

## Розділ 3. Теоретико-методичні основи спортивного тренування

УДК 796.03

**Т. І. Суворова** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки;  
**М. С. Мороз** – доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки

### Основні варіанти тактичних прийомів у бігу на середні дистанції

*Роботу виконано на кафедрі олімпійського та професійного спорту ВНУ ім. Лесі Українки*

У статті визначено раціональні варіанти проходження спортсменами дистанції 800 м, а також основні тактичні прийоми, які допомагають спортсменам у розв'язанні змагальних завдань.

**Ключові слова:** біг на середні дистанції, тактичні прийоми, змагальна діяльність.

**Суворова Т. И., Мороз М. С. Основные варианты тактических приемов в беге на средние дистанции.**

В статье определены рациональные варианты прохождения спортсменами дистанции 800 м, а также основные тактические приемы, которые помогают спортсменам в решении состязательных заданий.

**Ключевые слова:** бег на средние дистанции, тактические приемы, соревновательная деятельность.

**Suvorova T. I., Moroz M. S. The Basic Variants of Tactical Receptions in at Run on Middle Distances.**

In this article the rational variants of passing of distance sportsmen are certain 800 m, and also basic tactical receptions which help sportsmen in the decision competitions of tasks.

**Key words:** at run on middle distances, tactical receptions, competition activity.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Біг на середні дистанції – один із найцікавіших видів у легкій атлетичі. На змаганнях спортсмен бореться не тільки за високі результати, але й за перемогу над суперником. Коли на старті зустрічаються спортсмени, рівні або майже рівні за своєю підготовленістю, то в боротьбі за перше місце тактика відіграє вирішальну роль.

За визначенням багатьох спеціалістів, під *тактикою* у спорті слід розуміти цілеспрямовані способи використання технічних прийомів у тактичних діях для вирішення змагальних завдань з урахуванням правил змагань, позитивних і негативних характеристик підготовленості (своєї, партнерів, суперників), а також умов середовища [2]. У кожному виді спорту засоби вирішення тактичних завдань специфічні й залежать від правил змагань, особливостей спортивної техніки, традицій виду спорту, досвіду спортсменів тощо. Особливостями тактики є її індивідуальний, груповий або командний характер, що визначається видом спорту й особливостями змагань.

Змагальна практика спорту свідчить про недостатній рівень тактичної підготовки спортсменів. Про це наголошується у роботах вітчизняних та зарубіжних авторів: М. М. Булатової (1996), Л. П. Матвєєва (1999), К. П. Сахновського (2001), В. Н. Платонова (2004), Ю. М. Шкрєбтія (2006), В. А. Запорожанова, В. М. Заварихіна (1974), В. В. Івочкіна (1990).

Зростання конкуренції на змаганнях із бігу на середні дистанції вимагає подальшої розробки теоретичних основ тактики і методики вдосконалення тактичної майстерності спортсменів.

Спортивний результат бігуна на середні дистанції – це інтегральний показник його фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки.

Отже, змагальна діяльність вимагає від спортсменів не тільки високого рівня фізичної і технічної підготовленості, здатності мобілізувати наявний потенціал організму та подальшу стимуляцію адаптаційних реакцій, а й уміння вибирати найбільш ефективні форми поведінки в екстремальних ситуаціях змагань, уміння правильно та найбільш успішно реалізувати свої можливості в умовах дефіциту часу й на межі нервово-емоційного напруження.

Таким чином, високий рівень фізичної і технічної підготовленості кваліфікованих бігунів на середні дистанції уже не може виступати вирішальним чинником на змаганнях, оскільки рівень підготовки спортсменів приблизно однаковий.

За високої щільності результатів на міжнародних змаганнях значної ролі набувають тактична підготовленість бігунів та їхні психологічні якості. З огляду на це, виникає необхідність доцільної та своєчасної організації тактичної підготовки і впровадження відповідних знань та вмінь у загальну систему підготовки спортсменів [1].

У спеціальній літературі недостатньо інформації про раціональну організацію й ефективні методи тактичного вдосконалення бігунів на середні дистанції різної спортивної кваліфікації. Більше того, існує певна невизначеність і розбіжність уявлень про провідні положення системи тактичної підготовки. Робота в напрямі тактичної підготовленості відбувається, як правило, із бігунами високої кваліфікації, але доцільніше розпочинати відповідну роботу зі спортсменами, які ще не досягли вершин спортивної майстерності, отже, першого і навіть другого дорослого розряду. Такий підхід дасть змогу створити у свідомості спортсменів загальні уявлення та сприятливі передумови для удосконалення тактичної підготовленості у процесі подальших тренувань і змагань.

Отже, **актуальність** нашого дослідження зумовлена специфікою та важливим значенням тактичної підготовки в підвищенні спортивної майстерності бігунів на середні дистанції, а також недостатністю досліджень у цьому напрямі.

**Об'єкт дослідження** – тренувальний процес бігунів на середні дистанції на етапі спортивного вдосконалення.

**Предмет дослідження** – тактична підготовка спортсменів-бігунів на середні дистанції.

**Мета дослідження** – визначити варіанти тактичних прийомів, які використовують бігуни на середні дистанції під час змагань.

Відповідно до поставленої мети в дослідженні вирішувалися такі **завдання**:

1. Розкрити значення ознак тактичної підготовленості бігунів на середні дистанції.
2. Визначити основні елементи тактики, що застосовують бігуни під час змагань.

