

## СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ВЕДЕНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ БОРЬБЫ СИЛЬНЕЙШИМИ ШОРТ-ТРЕКОВИКАМИ МИРА

*Целуйко Н.С.,  
Анисимов Н.Н.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

В циклических видах спорта различают тактику и стратегию отдельной и ближайшей подготовки, а также тактику непосредственной подготовки и участия в соревнованиях. Все эти действия направлены на достижение наивысших спортивных результатов – победы в соревнованиях. Тактика ближайшей подготовки обычно ограничивается микроциклом, предшествующим данным соревнованиям. Это время спортсмены посвящают своеобразному «настрою» на соревнования, проверяют свои беговые качества путем прохождения отдельных отрезков дистанции с различной скоростью, стараются построить модель предстоящего бега с учетом устранения ранее допущенных ошибок, просчетов. Однако сущность тактики состоит в том, чтобы возможно лучше распределить скорость, обеспечить самую высокую работоспособность, правильно регулируя интенсивность прохождения дистанции. В обоих случаях задача спортсмена заключается в том, чтобы как можно более результативно проявить свою подготовленность. Зная уровень и, правильно оценив условия соревнований, тренер и спортсмен составляют план, предполагая показать определенный результат [4].

Для соревновательной деятельности характерным является состояние психологической готовности спортсмена как целостного состояния личности в стремлении достичь наивысших результатов в спорте.

В спортивной деятельности конькобежцев в период подготовки к ответственному старту также и во время соревнований тактика спортсмена включает в себя следующие основные действия:

1. Поведение спортсмена в день соревнований за 1,5–2 часа до выхода на старт.
2. Выбор наиболее эффективного варианта распределения скорости и сил на протяжении дистанции.
3. Осуществление рациональных мер по наиболее эффективному восстановлению сил спортсмена после выступления.

Тактика бега в шорт-треке не идентична тактике скоростного бега на коньках. В скоростном беге на коньках график забега строится таким образом, чтобы распределить силы на всю дистанцию. В шорт-треке, где стартуют одновременно 4 или 6 спортсменов, каждый из стартующих может в любой момент предложить свой тактический вариант, создав для соперника сложную задачу. Спортсмен, готовящийся лишь реагировать на инициативы соперника и не имеющий своей четкой цели, часто проигрывает [3].

Тактика шорт-трековика зависит от уровня его технической, волевой и функциональной подготовленности. Развитие таких качеств, как сила, быстрота, координационные способности, выносливость, позволит шорт-трековнику более успешно решать тактические задачи.

При прохождении дистанции 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 отвечать на поставленные ими задачи.

**Целью исследования** явилось изучение тактической деятельности шорт-трековиков на дистанциях 500, 1000, 1500 и 3000 м.

В задачи исследования входило определение количественных характеристик тактических действий сильнейших шорт-трековиков мирового уровня.

### **Методы исследования**

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- теоретико-библиографический анализ;
- педагогическое наблюдение;
- анализ видеозаписей и протоколов соревнований этапа Кубка мира по шорт-треку (г. Минск, 10–12.02.2017).;
- методы математической статистики.

Нами были исследованы количественные показатели тактической деятельности спортсменов, выступающих на 6-м этапе Кубка мира по шорт-треку на дистанциях 500, 1000 и 1500 м. Количество исследуемых спортсменов составило 32 человек, из них 18 мужчин и 14 женщин.

Для изучения тактических приемов проводилась цифровая видеосъемка забегов на всех соревновательных дистанциях, а также графическая фиксация схем тактических действий с использованием условных обозначений. В дальнейшем видеозаписи каждого забега анализировались. В процессе анализа определялись варианты тактики бега и варианты обгонов, которые позволяют шорт-трековикам добиваться высоких спортивных результатов.

### **Результаты и обсуждение**

Проведенный анализ позволил нам выявить следующие основные тактические варианты ведения соревновательной борьбы и варианты обгонов в шорт-треке:

#### **1. «Выжидательная тактика»**

После старта спортсмен занимает удобную для себя позицию в конце пелетона. За несколько кругов до финиша спортсмен приотстает, а затем незаметно набирает скорость и делает рывок из-за спины соперников. Некоторое преимущество в скорости, достигнутое этим тактическим действием позволяет финишировать спортсмену первым или вторым. Этот вариант может иметь большой эффект в забеге, в котором принимают участие равные по силам соперники, или когда в забеге стартуют шорт-трековики, явно слабее лидера.

#### **2. Тактика «рваного», неравномерного бега**

На протяжении дистанции спортсмен делает несколько ускорений, для того чтобы занять лидирующую позицию. Это приводит к тому, что соперники теряют бдительность или устают. В заключительном ускорении спортсмен выходит на лидирующую позицию и побеждает в забеге. Для осуществления этого тактического плана спортсмен должен обладать высокими скоростными способностями и специальной выносливостью. Этот вариант дает преимущество спортсмену с хорошей выносливостью перед спортсменами менее выносливыми, но способными при равномерном прохождении дистанции совершить мощный, резкий финишный рывок.

