

МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКИХ КОМБИНАЦИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Макаров А.Л., доцент, тел. 8(8422) 55-95-63, makaroval73@mail.ru

Макарова Е.В., кандидат педагогических наук, доцент,
тел. 8(8422) 55-95-63, vasillevna73@mail.ru

ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

Леонтьева Г.Н., учитель, тел. 89278068496,

prochkinagalina@mail.ru

ОГКОУ школа №19

***Ключевые слова:** командные виды спорта, слаженность, тренировочный процесс, спортсмены, взаимодействие.*

Работа посвящена проблеме совершенствования тактических комбинаций в тренировочном процессе спортсменов. Установлено, что эффективность спортивных достижений напрямую коррелирует со степенью владения спортсменами сложными тактическими действиями, которые, в свою очередь, требуют высокого уровня координации и быстроты принятия решений. Совершенствование тактических комбинаций в тренировочном процессе требует комплексного подхода, включающего как теоретическую подготовку, так и многочисленные практические отработки.

В командных видах спорта, наряду с индивидуальной тактической подготовленностью, особое значение приобретают сыгранность команды, четкое взаимопонимание и слаженность всех ее звеньев, знание и использование спортсменом возможностей своих партнеров, сознательное подчинение действий каждого участника для достижения победы над противником [1]. В основе всего этого лежат детально разученные типовые взаимодействия двух, трех партнеров, отдельного звена команды. Совершенствование в подобных взаимодействиях – фундамент для последующего освоения сложных систем и комбинаций.

Для усложнения внешних условий в учебно-тренировочной работе широко используется временное и пространственное ограничение. Спортсменам, овладевающим какой-либо тактической комбинацией,

предлагается проводить ее в сжатые, все сокращающиеся сроки. В этих условиях от них требуются предельная быстрота ориентировки, правильная оценка сложившейся ситуации, смелость и решительность в заключительной фазе комбинации.

Пространственное ограничение при этом выражается по-разному. Так, для баскетболистов и хоккеистов ограничение участка площадки, на котором развивается то или иное взаимодействие игроков, как правило, в значительной мере усложняет их задачу, а для футболистов, наоборот, развертывание комбинации по всей ширине поля усложняет ориентировку, затрудняет взаимодействия, а также оценку игрового положения в целом.

Особое внимание следует уделять совершенствованию спортсменов во взаимодействиях в условиях утомления. Наши многочисленные наблюдения показали, что подавляющее большинство содержательных комбинаций (до 85%) в напряженных встречах по баскетболу проводится в первые 25-28 минут игры. В оставшееся время уставшие баскетболисты переходят на элементарные взаимодействия и разрозненные индивидуальные усилия. К концу игры резко падает и количество комбинационных быстрых прорывов. Поэтому спортсменам необходимо совершенствовать специальное тактическое мастерство в условиях определенного утомления. Первые эксперименты дают основание предполагать, что хорошие результаты в спортивных играх могут быть получены, когда занимающиеся совершенствуются во взаимодействиях с партнерами после серьезной тренировочной нагрузки, в частности после двусторонней учебной игры.

Теперь о специфике включения в упражнения условного противника для совершенствования во взаимодействиях. Здесь интенсивность сопротивления временно снижается не за счет уменьшения активности индивидуальных защитных действий, а за счет:

а) временного уменьшения количества защитников по сравнению с количеством спортсменов, проводящих ту или иную комбинацию;

б) некоторой прямолинейности в действиях сопротивляющихся партнеров (защитаться так, как будто не знаешь, какую комбинацию проводят сейчас нападающие).

На первом этапе совершенствования один-два противника располагаются в главном узле комбинации и оперируют с полной активностью. Остальные игроки свободны от опеки противника. В таких условиях неоднократно повторяется один основной вариант взаимодействий. Затем

постепенно тренер увеличивает количество сопротивляющихся партнеров и уравнивает их численность с численностью атакующих. Одновременно с основной схемой комбинации совершенствуются еще один-два варианта, которые следует применять в зависимости от того или иного способа сопротивления противника. Таким образом, одновременно с ростом интенсивности сопротивления и занимающихся увеличивается выбор вариантов взаимодействий, которые они могут использовать, решая конкретную тактическую задачу [2, 3].

Далее тренер снимает все ограничения с действий защитников, и тогда упражнение по существу переходит в учебную игру с заданием систематически проводить разуценную комбинацию.

Обычно в комбинации основное участие принимают не все игроки команды. Поэтому целесообразно включать в упражнение небольшие группы спортсменов (3X3 в хоккее и в баскетболе; 5X5 или 7X7 в футболе), которые в борьбе с равночисленным противником оперируют на ограниченном участке поля или площадки.

В учебной игре с участием двух команд в полных составах оба состава поочередно выполняют функции защиты и нападения, совершенствуя как избранную комбинацию атаки, так и контрмеры. Наблюдения показали, что если команды будут переходить от нападения к защите и наоборот после каждой потери мяча (шайбы) к атаке, то свыше 15% времени игры и много сил будут нерационально (с точки зрения скорейшего освоения комбинаций) затрачиваться на промежуточные перемещения и передачи. Поэтому переходы от нападения к защите нужно планировать через небольшие отрезки времени (3-4 минут для баскетбола и хоккея и 8-10 минут для футбола). Внутри этого отрезка одна из команд все время нападает, а другая защищается, и в каждом случае потери мяча (шайбы) или взятия ворот (корзины) противника нападающий вновь возвращает мяч (шайбу) для повторения комбинаций. В данном варианте учебная игра проходит на одной половине площадки или на ограниченном участке поля.

Таким образом, повышение эффективности командных взаимодействий в спортивных играх требует систематического подхода к тренировочному процессу.

Библиографический список:

1. Шамсутдинов, Ш. А. Комплексное развитие физических и технико-тактических компонентов подготовки баскетболисток / Ш. А. Шамсутдинов, А. П. Ермолаев, А. Д. Султанов // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 6. – С. 48. – EDN BMUPVF.
2. Макарова, Е. В. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменов / Е. В. Макарова, А. В. Воронин, А. А. Настин // Инновационные технологии в высшем образовании : Материалы Национальной научно-методической конференции, Ульяновск, 23 декабря 2022 года / Редколлегия: Постнова М.В. [и др.]. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2022. – С. 69-72. – EDN HVELTL.
3. Мальцев, Г. С. Современные подходы к совершенствованию технико-тактической подготовки квалифицированных самбистов / Г. С. Мальцев, А. Ф. Зекрин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 2. – С. 62-63. – EDN IBMICYX.

METHODS OF IMPROVING TACTICAL COMBINATIONS IN THE TRAINING PROCESS

Makarov A.L., Makarova E.V.
FSBEI HE Ulyanovsk SAU
Leontyeva G.N.
OGKOU school No. 19

Keywords: *team sports, teamwork, training process, athletes, interaction.*

This paper examines the problem of improving tactical combinations in athlete training. It has been established that the effectiveness of athletic performance directly correlates with the athlete's mastery of complex tactical actions, which, in turn, require a high level of coordination and quick decision-making. Improving tactical combinations in training requires a comprehensive approach, including both theoretical preparation and extensive practical training.