

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»**

**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА
СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ**

**КАФЕДРА ГІМНАСТИКИ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ
ТЕХНОЛОГІЙ**

ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ

(тези лекції для студентів IV курсу)

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Склав викладач:
професор, д-р наук з фіз. вих. та спорту
Валентина ТОДОРОВА
Конспект розглянутий та схвалений
на засіданні кафедри гімнастики
та фізкультурно-спортивних технологій
Протокол №4 від 10 жовтня 2025 р.

Завідувач кафедри гімнастики
та фізкультурно-спортивних технологій
_____ Борис ДОЛИНСЬКИЙ

Одеса – 2025

Лекція №7_ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ

ПЛАН:

1. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки спортсменів.
2. Умови, що визначають вибір тактики змагальної діяльності.
3. Методика тактичної підготовки спортсменів.
4. Контроль тактичної підготовленості спортсменів.

1. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки спортсменів

Під *спортивною тактикою* слід розуміти способи об'єднання і реалізації рухових дій, що забезпечують ефективну змагальну діяльність, яка приводить до досягнення 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, контр атакуючою) і формами (індивідуальною, груповою, командною). У структурі тактичної підготовленості слід виділяти такі поняття, як тактичні знання, уміння, навички.

Тактичні знання є сукупністю уявлень про засоби, види і форми спортивної тактики і особливості їх застосування в 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.

Тактичні навички – це завчені тактичні дії, комбінації індивідуальних і колективних дій. Тактичні навички завжди виступають у вигляді цілісної, завершеної тактичної дії в конкретній ситуації.

Тактичне мислення – мислення спортсмена в процесі спортивної діяльності в умовах дефіциту часу і психічного напруження, спрямоване на рішення тактичних задач.

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; пов'язаними з участю в окремих змаганнях або в конкретному поєдинку, сутичці, заїзді, запливі, грі.

Тактика *змагальної діяльності* включає розумові операції, що виражаються в тактичному задумі, і практичні дії, що забезпечують реалізацію цього задуму. Найефективніші тактичні моделі не будуть повною мірою реалізовані, якщо рівень підготовленості спортсмена є 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 діяльності змагання;
- відповідність тактичного плану особливостям конкретних змагань (суперники, місце змагань, характер суддівства, поведінка уболівальників);
- забезпечення взаємозв'язку тактики з рівнем розвитку інших сторін підготовленості.

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 сильних спортсменів, відомості про основних суперників, їх технічні і фізичні можливості, психологічну підготовленість, планувати варіативність тактики в різних поєдинках залежно від характеру техніко-тактичних дій суперників і партнерів, ходу спортивної боротьби (у спортивних іграх і єдиноборстві). Основною складовою частиною тактичної підготовленості в циклічних, швидкокісно-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 протягом всієї дистанції; постійна варіативність швидкості; постійна швидкість на початку і середині дистанції і різке зростання її на фініші. Використання кожного з приведених, а також інших варіантів залежить від специфіки виду спорту.

Наприклад, в марафонському бігу, індивідуальній і командній велосипедній гонці на треку, плаванні на дистанціях 800 і 1500 м найбільш

ефективним виявляється рівномірне проходження дистанції, що забезпечує найбільшу економічність. Водночас в індивідуальній велосипедній гонці, бігу на 5000 і 10000 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 5000 м над видатним бігуном тих років Р. Пірі. Куц розробив тактику перемінного проходження дистанції, із значними перепадами швидкості, прискореннями. 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) визначається потужністю, місткістю і рухливістю алактатного і лактатного процесів енергозабезпечення.

