

КОРОТКИЕ СООБЩЕНИЯ

ФОРМИРОВАНИЕ «ТАКТИЧЕСКОГО» МЫШЛЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ

В. Ф. КОЖОКИН

(Институт физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, Ленинград)

Как показывают исследования советских психологов (Г. М. Гагаева [1], О. А. Черникова [5], А. Ц. Пуни [3], П. А. Рудик [4] и др.), тактическая подготовка спортсмена заключается в овладении определенным кругом знаний, умений и навыков, позволяющих правильно составить тактический план предстоящих действий и реализовать его в ходе соревнования. Правильно намеченная и хорошо осуществленная тактика решает успех в соревновании. Составление же и реализация тактического плана базируются на хорошо развитом «тактическом» мышлении спортсмена. В силу этого тактическая подготовка спортсменов предполагает включение в процесс тренировки специальных мероприятий, направленных на формирование у спортсменов «тактического» мышления.

В настоящей статье описывается опыт формирования «тактического» мышления у спортсменов-лыжников. К сожалению, этот вопрос почти совсем не освещен в литературе. Исключение представляет статья Л. И. Ножкина [2], в которой автор предлагает тренерам, с целью развития «тактического» мышления лыжников (в ходе ознакомления спортсменов с дистанцией), задавать им вопросы о том, каким способом, по их мнению, целесообразнее проходить тот или иной участок дистанции. Несомненно, этот прием эффективен для развития «тактического» мышления лыжников, однако его нельзя считать исчерпывающим.

Учитывая недостаточную разработанность этого вопроса и практическую важность его решения для совершенствования спортивного мастерства лыжников-гонщиков, в данном исследовании было намечено решить следующие задачи:

а) выяснить состояние вопроса о планировании тактики предстоящей гонки и о формировании «тактического» мышления в практике тренировки и соревнований лыжников-гонщиков различных разрядов;

б) экспериментально определить пути формирования у лыжников «тактического» мышления, воспитания у них умения составлять предварительный тактический план гонки и реализовывать его в ходе соревнования.

Исследование проводилось методами беседы, наблюдения, хронометража и психолого-педагогического эксперимента.

Путем бесед выяснялось, какое значение придают лыжники различной квалификации составлению предварительного тактического плана, его содержанию и предпосылкам для его составления. Тем самым изучались и вопросы о содержании и предпосылках «тактического» мышления лыжников.

Путем наблюдения и хронометража устанавливалась целесообразность распределения сил и применяемых лыжниками способов передвижения на различных участках дистанции. При этом регистрировалось затраченное время, количество падений и др.

В психолого-педагогическом эксперименте изучались пути формирования «тактического» мышления лыжников в связи с разработкой ими тактического плана гонки и его осуществлением во время соревнования.

В ходе эксперимента был использован прием предварительного изучения, запоминания трассы гонки и последующего воспроизведения лыжниками ее профиля на бумаге. Объектами исследования были 143 лыжника различной квалификации, из них 26 заслуженных мастеров и мастеров спорта, 31 перворазрядник, 32 второразрядника и 54 третьеразрядника.

Полученные в результате бесед и наблюдений материалы позволяют сделать ряд обобщений по вопросам планирования тактики предстоящей гонки, формирования «тактического» мышления в процессе тренировки и соревнований у лыжников-гонщиков различной квалификации.

Рассмотрим содержание полученных материалов.

1. Все мастера спорта и подавляющее большинство перворазрядников (87%) придают большое значение составлению тактического плана гонки. Это четко выражено мастером спорта Л. Федоровым, который в беседе заявил, что «правильно составленный тактический план гонки сводит к минимуму элемент случайности в ходе гонки, позволяет наилучшим образом реализовать свои возможности. Отсутствие же тактического плана придает гонкам сумбурный характер. Гонщик идет «на авось». При таком положении трудно добиться хороших устойчивых результатов».

Такое понимание значения тактического плана является для лыжников одновременно мотивом их деятельности, стимулирующим активность их мысли в период подготовки к предстоящему соревнованию. Поэтому все опрошенные мастера спорта и значительная часть перворазрядников используют в своей практике каждую возможность для предварительного ознакомления с дистанцией и составления тактического плана гонки.

