**ЛЕКЦИЯ 09. СПОРТИВНАЯ СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА. ОРГАНИЗАЦИЯ КОЛЛЕКТИВНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ. ФУНКЦИИ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ**

Тактическая подготовленность в теории и практике спортивной
тренировки понимается, как умение спортсмена грамотно постро­ить ход борьбы с учетом особенностей вида спорта, своих инди­видуальных особенностей, возможностей соперников и создав­шихся внешних условий.

Уровень тактической подготовленности спортсмена зависит от овладения им средствами, формами и видами тактики данного вида спорта. Средствами спортивной тактики являются все тех­нические приемы и способы их выполнения, формами - индиви­дуальные, групповые и командные действия, видами - наступа­тельная, оборонительная и контратакующая тактика.

Тактика определяется основными стратегическими задачами: участием спортсмена в серии соревнований с целью подготовки и успешного выступления в главных соревнованиях сезона (за­дачи перспективного характера); с участием в отдельных сорев­нованиях или же в конкретном поединке, схватке, заезде, заплы­ве, игре и т. д. (задачи локального характера). Тактические за­дачи связаны с нахождением и использованием эффективных путей решения стратегических задач.

В зависимости от специфики вида спорта, квалификации спорт­смена, ситуации, возникшей в соревнованиях, тактика может но­сить алгоритмичный, вероятностный и эвристический характер. Алгоритмичная тактика строится на заранее запланиро­ванных действиях и их преднамеренной реализации. Такая тактика особенно характерна для видов спорта с минимальной вариа­тивностью тактических решений — плавания, гребли, конькобеж­ного спорта, тяжелой атлетики, метаний и др. Вероятностная тактика предполагает преднамеренно-экспромтные действия, в которых планируется лишь определенное начало; варианты про­должения действий зависят от конкретных реакций противника и партнеров, ситуации, складывающейся в соревнованиях. Эври­стическая тактика строится на экспромтном реагировании спортсменов в зависимости от создавшейся ситуации в ходе со­ревновательного поединка. Вероятностная и эвристическая тактики особенно характерны для спортивных единоборств и игр, а в отдель­ных случаях применяются и в сложнокоординационных видах спорта.

В основе тактической подготовленности отдельных спортсме­нов и целых команд лежит владение современными средствами, формами и видами тактики данного вида спорта; соответствие тактики уровню развития конкретного вида спорта с оптимальной для него структурой соревновательной деятельности; соответствие тактического плана особенностям конкретного соревнования; увязывание тактики с другими сторонами подготовленности - технической, психологической, физической, ин­теллектуальной; учет при разработке тактического плана технико-тактических и функциональных возможностей партнеров; знание тактических действий сильнейших спортсменов, основных соперников, их тактических и физических возможностей, уровня психической подготовленности; вариатив­ность тактики в зависимости от характера технических и такти­ческих действий соперников и партнеров, хода спортивной борьбы.

Исключительно сложна структура тактической подготовлен­ности в спортивных играх и единоборствах. Она определяется трудностями восприятия, принятия решений и реализации дейст­вий из-за их большого разнообразия, дефицита времени, прост­ранства, информации, маскировки действительных намерений, неопределенности момента начала действий и др. Эти трудности умышленно создаются противодействующим соперником. Все это мешает правильно оценить создавшуюся ситуацию, принять опти­мальные двигательные решения, предъявляет повышенные тре­бования к деятельности нервно-мышечного аппарата, усиливает психическую напряженность.

В видах спорта циклического характера, связанных с прояв­лением выносливости, наиболее целесообразным с точки зрения энергообеспечения, работы является равномерное прохождение соревновательной дистанции. Многие тренеры, разрабатывая так­тическую схему преодоления дистанции в плавании, беге на сред­ние и длинные дистанции, ориентируют спортсменов на необходимость выдерживать рекордный график, предполагаю­щий сохранение равномерной скорости на отдельных отрезках.

Тактическое мастерство спортсмена теснейшим образом свя­зано с уровнем его технической, физической и других видов под­готовленности. Так, спортсмены с высоким уровнем развития спринтерских качеств, специализирующиеся в видах спорта цик­лического характера, могут бурно начать дистанцию с целью ока­зать психологическое давление на соперников. Боксеры или борцы, обладающие большим скоростно-силовым потенциалом и недостаточной выносливостью, обычно стремятся реализовать активную наступательную тактику с тем, чтобы до­биться победы уже на первых минутах поединка. Вместе с тем они могут использовать экономичный оборонительный вариант для активных действий в конце его.

