

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №8  
ГОРОДА КРАСНОДАРА**

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**Тема: «Методика обучения выбора тактики и оценки  
ситуации в борьбе самбо»**

Тренер-преподаватель  
Забарина Е.А.

г.Краснодар

**СОДЕРЖАНИЕ**

1.Оценка ситуации.....	3
2.Выбор тактики (принятие решений).....	6
3.Реализация тактики.....	10
4.Методика обучения тактики.....	11

## **1.ОЦЕНКА СИТУАЦИИ**

Оценка ситуации представляет собой систематизацию, сравнение собранной информации и на этой основе создание умозрительной модели ситуации. Чтобы модель ситуации была более полной, полученные сведения обычно распределяют так: в одной группе информация о подготовке противников, в другой об условиях борьбы. В свою очередь, сведения о противниках включают данные, о технической, тактической, физической и психологической подготовленности. А сведения об условиях борьбы, все факторы, которые косвенно могут повлиять на исход схваток и соревнований (климат, питание, оборудование, инвентарь, программа, турнирное положение, судьи, зрители и т. д.).

При оценке ситуации модель, которая складывается в уме, может отклоняться от действительности. Чем больше фактов мы получаем извне, чем подробнее информация, тем реальнее наша оценка. Мы можем «домыслить» модель, основываясь на второстепенных деталях сходства ситуации. В этом случае большую роль начинают играть субъективно-эмоциональные факторы, оценки, которые создают своеобразную внутреннюю помеху для принятия правильного решения. Особенно часто отрицательное влияние субъективно-эмоциональных факторов проявляется в условиях трудных соревнований. Спортсмен может избрать тактику, исходя из субъективного, предвзятого представления о действительности.

Ясно, что ни к чему хорошему это привести не может.

В научной литературе систематизированы некоторые субъективно-эмоциональные факторы, которые отрицательно влияют на оценку ситуации, а следовательно, и на принимаемое решение. Приведем их ниже:

1.Фактор предвзятости особенно сильно проявляется при оценке возможностей противников. Борец может завышать или занижать свои возможности или возможности противника. Обычно самбист больше доверяет тем фактам, которые подтверждают его прежнюю оценку, и с недоверием относится к тем, которые противоречат ей. Часто он неохотно признает достоинства слабого борца, который стал прогрессировать. В этом случае сознательно или подсознательно стремится найти недостатки там, где их нет. В то же время, если прежний кумир (чемпион) начинает бороться хуже, стараются объяснить это случайностью и продолжают видеть достоинства там, где их уже нет.

2.Фактор подмены действительного желаемым действует обычно тогда, когда возникает противоречие между поставленной целью и возможностями борца. Часто самбист не может найти тех фактов, которые могли бы послужить основой для выбора нужного курса действий. Не имея на то времени или возможностей и стремясь поддержать свой дух и авторитет, он надеется на то, что цель как-нибудь будет достигнута, В этом случае тактика формулируется обычно так: «Как-нибудь выиграю», «Буду действовать, как всегда», «Выложусь». В результате возникают неоправданный оптимизм, самообман, тактика становится нереальной.

3.Фактор риска выражается при наличии неприятных фактов и обстоятельств, которые увеличивают опасность проигрыша. Если риск учитывается в достаточной мере ,то это ведет к выбору правильной тактики. Если риск завышается, то спортсмен для решения тактической задачи мобилизует больше сил и средств, чем это нужно.

Фактор риска часто приводит к тому, что спортсмен принимает половинчатые решения. Борец мобилизует для атаки меньше сил, чем это нужно, оставляя неоправданно больше сил «на всякий случай». Особенно часто это бывает в тех случаях, когда молодой борец проводит схватку с именитым соперником.

4. Фактор эгоцентризма выражается в неоправданно высокой оценке своих возможностей и способностей. Стремясь добиться личной цели, борец мобилизует все силы и любые способы борьбы без разбора, не учитывая интересов других борцов, команды, коллектива. Фактор эгоцентризма может проявляться агрессивно. Борец может пойти на нарушение правил, этики, морали, лишь бы только добиться поставленной цели.

