

*Романюк Валерий Александрович, старший преподаватель КФК,  
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТАЙЕРА

**Аннотация:** Уровень достижений в стайерском беге принято считать мерилom развития легкой атлетики. Исключительная роль бега объясняется прежде всего общим для всех видов легкой атлетики значением теоретических и методических основ подготовки бегунов. Именно в стайерском беге ярко проявляются основные качества и способности легкоатлета — сила, быстрота, выносливость, свобода и эластичность движений, умение тонко дозировать мышечные напряжения во времени. В статье же делается акцент на умении стайера вести грамотную тактическую борьбу, а также даются методологические рекомендации, которые будут полезны для проведения качественной работы тренеров с легкоатлетами.

**Ключевые слова:** бег, бегун, дистанция, результат, соперник, соревнование, спортсмен, стайер, тактическая подготовка, умение.

**Abstract:** The level of achievements in stayer running is considered to be a measure of the development of athletics. The exceptional role of running is primarily explained by the importance of the theoretical and methodological foundations of training runners, which is common to all types of athletics. It is in stayer running that the main qualities and abilities of an athlete are most clearly manifested — strength, speed, endurance, freedom and elasticity of movements, the ability to finely dose muscle tension over time. The article also focuses on the ability of the stayer to conduct a competent tactical fight, and also gives methodological recommendations that will be useful for conducting high-quality work of coaches with athletes.

**Key words:** running, runner, distance, result, opponent, competition, athlete, stayer, tactical training, skill.

Бег на длинные дистанции — совокупность легкоатлетических беговых дисциплин на стадионе, объединяющая дистанции, к которым относят 5000 метров (5 километров по шоссе), 10 000 метров (10 километров на шоссе). Классическими, олимпийскими, являются дистанции на 5000 и 10 000 метров.

Соревнования на дистанциях свыше 10 000 метров очень редко проводятся на стадионе, а чаще на шоссе. По классификации международной ассоциации легкоатлетических федераций (ИААФ) подобные соревнования относятся к категории «пробегов» (бег по шоссе). Длина дистанций при беге по шоссе измеряется в километрах, на стадионе — в метрах [1].

Бегуны на длинные дистанции часто утверждают, что основное в стайерском беге — отличная физическая подготовка [5]. Но достаточно ли ее для успеха? Какую роль играет в стайерском беге умение вести тактическую борьбу?

#### Индивидуальная тактика бега.

Нельзя прямолинейно подходить к бегу на длинные дистанции: зная, что атлет подготовлен на 12 минут — значит, обязательно покажет этот результат в соревнованиях, а если соперники физически подготовлены, скажем, на 12 минут 30 секунд — значит, они непременно ему проиграют. На практике сплошь и рядом случается совсем иное. Того, кто был подготовлен на 12 минут, ход борьбы на дистанции может вынудить показать результат что-нибудь в пределах 13 минут, а на финише его нередко обгоняют легкоатлеты, подготовленные менее хорошо. Такое случилось с известным Роном Кларком, который установил невероятный фантастический мировой рекорд в беге на 10 000 метров (27 минут 39,4 секунды) [2], а на Олимпийских играх в Токио стал только третьим, уступив с показателем 28 минут 25,8 секунды совсем неизвестному американцу Биллу Миллсу [4].

Атлет экстра класса должен уметь руководить борьбой. Изменять

направление борьбы на дистанции в наиболее приемлемое для себя русло, задавать такой рисунок бега, который позволил бы ему показать наиболее высокий результат, а соперников поставил бы в менее выгодные позиции. Такова общая задача тактической борьбы. В состязаниях же в каждом забеге приходится решать определённую задачу, не похожую ни на одну другую, так как каждый раз у соревнующегося иные противники, совсем другой уровень подготовки, иные условия борьбы [3].

Чтобы победить, недостаточно смотреть лишь вперед. Спортсмену важно видеть, как чувствуют себя его соперники, точно знать расстояние, отделяющее их от него. Если на финише спортсмен оторвался от преследователей на 40 метров и знает, что это гарантирует победу, то нет необходимости увеличивать просвет до 50 — 60 метров. Надо делать ровно столько, сколько необходимо для победы.