#### **3. Тактика «Лидер»**

После старта спортсмен занимает первую позицию в забеге и удерживает ее на протяжении всей дистанции. Этот тактический план имеет как достоинства, так и недостатки. Достоинства его заключаются в том, что спортсмен имеет хорошую позицию для совершения рывка или финишного ускорения, а недостаток в том, что спортсмен, который занимает первую позицию, на протяжении всей дистанции затрачивает при беге больше сил, чем остальные участники забега. Следовательно, успешно его использовать может только спортсмен с хорошей физической подготовкой. Как правило, такой тактический вариант используется на 500 и 1000 метров.

#### **4. Тактика «ва-банк»**

С первых метров дистанции спортсмен набирает максимальную для себя скорость и старается удержать ее как можно дольше, при этом заняв лидирующую позицию. Этот тактический вариант выполняется тем шорт-трековиком, который не сможет одержать победу над более сильными соперниками, если он будет применять другие тактические варианты. Данный спортсмен рассчитывает на то, что остальные участники забега оставят без внимания этот рывок, что позволит ему сделать достаточный отрыв от них для того, чтобы прийти на финиш первым или вторым.

Одной из основных составляющих тактики бега в шорт-треке является умение правильно спланировать и провести обгон соперника, не нарушая правила. Для этого необходимо рационально использовать свои способности, уметь мгновенно увеличить скорость бега в любой точке ледовой дорожки. В таблице представлена частота использования основных тактических вариантов в зависимости от длины дистанции многоборья в шорт-треке.

Таблица – Основные варианты ведения тактической борьбы и частота их использования в соревновательной деятельности на 6-м этапе Кубка мира по шорт-треку

Дистанция, м	Кол-во забегов	Выжидание	Рваный бег	«Ва-банк»	Лидер
500	50	* 15			* 35
1000	50	* 40			* 10
1500	25	* 15	* 7		* 3
3000 м	12	* 6	* 2	* 4	

Примечание – \* и число показывают вид тактики и количество забегов, в которых данная тактика используется

Исходя из исследуемых нами данных, в результате изучения специфики основных вариантов ведения тактической борьбы и частоты их использования в соревновательной деятельности в шорт-треке было выявлено следующее:

1. На дистанции 500 м при прохождении дистанции исследуемые спортсмены в большинстве случаев занимали лидирующие позиции для достижения успешного результата.

2. На дистанции 1000 м наиболее распространенным вариантом ведения тактической борьбы шорт-трековиками использовалась выжидательная тактика. Выбор этого тактического варианта позволил успешно финишировать спортсмену и завоевать призовые награды в ходе соревнований.

3. Для дистанции 1500 м характерно применение тактики «выжидания» и «рваного бега». Эти варианты дают преимущество спортсменам с хорошей выносливостью перед спортсменами менее выносливыми, но способными при равномерном прохождении дистанции совершить мощный, резкий финишный рывок.

4. Во время прохождения спортсменами дистанции 3000 м спортсменами были применены такие варианты ведения тактической борьбы как выжидание, рваный бег и тактика «ва-банк», тактический вариант «лидирование» не был применен. Это свидетельствует о том, что соперники имеют приблизительно одинаковый уровень физической подготовленности и силовой выносливости, что характерно для данной дистанции.

#### **Практические рекомендации**

Для повышения физической и функциональной подготовленности шорт-трековиков необходимо:

– повышать уровень дистанционной скоростной выносливости; совершенствовать скоростную выносливость на дистанциях 500 и 1000 м за счет увеличения количества и длины отрезков, пробегаемых с дистанционной скоростью;

– совершенствовать скоростную подготовленность: быстрое наращивание скорости со старта, удержание набранной скорости на дистанции, поддержание внезапных ускорений;

– повышать уровень функциональной подготовленности.

Чтобы спортсмен уверенно применял тактические варианты в условиях соревнований, он должен знать теоретические основы данного аспекта соревновательной деятельности и отрабатывать полученные знания на тренировках и контрольных стартах.

1. Альшевский, И. И. Методология научного исследования в конькобежном спорте: пособие для студентов по спец. 1-88 02 01, по напр. 1-88 02 01-01 «Тренерская работа» / И. И. Альшевский. – Минск: БГУФК, 2008. – 34 с.

2. Макаров, В. Н. Принципы строения системы спортивных движений конькобежца / В. Н. Макаров, Ш. З. Хуббиев // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 11 (69). – С. 61–64.

3. Павловский, Ю. А. Шорт-трек: учеб. пособие / Ю. А. Павловский, И. А. Богданов. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 78 с.

4. Целуйко, Н. С. Качественный состав тактических действий, применяемых ведущими шорт-трековиками на международных соревнованиях / Н. С. Целуйко, Н. Н. Анисимов // 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. научн. сессии по итогам НИР за 2015 год; редкол.: Т. Д. Полякова [и др.]. – Минск: БГУФК, 2016. – Ч. 1. – С. 6–9.

## **АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ**

*Шарий А.В.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

При исследовании спортивной деятельности должны быть рассмотрены все ее компоненты, но непосредственно целью деятельности в спорте является достижение максимально возможного результата в соревнованиях.