

подготовленности требует перехода на новый уровень технического мастерства и наоборот — более совершенное техническое мастерство спортсмена требует нового уровня его физической подготовленности.

## **Глава 13. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

В числе основных направлений тактической подготовки необходимо выделить следующие: изучение сущности и основных теоретико-методических положений спортивной тактики; овладение основными элементами, приемами, вариантами тактических действий; совершенствование тактического мышления; изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности; практическую реализацию тактической подготовленности.

### **ИЗУЧЕНИЕ СУЩНОСТИ И ОСНОВНЫХ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИХ ПОЛОЖЕНИЙ СПОРТИВНОЙ ТАКТИКИ**

Задачей данного направления тактической подготовки спортсменов является изучение общих положений тактики спорта, тактики избранного вида спорта, правил судейства и положения о соревнованиях в избранном виде спорта, особенностей тактики в родственных видах спорта, тактического опыта сильнейших спортсменов, способов разработки тактической концепции и др.

Изучение тактики составляет необходимую предпосылку изучения тактических действий, развития тактических умений и навыков, формирования тактического мышления.

Значение теоретико-методических положений спортивной тактики помогает точно оценить соревновательную ситуацию, адекватно подбирать средства и методы соревновательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей, квалификации, уровня подготовленности противника и партнеров.

Тактические знания приобретаются на протяжении всей спортивной жизни спортсмена. При этом с ростом мастерства и накопления опыта объем знаний, подлежащих усвоению, увеличивается.

От широты и глубины знаний по тактике во многом зависят объективность, основательность и целесообразность тактических концепций, планов, замыслов спортсменов.

Овладению знаниями по теории тактики способствует весь комплекс словесных и наглядных методов. Источниками знаний являются специальная литература, лекции, беседы, объяснения, просмотр соревнований, кинофильмов и видеозаписей, их разбор и анализ и др.

Тем не менее следует помнить, что просто накопленные знания по тактике, не подкрепленные личным двигательным опытом спортсмена, сами по себе не могут положительно повлиять на спортивные результаты.

Средства и методы овладения тактическими действиями, весь процесс тактической подготовки в значительной мере обуславливаются спецификой вида спорта. Например, в большинстве циклических видов спорта основная задача тактической подготовки связана с подготовкой к реализации разработанной схемы прохождения соревновательной дистанции.

Задачи тактического совершенствования в спортивных играх и единоборствах значительно сложнее. Здесь и освоение подготовительных, наступательных и оборонительных действий, и совершенствование навыков реализации тактических действий в преднамеренных, экспромтных и преднамеренно-экспромтных ситуациях, и освоение сущности многообразных тактических ситуаций, характерных для сложной соревновательной деятельности.

Овладение тактическими действиями связано с расширением количества используемых средств и способов, развитием умений использовать один прием для решения различных тактических задач и разных приемов — для решения одной тактической задачи.

Тактическую сущность действий осваивают одновременно с овладением техникой приемов. Именно в процессе практического овладения приемами спортсмены уясняют для себя, что каждое техническое действие должно быть связано с реализацией тактического варианта. Знание тактической сущности действий, их возможной эффективности в определенных ситуациях позволяет сделать оптимальный выбор действия и успешно решить тактическую задачу.

Освоение сущности различных тактических ситуаций предусматривает изучение типичных ситуаций и особенностей поведения в каждой из них, а также подготовку к ведению соревновательной борьбы с различными противниками. Для каждого вида спорта характерны специфические средства и методы ведения борьбы с различными по стилю противниками и поведения в типичных ситуациях поединков.

Для овладения тактикой действий может использоваться вся совокупность словесных, наглядных и практических средств и методов подготовки. Однако наиболее полно и широко в данном разделе тактической подготовки представлены практические средства и методы.

