

УДК 796
Сокол Л.Г.
старш. викл. ЗНТУ

ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ ТЕХНІЧНОЇ ТА ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Застосування рухливих ігор у спортивній підготовці дозволяє створити рухову основу для перспективного вдосконалення координаційних здібностей, які є необхідними для формування спортивної техніки.

Систематичне проведення різноманітних ігор дозволяє створювати у спортсменів певний запас рухів. На цій базі легше формується нова навичка. Слід підкреслити, що навичка, яка формується у спорті, реалізується, як правило, без гри, без участі емоцій. Більш за те, емоції здатні тільки порушити дію та ускладнити досягнення мети. Гра приходить на допомогу тренеру лише тоді, коли рухи автоматизуються і увага концентрується не стільки на руховому акті, скільки на результаті дії, умовах та ситуації, в яких вона виконується (спочатку розучується перекид, прийом гри, передача естафети, стрибок з місця і т.і., потім ці елементи включаються у гру). Тут

гра виступає як засіб вдосконалювання навички, що виконується у підвищеному емоційному стані, у ситуаціях, що змінюються, за зовнішніх протидій та т.і. Навичка стає не тільки стійкою та стабільною, але й гнучким, варіативним. Це може, спричинити до виникнення нового, більш досконалого вміння. Спортсмен набуває здатності застосовувати засвоєну навичку у цілісній діяльності, відбирати для кожного випадку найкращі варіанти виконання дій.

Рухлива гра виступає як комплексна вправа, яка до того ж примушує думку активно працювати. Тому використання у тренуваннях ігор для вирішення різноманітних педагогічних задач співдіє створенню загальних передпосилань для оволодіння технікою. До того ж, ігрова діяльність включає до себе найпростіші або найскладніші засоби ведення боротьби. У грі учасники повинні самі вміти розраховувати свої сили, визначати раціональні прийоми дій. Елементи тактики закладені у простих і командних «Салках», «Вудочці», де зміна ритму обертання мотузки допомагає швидше «салить» гравців, а також у таких нескладних іграх, як «Човник» або «Виклик», де доводиться планувати тактичні дії.

Вміння відчувати мікро відрізки часу, швидкість і ритм рухів, вміло розподіляти сили дистанцією також входить у арсенал тактичної майстерності, яка може вдосконалюватися у грі та ігрових завданнях.

Тактичне мислення виховується не стільки з теоретичного розбору можливих змагальних ситуацій, вправ ігрового характеру (хто швидше підмітить дію суперника, зорієнтується у відповідь на сигнал, хто краще відчує ритм, час на дистанції і т.і.). Ігор та вправ тактичного плану у одноборствах та спортивних іграх (завдяки різноманітності тактичних можливостей) більше, ніж, скажімо, у складно-технічних або циклічних видах спорту. У зв'язку з тим, що технічні навички доцільно розвивати стосовно майбутніх тактичних ситуацій (і це спортсмен повинен усвідомлювати вже за вивчення техніки), рухлива гра виступає як засіб, що дозволяє моделювати різноманітні ситуації (від простих до порівняно складних).

Добираючи спеціальні ігри, тренер може навчати спортсмена початківця елементарним стандартним тактичним прийомом, у яких той буде свідомо використовувати спортивну техніку. При цьому дуже важливо формувати тактику, що спрямована на наступальний стиль боротьби.

Наразі спостерігається тенденція обмежувати виховання автоматизованих тактичних навичок та розширювати їх варіативність. Це завдання можна успішно виконувати за допомогою різноманітних командних ігор. При добиранні та складанні їх важливо знати здібності спортсменів, враховувати їх попередній досвід, щоб пропонувати у грі оптимальні умови.