2. Лыжники младших разрядов не придают существенного значения составлению тактического плана гонки. Лишь малая часть из них (10,4%) считает его необходимым. В силу этого у них отсутствуют необходимые мотивы для предварительного ознакомления с дистанцией и составления тактического плана гонки.

Так, например, второразрядник В. Лучин говорит: «Выступая 2 года на соревнованиях, я ни разу предварительно не проходил дистанции с целью составления тактического плана гонки. Главное — чтобы тренер смазал лыжи, а там я пробегу». Аналогично и высказывание третьеразрядницы Н. Поповой: «Я никогда не запоминала дистанции и не имела тактического плана гонки».

3. Содержание мышления лыжников старших разрядов при составлении тактических планов заключается в следующем: а) определение оптимальной скорости и способов передвижения на различных участках дистанции с различным рельефом; б) распределение сил на дистанции; в) подбор наилучшей смазки; г) установление пунктов приема питания (на длинных дистанциях). Кроме того, лыжники решают вопросы, возникающие в ходе реализации плана в связи с конкретными обстоятельствами гонки. Об этом свидетельствуют тактические планы отдельных лыжников, составленные ими для участия в конкретных соревнованиях.

Вот, например, тактический план мастера спорта Е. Лебедева в гонке на 30 км: «Цель — занять призовое место. Дистанция состоит из двух кругов по 15 км каждый. Ознакомившись с ней, решил первую треть круга пройти в оптимальном темпе, на второй и третьей частях (с более легким профилем дистанции) темп усилить. По окончании первого круга, когда станут известны результаты других участников и свое время, строить график прохождения второго круга, ориентируясь на лидера. Финишировать сильно. Подъемы начинать спокойно, а заключительную часть преодолевать в высоком темпе. Спуски проходить в основной стойке и стойке «отдыха». Равнину проходить сочетанием попеременного двухшажного хода с одновременными ходами, финиш — большими одновременными ходами. Мазь: зеленый «свикс» и «рекс» по 2 слоя каждого; для скольжения — «ваухти».

4. «Тактическое» мышление лыжников младших разрядов направлено в основном лишь на определение характера смазки лыж и примерного темпа бега в начале дистанции. Распределение же сил на отдельных участках и отрезках дистанции с различным рельефом, выбор целесообразных способов преодоления подъемов, спусков, равнинных участков заранее не предусматриваются, а решаются в ходе самой гонки.

Лыжник II разряда Н. Посконов говорит об этом так: «Учитывая состояние снега и температуру воздуха, смазал лыжи зеленым «темпом». Учитывая самочувствие и знание первых 1,5 км дистанции, решил начать со старта сильно, а затем, как позволит характер дистанции и самочувствие».

5. Предпосылки «тактического» мышления лыжников старших разрядов при составлении ими тактического плана гонки в основном таковы: а) знание целесообразных вариантов распределения сил на дистанции и способов прохождения участков с различным рельефом; б) сведения о профиле дистанции, температуре, состоянии снега и о метеословесных условиях; в) понимание сильных и слабых сторон своей физической, технической и волевой подготовки; г) знание сил противников; д) учет результатов жеребьевки и др.

Лыжники — мастера спорта и значительная часть перворазрядников — при составлении тактических планов с наибольшей полнотой учитывают все указанные предпосылки.

Так, мастер спорта Б. Ваньков говорит, что при составлении тактического плана гонки он должен прежде всего иметь сведения относительно профиля дистанции в целом и отдельных ее участков. Для этого он за один-два дня до соревнований проходит дистанцию, изучает и запоминает ее. Зная, что сильной его стороной и преимуществом перед многими лыжниками является преодоление подъемов, он строит свой план с таким расчетом, чтобы выиграть время у противников на подъемах. Дальнейшее уточнение вносится в план после объявления результатов жеребьевки, полученных (в день соревнований) данных о метеословесных условиях, состоянии снега, лыжи и т. д.