**Методи та організація дослідження.** Для вирішення мети і завдань використовувалися такі методи: аналіз літературних джерел, узагальнення досвіду окремих сторін підготовки кваліфікованих спортсменів; педагогічні спостереження, хронометраж, методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь кваліфіковані спортсмени, члени збірної команди Волинської області і збірної команди України з бігу на середні дистанції. Дослідження проводилось у жовтні 2007 року. Під час обласних змагань із легкої атлетики велися спостереження за веденням спортивної боротьби учасниками фінального забігу серед чоловіків на дистанції 800 метрів і хронометраж, метою якого було визначити час долання кожного 100-метрового відрізка дистанції і на основі отриманих даних визначити тактику, яку застосовують бігуни при веденні спортивної боротьби.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Результати хронометражу представлені в табл. 1. За динамікою швидкості долання окремих 100-метрових відрізків установлені такі варіанти проходження дистанції. Перший варіант – біг із високою швидкістю на першій та останній частинах дистанції та її зменшення у середині (А).

Таблиця 1

Результати хронометражу фінального забігу на 800 м учасниками експерименту

Спортсмен	Відрізок дистанції 800 м і результат								Результат на 800 м	Місце
	1 – 100 м	2 – 100 м	3 – 100 м	4 – 100 м	5 – 100 м	6 – 100 м	7 – 100 м	8 – 100 м		
А	13,7	13,8	14,6	14,8	15,1	14,5	14	13,9	1.54,4	2
Б	13,9	14,1	14,4	14,7	14,2	14,5	14	13,8	1.53,6	1
В	14,2	14,1	14,4	14,6	14,6	14,7	14,4	14	1.55,0	3
Д	14,8	14,8	14,7	14,0	13,6	15,2	15,8	16,6	1.59,5	5
Е	14,1	14,3	14,7	14,5	13,6	15,2	15,8	16,6	1.58,8	4
Ж	15,0	15,3	14,9	14,6	14,6	14,4	14,9	14,8	1.59,7	6

Такий варіант був застосований спортсменом, який на наших змаганнях зайняв друге місце. Велике коливання результатів у бігунів із високим рівнем тренуваності пояснюється тим, що спортсмени мають погане відчуття темпу.

Другий варіант – постійна варіативність швидкості у процесі подолання дистанції (Б). Вибір такого варіанту тактики свідчить про те, що спортсмен володіє однаковою мірою високою витривалістю і швидкістю. Таку тактику обирають тільки ті спортсмени, хто спеціально готується до неї під час тренування.

Третій варіант – поступове зростання швидкості на початку і на середині дистанції та різке зростання її на фініші (В).

Крім вищерозглянутих варіантів, залежно від змагальних завдань, спортсмени використовують і такі, як: біг із високою швидкістю на першій частині дистанції з послідовним її зниженням у кінці; рівномірна швидкість; постійне зростання швидкості протягом усієї дистанції.

У процесі дослідження було встановлено, що тактична діяльність спортсмена складається з вирішення серій завдань, спрямованих на досягнення мети у конкретному змаганні: виграти, зайняти перше місце в забігу або показати високий результат. Важливим тактичним прийомом є оцінка можливостей бігунів, із якими доведеться вести боротьбу. Знання суперників – вирішальний фактор у виборі тактичного варіанту.

Під час бігу на відповідальній ділянці дистанції від бігуна вимагають уміння вловлювати та осмислювати поведінку суперника і, якщо треба, моментально приймати рішення.

У змаганнях із рівним суперником важливо правильно вибрати місце для вирішального спурту і почати його першим у момент, несподіваний для суперника.

Наперед намічений план дій не повинен заважати спортивній боротьбі, коли є необхідність, його можна відмінити і продовжувати боротьбу залежно від ситуації.

Кількість різнобічних тактичних дій, що застосовують бігуни на змаганнях, повинна бути різноманітною. У процесі проведеного нами дослідження було встановлено, що бігуни на середні дистанції за своїм характером, темпераментом і здібностями в цілому поділяються на дві категорії: лідерів та переслідувачів.

Тактика лідирування, хоч і важка, але досить прогресивна. Застосовуючи її, бігуни можуть не лише перемагати, а й показувати високі результати. Ставши лідером, бігун намагається досягнути того, що запланував. Він має змогу бігти у своєму темпі та ритмі, зберігати плавність бігу, розслаблятися та нав'язувати свій темп іншим бігунам.

Тактика переслідування – пряма протилежність. Дотримуючись її, бігун прагне виграти перше або призове місце незалежно від часу, який він покаже. Хоча цей варіант рідко приводить до високих результатів, він має багато позитивних сторін і кожному спортсмену слід уміти у разі потреби його застосовувати.

**Висновки.** Уміння розподіляти сили на дистанції – велике мистецтво й ознака вищої майстерності та зрілості бігуна.

Ідеальним розподілом сил бігуна на дистанції є швидкий початок зі старту, потім плавний перехід до рівномірного бігу з деяким збільшенням швидкості на фініші.

До основних тактичних прийомів бігуна на середні дистанції належать: уміння спостерігати й оцінювати можливості суперників, із якими доведеться вести боротьбу; на відповідальній ділянці дистанції уміти вловлювати та осмислювати поведінку суперника і, якщо треба, моментально приймати рішення; уміти правильно вибрати місце для вирішального спурту і почати його першим у момент, несподіваний для суперника.

#### *Література*

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта.– К., 2002.– 294 с.
2. Ивочкин В. В. Планирование тренировочных нагрузок в многолетней подготовке юных бегунов на средние дистанции.– М., 1985.– С. 58–65.
3. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов.– К., 1999.– 318 с.

Адреса для листування:  
43 000 Луцьк, вул. Кравчука, 266/25.  
Тел. (0332) 73-84-83.

Статтю подано до редколегії  
05.10.2007 р.