Спортсмени, що відрізняються великою потужністю і місткістю алактатного процесу, зазвичай розвивають дуже високу швидкість в першій частині дистанції. Висока рухливість, потужність і місткість гліколітичного процесу вимагають застосування тактики, пов'язаної з високим рівнем швидкості в середині і кінці дистанції. Для забезпечення високої швидкості бігу на довгі дистанції дуже важливо раціонально поєднувати витрачання вуглеводів і жирних кислот протягом всієї дистанції. При цьому необхідно застосовувати таку систему живлення, тренування і тактики проходження дистанції, яка сприяла б збереженню певної кількості глікогену до кінця дистанції. Одночасно важливо розвивати здібності організму спортсмена до швидшої мобілізації жирних кислот для енергозабезпечення роботи. Це є однією з причин періодичного використання в тренуванні марафонців бігу на наддовгі дистанції – 30-40 км. і більше.

Складність *тактичних дій в спортивних іграх і одноборствах* визначається труднощами у сприйнятті ситуації, прийнятті рішень і їх реалізації в умовах великої різноманітності і частої 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 в результаті виникнення несподіваної ситуації, 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 її рішення безпосередньо в ході рухової дії.

Особливою проблемою тактичної підготовки в спортивних іграх є розробка таких техніко-тактичних ігрових схем і відповідної ним побудови підготовки, при яких використовувалися б сильні сторони кожного гравця і компенсувалися його недоліки. В цьому випадку в процесі тренувальної і змагання 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 і індивідуальних завдань.

2. Умови, що визначають вибір тактики змагальної діяльності.

Тактична майстерність спортсмена пов'язана з рівнем його технічної, фізичної і психологічної 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 декілька 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, необхідний раціональний вибір довжини і частоти кроків – в бігу, темпу педалювання і довжини «укладання» (відстань, подолана велосипедистом за один повний оборот педалей і залежне від передачі) – у велоспорті, темпу гребків і «кроку» гребка (відстань, подолана плавцем в результаті виконання гребка) – в 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 більш, 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 психологічною перевагою, яку отримує спортсмен при несподіваному для суперників збільшенні швидкості. Важливо вміти маскувати дійсні наміри з метою створення у суперника помилкового уявлення про свій фізичний і психічний стан, про свої тактичні наміри.

Таке маскування у поєднанні з обманними діями є могутньою тактичною зброєю в спринтерській гонці. Здатність видозмінювати тактичну схему ведення боротьби в залежності від особливостей і ходу 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 психологічний тиск різноманітністю і ефективністю своїх дій, витримкою, волею до перемоги, упевненістю в успіху. Особливого значення активність тактичних дій набуває в тих видах спорту, в яких має місце пряме зіткнення з суперником (футбол, хокей, баскетбол, всі види боротьби і ін.), 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 здібностями спортсмена до просторової і часової антиципації, тобто передбачення ситуації до того як вона розпочнеться. Цією здатністю визначається точний 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 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 вибраного виду спорту, правил суддівства і положення про змагання у вибраному виді спорту, особливостей тактики в споріднених видах спорту, тактичного досвіду сильних 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 навмисноекспромтних 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 одного 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 в строгій відповідності з розробленою схемою і при постійному контролі за ефективністю рухових дій. При цьому враховуються швидкість і час проходження відрізків і всієї дистанції; темп рухів, відстань, яка долається протягом одного циклу рухів; характер і величина зусиль. В одноборстві і спортивних іграх застосовують спеціальні методи:

- метод тренування без суперника – для оволодіння основами техніки, 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 допоміжних снарядів і пристосувань: мішені, манекени, тренажерні пристрої, моделі умовного суперника з програмним управлінням. Вправи з ними дозволяють відпрацьовувати дистанційні, 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 дистанційні, часові, м'язово-рухові параметри взаємодій;
- метод тренування з суперником передбачає тактичне удосконалення з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів; удосконалення волевих якостей, уміння використовувати свої можливості в змагальних ситуаціях в умовах інформаційного і часового дефіциту, просторово-часової невизначеності. Найбільший об'єм 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. Систему вправ і методичних підходів для становлення спортивної тактики (Матвеев Л. П., 1977) передбачає:

- створення полегшуючих умов при засвоєнні раціональних варіантів розподілу сил на дистанції (лідидування, коректуюча інформація про швидкість пересування, темп рухів);
 - створення умов, що ускладнюють реалізацію оптимального тактичного плану при закріпленні тактичних навиків (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 розвивають 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 цілей змагань і завдання конкретної змагальної ситуації.