Особенности физической подготовленности спортсменов могут оказаться решающими при выборе рациональной тактики сорев­новательной деятельности.

Всестороннее овладение всеми основными средствами, форма­ми и видами тактической борьбы особенно важно в спортивных играх, где недостатки в тактиче­ской подготовленности отдельных спортсменов могут существенно снизить эффективность групповых и командных действий. Однако разносторонняя тактическая под­готовленность не должна отрица­тельно сказываться на индивиду­альной тактической манере веде­ния борьбы. Выдающихся спорт­сменов, особенно специализиру­ющихся в играх, единоборствах, некоторых сложнокоординационных и циклических видах спорта, отличает яркая индивидуальная манера ведения борьбы, основанная на максимальном исполь­зовании своих физических, техни­ческих, психологических и интел­лектуальных возможностей.

Важным показателем, спортивного мастерства является актив­ность тактических действий. Спортсмен высокой квалификации умеет навязывать сопернику свою волю, оказывать на него пси­хологическое давление разнообразием и эффективностью своих действий, выдержкой, волей к победе, уверенностью в успехе. Особое значение активность тактических действий приобретает в тех видах спорта, в которых имеют место прямое взаимодей­ствие соперников (в футболе, хоккее, баскетболе, всех видах борьбы и др.), неожиданные ситуации, требующие адекватного технико-тактического решения (в горнолыжном спор­те). Активность в играх и единоборствах является важным пока­зателем тактической подготовленности при ведении как наступа­тельных, так и оборонительных действий.

В командных видах спорта важной стороной тактической под­готовленности спортсменов является уровень взаимодействия партнеров в групповых и командных действиях, именно от эф­фективности взаимодействия, умелого сочетания отработанных тактических схем с нестандартными решениями, использования индивидуальных возможностей каждого спортсмена для дости­жения конечного результата зависит, например, эффективность комбинаций в спортивных играх.

**Технология обучения тактике. Задачи, средства, методы тактической подготовки**

Содержание процесса тактической подготовки определяется
наличием различных фаз в структуре тактических действий, тре­бующих теоретических знаний техники и тактики спортивной борьбы, способностей к прогнозированию соревновательных си­туаций и их анализу, умения выбирать и реализовывать оптимальные технико-тактические решения в условиях жесткой кон­куренции. В соответствии с этим процесс тактического совершенствова­ния предусматривает несколько относительно самостоятельных разделов и направлений, в совокупности обеспечивающих разно­стороннюю тактическую подготовленность.

В первую очередь сле­дует выделить овладение знаниями общих основ тактики спорта, положений, форм, видов и средств тактики конкретного вида спор­та, тенденций развития соревновательной деятельности, правил соревнований и особенностей судейства. Эти знания являются не­обходимой основой для практического освоения эффективных тех­нико-тактических действий и их реализации в условиях соревно­вательной борьбы. Процесс овладения специальными знаниями должен быть стро­го дифференцирован с учетом особенностей этапа многолетней подготовки. Так, на ранних этапах закладываются наиболее об­щие знания об основах спортивной тактики, изучаются правила соревнований и их влияние на формирование спортивной тактики, приобретаются знания основных средств, форм и видов тактики данного вида спорта. На этапе максимальной реализации инди­видуальных возможностей, при подготовке спортсменов к глав­ным соревнованиям на первый план выдвигаются изучение и ана­лиз основных технических и тактических действий предполагаемых соперников, уровня их физической, психологической и интеллектуальной подготовленности, мест проведения соревнований, со­стояния спортивных баз, особенностей судейства и поведения бо­лельщиков. Знания по тактике приобретаются с помощью широкого круга методов. В их числе анализ соревновательной деятельности вы­дающихся спортсменов по результатам наблюдений в процессе соревнований, изучение видеоматериалов, специальной литературы, беседы с тренерами и спортсменами высокого клас­са и др.

Важнейшим разделом тактической подготовки является овла­дение практическими элементами спортивной тактики: целесообразными средствами и способами соревнователь­ных действий, обусловливающими эффективность соревновательной борьбы; способами рационального распределения сил в процессе со­ревнований; приемами психологического воздействия на соперников и маскировки собственных намерений.

