

This article discusses the benefits of running for the human body. The authors note the main aspects related to health-improving running, and finally give a list of positive consequences for the body from this type of load.

УДК 796/325  
Код РИНЦ 77.00.00

## РОЛЬ ТАКТИКИ В ДОСТИЖЕНИИ ПОБЕДЫ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

© 2020 Карева Юлия Юрьевна  
старший преподаватель  
Самарский государственный экономический университет  
E-mail: Kareva-19911987@mail.ru

**Ключевые слова:** тактика, спортивные игры, соревновательная деятельность, спортсмены-игроки, подготовленность.

В статье рассматривается значение тактики в достижении превосходства над соперником в спортивном соревновании. Отмечается, что тактическая подготовленность имеет решающее значение в противоборстве соперников, имеющих примерно равные показатели в других видах подготовленности. Показана взаимосвязь тактики с другими видами подготовки спортсменов и со стратегией соревновательной борьбы. В настоящем исследовании использовались метод теоретического анализа и обобщения данных специальной литературы и метод педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью высококвалифицированных спортсменов-игроков.

На современном этапе развития спортивных игр уровень различных видов подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической и др.) примерно одинаковый. Инновационные методики подготовки спортсменов-игроков различного уровня спортивно-технической подготовленности - от команд новичков до команд мастеров - быстро распространяются в среде тренеров, специалистов волейбола и спортсменов, что позволяет в короткие сроки "подтягивать" отстающие стороны различных видов подготовленности и достойно выступать на соревнованиях, начиная от районных соревнований до международных турниров. В создавшемся положении для достижения победы в конкретном спортивном поединке и в соревновании в целом на первый план выходит изучение, разработка, апробация и внедрение в учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность эффективных тактических систем, как при ведении наступательных действий, так и при организации обороны на сетке (блокирование) и защиты в поле. Первостепенное значение для успешного решения соревновательных задач, тактика имеет в видах спортивных игр, связанных с ударными движениями, таких как волейбол, бадминтон, теннис и настольный теннис, поскольку соревновательная борьба в данных видах протекает в жестко лимитированных временных условиях и на ограниченной площади (размеры игровой площадки)<sup>1</sup>. Молниеносная, трудно прогнозируемая смена игровых ситуаций, кратковременность фазы нахождения мяча в воздухе ставит спортсменов-игроков в условия, когда принятие тактических решений должно происходить в максимально

короткие промежутки времени. Поэтому, именно тактическая зрелость спортсмена определяет быстроту и адекватность принятия тактического решения в конкретной игровой обстановке. Представленный выше материал определяет несомненную актуальность проблемы настоящей работы.

Цель исследования - выявление компонентов взаимосвязи тактики с другими разделами подготовки спортсменов и стратегией соревновательной борьбы. Далее представлен материал, полученный в процессе изучения - анализа и обобщения - литературных источников по проблеме исследования

Наиболее общее понятие тактики можно выразить следующим образом: тактика - это искусство ведения борьбы с соперником в условиях соревнований. На наш взгляд, данная формулировка весьма поверхностна, не отражает сущность и содержание тактики. Обобщая мнения ведущих специалистов в области теории и методики физической культуры и спорта (Л.П. Матвеев, В.М. Выдрин, Н.И. Пономарев, Н.Г. Озолин, В.Н. Платонов, Ю.Ф. Курамшин и др.), можно выделить следующие характерные черты тактики<sup>2</sup>:

- 1) тактика направлена на достижение победы в конкретном спортивном соревновании;
- 2) тактические задачи целенаправленно решаются посредством средств тактики - технических приемов конкретной спортивной игры;
- 3) при решении тактических задач не должны нарушаться официальные правила соревнований;
- 4) решение тактических задач должно осуществляться с учетом положительных и отрицательных сторон подготовленности партнеров по команде и соперников;
- 5) при решении тактических задач необходимо принимать во внимание особенности окружающей среды, в которой проводится соревнование (спортивный зал, спортивная площадка на открытом воздухе, солнце, дождь, ветер и т.п.);

Комплексный учет вышеуказанных характерных черт тактики дает полное и достаточно информативное представление о тактике. В спортивных играх решение тактических задач осуществляется посредством индивидуальных тактических действий и групповых и командных взаимодействий игроков. Тактика ведения спортивной борьбы в игровых видах спорта может быть атакующей (активной), защитной (пассивной) и смешанной. Средствами тактики являются технические приемы конкретной спортивной игры.

Конечно, тактику нельзя рассматривать как изолированную совокупность технических средств, самостоятельно решающей задачи соревнования. Все компоненты спортивной подготовки спортсменов находятся в тесной взаимосвязи. Так, например, нельзя владеть совершенной тактикой, не владея в совершенстве элементами техники игры, т.е. средствами тактики. В свою очередь, техника целиком и полностью зависит от физических кондиций спортсмена, от уровня его физической подготовленности. Чем выше уровень общей и, особенно, специальной физической подготовленности игрока, тем успешнее он овладевает техническими приемами игры, что положительно трансформируется в его тактическую подготовленность.