## **2.ВЫБОР ТАКТИКИ (ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ)**

Чтобы выбрать наилучшую для данной ситуации тактику,

борец должен:

1. Определить конечную цель своей деятельности.

2. Разработать план действий. При этом обязательно учитывается конечная цель. Так может, быть отвергнут план, который позволит выиграть схватку, но не позволит добиться запланированного спортивного результата.

3. Предусмотреть организацию управления своими действиями в процессе выполнения тактического плана и возможность его корректировки в нужный момент.

Тактический замысел может отличаться ясностью, отсутствием неопределенности в тех случаях, когда ситуации шаблонны или хорошо известны. Если встречались с данным противником неоднократно и легко выигрывали, то в этом случае можно действовать без промедления по заранее проверенному варианту тактики. Но первоначальное понимание ситуации может быть и неясным, вызывать сомнения. В этом случае следует предпринять какие-то действия для уменьшения неопределенности. Можно обратиться к поиску дополнительных альтернатив. Найденные при этом решения становятся частью новой тактики.

При выборе тактики необходимо определить критерии оценки. Борец может быть неудовлетворен «выигрышем» и, как ни странно, удовлетворен «проигрышем». Выигрыш противника с незначительным преимуществом иногда устраивает борца и позволяет добиться намеченного результата в соревнованиях. При выборе тактики мы часто задумываемся над тем, какой курс действий избрать: добиться чистой победы с большим риском проиграть или выиграть с меньшим преимуществом, но и с меньшим риском.

Трудность для многих состоит в определении того, какой долей спортивного результата они готовы поступиться в обмен на повышение уверенности в достижении конечной цели. Мы можем стать также перед альтернативой. Затратить немного сил и времени и быстро добиться победы с большим риском, или затратить много сил и времени и добиться победы с меньшим риском. Можно чередовать поиск новых вариантов тактики и сбор данных об ожидаемых результатах их применения, завершая процедуру «поиск» - «прогноз» в тот момент, когда будет найдена удовлетворительная тактика.

Не следует думать, что у нас когда-либо появится абсолютная уверенность в том, что мы всесторонне рассмотрели все возможные варианты тактики, что нам известны последствия всех наших действий или что мы четко представляем себе все задачи, которые придется решать. В тактическом плане борца обычно указываются:

1) Цель, выражаемая спортивным результатом, соответствующим данному уровню тактики; для тактики соревнований - место, которое спортсмен намерен занять; для тактики схватки - ее результат (чистая победа, победа по очкам, с незначительным преимуществом и т.п.);

2) Курс действий - система задач, последовательное и параллельное выполнение, которых позволяет достичь конечной цели;

3) средства, которые нужны для достижения цели (техника, физические и психические качества и т. д.).

Цель борьбы предопределяет избираемые виды и средства тактики. Перед борцом могут быть поставлены только две основные цели:

1) выиграть,

2) не позволить противнику победить или добиться преимущества. Для реализации этих целей избираются виды тактики (в первом случае атакующая, во втором оборонительная).

Как уже отмечалось, обычно не бывает совершенно определенной ситуации. В соревнованиях встречаются борцы примерно одинаковой подготовленности. Чем меньше различие в их подготовленности, тем больше степень неопределенности в ситуации, больше риска. Поэтому при выборе тактики борцу приходится уделять достаточное внимание, как атаке, так и обороне. Следовательно, о наступательной или оборонительной тактике можно говорить условно, определяя ее по тому, чему больше внимания уделяется в тактическом замысле (наступлению или обороне).

Принято выделять также контратакующую тактику. Борец обороняется, дожидаясь атаки противника, затем сам переходит в атаку, перехватывая инициативу и используя складывающуюся ситуацию для нападения. Контратакующая тактика является комбинацией двух первых видов.

Каждый из видов тактики имеет разновидности, которые будут рассмотрены ниже.

