

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії спорту та фізичної культури

Линець М. М.

ЛЕКЦІЯ № 14

з навчальної дисципліни

„Загальна теорія підготовки спортсменів”
для студентів 4 курсу ФФКіС та 5 курсу ФП та ЗО

на тему:

ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ

План:	Стор.
1. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки спортсменів.....	2
2. Умови, що визначають вибір тактики змагальної діяльності.....	6
3. Методика тактичної підготовки спортсменів.....	8
4. Контроль тактичної підготовленості спортсменів.....	11
Рекомендована література.....	12

1. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки спортсменів.

Спортивна тактика – це способи об'єднання і реалізації рухових дій, що забезпечують ефективну змагальну діяльність, яка сприяє досягненню поставленої мети в конкретному старті, серії стартів, змаганні.

Рівень тактичної підготовленості спортсменів залежить від оволодіння ними засобами спортивної тактики (технічними прийомами і способами їх виконання), її видами (атакуючою, захисною, контратакуючою) і формами (індивідуальною, груповою, командною).

За змістом техніко-тактичних дій (ТТД) тактика може бути алгоритмічною, імовірнісною та евристичною.

Алгоритмічна тактика передбачає застосування заздалегідь розробленого плану ТТД упродовж змагання. До її застосування необхідно якісно підготувати спортсмена (команду). Наприклад, на Іграх XVI Олімпіади у Мельбурні (1956 р.) В. Куц застосував так звану «тактику рваного бігу» у фінальному забігу на 10000 м, яка полягала у поєднанні досить різких прискорень на 300-600 м з відносно повільним про біганням дещо коротших відрізків по ходу дистанції. Його основні суперники не були готові до такого ритму і швидко виснажилися. Найголовніший його суперник британець Гордон Пірі навіть зійшов з дистанції і В.Куц отримав блискучу перемогу. Окрім цього основні його конкуренти настільки виснажилися, що не змогли якісно відновитися до наступного фінального забігу на 5000 м і В.Куц без особливої конкуренції (з перевагою в 10 с. над срібним призером Г.Пірі) його виграв.

Достоїнством алгоритмічної тактики є можливість вибрати оптимальний для спортсмена (команди) варіант ТТД, якісно його підготувати і дотримуватися у процесі змагання. Недолік полягає у можливостях суперників адекватно підготуватися до цього варіанту ТТД. Тому він частіше за все буде доцільним на початкових етапах багаторічної підготовки.

Імовірнісна тактика передбачає підготовку кількох алгоритмів ТТД. Наприклад, у грі в футбол на майданчику команди тренер планує тактику силового тиску, пресингу по всьому майданчику з метою забити гол чи більше. Коли за 18-20 хв. не вдається вирішити тактичне завдання команда переходить до утримання м'яча щоб відновитися, а у подальшому переходить до гри на контратаках, або повторного застосування силового тиску.

Цей методичний підхід до побудови ТТД більш гнучкий і дозволяє розширити можливості отримання позитивного результату. Застосовується у змагальній діяльності кваліфікованих спортсменів (команд).

Евристична тактика не передбачає заздалегідь підготовленого плану ТТД у конкретному поєдинку. Спортсмен по ходу поєдинку аналізує перебіг подій у

змаганні і згідно з ним та з урахуванням власних можливостей і можливостей суперника (чи партнерів по команді та суперників) приймає рішення про застосування тієї чи іншої ТТД, або комплексу ТТД. Цей варіант тактики застосовується переважно досвідченими елітними спортсменами на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження високих спортивних досягнень в системі багаторічної підготовки.

Для його застосування необхідно добре володіти технікою і тактикою виконання вдаваних рухових дій, рефлексивним управлінням ТТД суперника, здатністю до миттєвої точної оцінки перебігу подій у змаганні і практично на рефлекторному рівні приймати рішення про застосування тієї чи іншої ТТД. Спортсмен також повинен мати дуже високу стресостійкість щоб не впасти в розпач після виконання невдалої ТТД.

У структурі тактичної підготовленості слід виділяти такі поняття, як тактичні знання, уміння і навички.

