

ТАКТИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ДИСТАНЦИЙ 3000–10 000 МЕТРОВ

Л. И. Широканова

Белорусский государственный технологический университет,

Минск, Республика Беларусь

e-mail: Shirokanova43@mail.ru

Результаты проведенных исследований акцентируют внимание на важность тактической подготовленности тренирующейся молодежи в реализации соревновательного потенциала в соревновательной дисциплине в условиях соревнования или контрольных стартов, как составляющего компонента специальной выносливости, сформированного на уровне вариативного навыка реализационной системы тактики специальной выносливости спортсменов или студентов.

The results of the research focus on the importance of tactical preparedness of young people in training in the realization of competitive potential in a competitive discipline in the conditions of competition or control starts, as a component of special endurance, formed at the level of a variable skill of the implementation system of tactics of special endurance of athletes or students.

Ключевые слова: студенты; специальная выносливость; тактика; двигательный навык; реализационная система тактики; 3000–10000 м.

Keywords: students; special endurance; tactics; motor skill; implementation system of tactics; 3000–10000 m.

Актуальность темы исследования. Соревновательная деятельность является мотивирующим фактором спортивной подготовки человека. Отсюда актуальность темы исследования состоит в ее востребованности практикой физической деятельности студенческой молодежью.

Цель исследования – уточнить тактику преодоления соревновательных дистанций 3000–10 000 м.

Метод исследования – фиксация (ручной хронометраж) результатов преодоления 3000 м студентами УО «БГТУ» (целостной дистанции и по 250-метровым отрезкам), математической статистики, аналитический, в том числе в процессе анализа результатов соревновательной деятельности и контрольных стартов на дистанции 3000–10 000 м.

Результаты исследования. Соревновательная дисциплина (как 3000 м, так и 10 000 м) требует не только общефизической, но и специальной подготовленности к ее реализации в соревновательных условиях. Она требует проявления специальной выносливости.

Специальную выносливость рассматривают как способность противостоять утомлению во временных рамках соревновательной деятельности. Требуется не только противостоять утомлению, требуется эффективно реализовать соревновательный потенциал человека в конкретной соревновательной

дисциплине (как и в любой профессиональной деятельности). Следовательно, специальная выносливость – это способность к эффективному выполнению двигательных действий с преодолением утомления в конкретных условиях и временных рамках деятельности [1; 2; 3; 4].

Специальная выносливость – это комплексное моторное качество и лежащие в его основе физические способности, характеризующиеся конкретным объемом и продолжительностью действий, интенсивностью, функциональной стоимостью, отнесенных к ее качеству или результату с учетом физической трудности, технической сложности, психической напряженности [5, с. 38–39].

Реализационную сторону, составляющую специальной выносливости, человек интегрально проявляет в соревновательной деятельности. Ему придется проявлять вариативный навык рациональной техники двигательного действия, тактики, технико-тактической деятельности. При этом требуется энергия на проявления такой деятельности, сформированные функциональные системы, обслуживающие соревновательную деятельность студента, спортсмена, военнослужащего, трудящегося.

Следовательно, требуется сформировать реализационный навык тактики двигательной деятельности на соревновательной дисциплине. Если велосипедист-трековик на тренировке применяет определенный тактический вариант, то в процессе тренировок вырабатывается *система* тактики реализационной выносливости (например, быстрый разгон – быстрая езда на дистанции и финиш на остатке сил); применение другой тактики преодоления соревновательной целевой дистанции (например, медленный разгон – быстрая езда на дистанции и мощный финиш) приведет к низкому соревновательному результату (он сможет преодолеть дистанцию, но по результативности – плохо) [5, с. 38].

Таким образом, тактическая подготовка преодоления соревновательной целевой дистанции должна решаться в процессе тренировочной деятельности, и реализационная *система* тактики специальной выносливости должна вырабатываться и обеспечиваться натренированными до требуемого уровня функциональными системами организма.

3000 м – стадионная соревновательная дисциплина легкой атлетики, выполняется с высокого старта, относится к бегу на средние дистанции. Дисциплина требует от спортсменов аэробной выносливости, скоростной анаэробной выносливости, координационной подготовленности (тонких чувств скорости, темпа и времени передвижения), тактического мышления [1; 2; 3]. Дистанция 10 000 м также стадионная дисциплина, относится к бегу на длинные дистанции. Требует от спортсменов выносливости, тактического мышления и скорости – бег часто заканчивается финишным спринтом. Является олимпийской дисциплиной легкой атлетики для мужчин с 1912 г., для женщин с 1988 г. Дистанции 3000–10 000 м рационально преодолевать равномерно с финишным ускорением. Равномерное преодоление дистанции характеризуется экономным расходом энергии, вырабатываемой организменными системами.