Тактичне мислення включає активно-пошуковий вибір рішення завдання на основі асоціативних зв'язків, що виникають на основі колишнього досвіду і поточної інформації про подію. Вдосконалення швидкості рішення тактичної задачі здійснюється за рахунок поліпшення здібності до евристичного автоматизованого пошуку. Важливим є розвиток здібності до просторового і часового передбачення ситуації ще до початку її розгортання. Наочно-образний характер мислення виявляється в тому, рішення рухових завдань здійснюється на основі образів і пов'язане із сприйняттям дій суперників і партнерів, і всієї ситуації спортивного поєдинку. Велику роль при цьому відіграють пам'ять і творча уява. Дієвий характер мислення виражається в тому, що воно протікає в тісному зв'язку з руховими діями.

Спортсмен мислить в процесі активної діяльності, негайно реалізуючи ухвалені рішення в діях. Ситуативний характер мислення виявляється 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 (і інших спортсменів), враховувати можливість передбачення суперником своїх намірів, приймати рішення в обмежені відрізки часу.

Методами розвитку тактичного мислення є: метод тренування з суперником, метод тренування з умовним суперником. Вправи на спеціальних снарядах, тренажерних пристроях, індивідуальні уроки з тренером, тренувальні і змагальні поєдинки служать основними засобами для вдосконалення тактичного мислення.

Вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості. Завданнями даного напрямку тактичної підготовки спортсменів є збір і обробка інформації про ймовірних суперників (про фізичну підготовленість, техніко-тактичну манеру ведення боротьби, особливості поведінки в різних умовах, морально-вольові і психологічні 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. В 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 і ін. Важливими компонентами цілісного уявлення про спортивний поєдинок є:

- ❖ усвідомлення спортсменом власної техніко-тактичної підготовленості, особливостей індивідуальної манери, переваг і недоліків підготовки; розуміння взаємозв'язку між підготовчими діями і основними засобами ведення боротьби змагання;

- ❖ 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 силам суперникам;

- ❖ розуміння психо-тактичної специфіки боротьби змагання;

- ❖ чітке уявлення про цілі підготовки, участі в окремих змаганнях, в окремому поєдинку;

❖ про можливість і реальність досягнення поставленої мети і окремих завдань.

Практична реалізація тактичної підготовленості припускає формування індивідуального стилю ведення поєдинків.

Стиль (манера) ведення тактичної боротьби повинен включати і загальні тенденції тактики в конкретному виді спорту, 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 використовуються спортсменом або командою в тренувальній і змагальній діяльності;
- різносторонністю тактики, яка характеризується різноманітністю атакуючих, захисних, контр атакуючих дій і прийомів;
- раціональністю тактики, що характеризується кількістю техніко-тактичних дій і прийомів, які дозволили отримати позитивний результат (забити гол, нанести укол або удар);
- ефективністю тактики, яка визначається відповідністю застосованих спортсменом техніко-тактичних дій його індивідуальним особливостям. Етапний контроль тактичної підготовленості дозволяє простежити основні особливості становлення тактичної майстерності окремих спортсменів і команд. При поточному контролі оцінюється тактика спортсменів і команд в змаганнях, окремих поєдинках, іграх, стартах з різними суперниками, в умовах багатоденних змагань. Оперативний контроль спрямований на оцінку тактичної майстерності окремих спортсменів і команд в процесі тренувальних занять і змагань.

Література Базова:

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269с.
2. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л. П. Матвеев. – К: Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб.

заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.

4. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.

Допоміжна

1. Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам // Сборник научных трудов. – К.: КГИФК, 1984. – 109 с.

2. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: [пособ. для студ., аспирантов и преподавателей] / Ашмарин Б. А. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 233 с.