання, а на декілька, що намічені в календарі, то коригуються стратегією.

Резюме: У всіх видах спорту основний шлях оволодіння спортивною тактикою - це варіації умов виконання техніки рухів обраного виду спорту.

#### Рекомендована література:

*Основна:*

- 1 Арнольд П. Соревновательный спорт, победа и воспитание / П. Арнольд // Гуманистическая теория и практика спорта : сборник. М.-Сургут : МГИУ, 2000.-Вып. III.-С. 131-148.
- 2 Боген М. Обучение двигательным действиям.М.:ФиС, 1985.
- 3 Бриль М.С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль. М. : Физкультура и спорт, 1980. - 127 с. : ил.
- 4 Брянкин С.В. Спортивный отбор и ориентация : учебное пособие / С.В. Брянкин. Смоленск, 1977. - 68 с.
- 5 Волков В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. М. : Физкультура и спорт, 1982. - 166 с.
- 6 Зациорский В.М. Проблема спортивной одаренности и отбор в спорте : направления и методология исследований / В.М. Зациорский и др. // Теория и практика физической культуры. 1973. - № 7. - С. 54-66.

- 7 Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. Для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. - Т. 1.-391 с.; Т. 2. -366 с.
- 8 Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей:.. – К.: “Поліграф-експрес”, 2005. –195 с.
- 9 Майнберг Э Основные проблемы педагогики спорта /Э. Майнберг. М.: Аспект-Пресс ,1995. – 317с.
- 10 Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. 4-е изд., испр. и доп. - СПб. : Лань, 2005. - 384 с. : ил.
- 11 Платонов В.Н. Теоретические аспекты отбора в современном спорте / В.Н. Платонов, В.А. Запорожанов // Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке : сборник научных трудов. Киев : КГИФК, 1990.-С. 5-27.
- 12 Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учеб для студентов вузов физ.восп. и спорта / В.Н. Платонов. -К.: Олимпийская литература, 1997. – 584с.
- 13 Полякова Т.А. Спортивная ориентация детей младшего школьного возраста на основе информационного подхода : дис. . канд. пед. наук : 13.00.04 / Т.А. Полякова. М., 2008. - 134 с.
- 14 Тер-Ованесян А.А. Педагогика спорта / А.А. Тер-Ованесян. Киев : Здоровья, 1986. - 257 с.
- 15 Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Обучение в спорте. М.: Сов.спорт, 1992. – 192с.

### ***СЕМІНАР № 5***

**ТЕМА: Навчання техніки та тактики у фізкультурно-спортивній діяльності.**

**МЕТА:** Перевірити і поглибити знання студентів з питань основних понять техніки та тактики у фізкультурно-спортивній діяльності.

**Послідовність проведення заняття.**

Викладач у формі опитування з'ясовує знання студентів з наступних питань:

1. Що розуміється під технікою фізичної вправи?
2. Що розуміють під поняттям спортивної тактики?



3. Які фактори зумовлюють спортивну тактику?
4. У чому полягають особливості навчання тактиці:
  - а) в одноборствах та спортивних іграх;
  - б) в командних спортивних іграх;
  - в) загальні рекомендації щодо тактичної підготовки спортсменів?
5. У чому полягає спеціальна тактична підготовка?
6. Назвіть джерела та шляхи розвитку тактичної підготовки.