Эффективность овладения практическими элементами спортив­ной тактики определяется уровнем технической подготовленности спортсмена. Чем шире объем технических навыков и умений, тем больше возможности спортсмена в освоении и реализации эффек­тивных вариантов спортивной тактики. Основные элементы спортивной тактики представляют собой не что иное, как соединение спортивной техники с целесообразным способом ее использования, соответствующим конкретной соревно­вательной ситуации, т. е. являются тактическими формами приме­нения спортивной техники. Следует иметь в виду, что элементы тактики всегда крупнее элементов техники: первые включают в себя вторые в качестве своих компонентов, объединяя их в опре­деленном порядке в форме целесообразных способов ведения состязания. Именно необходимость этого единства технических и тактических элементов соревновательных действий должна по­стоянно учитываться в процессе тактического совершенствования.

Овладение элементами спортивной тактики осуществляется с помощью практических методов. Например, в видах спорта циклического характера таким методом является много­кратное выполнение соревновательных упражнений в строгом со­ответствии с разработанной тактической схемой и при постоянном контроле над эффективностью двигательных действий. При этом учитываются скорость и время прохождения дистанций и их отдельного цикла.

Специальные организационно-методические приемы, позволяющие моделировать тактику действий в спортивных играх и единоборствах:

· Метод тренировки без противника применяется для овладения основами технико-тактических действий, обучения ак­тивному и сознательному их анализу. Специфическими средствами в этом случае являются основные положения и движения, передви­жения, имитационные упражнения, различные их сочетания.

· Метод тренировки с условным противником предполагает использование вспомогательных снарядов и приспо­соблений: мишеней, манекенов, различных тренажерных устройств, моделей противника с программным управлением и т. п. Это позво­ляет отрабатывать дистанционные, временные, ритмические харак­теристики действий, развивать и совершенствовать зрительно-дви­гательные и кинестетические ощущения. Данный метод может успешно применяться для развития специфических качеств и при моделировании соревновательной деятельности.

· Метод тренировки с партнером - основной для овла­дения тактикой действий. Партнер в данном случае является актив­ным помощником. Основные средства при использовании этого метода: парные и групповые упражнения, которые отличаются большим разнообразием и направлены преимущественно на совершенствование тактики.

· Метод тренировки с противником применяется для
детальной отработки тактики действий, тактического совершенство­вания с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, воспи­тания умения использовать свои возможности в различных такти­ческих ситуациях, создаваемых противником. Этот метод позволяет
совершенствовать тактику действий в условиях информационного
и временного дефицита для решения тактических задач, простран­ственно-временной неопределенности, быстро изменяющихся ситуа­ций. Такие условия создают определенный эмоциональный фон и высокую напряженность, характерные для деятельности в условиях соревнований.

Выбор того или иного тактического варианта, его отработка и реализация в соревновательной деятельности обусловлены уровнем технического мастерства спортсмена и развития его двигательных качеств, возможностями важнейших функциональных систем, мо­рально-волевой и психической подготовленностью. Поэтому про­цесс овладения элементами спортивной тактики с помощью прак­тических методов можно рассматривать как своего рода объединя­ющее начало по отношению к другим составляющим спортивного мастерства.

Для спортсменов, специализирующихся в видах спорта цикли­ческого характера, система упражнений и методических приемов становления спортивной тактики включает следующие компоненты:

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, наоборот, неожиданное изменение тактики по дополнительному сигналу либо в связи с резко изменившейся ситуацией;

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

Аналогичные системы могут быть легко разработаны для лю­бого вида спорта.

Важным разделом тактической подготовки является изучение техники и тактики, психических и физических возможностей ос­новных соперников и партнеров, особенностей предстоящих сорев­нований. Данный раздел приобретает особое значение в процессе подготовки высококвалифицированных спортсменов к главным соревнованиям, характеризующимся высокой конкуренцией и плот­ностью результатов.

В первую очередь следует изучать технико-тактические возмож­ности спортсменов и команд. Это особенно важно в спортивных играх и единоборствах, а также в таких видах спорта, где резуль­тат связан с наличием прямого противоборства. При изучении возможностей соперников в этих видах спорта основное внимание следует обращать на излюбленные дей­ствия, тактические приемы и комбинации, применяемые в различ­ных ситуациях, особенности варьирования средствами и методами соревновательной борьбы в зависимости от условий соревнований.