Например, основными средствами овладения и совершенствования тактических действий в циклических видах спорта является многократное выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений в строгом соответствии с разработанной схемой и при постоянном контроле за эффективностью двигательных действий. При этом учитывается скорость и время прохождения отрезков и дистанций, темп движений, расстояние, преодолеваемое в результате одного цикла движений, характер и величина развиваемых усилий и др.

В основе практических методов тактической подготовки лежит принцип моделирования деятельности спортсмена в соревнованиях. Например, в единоборствах и спортивных играх разработаны специальные методы, которые с различной степенью сходства моделируют специфическую деятельность спортсмена. К ним относятся тренировка без противника; тренировка с условным противником; тренировка с партнером; тренировка с противником.

**Метод тренировки без противника** применяется для овладения основами техники действия, обучения активному и сознательному их анализу. Специфическими средствами тренировки являются основные положения и движения, передвижения, имитационные упражнения, различные их сочетания.

**Метод тренировки с условным противником** предполагает использование вспомогательных снарядов и приспособлений: мишени, манекены, различные тренажерные устройства, модели условного противника с программным управлением и т. п. Упражнения с использованием перечисленных снарядов и приспособлений позволяют отрабатывать дистанционные, временные, ритмические характеристики действий, развивать и совершенствовать зрительно-двигательные и кинестетические ощущения. Метод может успешно использоваться для развития специфических качеств в условиях моделирования соревновательной деятельности.

**Метод тренировки с партнером** является основным для овладения тактикой действий. Партнер в данном методе служит активным помощником и способствует правильному овладению техникой и тактикой действий. Основные средства тренировки — парные и групповые упражнения, отличающиеся большим разнообразием и носящие преимущественно технико-тактическую направленность.

Выполнение приемов и действий в упражнениях с партнером создает благоприятные условия для развития и совершенствования важных для спортсменов тактических качеств — чувства момента для начала своих действий, целенаправленности общения с партнером, быстроты и точности двигательных реакций, дифференцировке дистанционных, временных, мышечно-двигательных параметров взаимодействий.

**Метод тренировки с противником** применяется для детальной отработки тактики действий; тактического совершенствования с учетом индивидуальных особенностей спортсменов; совершенствования волевых качеств; воспитания умения использовать свои возможности в различных тактических ситуациях, создаваемых противником.

Метод тренировки с противником позволяет совершенствовать тактику действий в условиях информационного и временного дефицита для решения тактических задач, пространственно-временной неопределенности, быстро изменяющихся ситуаций. Все это создает определенный эмоциональный фон и высокую напряженность, сходную с деятельностью в условиях соревнований.

В качестве тренировочных средств используются упражнения в обусловленных ситуациях, в которых спортсмен, исполняющий роль противника, действует в пределах четко определенных задач,

поставленных тренером; фрагменты отдельных соревновательных ситуаций; тренировочные и соревновательные поединки и др.

Совершенствованию тактического мастерства на различных этапах многолетней подготовки и в различных периодах тренировочного макроцикла уделяется неодинаковое внимание. Наиболее целеустремленная работа, направленная на повышение тактической подготовленности, проводится на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, когда спортсмен готовится к высшим достижениям. На этапе специализированной базовой подготовки совершенствуются в основном узловые компоненты тактического мастерства. На первом и втором этапах многолетней подготовки тактическое совершенствование является второстепенной задачей, т. к. здесь решаются лишь наиболее общие вопросы тактической подготовки, относящиеся к теоретической и практической части совершенствования.

Наибольший объем средств и методов тактической подготовки в макроцикле приходится на конец подготовительного и соревновательный период. На первом этапе подготовительного периода совершенствуются лишь отдельные компоненты тактики. Важное место тактическая подготовка занимает на этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям. Уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности, сформировавшийся к этому этапу, позволяет перейти к отработке тактики в ее наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Выбор того или иного тактического варианта, его отработка и реализация в соревновательной деятельности обусловлены уровнем технического мастерства спортсмена, развитием его двигательных качеств, возможностями важнейших функциональных систем, морально-волевой и психической подготовленностью. Поэтому процесс тактической подготовки можно рассматривать как своего рода объединяющее начало по отношению к другим составляющим спортивного мастерства. Л. П. Матвеев (1977) предложил систему упражнений и методических подходов становления спортивной тактики, которая включает следующее:

1) создание облегчающих условий при освоении рациональных вариантов распределения сил на дистанции (лидирование, корректирующая информация о скорости передвижения, темпе движений);

2) создание условий, усложняющих реализацию оптимального тактического плана при закреплении тактических навыков (выполнение заданий в непривычных условиях, введение дополнительных помех);

3) выдерживание тактической схемы при существенной вариативности пространственно-временных и динамических характеристик движений или, напротив, неожиданное изменение тактики по дополнительному сигналу либо в связи с резко изменившейся ситуацией;

4) необходимость реализации оптимальной тактической схемы при работе в условиях значительного и постоянно прогрессирующего утомления.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

В процессе подготовки к соревнованиям все возможные ситуации состязательной борьбы предусмотреть практически нереально. Поэтому одной из основных задач тактической подготовки является совершенствование тактического мышления спортсмена. При этом необходимо развивать следующие способности:

— быстро воспринимать, адекватно осознавать и анализировать соревновательные ситуации;

— быстро и точно оценивать ситуацию и принимать решение в соответствии с создавшейся обстановкой и уровнем своей подготовленности;

— предвидеть действия противника (партнера по команде);

— рефлексивно отображать свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

Являясь основой тактических действий, тактическое мышление протекает по принципу акцептора действия, предполагающего активно-поисковый выбор решения задачи на основе ассоциативных связей, возникающих на основе прежнего опыта и текущей информации о событии. Совершенствование быстроты решения тактической задачи осуществляется преимущественно за счет совершенствования эвристического автоматизированного поиска.

Важным является развитие способности к пространственному и временному предвосхищению ситуации еще до начала ее развертывания. С ростом спортивной квалификации приобретает способность к точной временной и пространственной экстраполяции техник-тактических действий.

В тактическом мышлении следует также выделить способность спортсмена к оперированию мыслительным материалом. К мыслительному материалу относятся знания (например, из области тактики), речевые инструкции (установки тренера), представления о движениях, соревновательных ситуациях.

Тактическое мышление развивается в упражнениях, при выполнении которых ставится задача наблюдать и находить тактическую сущность в жестах, движениях, действиях, намерениях, состояниях противников. Совершенствованию тактического мышления служит концентрация внимания и сознания спортсмена на поиске эффективных способов борьбы за победу. Задачи, связанные с совершенствованием тактического мышления, должны побуждать спортсмена к анализу возможных аспектов соревновательных ситуаций в борьбе за победу в отдельной схватке или поединке. Он должен помнить результаты действий в аналогичных ситуациях (собственных и других спортсменов), учитывать возможность предугадывания противником своих намерений, принимать решения в ограниченные отрезки времени.

Основными специфическими методами совершенствования тактического мышления являются: метод тренировки с противником, метод тренировки с условным противником.

Упражнения на специальных снарядах, тренажерных устройствах, индивидуальные уроки с тренером, тренировочные и соревно-

вательные поединки служат основными средствами для совершенствования тактического мышления. Важным является также разбор и анализ тактической деятельности в условиях тренировок и соревнований. Спортсмены должны рассказывать тренеру, что удалось им выяснить в поединке, чем вызваны были их действия и какие намерения они имели, что помешало выполнить план ведения поединка. Спортсмены должны уметь в деталях разбирать каждый тренировочный и соревновательный поединок. Тренер при этом вместе с ними анализирует их психические ощущения, определяет, насколько правильно и быстро спортсмены воспринимали обстановку в поединке и реагировали на нее, насколько были внимательными и наблюдательными, что помешало выполнить задание, как проявлялись в поединке физические и морально-волевые качества, реализовывались технические навыки.

### ИЗУЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Задачами данного направления тактической подготовки спортсменов является сбор и обработка информации о вероятных противниках и партнерах по команде, о среде и условиях проведения предстоящих соревнований.

Наиболее важной информацией о противниках и партнерах являются: сведения о физической подготовленности спортсменов, технико-тактической манере ведения ими соревновательной борьбы, особенностях поведения в различных (благоприятных и неблагоприятных) условиях соревнований, личностных характеристиках, морально-волевых и психологических качествах.

Эффективность соревновательной деятельности с точки зрения выбора и реализации оптимальной тактики в значительной мере определяется наличием знаний о тактической подготовленности соперников. Информацией, наиболее важной в этом отношении, являются сведения о приверженности спортсменов или команд к определенным тактическим схемам — наступательной, позиционной, контратакующей, оборонительной (выжидательной), их склонность к самостоятельным (инициативным) действиям или к построению поединка в зависимости от действий противника. Не менее существенны сведения о частных моментах тактики соперников — особенностях подготовительных, атакующих и защитных действий; излюбленных технических приемах, средствах маскировки своих действий, психологического воздействия на соперника; характере реагирования в неожиданно возникающих ситуациях, особенностях поведения в критические моменты соревнования.

Для сбора информации о вероятных соперниках используют беседы, просмотр тренировочных занятий и соревнований, их анализ. В процессе просмотра желательна регистрация особенностей технико-тактической деятельности спортсменов. Для этих целей используют запись, фото- и киносъемку, видеозапись. Специ-

фические особенности, сильные и слабые стороны соперников, их вероятные тактические установки подлежат оценке.

Сбор информации о среде и условиях предстоящих соревнований необходим для создания в тренировке условий, адекватных условиям предстоящих соревнований, с тем, чтобы спортсмены постепенно могли адаптироваться к специфическим условиям соревнований.

Здесь необходимо учитывать сроки, место и время проведения соревнований, климатические условия (температура, влажность воздуха, высота над уровнем моря), количественный и качественный состав участников, состав и квалификацию судей, состояние спортивных сооружений.

### ПРАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Практическая реализация тактической подготовленности, являясь синтезирующим направлением тактической подготовки, 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, среды, судейства, соревновательной ситуации и др.

Целостное представление о спортивном поединке создается в процессе учебно-тренировочной работы, участия в соревнованиях, накопления тактического опыта, приобретения специальных знаний. Определенный уровень целостного представления о поединке присущ спортсменам на каждом этапе спортивного совершенствования, независимо от квалификации.

Целостное представление о тактике соревновательной деятельности формируется и видоизменяется на протяжении спортивной деятельности. Наиболее заметные переоценки и изменения в представлениях спортсменов происходят после участия в главных соревнованиях. Соревновательная борьба подвергает их мастерство наибольшим испытаниям, позволяет каждый раз заново взвесить все «за» и «против» своей подготовленности, вынуждает сопоставить новую информацию с имеющимися представлениями.

Важными компонентами целостного представления о спортивном поединке являются:

— осознание спортсменом собственной технико-тактической оснащенности, особенностей индивидуальной манеры, достоинств и недостатков подготовки;

— понимание взаимосвязи между подготавливающими действиями и основными средствами ведения соревновательной борьбы;

— понимание характера инициативы в поединке, места и значения таких тактических элементов, как внезапность, маневр, своевременность и др.;

— понимание необходимости выдержки и разумного риска, знание вариантов поведения в различные моменты поединка, умение проводить разминку и регулировать психическое состояние;

— овладение способностью противодействовать различным по стилю и силам соперникам;

— понимание психотактической специфики соревновательной борьбы;

— четкое представление о целях подготовки, участия в отдельных соревнованиях, в отдельном поединке; о возможности и реальности достижения поставленной цели и отдельных задач.

Практическая реализация тактической подготовленности в конечном счете предполагает формирование определенного стиля ведения поединков.

