

3. Биомеханические аспекты техники прыжка в длину: учеб. пособие для студентов ин-тов физ. культуры / С.Ю. Алешинский [и др.]. – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 38 с.
4. Дьячков, В.М. Прыжок в длину с разбега / В.М. Дьячков. – М.: Физкультура и спорт, 1953. – 199 с.
5. Попов, В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка / В.Б. Попов. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 160 с.
6. Попов, В.Б. Система спортивной подготовки высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов (теория, методика, практика): дис. ... д-ра пед. наук в форме науч. доклада: 13.00.04 / В.Б. Попов. – М., 1988. – 52 с.
7. Bosco, C. Kinetics and kinematics of the take-off in the long jump / C. Bosco, P. Luhtanen, P. Komi // Biomechanics. – Baltimore, 1976. – P. 33–41.
8. El-Khadem A. Long jump technique analysis / A. El-Khadem, B. Huyck // Track Technique. – 1966. – Vol. 24. – P. 23–25.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Т.П. Юшкевич, д-р пед. наук, профессор,

А.Н. Кругленя,

Белорусский государственный университет физической культуры,

А.В. Седнева,

Белорусский национальный технический университет,

Республика Беларусь

Проблема индивидуализации спортивной деятельности начала серьезно разрабатываться, начиная с середины шестидесятых годов. Так, Л.П. Матвеев отмечает, что динамика приобретения спортивной формы и поддержания ее существенно зависит от индивидуальных возможностей спортсмена [1].

Рост спортивного мастерства во многом зависит от степени развития физических качеств, функциональных возможностей организма бегуна, которые в значительной мере определяют индивидуальные особенности спортсменов. Центральной проблемой в этом случае является определение приоритетных качеств. Как отмечает В.Н. Платонов [2], основной стратегией в тренировке должно быть не сглаживание индивидуальности, а напротив, развитие сильных сторон организма и личности спортсмена как ведущего условия достижения им высоких результатов. Индивидуальный подход предполагает знание индивидуальности, то есть того особого, неповторимого, что отличает одного спортсмена от других и включает природные и социальные, физические и психологические, врожденные и приобретенные свойства [3].

В процессе повышения квалификации спортсменов роль и значение индивидуализации возрастает, достигая максимума на этапе высшего спортивного мастерства, когда адаптационные возможности спортсменов подходят к своим пограничным значениям, а тренировочные нагрузки предъявляют предельно высокие требования к функциональным системам организма.

С ростом спортивного мастерства, наряду с физической и технической подготовкой, необходимо уделять большое внимание тактической подготовке спортсменов.

Под тактической подготовкой понимается умение спортсмена грамотно построить ход борьбы с учетом особенностей вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Уровень тактической подготовленности спортсмена зависит от овладения им средствами, формами и видами тактики бега на определенную дистанцию. Средствами спортивной тактики являются все технические приемы и способы их выполнения [1].

В структуре тактической подготовленности следует выделять такие понятия, как тактические знания, умения, навыки [4].

Тактические знания представляют собой совокупность представлений о средствах, видах и формах спортивной тактики и особенностях их применения в тренировочной и соревновательной деятельности.

Тактические умения – форма поведения спортсмена, отражающая его действия на основе тактических знаний. Могут быть выделены умения разгадывать замыслы соперника, предвидеть ход развития соревновательной борьбы, видоизменять собственную тактику и т. п.

Тактическое мышление – это мышление спортсмена в процессе спортивной деятельности в условиях дефицита времени и психического напряжения, непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач.

Тактика соревновательной деятельности предусматривает мыслительные операции, выражающиеся в тактическом замысле, и практические действия, обеспечивающие реализацию этого замысла [1, 2]. По мнению Л. П. Матвеева [1], оптимальным является точное соответствие тактического замысла возможностям спортсмена в отношении его технического, физического и психологического потенциала. Самые эффективные так-

тические модели не будут в полной мере реализованы, если уровень подготовленности спортсмена недостаточен для их реализации. И наоборот, потенциальные технические, физические и психологические возможности спортсмена не найдут своей полной реализации в соревновательной деятельности в случае несовершенства тактического замысла [2].