Тактика преодоления соревновательной дистанции состоит в ведении конкурентной борьбы с целью победы. В соревновательной тактике с целью победы на конкретных соревнованиях, возможна тактика «рванного» бега – с неоднократными ускорениями и замедлениями темпа бега (к которой специально готовятся, вырабатывают реализационную систему тактики двигательной деятельности в целевой соревновательной дисциплине на уровне вариативного навыка). Так, забег на 10 000 м В. П. Куца на Олимпиаде в Мельбурне в 1956 г. (золотая медаль) вошел в историю. При противостоянии британцу Гордону Пири на 10 000 м советский легкоатлет своей «рваной» тактикой бега физически «вымотал» Гордона Пири настолько, что тот даже в тройку призеров не попал [6]. В. П. Куц проявил активную тактику навязывания сопернику действий, выгодных для себя – тактику «рванного» бега (в Мельбурне Владимир Куц предложил неотступно следующему за ним Пири целых три рывка по 400 м каждый; после третьего рывка, хотя до финиша осталось только около 1,5 км, Пири сдался). Однако, такая тактика не приводит к установлению рекордных результатов. Спортсмен В. П. Куц на Олимпиаде в Мельбурне не установил мировой рекорд (установил олимпийский рекорд – 28 мин 45,6 с). Он установил рекорд мира в том же году, но на других соревнованиях, преодолев 10 000 м за 28.30,4 (WR) с равномерной скоростью преодоления дистанции, и на следующий год – 5000 м за 13.35,0 (WR).

Такую же тактику «рванного бега» применяли и другие спортсмены при противостоянии конкретному спортсмену (неотступно следовавшего за лидером) с целью победы в финальном забеге на соревнованиях. Таким образом, для установления личного рекорда важно проявлять равномерную скорость бега на дистанциях 3000 и более метров с финишным ускорением (если на финишное ускорение есть энергия).

Рассмотрим динамику преодоления дистанции 3000 м студентами БГТУ. Динамика преодоления дистанции 3000 м с помощью бега студентки (кандидата в мастера спорта по биатлону) (рисунок 1) характеризуется относительно равномерной скоростью бега с ускорением на финише и волнообразным характером ее преодоления по дистанции, зафиксированной по 250-метровым отрезкам.

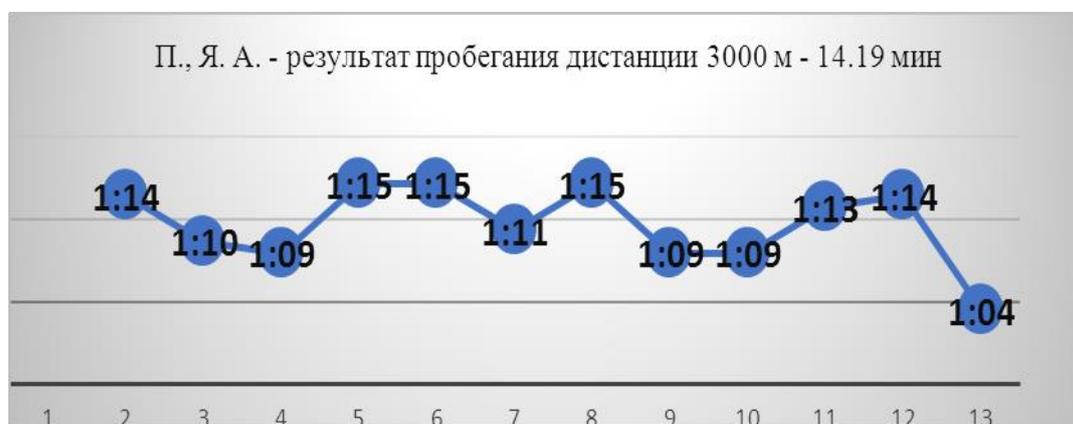


Рисунок 1. – Динамика преодоления дистанции 3000 м студенткой III курса (кандидат в мастера спорта) лесохозяйственного факультета на стадионе БГТУ

В частности, протяженность волны составила ориентировочно 3.33 мин (750 м). Каждые 750 м преодолевались за 3.33–3,41–3,33–3.31 мин соответственно, что свидетельствует о равномерном преодолении дистанции (скорость, в данном случае время преодоления дистанции с колебаниями в рамках 2–3 % считается равномерной).