Напротив, лыжники III и II разрядов из всей совокупности проведенных выше предпосылок учитывают в основном лишь результаты жеребьевки, состояние снега, метеословесных условий.

Таким образом, сравнительный анализ результатов опроса лыжников-гонщиков различной квалификации показал, что у спортсменов младших разрядов, во-первых, отсутствует необходимая целеустремленность, плановость их деятельности, что вытекает из

недостаточного понимания ими важности тактического плана; во-вторых, у них нет знаний, умений и навыков, необходимых для составления тактических планов, а следовательно, и для проявления соответствующей мыслительной активности, иными словами, «тактическое» мышление у них развито совершенно недостаточно.

Психолого-педагогический эксперимент, имеющий целью изучить пути формирования «тактического» мышления и развить умение составлять и осуществлять тактический план гонки, проводился с 14-ю лыжниками (из секции Ленинградского строительного треста № 16), разделенными на опытную и контрольную группы по 7 человек в каждой. Группы были составлены на основании результатов соревнования (проведенного 16.1.60 г.) и учета квалификации лыжников так, чтобы по среднему времени прохождения дистанции и квалификации они были бы примерно равными. Среднее время прохождения дистанции 10 км контрольной группой равнялось 40 мин 59 сек. Среднее время опытной группы — 40 мин 55 сек.

В каждой из групп было по одному перворазряднику, по четыре второразрядника и по два третьеразрядника.

Методика тренировочных занятий как в опытной, так и в контрольной группах была в основном одна и та же, занятия проводились в одни и те же часы, в одних и тех же условиях местности и т. д.

Но в тренировочные занятия с опытной группой дополнительно включались специальные мероприятия, направленные на формирование у лыжников «тактического» мышления, связанного с составлением тактических планов прохождения дистанции. Содержание этих мероприятий заключалось в следующем:

- 1) разъяснение лыжникам необходимости составления тактического плана и связанного с этим изучения и запоминания дистанции;
- 2) создание у спортсменов необходимой мотивации, основанной на понимании значения тактического плана для достижения успеха в гонках;
- 3) разбор схем составления тематического плана гонки;
- 4) вооружение спортсменов необходимыми знаниями (как предпосылками для успешного составления тактического плана) о различных вариантах распределения сил, о правильном подборе масел и определении характера смазки лыж, о выяснении сильных и слабых сторон в собственной физической, технической и волевой подготовке, о подготовке противников, состоянии снега, метеоусловиях и т. д.;
- 5) упражнения на решение отдельных тактических задач в процессе изучения дистанции и при составлении тактических планов с заданными конкретными условиями соревнования.

Проверка результатов эксперимента проводилась путем сравнительного анализа тактических планов, степени запоминания дистанции и результатов специально организованных лыжных гонок для участников опытной и контрольной групп. Таких соревнований было три.

Сводные данные, характеризующие результаты проведенного эксперимента, приведены в таблице. В ней представлены результаты, полученные на соревнованиях, проведенных: первое (дистанция 2 км), через неделю после начала экспериментальных занятий, и второе (дистанция 10 км) в самом конце эксперимента.

Материалы таблицы показывают преимущество лыжников опытной группы над лыжниками контрольной группы. Они свидетельствуют, следовательно, об эффективности работанных мероприятий, направленных на формирование «тактического» мышления у лыжников опытной группы; спортивные результаты у них лучше, чем у лыжников контрольной группы, они более полно и точно запоминают дистанцию. Почти у всех лыжников опытной группы в первом соревновании и буквально у всех (100%) в последнем соревновании был полный и правильно составленный тактический план гонки. Наконец, у лыжников опытной группы почти отсутствуют падения на дистанции в ходе гонки, в то время как у лыжников контрольной — их зарегистрировано 6 и 4.

