

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БЕГУНА

Аннотация: Спорт высших достижений — это наивысший уровень спортивных результатов, который складывается из максимально высокого уровня развития технических, тактических, физических, функциональных и психологических показателей и недостаточный уровень одного из них не даёт возможность атлету стать победителем. В статье делается акцент на умении спортсмена вести грамотную тактическую борьбу, а также даются методологические рекомендации, которые будут полезны для проведения качественной работы тренеров с легкоатлетами.

Ключевые слова: бег, бегун, победа, противник, результат, соревнование, спортсмен, тактическая подготовка.

Abstract: The sport of the highest achievements is the highest level of sports results, which consists of the highest possible level of development of technical, tactical, physical, functional and psychological indicators, and an insufficient level of one of them does not allow an athlete to become a winner. The article focuses on the athlete's ability to conduct a competent tactical fight, and also provides methodological recommendations that will be useful for conducting high-quality work of coaches with athletes.

Key words: running, runner, victory, opponent, result, competition, athlete, tactical training.

Когда на борцовском ковре или на беговой дорожке настоящие мастера и силы их равны, то болельщики становятся свидетелями захватывающей по

своим замыслам тактической борьбы. В этом случае чемпионы состязаний лишь подтверждают правоту поговорки «Бег выигрывается сначала головой, а потом ногами».

Тактическая подготовка является одним из самых важных разделов системы спортивной тренировки [2]. На состязаниях атлеты борются не только за высокие результаты, но и за победу над противниками. Правда, говорить о тактике бега, когда лидер соревнований «на голову выше», не приходится — выиграть у такого бегуна тактика не поможет. Но когда на старте соревнований встречаются спортсмены, равные или почти равные по своей общефизической подготовленности, то в состязании за высшее место на пьедестале тактика выступит в главной роли. Здесь становятся сильнее те, кто качественнее владеет искусством тактического мастерства, правильно раскладывает свои усилия по дистанции.

К удивлению, наблюдаются случаи недооценки тактической подготовки. Некоторые спортсмены думают, что на соревнованиях можно выиграть за счет только одних физических качеств. Такая точка зрения неправильна и нередко мешает спортсмену овладеть тактическим мастерством и побеждать в борьбе с равными. Вместе с тем переоценка роли тактики также вредна. Круг задач, которые может решать спортсмен во время состязаний, должен определяться его опытом, уровнем физической и волевой подготовленности.

Нельзя, например, требовать, чтобы легкоатлет отрывался от своих конкурентов в начале забега, если у него нет превосходства в выносливости. Неграмотно преодолевать первый круг в беге на 800 метров за 51,0 секунды на крупных соревнованиях, если до сих пор его пробегал не быстрее 54—55 секунд. К удивлению, нередко можно наблюдать, когда именно в беге на 800 метров на самых ответственных соревнованиях некоторые бегуны применяют подобную тактику. В отдельных случаях это выполняется для того, чтобы навязать неудобный для себя темп и конкурентам или убежать от них в середине дистанции на такое расстояние, чтобы конкуренты не смогли достать на финише. Но данная тактика сто процентного успеха не всегда приносила.

Наблюдения показали, что тактике бега в большинстве случаев начинают обучать почти перед самым стартом. Такая «учеба» часто не приносит никакой пользы, да еще и мешает бегуну сосредоточиться перед началом состязаний. Именно поэтому тактика бегунов часто бывает поразительно схожа и заключается в основном в «розыгрыше» мест на последних ста метрах. Это, очевидно, происходит потому, что на тренировочных занятиях вся работа ведется только на развитие и совершенствование двигательных качеств и функциональных возможностей спортсменов.

В то же время известны факты, когда выдающиеся бегуны, готовясь к олимпийским играм, на протяжении длительного времени изучали тактику будущих противников и всю свою спортивную деятельность подчиняли разработке тактических вариантов, с помощью которых и добивались победы.

Одним из ярких примеров правильного выбора тактического варианта бега является победа Петра Болотникова на XVII Олимпийских играх [1]. Зная своих противников, Болотников строил тактику в зависимости от их поведения. По ходу дистанции он смело выходил вперед, предлагая свой темп бега, отрывался от них, а когда его догоняли, уступал лидерство, чтобы в выгодный для себя момент снова выйти вперед.