Колебания времени преодоления 250-метровых отрезков дистанции (в рамках равномерного по 750-метровым отрезкам) в некоторой степени выходили за рамки равномерного бега. Так, колебания времени бега по 250-метровым отрезкам составили в сопоставлении со средним на дистанции + 3,477 до – 3,61 % на первых 1000 м, + 3,477 до – 3,61 % на вторых 1000 м и + 3,377 до – 11 % на третьих 1000 м. Вероятно, с психической стороны такие колебания времени преодоления 250-метровых отрезков дистанции (в рамках равномерного по 750-метровым отрезкам) легче переносятся организмом. Кроме того, повторное выполнение цикла беговых шагов характеризуется «повторением без повторения» (Н. А. Бернштейн) [7], когда каждый последующий цикл шагов обеспечивается активизацией различных (других) функциональных единиц нервно-мышечного аппарата работающих мышц.

Динамика преодоления дистанции 3000 м по 250-метровым отрезкам студентом без спортивного разряда, не имевшем в период общего среднего образования тренировочной деятельности, свидетельствует о снижении уровня проявления выносливости по мере увеличения продолжительности бега на уровне тенденции (рисунок 2). При этом, скорость бега на дистанции (время преодоления 250-метровых отрезков) характеризовалась волнообразным характером ее преодоления. Причем, колебания дистанционной скорости составили от +3,2 % до –2,2 %; дистанционный результат преодоления стандартных отрезков (результат бега по 250-метровым отрезкам) находился в рамках 1:32 – 1:37 (мин и с). Эти факты свидетельствуют о равномерности скорости бега, что и позволило студенту преодолеть дистанцию 3000 м. Правда, на 2250 метре имелось снижение скорости бега (результат десятого 250-метрового отрезка составил 1:45 мин, с).



Рисунок 2. – Динамика преодоления дистанции 3000 м студентом I курса (без спортивного разряда) лесохозяйственного факультета на стадионе БГТУ

Таким образом, тактика рациональной раскладки сил на дистанции 3000–10 000 м для установления личного рекорда характеризуется равномерным и, в рамках равномерного, волнообразным ее преодолением.

Вместе с тем многие студенты имеют проблемы со стороны проявления аэробной выносливости. У многих такие проблемы связаны с неумением распределять силы на дистанции и пробегать дистанцию с равномерной скоростью. Результаты исследования показывают на важность повышения уровня физической подготовленности, повышения уровня выносливости у студентов. Кроме того, для равномерности преодоления дистанции потребуется совершенствование координационных способностей: чувства скорости, темпа, времени передвижения. Для их совершенствования требуется специальная программа тренировки и время в режиме жизнедеятельности на ее реализацию, а также заинтересованность (мотив) в конкретной физкультурной деятельности. Для равномерного бега в условиях соревновательной деятельности иногда нанимают тьютера – подготовленного спортсмена, который ведет (сопровождает) участника соревнований на запланированной (ему доступной) равномерной скорости преодоления соревновательной дистанции и на финише тьютер сходит с дистанции, предоставляя спортсмену возможность выложиться на индивидуальном максимуме и показать лучший результат.

Выводы:

1. Тактическая и технико-тактическая подготовленность – неотъемлемые компоненты реализации специальной выносливости.

2. Тактическая подготовка преодоления соревновательной целевой дистанции должна решаться в процессе тренировочной учебной деятельности, и формироваться реализационная *система* тактики специальной выносливости.

3. Тактика рациональной раскладки сил на дистанции 3000–10000 м для установления личного рекорда характеризуется равномерным (колебания скорости составляют $\pm 2-3$ % от средней на дистанции) и, в рамках равномерного, волнообразным ее преодолением. Активная тактика – это навязывание сопернику действий, выгодных для себя – бег с нерегулярно и многократно меняющейся скоростью с резкими ускорениями и замедлениями иногда применяется в финальных забегах при конкурентном противостоянии конкретному спортсмену (неотступно следующего за лидером) с целью победы.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики физического воспитания / В. М. Зациорский. – М. : Спорт-Человек, 2019. – 200 с.

2. Теория и методика физической культуры : учебник ; под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

4. Основы теории и методики физической культуры : учеб. ; под общ. ред. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.

5. Менхин, Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика : учеб. пособие / Ю. В. Менхин. – М. : СпортАкадемПрес»; Физкультура и Спорт, 2006. – 312 с.

6. Куц, Владимир_Петрович. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Куц,_Владимир_Петрович. – Дата доступа: 2022.12.19.

7. Бернштейн, Н. А. Ловкость и ее развитие / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.