Тактичні знання є сукупністю уявлень про засоби, види і форми спортивної тактики та особливості їх застосування у тренувальній і змагальній діяльності.

Тактичні уміння – форма прояву свідомості спортсмена, що відображає його дії на основі тактичних знань. Можуть бути виділені уміння відгадувати задуми суперника, передбачати хід розвитку змагальної боротьби, видозмінювати власну тактику у відповідності з поточним перебігом спортивної боротьби.

Тактичні навички – це засвоєні тактичні дії, комбінації індивідуальних і колективних дій у процесі змагальної діяльності (ЗД). Тактичні навички завжди виступають у якості цілісної, завершеної тактичної дії в конкретній змагальній ситуації.

Тактичне мислення – мислення спортсмена в процесі змагальної діяльності в умовах дефіциту часу, простору та психічного напруження і спрямоване на розв'язання тактичних завдань.

Структура тактичної підготовленості витікає з характеру стратегічних завдань, що визначають основні напрями спортивної боротьби. Ці завдання можуть бути пов'язані з участю спортсмена в серії змагань з метою підготовки і успішної участі в головних змаганнях сезону; з участю в окремих змаганнях або в конкретному поєдинку, сутичці, заїзді, запливі, грі з метою досягнення запланованого результату.

Тактика змагальної діяльності включає розумові операції, що виражаються в тактичному задумі, і практичні дії, які забезпечують реалізацію цього задуму. Найефективніші тактичні моделі не будуть повною мірою реалізовані, коли рівень підготовленості спортсмена буде недостатнім для їх реалізації, і навпаки.

Основу тактичної підготовленості окремих спортсменів і команд

складають:

- володіння сучасними засобами, формами і видами тактики даного виду спорту;
- відповідність тактики рівню розвитку конкретного виду спорту з оптимальною для нього структурою змагальної діяльності;
- відповідність тактичного плану особливостям конкретних змагань (суперники, місце змагань, характер суддівства, поведінка уболівальників тощо);
- забезпечення взаємозв'язку тактики з рівнем розвитку інших сторін підготовленості спортсмена (команди).

Тактичний задум є основою для розробки тактичного плану.

При розробці **тактичного плану** слід враховувати: техніко-тактичні і функціональні можливості партнерів (у командних видах спорту); досвід тактичних дій елітних спортсменів; інформацію про основних суперників, їх технічні, фізичні і функціональні можливості, психічну підготовленість та стресостійкість. Необхідно планувати варіативність тактики в різних поєдинках залежно від характеру техніко-тактичних дій суперників і партнерів, перебігу спортивної боротьби (у спортивних іграх і єдиноборствах).

Основною складовою частиною тактичної підготовленості в циклічних, швидко-силових і складно координаційних видах є вибір раціональної тактичної схеми і її використання незалежно від дій основних конкурентів. Так, в циклічних видах спорту успішним є застосування різних варіантів подолання змагальної дистанції: рівномірна швидкість; висока швидкість в першій частині дистанції з поступовим її зниженням; висока швидкість в першій і останній частинах дистанції і її зменшення – в середній; постійне зростання швидкості упродовж всієї дистанції; варіативність швидкості по дистанції; рівномірна швидкість на початку та середині дистанції і різке зростання її на фініші.

Використання кожного з наведених, а також інших варіантів залежить від специфіки виду спорту та індивідуальних можливостей спортсмена. Наприклад, у марафонському бігу, індивідуальній і командній велосипедній гонці на треку, плаванні на дистанціях 800 і 1500 м найбільш ефективним є рівномірне проходження дистанції, що забезпечує найбільшу економічність і прискорення на фінішному відрізку. Водночас в індивідуальній велосипедній гонці, бігу на 5000 і 10 000 м раціональна тактика пов'язана з варіюванням швидкості. Класичним прикладом в цьому відношенні є яскрава перемога на Іграх Олімпіади в Мельбурні (1956 р.) В. Куца на дистанції 10000 м над видатним бігуном тих років Г. Пірі. Куц розробив тактику варіативного проходження дистанції, із значними перепадами швидкості. Він зумів нав'язати Пірі цю тактику у фінальному забігу. Пірі, що опинився в незвичній

тактичній ситуації, не зміг чинити опору і вимушений був зійти з дистанції.