По сложившимся в теории и методике спорта представлениям, выбор командой рациональной тактики в конкретной соревновательной встрече во многом предопределяет достижение победы<sup>3</sup>. Однако, в большинстве случаев мероприятия по тактической подготовке разрабатываются тренерским составом на период не более одного года. Как отмечалось выше, тактика не является самостоятельным компонентом подготовки спортсмена

или команды. Она не только находится в тесной взаимной связи с другими видами подготовки, но и подчинена стратегии, является ее перманентной, неотъемлемой частью. Стратегия в спорте - развитие тактического мышления и действий на длительный период (до 8 лет). Различают: генеральную (на 4 года), подготовительную (на 2 года) и оперативную (на 1 год) стратегии. Значит, стратегия, определяя главное направление комплексной подготовки команды на длинном пути соревнований в соответствии с конечной целью, обуславливает и направление тактической подготовки. С другой стороны, только успешное решение частных тактических задач в соревновании может обеспечить достижение общей стратегической цели. Вышеизложенное свидетельствует о наличии взаимосвязи тактики с другими видами подготовленности спортсмена и долгосрочной стратегией<sup>4</sup>.

Следовательно, воплощение тактических идей, тактического творчества в процессе игры во многом зависит от физического потенциала спортсмена и от его умения применять технические приемы целесообразно, творчески, в условиях высокой психической и эмоциональной напряженности, характерных для современной соревновательной деятельности в спортивных играх. При этом принимать оптимальные тактические решения спортсмены-игроки должны принимать в экстремальных временных условиях и рационально взаимодействовать с партнерами по команде на достаточно обширной игровой площадке<sup>5</sup>.

Вывод. Эффективное решение задач соревновательной деятельности возможно только при наличии у спортсмена высокого тактического мастерства, находящегося в гармоничном единстве с другими сторонами подготовленности спортсмена. Тактика "синтезирует" все виды подготовленности спортсмена и направлена на достижение конечной стратегической цели спортивного состязания.

---

<sup>1</sup> Карева, Ю.Ю. Хроноалгоритм тактико-технических действий волейболиста, принимающего подачу соперника / Ю.Ю. Карева, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, П.П. Николаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 6 (148). - С. 98-103.

<sup>2</sup> Курамшин, Ю.Ф. Теория и практика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2010. - 320 с.

<sup>3</sup> Губа, В.П. Модернизация теории и методики спортивных игр / В.П. Губа. А.В. Родин // Теория и практика физической культуры. - 2010. - № 4. - С. 16-19.

<sup>4</sup> Reynaud, C. Coaching volleyball technical and tactical skills / C. Reynaud. - Human Kinetics, Inc, 2011. - 249 p.

<sup>5</sup> Шиховцов, Ю.В. Основные компоненты, определяющие эффективность защитных действий в волейболе / Ю.В. Шиховцов, Ю.В. Кудинова, Л.Г. Шиховцова, Д.К. Федорова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 2 (156). - С. 289-293.

## ROLE OF TACTICS IN ACHIEVING VICTORY IN SPORTS GAMES

© 2020 Kareva Julia Yur'evna  
Senior lecturer  
Samara State University of Economics  
E-mail: Kareva-19911987@mail.ru

**Keywords:** tactics, sports games, competitive activity, sportsmen-gamers, readiness.

The article discusses the importance of tactics in achieving superiority over the rivals in a sports competition. It is noted that tactical readiness is crucial in the confrontation of rivals, which have approximately equal indicators in other types of readiness. The interconnection of tactics and strategy of competition is shown. In this study, we used the method of theoretical analysis and generalization of data from special literature and the method of pedagogical observations of the sportsman-gamers' competitive activity.

УДК 378.2

Код РИНЦ 77.00.00

## ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

© 2020 Кизилова Яна Владимировна\*

студент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: Yana.Kizilova@yandex.ru

**Ключевые слова:** выносливость, биологический феномен, спорт, физическая активность.

В данной статье рассматривается понятие "норма реакции" и ее формирование у личности, зависимость прочности организма к восприятию неблагоприятных факторов внешней среды от врожденных свойств, развитие физиологических механизмов устойчивости к переохлаждению или перегреванию, разделение физических упражнений на циклические и ациклические.

Главную роль при формировании личности играет общий физиологический статус. Для современного спортсмена необходимо умение быстро реагировать на разные ситуации. Для анализа преимуществ и уязвимых мест в своей технике исполнения разных элементов спортсмену необходим развитый ум. В спорте любой человек может проявить себя в деятельности, к которой он проявляет наибольший интерес. При занятии спортом у человека формируются важные для любой личности черты характера: желание помочь ближнему, дисциплинированность, требовательность к себе, самообладание над эмоциями. Спорт формирует социализированную личность<sup>1</sup>.

Пассивный образ жизни, при появлении современных технологий, является не биологическим, а социальным феноменом. Благодаря спорту у людей формируется устойчивость к внешним агрессивным факторам. Но действие естественного отбора утратило силу из-за появления у человека сознания, и для выживания необходимо развивать мозг, а не физическую силу. При систематических упражнениях, во время формирования личности, существует понятие "норма реакции". При формировании личности у ребенка, родительский опыт наследуется не на генетическом уровне, а путем передачи от старшего поколения младшему опыту и знаний<sup>2</sup>.

Допустим, что проявление феномена под влиянием суровых факторов внешней окружающей среды увеличиваются, так как формируются компенсаторные механизмы.

---

\* Научный руководитель - **Николаева Ирина Валерьевна**, кандидат педагогических наук, доцент.