Стиль (манера) ведения тактической борьбы должен включать и общие тенденции тактики в конкретном виде спорта, учитывать наиболее сильные индивидуальные особенности спортсмена, а также его характерные недостатки.

При подготовке к соревнованиям и во время участия в них спортсмены постоянно ищут и совершенствуют способы противодействия конкретным соперникам, в разной мере знакомым по предшествующим соревнованиям, тренировке, рассказам тренеров и товарищей по команде. Выработка моделей предстоящих поединков происходит с учетом сопоставления собственного мастерства и особенностей соперников, целей и возможных результатов предстоящих соревнований. Кроме того, приходится готовиться к единоборству и с неизвестными соперниками, изучать их в ходе соревнований, осуществлять поиск средств для успешного составления моделей действий противников и т. д.

## Глава 14. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка — одна из важнейших составных частей спортивной тренировки, направлена на развитие двигательных качеств — силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей. Она подразделяется на общую и специальную. Некоторые специалисты рекомендуют также выделять вспомогательную подготовку.

**Общая физическая подготовка** направлена на гармоничное развитие различных двигательных качеств, опосредованно способствующих достижению высоких результатов в избранном виде спорта.

**Вспомогательная физическая подготовка** строится на базе общей физической подготовленности. Она создает специальную основу, необходимую для эффективного выполнения больших объемов работы, направленной на развитие специальных двигательных качеств. Такая подготовка способствует повышению функциональных возможностей различных органов и систем организма. При этом улучшается нервно-мышечная координация, совершенствуются способности спортсменов к перенесению больших нагрузок и эффективного восстановления после них.

**Специальная физическая подготовка** направлена на развитие двигательных качеств строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой конкретного вида спорта, особенностями предполагаемой соревновательной деятельности.



Количество различных проявлений отдельных двигательных качеств очень велико, поэтому и совершенствование каждого из них требует дифференцированной методики. Например, при совершенствовании скоростных способностей спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта (бегунов, гребцов, конькобежцев и др.), тренер сталкивается с необходимостью повышения уровня абсолютной скорости, быстроты выполнения старта, совершенствования элементарных форм быстроты (времени реакции, времени выполнения отдельных движений, темпа движений). В спортивных играх возникает проблема быстрого реагирования на неожиданные действия противников, проявления высоких скоростных качеств при выполнении отдельных технических приемов, быстроты ориентировки, принятия решений, перемещений, атакующих и защитных действий в условиях острого дефицита времени, помех со стороны противника, сложного группового взаимодействия с партнерами и соперниками. Дифференцированный подход к методике физической подготовки необходим и по отношению к разным группам видов спорта, и по отношению к различным двигательным качествам — скоростным и силовым способностям, выносливости, координационным способностям, гибкости.

### РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Необходимо дифференцировать методику развития локальных способностей (время реакции, одиночного движения, частота движений) и методику совершенствования комплексных скоростных способностей. Здесь нужно учитывать, что элементарные формы проявления быстроты<sup>1</sup> лишь создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, развитие же комплексных скоростных способностей должно составить ее основное содержание. Комплексное проявление скоростных способностей вытекает из содержания соревновательной деятельности в конкретном виде спорта. В связи с этим следует различать скоростные способности, проявляемые при выполнении броска в борьбе, ударе по мячу в волейболе, броске мяча по воротам в гандболе или водном поло, ударе в боксе, старте в беге или гребле, прохождении участков дистанции в конькобежном или велосипедном спорте и т. д. При развитии скоростных способностей нужно учитывать все их возможные проявления в соревновательной деятельности.

Средствами скоростной подготовки являются различные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений. Эти упражнения могут носить общеподготовительный, вспомогательный и специальный характер. Для развития элементарных форм быстроты во всех видах спорта широко используются гимнастические упражнения и особенно спортивные игры, предъявляющие вы-

<sup>1</sup> Особенности проявления двигательных реакций в спорте и методики их совершенствования подробно рассмотрены в гл. 15 (с. 228).