Информация о предполагаемых соперниках может быть полу­чена с помощью просмотра и анализа результатов соревнований, анализа личного опыта встречи с этими соперниками. Сбор информации следует вести си­стематически с разбором и анализом технико-тактических, физи­ческих, психических и других возможностей соперника, изучением сильных и слабых сторон его подготовленности, стиля и манеры ведения соревновательной борьбы. Особое внимание необходимо обращать на изучение тех качеств, приемов и действий, которые могут оказать решающее влияние на ход спор­тивной борьбы и позволяют прогнозировать дальнейшие действия соперника.

Важным разделом тактической подготовки является оценка ус­ловий соревнований и выбор в соответствии с ней технико-такти­ческой схемы ведения соревновательной борьбы.

Изучение и учет климатических и погодных ус­ловий могут иметь решающее значение для реализации эффектив­ных технико-тактических схем.

На основе полученных знаний прогнозируется рациональная тактика спорт­смена или команды. Обычно выделяют два уровня прогнозирова­ния:

*а) прогнозирование основных форм, средств и видов такти­ки соперников, а также собственных технико-тактических планов, наиболее вероятных ситуаций, которые могут сложиться в ходе всего соревнования и конкретных стартов, встреч, поединков;*

*б) оперативное прогнозирование действий соперника и своих дей­ствий в отдельные моменты соревновательной борьбы.*

Важным разделом тактической подготовки является разработка индивидуальных моделей тактических действий с учетом особен­ностей конкретных соревнований, возможностей основных соперни­ков, и умения реализовывать их в зависимости от хода соревнова­тельной борьбы.

При создании индивидуальных моделей тактических действий
необходимо руководствоваться:

*· осознанием собственной технико-тактической оснащенности, достоинств и недостатков подготовки;*

*· пониманием взаимосвязи между подготавливающими дейст­виями и основными средствами ведения соревновательной борьбы;*

*· осознанием необходимости выдержки и разумного риска, знанием вариантов поведения в различные моменты поединка, уме­нием проводить разминку и регулировать психическое состояние;*

*· способностью противодействовать различным по стилю и си­
лам соперникам;*

*· пониманием психологической и тактической специфики со­ревновательной борьбы;*

*· четким представлением о целях подготовки, участия в со­ревнованиях, в отдельном поединке, о возможности и реальности достижения поставленной цели.*

При совершенствовании рациональных моделей ведения так­тической борьбы спортсмен должен отрабатывать ее элементы и составные части, а также всю схему тактической борьбы в подго­товительных, контрольных и подводящих соревнованиях. При этом нужно создавать в этих соревнованиях условия, максимально близкие к тем, которые будут в главных соревнованиях. Особенно это относится к составу соперников, их технико-тактической осна­щенности в спортивных играх и единоборствах.

Детально разработанные модели оказываются наиболее эффективными в соревнованиях с хорошо знакомыми соперниками, а так­же в большинстве циклических, скоростно-силовых и сложнокоординационных видов спорта, где соревновательные действия сопер­ников строго детерминированы. Что же касается спортивных игр, единоборств, то здесь не уда­ется предвидеть все возможные варианты развертывания спортив­ной борьбы. Поэтому в процессе тактической подготовки следует разрабатывать несколько моделей тактических действий, которые могли бы быть реализованы в зависимости от условий, сложивших­ся в конкретном поединке. Одновременно следует предусматривать и возможность оперативной коррекции разработанных моделей, адекватной требованиям соревновательной ситуации, что обуслов­ливает лабильность, вариативность и эффектив­ность применяющихся моделей. Способность интуитивно находить и реализовывать правильные решения в сложных и вариативных ус­ловиях спортивной борьбы, связана с творческими возможностями спортсмена, особенностями его мышления, своеобразным талантом. Эти возможности совершенствуются в процессе приобретения спортивного опыта, в результате много­численных встреч с различными по манере ведения соревновательной борьбы соперниками, разнообразной атмосферой тренировочной деятельности.

**Вопросы для самоконтроля**

1. Охарактеризуйте спортивную стратегию и тактику, как компоненты соревновательной деятельности.

2. Дайте характеристику типов и видов тактики.

3. Что такое тактические умения и навыки, тактические знания, тактическое мышление?

4. Покажите технологию обучения тактике.

5. Перечислите задачи, средства, методы тактической подготовки в игровых видах.

6. Назовите задачи, средства, методы тактической подготовки в циклических видах спорта.