Визначення рівня тактичної підготовленості кваліфікованих бігунів на витривалість

Рибальченко Т. П., Крайник Я. Б.

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. У статті розглянуті шляхи вдосконалення рівня тактичної підготовленості бігунів на витривалість. Показано позитивний вплив застосування спеціально спрямованих вправ на рівень тактичної підготовленості спортсменів.

Ключові слова: тактична підготовка, змагання, бігуни, витривалість.

Вступ. Високий рівень досягнень в бігу обумовлює необхідність постійного пошуку нових форм підготовки. Фахівці все більше стверджуються в думці про неможливість нескінченного збільшення навантажень, і постійно шукають нові шляхи вдосконалення системи підготовки. Одним з напрямків такого пошуку є цілеспрямоване вдосконалення процесу тактичної підготовки спортсменів [1]. У зв'язку з цим, великого значення набуває саме тактична майстерність спортсменів [3, 5, 6].

Мета дослідження. Метою роботи було визначити динаміку рівня тактичної підготовленості кваліфікованих бігунів на витривалість.

Матеріал і методи дослідження. В ході дослідження були використані наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження; метод експертних оцінок; методи математичної статистики. Для визначення рівня тактичної підготовленості бігунів було залучено 20 експертів (10 тренерів та 10 висококваліфікованих спортсменів). У дослідженні брали участь спортсмени I розряду і кандидати у майстри спорту, що спеціалізуються в бігу на витривалість віком 17-21 рік (15 юнаків і 15 дівчат).

Результати дослідження та їх обговорення. Спеціальна тактична підготовка необхідна для успішного виступу в конкретному змаганні з конкретними суперниками. Спеціальна тактична підготовка забезпечується шляхом вирішення 2 взаємопов'язаних завдань – вивчення умов «поля бою» і, на основі цього, складання плану спортивної боротьби (тактичного плану), який повинен відповідати на питан-

Матеріал захищений авторським правом

ня, як домогтися перемоги або найкращого результату [2, 4].

Для визначення рівня тактичної підготовленості бігунів на витривалість був використаний метод експертних оцінок. Тактичні уміння бігунів оцінювались за 5-бальною шкалою.

Отримані результати показали, що спортсмени, які приймали участь у дослідженні, мали досить низький рівень тактичної підготовленості.

За показником здатності аналізувати інформацію про своїх суперників і вміти використовувати її під час змагань хлопці та дівчата отримали по 2 бали.

Наявність свого арсеналу тактичних дій була оцінена в групах хлопців та дівчат також на 2 бали.

Уміння нав'язати суперникові свою тактику також виявилось на рівні 2 балів, як у хлопців, так і у дівчат.

В ході дослідження встановлено недоліки у запасі знань, вмінь, навичок та здатності тактичного мислення й всього того, що точно дозволяє виконувати план і швидко оцінювати ситуацію та знаходити найбільш ефективні рішення.

За вміння швидко реагувати на ситуацію, що змінилася, і миттєво змінювати тактичні прийоми залежно від поведінки суперника 3 бали отримали хлопці та 2 бали – дівчата.

Визначення рівня тактичної майстерності полягало в аналізі всього об'єму використовуємих тактичних можливостей спортсмена, їх реалізації в процесі підготовки і ефективності застосування в змаганнях. Дуже важливим показником тактичної майстерності атлета є оцінка ефективності тактичного мислення під час змагальної діяльності і ступеня результативності застосування конкретних тактичних дій в умовах раптової зміни ситуації.

Висновки. Встановлено низький рівень тактичної підготовленості бігунів на витривалість за всіма тактичними параметрами, що досліджувалися.

Перспективи подальших досліджень полягають в розробці нових методів і засобів вдосконалення тактичної підготовки бігунів на середні і довгі дистанції.

Список використаної літератури.

1. Васильева О.С. *Индивидуальная тактическая подготовка бегунов на средние дистанции групп спортивного совершенствования*: дис. канд. пед. наук по специ-

Матеріал захищений авторським правом

альности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Челябинск, Уральский государственный университет физической культуры, 2011. 163 с.

2. Іванова Т.П. Особливості тактичної підготовки бігунів на середні дистанції. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2008. № 3. С. 71–73.

3. Іванова Т.П. Дослідження рівня тактичної підготовленості кваліфікованих бігунів на середні дистанції в межах річного циклу тренування. *Актуальные вопросы высшего профессионального образования: материалы IV межд. науч.-практ. конф.* (г. Донецк, 18 марта 2010 г.). Донецк, 2010. С. 65–69.

4. Рибальченко Т.П. *Вдосконалення спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих бігунів на середні дистанції в річному циклі тренувань*: дис. канд. наук з фіз. вих. та спорту за спеціальністю 24.00.01 Олімпійський та професійний спорт. Харків, Харківська державна академія фізичної культури, 2013. 199 с.

5. Рыбальченко Т.П., Иванов П.П., Рыбальченко А.Н. Совершенствование технической и тактической подготовки бегунов на средние и длинные дистанции. *Сучасні тенденції розвитку легкої атлетики.* 2017. В. 1. С. 60–64.

6. Рыбковский А.Г. Техническая подготовка спортсмена и её реализация в тактике бега на выносливость. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2007. № 5. С. 144–146.

Матеріал захищений авторським правом