Тактика бігунів-спринтерів, велосипедистів, (дистанція 1000 м), плавців-спринтерів (дистанції 50 і 100 м) зумовлюється потужністю, ємністю та рухливістю алактатного і лактатного джерел енергозабезпечення. Спортсмени, що мають велику потужність і ємність алактатного джерела, зазвичай розвивають дуже високу швидкість на першій частині дистанції. Висока рухливість, потужність і ємність гліколітичного джерела дозволяють застосування тактики, пов'язаної з високим рівнем швидкості в середині і наприкінці дистанції. Для забезпечення високої швидкості бігу на довгі дистанції дуже важливо раціонально поєднувати використання вуглеводів і жирних кислот упродовж всієї дистанції. При цьому необхідно застосовувати таку систему харчування, тренування і тактики проходження дистанції, яка сприяла б збереженню певної кількості глікогену для фінішного прискорення. Одночасно важливо розвивати здатність організму спортсмена до швидшої мобілізації жирних кислот для енергозабезпечення роботи.

Складність тактичних дій у спортивних іграх і одноборствах визначається складністю сприйняття ситуації, прийняття рішень і їх реалізації в умовах великої різноманітності і частоті зміни змагальних ситуацій, дефіциту часу, ліміту простору та інформації, маскування суперником своїх дійсних намірів.

Для спортсменів, що спеціалізуються в ігрових видах спорту і одноборствах, при реалізації тактичних дій характерні два рівні оперативних завдань: перший – **сенсорноперцептивний** і другий – **прогностичний**. На першому рівні здійснюється вибір рішення з декількох альтернатив у результаті виникнення несподіваної ситуації, а на другому рівні відбувається ухвалення рішення як результат аналізу закономірностей в діях суперника. Наприклад:

- діяльність в умовах гострого ліміту часу. Яким би правильним не було рішення, воно має тактичну цінність тільки при оперативному здійсненні, в строгій відповідності до змагальної ситуації;
- невизначено-послідовний характер рішень. Після прийняття кожного рішення ситуація змінюється і вимагає вже прийняття нового, що кардинально відрізняється від попереднього;
- сприйняття великої кількості елементів тактичної ситуації, які структуруються в динамічну систему відповідно до прогнозування найбільш вірогідного розвитку тактичної ситуації;
- так зване «**панорамне орієнтування**» у межах усього поля зору, при якому спортсмен логічно пов'язує між собою елементи ситуації, які мало схожі за зовнішніми ознаками;
- вибір тактичного рішення з декількох варіантів, досить близьких

один до одного, і здатність здійснювати стрибок через проміжні і неістотні варіанти;

- утримання в оперативній пам'яті і уявне ранжирування елементів тактичного завдання, зміна плану його вирішення безпосередньо в ході рухової дії.

Особливою проблемою тактичної підготовки в спортивних іграх є розробка таких техніко-тактичних ігрових схем, і відповідної їм побудови підготовки, при яких використовувалися б сильні сторони кожного гравця і компенсувалися його недоліки. В цьому випадку в процесі тренувальної і змагальної діяльності вдається задовольнити як індивідуальні, так і колективні потреби, забезпечити високу результативність команди, яка буде сильна як колективною грою, так і використанням сильних сторін кожного гравця. Відповідно до цього формується командна структура, що включає позиції, роль і статус кожного гравця. Наступним етапом є командне об'єднання, в процесі якого формуються техніко-тактичні взаємодії між гравцями і ігровими ланками, і командний процес, в якому вирішуються питання техніко-тактичної взаємодії гравців всієї команди для ефективного вирішення командних та індивідуальних завдань.

2. Умови, що визначають вибір тактики змагальної діяльності.