Высокий уровень достижений в беге на средние дистанции обуславливает необходимость постоянного поиска новых форм подготовки спортсменов. Специалисты все больше утверждают во мнении о невозможности бесконечного увеличения нагрузок, поэтому постоянно ищут новые пути совершенствования системы подготовки. Одним из направлений такого поиска является целенаправленное совершенствование процесса тактической подготовки спортсменов [2, 5].

Цель работы: изучить эффективность различных вариантов тактической подготовки бегунов на средние дистанции в зависимости от их индивидуальных особенностей.

В беге на средние дистанции различают два основных варианта тактических действий: «лидирование» и «преследование». В каждом из них имеется много разновидностей их исполнения.

Лидировать на дистанции может только психически уверенный в себе бегун. Держать высокий темп длительное время – умение, которое вырабатывается в процессе многолетней тренировки. Лидер должен обеспечить такую скорость бега, которая будет не по силам соперникам. Лидер легче выполнит свою задачу, если будет придерживаться равномерного графика. Для ответственного старта определяют в качестве цели результат на уровне личного достижения (в особых случаях ставят более высокую цель).

В тактике лидеру предстоит решить одну из двух задач: оторваться от преследователей или «разорвать» плотную группу бегунов.

Когда в забеге есть другие бегуны-лидеры, то не следует спешить выходить вперед. Лучше бежать в лидирующей группе и ждать момента, когда удобнее будет внести свои поправки в события [5].

Тактика лидирования более прогрессивна. Сильный бегун может не только одержать победу, но и показать лучший для себя результат. Однако с точки зрения экономии физических сил и нервной энергии она менее выгодна [5].

Спортсмены, использующие вариант тактики «преследование», предпочитают решать все вопросы спортивной борьбы только на финише, используя для этого короткий взрывной или длинный затяжной финишный рывок. При таком беге спортсмен выбирает место сразу за лидером, «отставая на полшага», и внимательно следит за всеми конкурентами, готовясь в любой момент предпринять маневр [6].

Для бегуна-финишера, выступающего в беге на средние дистанции, поиск оптимальной позиции заканчивается при входе на предпоследнюю прямую. Успех каждого участника во многом зависит от того, как он сумел обеспечить себе позицию для начала финишного спурта [6].

В забеге важно следить, чтобы справа всегда было свободное место, необходимое бегуну для маневра.

Победителями крупнейших международных соревнований становятся бегуны, использующие оба варианта тактики: «лидирование» (лидеры), и «преследование» (финишеры). Проигрыш в соревнованиях, где состязаются одинаковые по силам атлеты, всегда бывает следствием неадекватной тактики.

Выводы:

1. Эффективным способом повышения результативности выступлений бегунов на средние дистанции является совершенствование их тактических действий, особенно если они базируются на индивидуальных особенностях спортсменов.

2. В беге на средние дистанции различают два основных варианта тактических действий: «лидирование» и «преследование», каждый из которых имеет различные способы их осуществления.

3. В тактической подготовке бегунов на средние дистанции следует учитывать индивидуальные психические и физические особенности. Спортсмены, использующие вариант тактики «преследование», отличаются преимущественным развитием силовых качеств и эмоциональной неустойчивостью, а бегуны, предпочитающие вариант тактики «лидирование», обладают хорошей эмоциональной устойчивостью и выраженными скоростными качествами.

4. Для повышения надежности и результативности тактической деятельности бегунов на средние дистанции рекомендуется: спортсменам, использующим вариант тактики «лидирование» – развитие скоростных качеств, развитие скоростной выносливости, развитие чувства времени, развитие скорости на финишном отрезке; а спортсменам, использующим вариант тактики «преследование» – развитие выносливости, развитие силовых качеств, применение промежуточных финишных ускорений, повышение уровня технической подготовленности.

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник / Л.П. Матвеев. – СПб.: Лань, 2003. – 160 с.

2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

3. Зеличенко, Б.В. Легкая атлетика: критерии отбора / Б.В. Зеличенко, В.Г.Никитушкин, В.П. Губа. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 240 с.