

оперативного руководства и управления подготовкой необходимо обеспечение собственной «национальной» научной поддержки.

Для решения данной комплексной задачи необходимо также проведение документирования реализуемых на практике методик подготовки, поскольку авторские наработки ведущих тренеров должны обеспечивать сохранение в стране «белорусской школы акробатики». В настоящее время документированию и анализу подвержены в большей степени результаты соревновательной деятельности, тогда как система тренировки «остаётся за кадром». Создание базы аудио и видеодокументов для закрытого пользования позволит проводить анализ существующих в стране методик, их адаптацию и использование для подготовки молодых тренеров.

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и Спорт, 2004. – 328 с., ил.
2. Энциклопедия олимпийского спорта: в 5 т. / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – Т. 4: Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – 607 с.
3. Кобринский, М.Е. Организационно-методические аспекты управления спортом: моногр. / М.Е. Кобринский, М.М. Еншин; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2010. – 217 с.
4. Sports Acrobatics Archives [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sportsacrobatics.info/archive.htm>. – Дата доступа: 03.02.2012.

## ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БЕГЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

*И.А. Навицкий, В.Н. Жигунов,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача – наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения для себя результатов [1].

Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Л.П. Матвеев [3] считает, что в целом смысл тактики спортсмена или команды заключается в выборе и использовании таких замыслов, моделей и практических способов соревновательного поведения, какие позволили бы с наибольшей эффективностью реализовать свои достиженческие возможности (физические, психические, технические) в сложившихся условиях и с наименьшими трудностями преодолеть сопротивление соперников.

Тактическая подготовленность представляет собой знания и умения спортсмена грамотно построить ход борьбы в состязаниях с учетом особенностей вида спорта, стратегических и локальных задач, своих индивидуальных способностей, возможностей партнеров и соперников, создавшихся внешних условий.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем [7]:

- постоянное пополнение и углубление знаний о закономерностях спортивной тактики, ее эффективных формах;
- проведение систематического сбора информации о спортивных соперниках, разработка тактических замыслов;
- обновление и углубление спортивно-тактических умений и навыков, схем и т. д.;
- воспитание тактического мышления.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее.

Следует помнить, что простое накопление знаний по тактике, не подкрепленных личным двигательным опытом спортсмена, само по себе не может положительно повлиять на спортивные результаты. В основе практических методов тактической подготовки лежит принцип моделирования деятельности спортсмена в соревнованиях. К этим методам относят: тренировку без противника, с условным противником, с партнером, с противником [4].

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Теорию тренер преподносит в виде различных рассказов, аналитических просмотров соревновательной деятельности сильнейших бегунов. На практике используется метод заданий в контрольных и подготовительных соревнованиях для отработки и закрепления тактических приемов ведения спортивной борьбы. Моделируются соответствующие нагрузки в тренировочных занятиях. Бегун отрабатывает в тренировочных занятиях возможные тактические варианты. Он готовит себя к самым неожиданным ситуациям, которые могут случиться в соревнованиях, что в дальнейшем поможет ему легче переносить последствия таких сбивающих факторов, как быстрое начало или бурный финиш. Если атлеты используют такие нагрузки, то помогают себе выработать своеобразный иммунитет против самых неожиданных тактических приемов своих потенциальных соперников [5, 6].

Следует учитывать, что совершенствованию тактического мастерства в разных видах спорта на различных этапах многолетней подготовки и в различные периоды тренировочного макроцикла уделяется неодинаковое внимание. Наибольшая целенаправленная работа над повышением тактической подготовленности проводится на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, когда спортсмен готовится к высшим достижениям. На этапе специализированной базовой подготовки совершенствуются в основном узловые компоненты тактического мастерства. На этапах предварительной подготовки и начальной специализации тактическое совершенствование является второстепенной задачей и включает лишь наиболее общие вопросы тактической подготовки.

В разных странах появляется все больше бегунов высшего класса, физическая подготовленность которых находится примерно на одинаковом уровне: ведь методы тренировки всех сильнейших уже сейчас очень сходны. Поэтому чем дальше, тем важнее будет тактическое умение. Искусство тактики как раз и состоит в умении создать наиболее благоприятный режим работы для себя и наименее благоприятный для соперников.

При составлении плана тактики бега к предстоящим соревнованиям надо учитывать следующие факторы [2]:

1. Исходить из своих возможностей, т. е. ориентироваться в темпе бега, не принимать непосильную нагрузку, что помогает в нужный момент израсходовать весь запас сил без остатка.

2. Знать соперников. Задолго до соревнований необходимо узнать о своих будущих соперниках как можно больше – их результаты, методы тренировки, степень подготовленности, манеру бега, способность терпеть на финише, выдержку.

3. Основное внимание уделять главному сопернику. Не отпускать его далеко. Если решил выигрывать на финише, заставить его лидировать на последних кругах, бежать сзади и чуть справа от него, почти касаясь плечом: это очень удобная позиция для рывка, и в то же время таким образом на соперника оказывается сильное психологическое давление. Если же бегун опасается финишного рывка противника, надо заставить его выложиться на дистанции, задать такой темп, который лишит соперника его преимущества в скорости.

4. Следить за всем ходом борьбы на дорожке. Очень часто в пылу сражения два лидера так увлекаются, что упускают из виду бегуна, которого поначалу и в расчет не принимали. А выигрывает как раз этот третий.

5. Тактические новинки, если они умело применены, всегда производят очень сильное впечатление. Например, двойной рывок – на гребне первого ускорения, когда соперник, напрягая последние силы, пытается удержаться за бегуном, тот делает еще один рывок, более мощный и неожиданный.

