

Таким образом, умело и разнообразно используя вспомогательные и специально-подготовительные упражнения, а также восстановительные мероприятия, можно достичь более высоких показателей в тактической подготовке юных теннисистов. Полученные результаты исследований можно успешно применять в деятельности тренера.

1. Байгулов, Ю. П. Большой теннис. Вчера, сегодня, завтра: учебник / Ю. П. Байгулов. – М.: Гранд, 2012. – 231 с.
2. Боллетьеры, Н. Теннисная академия: учебник / Н. Боллетьеры. – М.: Эксмо, 2003. – 448 с.
3. Давиденко, Д. Н. Большой теннис. Методические основы: учеб. пособие / Д. Н. Давиденко, В. И. Григорьев. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2009. – 340 с.
4. Тумашенко, В. П. Большой теннис: учеб. пособие / В. П. Тумашенко. – М.: Владос, 2007. – 649 с.

СОВРЕМЕННАЯ ТАКТИКА ПРОБЕГАНИЯ ДИСТАНЦИЙ МНОГОБОРЬЯ В ШОРТ-ТРЕКЕ

Целуйко Н.С.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Шорт-трек является разновидностью скоростного бега на коньках, который осуществляется на овальной укороченной дорожке (111,12 м), вписывающейся в размеры стандартной площадки (30×60 м) для игры в хоккей с шайбой. Специфику ведения соревновательной борьбы в шорт-треке определяют следующие особенности: массовый старт (одновременно стартуют в забеге по 4–8 спортсменов); победитель соревнования на каждой дистанции определяется не по временным результатам (минуты, секунды), а по местам на финише (в следующий круг соревнований, вплоть до финала, выходят, как правило, по 2 спортсмена); сильнейшие конькобежцы стартуют на каждой дистанции (исходя из общего количества заявленных участников) по 4–5 раз. В настоящее время шорттрек отличается хорошей физической подготовкой и тактическим мастерством спортсменов.

Целью работы является совершенствование методики тактической подготовки конькобежцев в шорт-треке. Осуществлялись поиск и сбор информации в статьях, видеоматериалах, материалах конференций, тезисов докладов, журналах. Некоторые источники переводились на русский язык и подвергались научному редактированию и анализу. Научной новизной исследования является то, что впервые в белорусском шорт-треке проведено исследование тактики шорт-трековиков, которое позволило выявить стандартные тактические варианты, классифицировать и описать их.

В системе спортивной тренировки в шорт-треке большое внимание уделяется тактической подготовке спортивного резерва. Так, в Канаде разработана специальная программа подготовки под названием «достигнуть переднего края». Целью исследования специалистов университетского колледжа Сент-Мэри было определение соответствия компонентов программы «достигнуть переднего края» модели долгосрочного развития спортсмена [3]. Результаты показывают, что при формировании спортивных групп не следует полагаться только на стадии развития, как это предлагается в рамках программы долгосрочного развития спортсмена, паспортный возраст и результаты скорости прохождения дистанций. Определение группы должно обязательно учитывать тактические навыки, а также регулярность занятий. Специалисты научно-исследовательского института спортивных наук указывают на высокую степень взаимосвязи между технической и тактической подготовкой в шорт-треке [4]. Исследования тренировочной тактики в основном сосредоточены на развитии специализированных восприятий, методах тренировки для совершенствования тактики. Исследователи кафедры спортивных наук университета Ростока рекомендуют в тренировке юных шорт-трековиков одновременно сочетать сенсомоторную и силовую тренировки. Их исследование продемонстрировало положительное влияние сочетания сенсомоторная – силовая тренировка на силу мышц и нервно-

мышечную активацию молодых шорт-трековиков. Данное сочетание может быть полезно для лучшего освоения тактических вариантов прохождения дистанции.

Ученые и тренеры проводят исследования, анализируя эффективность различных тактических схем прохождения дистанций в шорт-треке. Во время забега расстановка сил постоянно меняется. Группа то стремительно описывает круг за кругом, то расслабленно и неспешно катится вперед, и участник гонки должен постоянно следить за соперниками, быстро решать поставленные ими задачи. Шаговые стратегии оказывают огромное влияние в этом виде спорта.

Основные варианты обгонов в шорт-треке.

Ускорение-рывок на прямой

Существует два варианта ускорения-рывка на прямой. Первый – ускорение с заездом внутрь круга; второй – ускорение по внешней стороне дорожки. В последние годы уровень технической и физической подготовленности спортсменов существенно улучшился. Поэтому все труднее осуществлять тактику обгона на повороте и тактика ускорения-рывка на прямой начинает использоваться все чаще.

Основы технико-тактических действий при ускорениях-рывках на прямой по внутренней и внешней дорожкам одинаковы. Для того, чтобы сделать ускорение-рывок, необходимо сесть в низкую посадку, увеличить мощность отталкивания, амплитуду работы рук и повысить темп бега. Изменение скорости должно быть неожиданным для соперников. Амплитуда смещения таза минимальная (узкая «елочка», движение больше вперед и меньше в сторону). После обгона надо быстро занять нужное место в группе. После рывка нельзя резко замедлять скорость бега, так как это может привести к столкновению участников забега, и виновник может быть дисквалифицирован.

Ускорение – рывок на входе в поворот по внутреннему радиусу

Суть рывка на входе в поворот, осуществляемого по внутреннему радиусу беговой дорожки состоит в том, что когда лидер перед входом в поворот вынужден продвинуться на правом коньке вправо от разметки поворота на 1,5–2 м для осуществления дальнейшего бега по повороту, необходимо сделать ускорение, войти в поворот в образовавшийся узкий коридор по самому малому радиусу, то есть в плотную к маркерам разметки дорожки, и занять лидирующее положение.