Тактична майстерність спортсмена пов'язана з рівнем його технічної, фізичної і психічної підготовленості. Так, спортсмени з високим рівнем спринтерських якостей в циклічних видах спорту можуть бурхливо почати проходження дистанції та чинити психологічний тиск на суперників або буквально до останніх метрів дистанції триматися дещо позаду, розраховуючи стати переможцем за рахунок стрімкого фінішу. Боксери або борці, які володіють великим швидкісний-силовим потенціалом і недостатньою витривалістю, реалізують активну атакуючу тактику, щоб досягти перемоги на перших хвилинах поєдинку. З іншого боку, ці ж спортсмени можуть використовувати економічний захисний варіант тактики в першій частині поєдинку, щоб зберегти сили для активних дій в його кінці.

У циклічних видах спорту, пов'язаних з проявом витривалості, найбільш доцільним, з погляду енергозабезпечення роботи, є рівномірне проходження дистанції. Проте, окрім рівномірного проходження дистанції, необхідно раціонально обрати довжину і частоту кроків – в бігу, темп педалювання і довжини «укладки» (відстань, подолана велосипедистом за один повний оборот педалей) – у велоспорті, темп гребків і «крок» гребка (відстань, подолана плавцем в результаті виконання гребка) – у плаванні.

Коли спортсмени змагаються на окремих доріжках (плавання), відносно рівномірне проходження дистанції дає найбільший ефект. Інша справа, коли декілька спортсменів змагаються на одній доріжці (біг на дистанціях 800 м і

більше, спринтерська гонка на треку у велоспорті). Боротьба за вигідне місце на доріжці, прагнення зайняти найзручніше з аеродинамічної позиції місце вимагають постійних тактичних маневрів і зміни швидкості пересування.

Різкі прискорення, які іноді дозволяють собі спортсмени при проходженні дистанцій, і пов'язані з ними енерговитрати можуть бути компенсовані психічною перевагою, яку отримує спортсмен при несподіваному для суперників збільшенні швидкості.

Важливо вміти маскувати дійсні наміри з метою створення у суперника хибного уявлення про свій фізичний і психічний стан, про свої тактичні наміри. Таке маскування у поєднанні з вдаваними діями є важливою тактичною зброєю в спринтерській гонці. Здатність видозмінювати тактичну схему ведення боротьби в залежності від особливостей і перебігу змагань, складу учасників є важливим показником тактичної підготовленості спортсменів.

Активність тактичних дій є важливим показником спортивної майстерності. Спортсмен високої кваліфікації повинен уміти нав'язувати суперникові свою волю, чинити на нього постійний психічний тиск різноманітністю і ефективністю своїх дій, витримкою, волею до перемоги, упевненістю в успіху. Особливого значення активність тактичних дій набуває у тих видах спорту, в яких має місце пряме зіткнення з суперником (футбол, хокей, баскетбол, всі види боротьби тощо), виникнення несподіваних ситуацій, що вимагають адекватного техніко-тактичного рішення (вітрильний спорт, гірськолижний спорт).

У командних видах спорту важливою стороною тактичної підготовленості є **рівень взаємодії партнерів в групових і командних діях**. Саме від ефективності взаємодії спортсменів, умілого поєднання відпрацьованих тактичних схем з нестандартними рішеннями, використання індивідуальних можливостей кожного спортсмена для досягнення кінцевого результату залежить, ефективність комбінацій.

Ефективність тактичної діяльності в багатьох видах спорту визначається здатністю спортсмена до просторової і часової антиципації, тобто передбачення ситуації до того як вона розпочнеться. Цією здатністю визначається вдалий вибір позиції воротарем у футболі або гандболі, перехоплення м'яча в баскетболі або шайби в хокеї, ефективна контратака у фехтуванні, боротьбі або боксі.

У тактичній підготовці виділяють такі напрями:

- вивчення змісту основних теоретико-методичних положень спортивної тактики;
- оволодіння елементами, прийомами, варіантами тактичних дій;
- удосконалення тактичного мислення;
- вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації

тактичної підготовленості;

- практична реалізація тактичної підготовленості.

3. Методика тактичної підготовки спортсменів.

Важливим завданням тактичної підготовки спортсменів є вивчення загальних положень тактики спорту, тактики обраного виду спорту, правил суддівства і положення про змагання в обраному виді спорту, особливостей тактики в споріднених видах спорту, тактичного досвіду провідних спортсменів, способів розробки тактичної концепції.