При выборе тактики большую роль играют не только учет и использование складывающейся ситуации, но и управление факторами, которыми ее определяют. С этой целью выполняют ряд действий, позволяющих создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Такие действия принято называть «тактической подготовкой». Мы условно объединили все виды тактической подготовки в три группы:

1. Подавление - действия, имеющие целью создать или использовать превосходство над противником.



2. Маневрирование - передвижение борца с целью создания благоприятной ситуации для решения тактических задач.

3. Маскировка — действия, вводящие противника в заблуждение и вызывающие реакции, которые способствуют решению тактических задач. Существует два основных вида маскировки — угроза и вызов. Угроза используется для того, чтобы вынудить противника применять действия защиты. Вызов имеет целью заставить противника провести атаку.

### **3. РЕАЛИЗАЦИЯ ТАКТИКИ**

Реализация тактики — важнейший этап, от которого зависит успех борца. Тактика тогда хороша, когда она в процессе

реализации легко поддается корректировке. Предварительный тактический план можно рассматривать как гипотезу, которая проверяется в ходе борьбы. Хороший борец прекрасно знает, что для реализации тактики ему необходимо:

- 1) учитывать все факторы, влияющие на ситуацию - подсчет штрафных очков и очков, полученных борцом и противником в схватке, учет затраты сил и др.;
- 2) хорошо изучить содержание процесса борьбы, обучения и тренировки, особенности физиологических процессов и другие закономерности, позволяющие находить новые приемы и методы и применить их.

Чтобы своевременно внести коррективы в тактику, нужно, во-первых, заметить, когда наступает момент отклонения от запланированного курса; во-вторых, понять причины отклонения и неудачных действий и, в-третьих, определить, какие коррективы следует внести в тактику, чтобы добиться поставленной цели.

Для эффективного корректирования тактики борец должен иметь в запасе большое количество вариантов тактических действий. На любое изменение ситуации у него должно быть готово проверенное тактическое решение.

#### **4.МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКЕ.**

Обучение тактике преследуют цель научить борца принципам построения тактики, выработать у него умение правильно выбирать пути и средства для достижения целей

борьбы, сформировать навыки выполнения тактических действий. В результате обучения борец должен уметь:

- 1) определять цели борьбы;
- 2) намечать правильный курс действий;
- 3) реализовать выработанный курс действий, добиваясь достижения поставленных задач.

Неумение выполнять какую-либо из этих функций приводит к провалу тактических замыслов и свидетельствует о недостатках тактической подготовки борца.

Одной из важных задач обучения является обучение сбору информации (проведению разведки), что необходимо для построения тактики. Чтобы борец научился собирать информацию о противниках, его учат наблюдать за их действиями и на основании наблюдений делать выводы о возможностях своих противников. Обычно сначала проводят визуальные наблюдения, затем наблюдения с записью схваток (стенография) или с помощью технических средств (киносъемка, видеозапись).

Следует научить борца проводить разведку в схватке, определяя, техническую, тактическую, физическую и психологическую готовность противника.

Вторая важная задача – обучение борца анализу собранной информации. Он должен научиться на основании собранной информации находить слабые и сильные стороны противников. Для этого нужно уметь систематизировать имеющуюся информацию, сравнивать её и обрабатывать.

Информация, полученная в результате разведки, оценивается путем сравнения её с моделями ситуации,

хранящимися в памяти. Поэтому основная задача обучения тактике – обеспечить борца нужным запасом самых различных ситуаций и готовых тактических решений.

Обучение тактике можно рассматривать как процесс познания, в котором работа борцов и тренера включает следующие этапы:

- 1) выдвижение заслуживающих внимания гипотез, основывающихся на интуиции и опыте тренера, борцов;
- 2) постановка своеобразного эксперимента для проверки и подтверждения этих гипотез;
- 3) использование результатов этой проверки для накопления опыта борца и создания базы для выдвижения новых гипотез и постановки новых экспериментов.

Если в процессе обучения тактику борца относительно данной ситуации рассматривать как гипотезу, то действия по проверке этой гипотезы вполне могут рассматриваться как проведение эксперимента.