Сравнительный анализ тактических планов участников опытной и контрольной групп показал, что в результате специальных мероприятий, направленных на формирование у

Таблица 1
ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ, ЗАПОМИНАНИЯ ДИСТАНЦИИ
И ТАКТИЧЕСКИХ ПЛАНОВ ОПЫТНОЙ И КОНТРОЛЬНОЙ ГРУПП

Группы	Среднее время прохождения дистанции (в мин и сек)		Процент правильно запомненных участников дистанции		Число лыжников, имевших полный предварительный план		Число правильно составленных тактических планов		Количество падений	
	2 км	10 км	2 км	10 км	2 км	10 км	2 км	10 км	2 км	10 км
Опытная	8.54,0	39.19,5	76,5	86	2	7	4	7	2	1
Контрольная	9.12,0	42.47,0	61,7	40,5	5	2	1	2	6	4

лыжников опытной группы «тактического» мышления, их тактические планы характеризуются определенной целенаправленностью; составлены с учетом условий предстоящей гонки, являются результатом активной мыслительной деятельности, основанной на знаниях, умениях и навыках, усвоенных в период проведения психолого-педагогического эксперимента. Эти планы положительным образом влияли на практические действия лыжников в ходе соревнований и были важным условием достижения ими спортивного успеха.

В тактических планах участников контрольной группы, наоборот, трудно обнаружить признаки сколько-нибудь значительной тактико-мыслительной активности лыжников. В их планах, как правило, нет целенаправленности, учета контрольных условий гонки, предварительно обдуманных действий. Все это явилось главной причиной более низких спортивных результатов, показанных в соревнованиях контрольной группой.

ВЫВОДЫ

1. Проведенное исследование показало, что лыжники-мастера спорта и подавляющее большинство перворазрядников понимают значение составления тактических планов гонки. У них есть необходимые для этого знания, умения и навыки. В процессе многолетней тренировки вообще и тактической подготовки, в частности, у них развилось тактическое мышление.

В практике же тренировки лыжников младших разрядов специальная работа над формированием у них тактического мышления не ведется, они недооценивают значение тактических планов гонки, не обладают необходимыми знаниями, умениями и навыками для их составления.

2. Специальный эксперимент позволил установить полную возможность в процессе спортивной тренировки при решении задачи тактической подготовки лыжников формировать у них «тактическое» мышление.

3. Необходимыми предпосылками для развертывания мыслительного процесса при составлении лыжниками предварительного тактического плана являются: теоретические знания о целесообразных вариантах распределения сил на дистанции, способах прохождения участков с различным рельефом, конкретные сведения о профиле дистанции, рельефе местности, состоянии снега, метеоусловиях, о тактике противников, о результатах жеребьевки и др.

4. Основным содержанием мышления является определение оптимального варианта распределения сил и способов прохождения участков с различным рельефом, подбор наилучшей смазки, установление пунктов питания, решение вопросов, возникающих в ходе реализации плана в связи с конкретными обстоятельствами гонки.

5. В ходе психолого-педагогического эксперимента были установлены пути формирования тактического мышления на следующей основе:

- а) разъяснение необходимости составления тактического плана и создание соответствующих мотивов деятельности лыжника;
- б) вооружение необходимыми теоретическими знаниями, знанием сильных и слабых сторон в подготовке лыжника и его противников;
- в) решение конкретных вопросов в процессе изучения дистанции;
- г) развитие умения изучать и запоминать дистанцию гонки;
- д) определение схемы составления тактического плана;
- е) привитие умений пользоваться этой схемой, а также специальными сведениями об условиях конкретного соревнования, составе его участников и т. д. для составления тактического плана.

Все это может быть рекомендовано в практике тактической подготовки лыжников-гонщиков, прежде всего — младших разрядов с целью повысить темпы роста их спортивного мастерства.

ЦИТИРОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Гагаева Г. М. «Тактическое» мышление в спорте. «Теория и практика физкультуры», № 6, 1951.
2. Ножкин Л. И. Содержание работы по тактике лыжника-гонщика в круглогодичной тренировке. «Теория и практика физкультуры», № 1, 1958.
3. Пунин А. Ц. Очерки психологии спорта. М., Изд-во ФиС, 1959.
4. Рудик П. А. Психические особенности технической и тактической подготовки спортсмена. В кн.: «Учебник спортсмена». М., Изд-во Фис, 1964.
5. Черникова О. А. Вопросы психологии в спорте. М., Изд-во Фис, 1955.