Весь процес тактичної підготовки обумовлюються специфікою виду спорту. В більшості циклічних видів спорту основне завдання тактичної підготовки пов'язане з підготовкою до реалізації розробленої схеми проходження дистанції.

Завдання тактичного вдосконалення в спортивних іграх і одноборствах передбачають засвоєння підготовчих, атакуючих і захисних дій, вдосконалення навичок виконання тактичних дій в навмисних, експромтних і навмисно-експромтних ситуаціях.

Оволодіння тактичними діями пов'язане з розширенням арсеналу дій, розвитком уміння застосовувати один прийом для вирішення різних тактичних завдань і різних прийомів – для вирішення того самого тактичного завдання.

Удосконалення виконання тактичних схем передбачає вивчення типових ситуацій і особливостей поведінки в кожній з них, підготовку до ведення боротьби з різними суперниками.

Основними засобами удосконалення тактичних дій в циклічних видах спорту є багаторазове виконання спеціально-підготовчих і змагальних вправ у строгій відповідності з розробленою схемою і при безперервному контролі за ефективністю рухових дій. При цьому враховуються швидкість і час проходження відрізків і всієї дистанції; темп рухів, відстань, яка долається упродовж одного циклу рухів; характер і величина зусиль.

В одноборствах і спортивних іграх застосовують спеціальні методи:

- **метод тренування без суперника** – для оволодіння основами тактики, навчання активному і свідомому їх аналізу. Специфічними засобами тренування є основні положення і рухи, пересування, імітаційні вправи, різні їх поєднання.

- **метод тренування з умовним суперником** – використання допоміжного знаряддя і пристосувань: мішені, манекени, тренажерні пристрої, моделі умовного суперника з програмним управлінням. Вправи з ними дозволяють відпрацьовувати просторові, часові, ритмічні характеристики дій, розвивати і удосконалювати зорово-рухові і кінестетичні відчуття.

- **метод тренування з партнером** – партнер є активним помічником і сприяє правильному оволодінню технікою і тактикою дій. Основні засоби тренування – парні і групові вправи, які розвивають відчуття моменту для початку своїх дій, швидкість і точність рухових реакцій, вміння диференціювати просторові, часові, м'язово-рухові параметри взаємодій.

- **метод тренування з суперником** – передбачає тактичне удосконалення з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів; удосконалення вольових якостей, уміння використовувати свої можливості в змагальних ситуаціях в умовах інформаційного і часового дефіциту, просторово-часової невизначеності.

Найбільший обсяг засобів і методів тактичної підготовки в макроциклі відводиться на кінець підготовчого і весь змагальний період. На першому етапі підготовчого періоду удосконалюються лише окремі компоненти тактики. На етапі безпосередньої підготовки до основних змагань рівень технічної майстерності, фізичної і психологічної підготовленості, що сформувався до цього етапу, дозволяє перейти до відпрацювання тактики в її найбільшому наближенні до умов майбутньої змагальної діяльності.

Система вправ і методичних підходів для становлення спортивної тактики передбачає:

- створення полегшених умов при засвоєнні раціональних варіантів розподілу сил на дистанції (лідирування, коректуюча інформація про швидкість пересування, темп рухів);
- створення умов, що ускладнюють реалізацію оптимального тактичного плану при закріпленні тактичних навичок (виконання завдань в незвичних умовах, введення додаткових перешкод);
- дотримання тактичної схеми при істотній варіативності просторово-часових і динамічних характеристик рухів або, навпаки, несподівана зміна тактики за додатковим сигналом;
- реалізація оптимальної тактичної схеми в умовах прогресуючої втоми.

Вдосконалення тактичного мислення

При удосконаленні тактичного мислення формують такі вміння:

- швидко сприймати, адекватно усвідомлювати і аналізувати змагальні ситуації;
- швидко і точно оцінювати ситуацію і ухвалювати рішення відповідно до умов і рівня підготовленості;
- передбачати дії суперника (партнера по команді);
- рефлексивно відображати свої дії у відповідності до мети змагань і завдань конкретних змагальних ситуацій.