#### Групповые действия стайеров.

Умение помочь товарищу в ходе бега — это азы тактики. Но и этим далеко не в полной мере владеют все бегуны. Обидно порой смотреть, как вслед за отрывающимся от группы атлетом устремляется его товарищ по команде, таким образом притягивая к нему соперников. Это случается только из-за недостаточно грамотного тактического мышления. Необходимо уделяется больше внимания выработке у спортсменов умения вести тактическую борьбу, умению, которое совершенствуется только во время значительного количества состязаний с достойными противниками. Каждый стайер высокого уровня подготовки должен в течение сезона, по возможности, несколько раз участвовать в серии стартов с новыми соперниками, которые дадут больше, чем два месяца непрерывных и монотонных «прикидок» с ребятами, о которых тебе известно абсолютно все. Помимо опробования тактических вариантов в таких соревнованиях происходит чрезвычайно полезное знакомство с бегунами, с которыми придется встретиться в самых ответственных состязаниях. Познакомиться с ними, проверить на себе их возможности можно лишь в очной встрече.

Прежде всего нужно хорошо знать свои возможности. Всякий раз, выходя на старт, необходимо точно знать, на какой результат ты сейчас подготовлен. Это даёт возможность ориентироваться в темпе бега, не принимать непосильную нагрузку или, наоборот, помогает в нужный момент израсходовать весь запас сил, необходимый для победы. Вместе с этим, нужно хорошо изучить свои возможности в скоростной работе. Спортсмен, не владеющий хорошим финишным рывком, вынужден решать успех бега задолго до конца дистанции. Его преимущество — значительный темп. Пользоваться им, на взгляд многих спортсменов, труднее. Но и это в умных руках — грозное оружие.

Затем надо по возможности точно знать своих соперников: их манеру бега, результаты, способность «терпеть» высокий темп, выдержку, уровень подготовленности. Без этой информации выстроенные планы тактической борьбы превратятся в фикцию.

Во время бега необходимо четко представлять тактический план борьбы на всех этапах бега. В ходе борьбы нужно пытаться ориентироваться во всех тактических ходах своих противников, в их рывках, выходах вперед, отходах, анализировать их состояние и возможности в каждый момент забега, предугадывать очередной ход. Исходя из всего этого строить свои планы, при необходимости вносить серьезные коррективы в предварительный график бега. Умение ориентироваться во время состязаний приходит с годами, в результате творческого осмысления десятков турниров, в которых ты участвовал. Не даст никакой пользы механическое суммирование стартов без стремления вдумчиво анализировать свои действия и действия соперников. Не следует предполагать, что вопросы тактики важны лишь для спортсменов высокого класса. Бегуны низших разрядов, встречаясь между собой, не должны забывать о тактических ходах. Речь идет не только об основах тактики (равномерный темп на дистанции и ускорение на финише), но и о других важных моментах. Однако не следует и переоценивать роль тактики. Никакие уловки не заменят бегуну плохую физическую и волевою подготовку. Тактическое умение принесет

победу лишь в сочетании с прекрасным уровнем тренированности [6].

### **Библиографический список:**

1. Бег на длинные дистанции [Электронный ресурс]: Википедия. Свободная энциклопедия. – Режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Бег\\_на\\_длинные\\_дистанции](https://ru.wikipedia.org/wiki/Бег_на_длинные_дистанции) (дата обращения: 11.03.2023).

2. Кларк, Рональд (легкоатлет) [Электронный ресурс]: Википедия. Свободная энциклопедия. – Режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Кларк,\\_Рональд\\_\(легкоатлет\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Кларк,_Рональд_(легкоатлет)) (дата обращения: 12.03.2023).

3. Корнев, С.В. Пути повышения эффективности тренировочного процесса / С.В. Корнев // E-Scio / Информационная Мордовия. - Саранск, 2022. - №7. - с.125-129.

4. Миллс, Билли [Электронный ресурс]: Википедия. Свободная энциклопедия. – Режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Миллс,\\_Билли](https://ru.wikipedia.org/wiki/Миллс,_Билли) (дата обращения: 12.03.2023).

5. Соловьёва, Н.В. Бег и здоровье [Электронный ресурс] / Н.В. Соловьёва // Scio.ru. - Саранск, 2022. – №. – с.120-124.

6. Шарафетдинов, Р. Моё оружие тактика / Р. Шарафетдинов // Легкая атлетика – 1970. – №12. – с.15-16.