6. Быть готовым к любым неожиданностям. Не пасовать перед сюрпризами соперника, а постараться быстро и решительно использовать новую ситуацию в своих интересах.

7. Подчинить себя интересам команды. Умение провести товарища в нужном темпе, затормозить или даже заблокировать соперников, чтобы дать товарищу по команде возможность оторваться, сбить или взвинтить темп, отвлечь внимание на себя, вымотать соперника рывками, обеспечив таким образом победу своему партнеру, – это лишь основные тактические средства командной борьбы.

8. Проводить активную наступательную тактику. Тот, кто первым начинает навязывать сопернику свою волю, с самого начала получает определенные преимущества. Гораздо хуже пассивно ждать первого хода со стороны конкурента, попасть в положение отыгрывающегося. Впрочем, быть активным вовсе не означает, что с самых первых шагов надо выходить в лидеры. Очень часто бывает наоборот: человек бежит вторым или даже пятым, но именно он диктует тактический рисунок забега, именно он давит на соперников, терроризируя их рывками, ложными выпадами, перестроениями или даже просто активным нежеланием выходить вперед.

9. Учитывать объективные условия. Ветер, жара или дождь, слишком мягкая или слишком жесткая дорожка – это факторы, не считаться с которыми нельзя. Хотел, скажем, лидировать всю дистанцию, но при сильном ветре это бессмысленно. В этих условиях лучше вести лишь на тех участках дистанции, где темп слишком низок, или же сразу идти в далекий отрыв.

10. Владеть всем набором тактических средств в комплексе. Для неудачи вполне достаточно упустить из виду хотя бы один пункт. Более искусные соперники постараются использовать твою оплошность.

Разные тренеры выделяют те или иные признаки эффективного тактического мастерства в беге. Тренер олимпийского чемпиона в беге на 800 м Юрия Борзаковского В. Евстратов считает [6], что основные из них следующие: способность анализировать информацию о своих соперниках и уметь использовать ее во время соревнований; наличие персонального арсенала тактических действий; умение быстро реагировать на изменившуюся ситуацию и мгновенно менять тактические приемы в зависимости от поведения соперника (соперников); обязательность активной соревновательной деятельности в течение всего года и особенно на этапе, предшествующем главному соревнованию; необходимость достижения наивысших результатов незадолго до главного старта года; умение навязать противнику свою тактику.

В. Евстратов пришел к убеждению, что для бегуна, который не имеет большого опыта соревновательной деятельности, лучшей установкой является достижение максимального для него результата. Мысль о занятом месте не должна превалировать в его сознании. Соответственно и тактические действия такого спортсмена должны быть одноплановыми.

Высококвалифицированный бегун в ходе соревнования должен одновременно решать несколько задач. Спортивное достижение, на которое он нацеливается, зависит от уровня его притязаний (установка только на победу любой ценой, установка только на высокий результат, установка на победу с высоким результатом и т. п.). Таким образом, тактические действия атлета должны быть многоплановыми.

1. Боген, М.М. Тактическая подготовка – основа многолетнего спортивного совершенствования / М.М. Боген. – М.: Физическая культура, 2007. – 88 с.
2. Болотников, П.В. Последний круг / П.В. Болотников. – М.: Молодая гвардия, 1975. – 208 с.
3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 304 с.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 820 с.
5. Полунин, А.И. Соревновательная деятельность бегунов на длинные дистанции / А.И. Полунин. – М.: Советский спорт, 1990. – 64 с.
6. Полунин, А.И. Школа бега Вячеслава Евстратова / А.И. Полунин. – М.: Советский спорт, 2003. – 216 с.
7. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.

## ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ, ПРОВОДИМЫМ В НЕБЛАГОПРИЯТНОЕ ВРЕМЯ СУТОК

**И.А. Навицкий, С.А. Шут,**

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Изучением ритмов активности и пассивности, протекающих в нашем организме, занимается особая наука – биоритмология. Согласно этой науке, большинство процессов, происходящих в организме, синхронизированы с периодическими солнечно-лунно-земными, а также космическими влияниями. И это не удивительно, ведь любая живая система, в том числе и человек, постоянно находится в состоянии обмена информацией, энергией и веществом с окружающей средой. Если по каким-либо причинам этот обмен (на любом уровне – информационном, энергетическом и материальном) нарушается, то это отрицательно сказывается на развитии и жизнедеятельности организма.

*Биологические ритмы* – регулярное, периодическое повторение во времени характера и интенсивности жизненных процессов, отдельных состояний или событий. В той или иной мере биоритмы присущи всем живым организмам. Они характеризуются периодом, амплитудой, фазой, средним уровнем, профилем и делятся на *экзогенные* (вызванные воздействием окружающей среды) и *эндогенные* (обусловленные процессами в самой живой системе). Существуют биоритмы клеток, органа, организма, сообщества. По выполняемой функции биологические ритмы делят на *физиологические* – рабочие циклы, связанные с деятельностью отдельных систем (дыхание, сердцебиение) и *экологические*, или *адаптивные*, служащие для приспособления организма к периодичности окружающей среды (например, зима–лето). Период (частота) физиологического ритма может изменяться в широких пределах в зависимости от степени функциональной нагрузки (от 60 уд/мин сердца в покое до 180–200 уд/мин при выполнении работы); период экологических ритмов сравнительно постояен, закреплен генетически (т. е. связан с наследственностью), в естественных условиях захвачен циклами окружающей среды, выполняет функцию «биологических часов» [3].

Известным примером действия биологических часов служат «совы» и «жаворонки». Замечено, что в течение дня работоспособность меняется, ночь же нам природа предоставила для отдыха. Установлено, что пе-