Тактичне мислення включає активно-пошуковий вибір шляхів вирішення завдання на основі асоціативних зв'язків, що виникають на основі

попереднього досвіду і поточної інформації про подію. Вдосконалення швидкості рішення тактичного завдання здійснюється за рахунок поліпшення здатності до евристичного автоматизованого пошуку.

Важливим є розвиток здатності до просторового і часового передбачення ситуації ще до початку її розгортання.

Наочно-образний характер мислення проявляється в тому, що рішення рухових завдань здійснюється на основі образів і пов'язане із сприйняттям дій суперників і партнерів, та всієї ситуації спортивного поєдинку. Велику роль при цьому відіграють пам'ять і творча уява.

Дієвий характер мислення проявляється в тому, що воно протікає в тісному взаємозв'язку з руховими діями. Спортсмен мислить у процесі активної діяльності, негайно реалізуючи ухвалені рішення в діях.

Ситуативний характер мислення проявляється в тому, що воно здійснюється на тлі швидкоплинності, безповоротності і мінливості ситуацій.

Тактичне мислення розвивається у вправах, при виконанні яких ставиться завдання спостерігати і знаходити тактичну суть в жестах, рухах, діях, намірах, станах суперників. Завдання повинні спонукати спортсмена до аналізу ситуацій у боротьбі за перемогу в окремій сутичці або поєдинку. Він повинен пам'ятати результати власних дій в аналогічних ситуаціях (та інших спортсменів), враховувати можливість передбачення суперником своїх намірів, приймати рішення в обмежених відрізках часу.

Методами розвитку тактичного мислення є: метод тренування з суперником, метод тренування з умовним суперником; опробування підготовлених техніко-тактичних дій у другорядних змаганнях.

Вправи на спеціальному знарядді, тренажерних пристроях, індивідуальні уроки з тренером та тренувальні і змагальні поєдинки, які є основними засобами і методами для вдосконалення тактичного мислення.

Вивчення інформації, що необхідна для практичної реалізації тактичної підготовленості. Завданнями цього напряму тактичної підготовки спортсменів є збір і обробка інформації про ймовірних суперників (про фізичну і функціональну підготовленість, техніко-тактичну манеру ведення боротьби, особливості поведінки в різних умовах, морально-вольові і психічні якості) і партнерів по команді, про середовище і умови проведення майбутніх змагань.

Для збору інформації про вірогідних суперників використовують бесіди, перегляд та аналіз тренувальних занять і змагань.

Практична реалізація тактичної підготовленості передбачає: створення цілісного уявлення про поєдинок; формування індивідуального стилю ведення боротьби; своєчасне втілення рішень завдяки раціональним прийомам і діям з урахуванням особливостей суперника, середовища, суддівства, ситуації змагання тощо.

Важливими компонентами цілісного уявлення про спортивний поєдинок є: усвідомлення спортсменом власної техніко-тактичної підготовленості, особливостей індивідуальної манери, переваг і недоліків підготовленості; розуміння взаємозв'язку між підготовчими діями і основними засобами ведення боротьби у змаганні; розуміння характеру ініціативи в поєдинку, місця і значення таких тактичних елементів, як раптовість, маневр, своєчасність; розуміння необхідності витримки і розумного ризику, знання варіантів поведінки в різні моменти поєдинку, уміння проводити розминку і регулювати психічний стан; оволодіння здатністю протидіяти різним за стилем і майстерністю суперникам; розуміння психо-тактичної специфіки боротьби у змаганні; чітка уява про мету підготовки, участі в окремих змаганнях, в окремому поєдинку та про можливість і реальність досягнення поставленої мети і окремих завдань.

Практична реалізація тактичної підготовленості передбачає формування індивідуального стилю ведення поєдинків.

Стиль (манера) ведення тактичної боротьби повинен включати як загальні тенденції тактики в конкретному виді спорту, так і враховувати найбільш сильні індивідуальні особливості спортсмена та його недоліки.

4. Контроль тактичної підготовленості спортсменів.