После победы в Риме Петр Болотников писал: «...я знал, что моими основными противниками будут поляк Здислав Кшишковяк и бегун из ГДР Ганс Гродоцки. Как с ними бороться? Кшишковяк обычно за три круга до финиша предпринимал рывок, который пришлось бы принимать и мне, и Гродоцкому. Кроме того, я знал, что финишная скорость у Гродоцки выше моей, и он ждет от меня завершающего спурта, как обычно, за 250 метров. План был таков: рывок Кшишковяка уменьшит шансы Гродоцки, а я начну финишировать за 400 метров. Пока Гродоцки будет раздумывать, принимать ли этот рывок, я создам достаточно большой просвет. Так и сделал. Правда, за три круга до финиша рывок сделал не Кшишковяк, а сам Гродоцки, но мне это было только на руку. Ровно за 400 метров я начал очень сильный финиш

(последний круг прошел за 57,6). Гродоцки сразу принял его, считая, что до последней прямой я еще сбавлю темп, но через 150 метров выдохся и отстал».

На данном примере видно, как важно оценить возможности бегунов, с которыми придется вести борьбу, поскольку знание противников — решающий фактор в выборе тактического варианта. В противном случае тактика слепа, а иногда и бесполезна. Бегун должен с уважением относиться к своим противникам, но ни в коем случае не переоценивать их.

В беге о противнике желательно располагать следующими сведениями: скоростные возможности, степень выносливости, наиболее часто применяемая тактика бега и как следствие этого избираемый вариант — лидирование или преследование, длина стартового ускорения, реакция на неожиданные спурты, длина финишного ускорения. Исходя из этого необходимо определить целесообразность своей тактики. Однако существуют и определенные тактические положения, знание которых значительно облегчает нахождение пути для решения возникающих ситуаций. Основные из них следующие: выбор места на старте, постоянное изменение темпа и ритма бега, бег с заданной скоростью по кругам и отдельным отрезкам дистанции, вторая половина дистанции должна быть пройдена быстрее первой, выбор тактических вариантов при различных ситуациях, обгон противника в разных ситуациях и на различных участках дистанции, преследование противника и внезапный уход вперед, повышение скорости бега на финише, прорыв из различных положений.

Даже простое перечисление вышеприведенных положений позволяет их моделировать в процессе тренировки, особенно в соревновательном периоде. Это возможно в том случае, когда проводится повторная тренировка на отрезках или переменная на длинной дистанции. Ниже приводится пример применения в тренировке повторного бега 3 по 1000 метров с определенным интервалом отдыха. В этом случае трем спортсменам предлагаются отдельные задания. Первому бегуну: со старта захватить лидерство, не выпускать никого вперед на первых 600 метрах; если противник атакует, выпустить его, чтобы

отдохнуть для финишного броска; финишировать за 30 метров. Второму: первый круг бежать третьим; после 500 метров сделать длинное ускорение; вне зависимости от ситуации смело выходить на вторую дорожку; финишировать за 100 метров. Третьему бегуну задание может быть следующим: мысленно раздели 1000 метров на 5 отрезков, надо быть впереди на первом, третьем и пятом; вне зависимости от планов противника осуществляй свою цель.

Все задания весьма условны, и каждый тренер, в зависимости от количества спортсменов в группе и степени их подготовленности, может создать десятки и сотни подобных вариантов. Причем главным условием для реальности индивидуальных заданий должен быть правильно продуманный рисунок всего забега. После каждого отрезка задание меняется. В отдельных случаях задание одного спортсмена рекомендуется сообщить другому — это дает возможность предусмотреть контрприемы, что значительно обостряет тактическую борьбу. После окончания тренировки или контрольного бега нужно обязательно разобрать действия всех спортсменов.

Тренировка с решением определенных тактических задач помогает отвлекаться спортсмену при выполнении тяжелой работы, снижает психическую напряженность, способствует повышению волевой подготовленности. В недельном цикле тренировке лучше всего такие занятия проводить после дня отдыха [3].

Библиографический список:

1. Болотников, Пётр Григорьевич [Электронный ресурс]: Википедия. Свободная энциклопедия. – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Болотников,_Пётр_Григорьевич (дата обращения: 16.09.2023).

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

3. Тутевич, В. Бег выигрывается головой / В. Тутевич // Легкая атлетика – 1968. – №10. – с.14-15.