При обучении тактике могут применяться следующие методы:

**1. Метод обобщающих правил, законов, аксиом** (для действий, которые должны применяться в каждом конкретном случае, подобном общей ситуации). Эти правила могут выглядеть так: «Бросай противника в том направлении, куда он передвигается», «Проводи прием в направлении усилий противника» и т.п. Эти правила и модели тактических действий могут быть хороши до тех пор, пока практические данные придают этой модели достоверность, хотя и не могут установить её полную

справедливость.

## **2. Проблемный метод.**

Он предусматривает экспериментирование и накопление опыта самим занимающимся. При обучении этим методом можно идти двумя путями: накапливать стихийный опыт непосредственно в схватках во время тренировок и соревнований; целенаправленно и правильно ставить эксперименты. Пока в практике обучения тактике больше применялся первый способ.

Сущность проблемного метода состоит в создании стимулирующих ситуаций, требующих мыслительной деятельности борца для принятия тактических решений.

В этих ситуациях перед борцом ставят задачи, которые связаны с выбором различных курсов действий и использованием имеющейся информации и прежнего опыта. Борцу предоставляется возможность свободно опробовать различные тактические решения, их эффективность. Ему сообщают критерии для оценки правильности тактики. Действия борца контролируют, отмечая правильные и ошибочные. Найденные тактические решения обобщаются и закрепляются путем решения подобных задач в изменяющихся условиях тренировочных и соревновательных схваток.

## **3. Эвристический метод.**

Хорошо известно: чем больше опыт у борца, тем вероятнее, что у него хорошо развита интуиция и он интуитивно сам находит правильное решение. Поэтому при обучении тактике важно развивать интуицию борца. При этом следует учитывать, что роль интуиции высока

при реализации тактики схватки и проведении приемов. Чтобы развить интуицию, борцы должны приобрести достаточный опыт действия в самых разнообразных ситуациях. Для накопления опыта применяют следующие методические приемы:

1. *Фиксация*. Тренер, замечая, что один из борцов не находит правильного тактического решения в определенной ситуации, останавливает учебно-тренировочную схватку. Он предлагает восстановить ситуацию и совместно с борцом находит правильное тактическое решение.

2. *Варьирование*. Тренер ставит борцов перед необходимостью находить тактические решения в различных ситуациях борьбы. Для создания разных ситуаций тренер может ставить перед занимающимися такие задачи: «Сделать удержание», «Сделать болевой прием», «Только защищаться», «Только контактировать» и т.п.

Широко применяются моделирование схваток с вероятным противником. В этом случае один из спортсменов копируют действия борца, к схватке с которым ведется подготовка. Другой борец в схватке с «моделью» проверяет свои тактические решения.

Можно изменять ситуации, постоянно меняя партнеров или разнообразя внешние условия. Чтобы в процессе обучения были опробованы все необходимые ситуации, их следует систематизировать и затем распределить по занятиям.

*3. Ограничение во времени.* Процесс реализации тактического плана можно рассматривать как управление своими действиями в условиях быстрой смены ситуаций. Возникающие в борьбе ситуации требуют быстрой реакции, а объем и сложность деятельности хорошей сообразительности. Чтобы научить борца быстро принимать тактические решения, применяют следующие методические приемы:

а) «дифференцирование» (борцу дается задание в учебной схватке реагировать на создаваемую ситуацию);

б) постановку дополнительных задач (по ходу схватки в тренировке даются вводные, которые резко изменяют ситуацию. Например, тренер неожиданно говорит борцу: «До конца схватки осталась 1 минута. Проигрываешь 4 очка» или «Нужно сделать болевой – прием», «За пассивность сделано два предупреждения. Судьи собираются засчитать поражение».

Чтобы узнать, как борцы усваивают тактику, тренер организует проверку. Он наблюдает за выполнением приемов и защит, проверяет, насколько правильно составлена тактика схватки. Например, спортсмен сообщает план борьбы с определенным противником, и тренер проверяет, как этот план выполняется. Если план сообщен и противнику, то в этом случае проверяется также способность борца реализовать план, навязать его противнику. Для проверки способности борца составлять тактический план соревнований можно организовать учебные соревнования.