Контроль тактичної підготовленості пов'язаний з визначенням:

- загального обсягу тактики, що визначається за кількістю тактичних ходів і варіантів, які застосовуються спортсменом або командою в тренувальній і змагальній діяльності;
- різнобічності тактики, яка характеризується різноманітністю атакуючих, захисних, контр атакуючих дій і прийомів;
- раціональності тактики, що характеризується кількістю техніко-тактичних дій і прийомів, які дозволили отримати позитивний результат (забити гол, нанести укол або удар тощо);
- ефективності тактики, яка зумовлена відповідністю застосованих спортсменом техніко-тактичних дій (ТТД) його індивідуальним особливостям та перебігом змагального поєдинку (%успішних ТТД до загальної кількості виконаних ТТД).

Етапний контроль тактичної підготовленості дозволяє простежити основні особливості формування тактичної майстерності окремих спортсменів і команд. При **поточному контролі** оцінюється тактика спортсменів і команд у змаганнях, окремих поєдинках, іграх, зустрічах з різними суперниками, в умовах багатоденних змагань. **Оперативний контроль** спрямований на оцінку тактичної майстерності окремих спортсменів і команд в процесі тренувальних занять і підготовчих змагань.

Рекомендована література

Основна:

1. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол.: Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 304 с.
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб. для фізкультурних вузів] / Линець М. М. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с. – ISBN 5-7620-14-9.
4. Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ / М. М. Линець, В. М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 1, гл. 5. – С. 87–103.
5. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена. /В.М.Платонов, М.М.Булатова. – Київ:Олімпійська література, 1995. – 319 с.
6. Розвиток фізичних якостей /М.М.Булатова, М.М.Линець, В.М.Платонов //Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т.1, гл.9. – С. 175-295.

Допоміжна:

1. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків / Волков Л. В. – Київ : Вища школа, 1993. – 152 с.
2. Задорожна О.Р. Тактика у сучасних олімпійських спортивних єдиноборства: автореф. Дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01/ Задорожна О.Р.; Львів, держ.ун-т фіз.культури ім. Івана Боберського. – Львів, 2021.- 38 с.
3. Павлова Ю. Відновлення у спорті: Монографія /Ю.Павлова, Б.Виноградський. – Л.:ЛДУФК. 2011. – 204 с. - ISBN 978 – 966 – 2328 – 08 – 0.
4. Пітин М.П. Теоретична підготовка у спорті: Монографія. – Львів: ЛДУФК, 2015. – 372 с. ISBN 978-966-2328-81-3.
5. Сергієнко Л.П. Психомоторика: контроль та оцінка розвитку: Навч. посібн./ Л.П.Сергієнко, Н.Г.Чекмарьова, В.А.Хаджіков. – Харків: «ОВС».
6. Шкрєбтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу /Ю.М.Шкрєбтій. – Київ, 2005. – 258 с.
7. Baechle T.R. Essentials of Strength Training and Conditioning /T.R. Baechle, R.W.Earle. – [3rd ed.]. – Champaign, IL:Human Kinetics, 2008. – 641 p.

8. Bompa T.O. Periodization training for sports / T.O.Bompa, M.Carrera. – [2nd.] – Champaign, IL:Human Kinetics, 2005. – 259 p.

9. Dick F.W. Sports training principles / Dick F.W. – [5th ed.]. – London: A.C.Black, 2007. – 387 p.

10. Kraemer W.J. Optimizing strength training: Designing nonlinear periodization workouts / W.J.Kraemer, S.J.Fleck. – Champaign, IL:Human Kinetics, 2007. – 245 p.

11. Malacko J.Tehnologija sporta i sportskog treninga / J.Malacko,I.Rado. – Sarajewo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, 2004. – 477 p.

Наукові статті, підручники, дисертаційні роботи, автореферати, монографії з обраного виду спорту.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Мультимедійне забезпечення лекцій.

2. Національний Олімпійський комітет України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.noc-ukr.org/>

3. Міжнародний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olympic.org/>

4. Олімпійська арена [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olimparena.org/>

5. Національна бібліотека імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>