Ускорение-рывок на выходе из поворота по внутреннему радиусу

В этом случае используется ошибка соперника на выходе из поворота, когда он отходит к борту далеко от последнего маркера. Данная ошибка возникает из-за неспособности справиться с действием центробежной силы, возникающей вследствие бега на высокой скорости по малому радиусу поворота. Поэтому спортсмен, который входит в поворот близко к первому маркеру, не может продолжить движение по желаемой, кратчайшей траектории. Именно в это время целесообразно сделать ускорение – рывок по наименьшему радиусу поворота. Данное ускорение – наиболее распространенный тактический прием, который требует отточенной техники исполнения, поскольку любое касание обгоняемого может привести к дисквалификации.

Если спортсмен решил сделать рывок на выходе из поворота, то ему необходимо увеличить скорость на предыдущей прямой, приблизиться вплотную к лидеру и отойти вправо от первого маркера на 2–2,5 м для того, чтобы в дальнейшем выйти на малый радиус поворота. На выходе из поворота спортсмен должен преодолеть воздействие центробежной силы, завершить поворот вплотную к последнему маркеру. Первую половину поворота следует пробегать в равномерном темпе, а с вершины поворота необходимо увеличить темп бега и силу отталкивания, акцентировать внимание на махах руками синхронно с движениями ногами. Таз опустить как можно ниже и «прижаться» ко льду. После выхода из поворота необходимо на первом шаге сохранить скольжение на внешнем ребре левого конька. Это позволяет поддерживать скорость и исключает возможность обгона слева. После ускорения-рывка нельзя резко сбрасывать скорость, так как это действие провоцирует сзади бегущих спортсменов на столкновение с неожиданно затормозившим лидером. За такие действия лидер может получить дисквалификацию за кроссинг (резкая смена траектории движения, повлекшая за собой столкновения участников забега).

Ускорение – рывок по наружной части поворота

Важная роль в достижении высоких результатов отводится правильному прохождению поворотов и обгону на них [1]. Соперник, хорошо владеющий техникой бега по повороту, не даст никаких

шансов для его обгона по внутренней стороне дорожки. В этом случае для выхода на лидирующую позицию необходимо предпринять обгон на повороте по внешнему радиусу. Тактика обгона в этом варианте не столь сложна и сводится к умению развивать и поддерживать максимальную скорость бега. Перед входом в поворот нужно увеличить скорость бега по прямой, максимально приблизиться к лидеру и несколько сместиться вправо. Затем неожиданно для соперника совершить ускорение-рывок по наружному радиусу поворота. Для этого необходимо в низкой посадке увеличить мощность отталкивания, амплитуду работы рук и увеличить темп бега за счет дополнительных скрестных шагов на повороте. Главное преимущество обгоняющего – неожиданность действий. Если удалось выполнить обгон с внешней стороны, то необходимо на первом шаге бега по прямой сохранить скольжение на внешнем ребре левого конька, что исключает возможность обгона с внутренней стороны дорожки.

В таблице представлена частота использования вариантов обгона на различных дистанциях и отдельных ее участках, их процентное соотношение.

Таблица – Частота использования тактических вариантов обгона на различных участках дистанции и их процентное соотношение.

Дистанция, м	К-во обгонов, n / %	Прямая снаружи, n / % / р	Прямая внутренняя, n / %	Поворот внутренний, n / %	Поворот снаружи, n / %
500	70/100	–	12/17,1	50/71,4	8/11,5
1000	70/100	18/25,7	14/20	20/28,6	18/25,7
1500	50/100	6/12	12/24	22/44	10/20
3000	38/100	13/34,2	10/26,3	8/21,1	7/18,4
Примечание – n – количество обгонов на различных дистанциях и их участках; % – процентное соотношение					

Результаты исследований показали, что на дистанциях 500 и 1500 м наибольшее количество обгонов было совершено на повороте по внутреннему радиусу. Для дистанции 1000 м варианты обгонов примерно одинаково распределяются по всем направлениям трассы. Чтобы получить лидирующую позицию на дистанции 3000 м необходимо совершать обгон на прямой, а возможность обогнать на повороте по внутренней и внешней стороне реже приводит к успеху.

Одной из основных составляющих тактики бега в шорт-треке является умение правильно спланировать и провести обгон соперника, не нарушая правила соревнований [2]. Для этого необходимо рационально использовать свои способности, уметь мгновенно увеличить скорость бега в любой точке ледовой дорожки.

1. Современные тенденции тренировочной и соревновательной деятельности в биатлоне и шорт-треке (по материалам зарубежной печати) / В. А. Аикин [и др.] // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 3. – Режим доступа: www.science-education.ru/109-9378.

2. Целуйко, Н. С. Количественная характеристика тактической деятельности, ведущих шорт-трековиков мирового уровня. / Н. С. Целуйко // Международная научная сессия по итогам НИР за 2015г. «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму»: материалы XIV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2015 г.; редкол.: Т. Д. Полякова [и др.]. – Минск: БГУФК, 2016. – Ч. 1. – С. 3–6.

3. Hillis, T. L. Creating a Champion: Identifying Components that Assist Skill Development in Young Speed Skaters / T. L. Hillis, S. Holman // International Journal of Sports Science & Coaching. – 2013. – V. 8. – № 1. – P. 33–41.

4. Ping, C. Current Status and Development Trend of the Technical and Tactical Training of Short Track Speed Skating / C. Ping, L. Shan, S. Lai // China Winter Sports. – 2010.