

*культура и спорт в жизни общества: материалы междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 30-летию УралГАФК. - Ч. П. - Челябинск, 2006. - С. 52 - 55.*

## **ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНЕЙ И ДЛИННОЙ ДИСТАНЦИИ**

**В.В.Бучко**

*студент 4 курса (4 года), факультета физической культуры, спорта и туризма  
специальности «Физическая культура и спорт».*

*Научный руководитель*

*старший преподаватель учебно-воспитательного центра*

*по физической подготовке **А. М.Егорова,***

*к.п.н., доцент ВАК кафедры теории и практики физической культуры,*

*спорта и туризма **Р.Ж.Ибраева***

*Костанайский государственный педагогический институт,*

*г.Костанай, Республика Казахстан*

**Аннотация.** Умение управлять своими чувствами, эмоциональным состоянием является очень важным фактором. Нередки случаи, когда спортсмены после первых неудач в соревнованиях теряются, падают духом, отказываются от борьбы и проигрывают более слабым спортсменам. Выдающиеся спортсмены за долгие годы занятий спортом сами выстраивают свое психологическое состояние, свой мысленный образ и с этим идут на старт.

**Ключевые слова:** Работоспособность, тренировка, моделирование и оценка, блоковая система.

**Введение.** Тактическая подготовка в теории и практике спортивной тренировки характеризуется умением спортсмена грамотно построить ход борьбы с учетом особенностей дистанции, своей индивидуальной подготовки, возможности соперников, создавшихся условий и конкретной ситуации.

В последнее время меняется представление о соотношении и взаимосвязи тренировочных нагрузок различной целевой направленности в годичной подготовке спортсменов. Определенный интерес представляет методика построения тренировочного процесса Ю.В. Верхошанского [1,2], получившая название "блоковая система". Целью блоковой системы тренировки является системный подход и структурно - функциональный анализ содержания и динамики процессов, которые лежат в основе становления спортивного мастерства и заключаются в адаптации атлета к условиям напряженной мышечной деятельности. Основой блоковой системы Ю.В. Верхошанского [2] является принцип суперкомпенсации на определенном адаптационном периоде тренировки, где происходит планомерное повышение интенсивности тренировочной нагрузки, которая способствует росту механизмов аэробного и анаэробного энергообеспечения организма.

Обобщение научно - методической литературы, информации мировой сети, а также печатных и литературных источников.

Ассоциации статистиков по легкой атлетике показывает, что спортсмены высокой квалификации, специализирующиеся в беге на 800м. и 1500м. каждые 100м. пробегают быстрее 11.00сек. У них четко прослеживается выполнение экономичного, эффективного и относительно длинного бегового шага, для которого требуется значительная сила мышц ног и хорошая подвижность суставов [3].

Необходимо отметить, что длина шага, частота движений и темп, особенно на последних 200-300м соревновательной дистанции, были нарастающими и движение осуществлялось за счет активного продвижения спортсмена вперед после мощного взаимодействия ноги с опорой [1,5]. Это свидетельствует о том, что их скоростные, скоростно-силовые способности а также нервно - мышечная координация находится на высоком уровне и влияет на результативность в беге на средние дистанции, что неоднократно отмечали многие ученые [1,2,6].

#### **Методы и организация исследования.**

Основной экспериментальной базой исследования являлась ДЮСШ№1 города Костаная.

В процессе формирующего эксперимента нами был внедрен комплекс психолого-педагогических установок. С целью проверки эффективности исследуемого комплекса в тактической подготовке бегунов на средние дистанции проведен педагогический эксперимент.

Результаты, полученные в экспериментальной и контрольной группах сравнивались по общепринятой методике. В ходе эксперимента оценивалось количество выигранных и проигранных стартов спортсменами в сезоне, рост результатов и тактического мастерства бегунов на средние дистанции.

Анализ результатов Казахстанских спортсменов на средние дистанции в основных соревнованиях сезона показывает недостаточный уровень их подготовки. На наш взгляд, проблема состоит в методических особенностях организации тренировочного процесса. Как показал анкетный опрос тренерского состава, основой тренировки бегунов на средние дистанции является семидневный микроцикл, который совпадает с продолжительностью календарной недели, сочетается с общим режимом и образом жизни спортсмена. Методические особенности построения микроциклов связаны с рядом факторов: содержанием и количеством занятий, суммарной нагрузкой, индивидуальным календарем стартов в соревнованиях, местом микроцикла в структуре мезоцикла тренировки, возможным согласованием фаз индивидуальных биоритмов (лунных, физических, интеллектуальных, эмоциональных и др).

В соревнованиях любого масштаба, как правило, встречаются бегуны приблизительно равные по силам и спортивным результатам. Небольшие различия спортсменов могут проявляться в преимуществах - умениях: быстро стартовать, поддерживать заданный темп бега на дистанции, способности быстро финишировать и т. д. Для осуществления поставленной цели в соревнованиях, спортсмену необходимо применить заранее выработанную тактическую схему в зависимости от сложившейся ситуации и индивидуальных способностей соперников.

Техника бега на средние дистанции включает следующие компоненты: старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Каждый компонент техники бега имеет особую темпо - ритмовую организацию двигательных действий,

соотношение длины и частоты шагов, специфический характер взаимодействия стопы с опорой. Н.А. Орлова (1998) [4] отмечает, что переходный процесс между отдельными, последовательно реализуемыми частями целостной техники бега на средние дистанции обеспечивается на этапе начального обучения стимулами из внешней среды, на этапе спортивного совершенствования - внутренними стимулами (восприятие мышечно-двигательных ощущений, создание внутреннего образа-модели системно-структурных действий, характерных для бега на средние дистанции. На этапе спортивного мастерства - все большей индивидуализацией модели - представления, ее коррекции с учетом внешних и внутренних стимулов. Системообразующим фактором, обеспечивающим результативность бега на средние дистанции является четко сформулированная двигательная задача, педагогическая установка на четкую реализацию двигательных действий на основе создания последовательного алгоритма решения.

Предлагаем примерный вариант двигательных задач и педагогических установок для бегунов на средние дистанции, способствующих эффективному решению двигательной цели.

1. Принятие стартовой позы. Контролируемые параметры: положение стоя: голова опущена, опорная нога впереди, маховая сзади. Двигательная задача: принять оптимальную стартовую позу с учетом индивидуальных антропометрических данных, уровня двигательной подготовленности спортсмена. Двигательная установка: «Я собран», «У меня все под контролем».

2. Изменение стартовой позы по команде «Внимание». Контролируемые параметры: положение таза, проекция плеч, положение общего центра массы, угловые характеристики, реакция на звук стартового пистолета. Двигательная задача: сохранение устойчивого равновесного состояния при заданных контролируемых параметрах стартовой позы, готовности к движению с выстрелом стартового пистолета. Двигательная установка: «Я сжатая пружина», «Я готов по звуку выстрела занять лидирующее положение».

3. Бег со старта. Контролируемые параметры: мощность отталкивания, активное движение маховой ноги, согласованность рук и ног, сохранение наклона корпуса. Двигательная задача: мгновенно реагировать на стартовый сигнал, осуществлять активное координационное взаимодействие рук и ног. Двигательная установка: «Я разгоняюсь как снаряд».

4. Стартовый разгон. Контролируемые параметры: длина и частота шага, положение туловища и головы. Двигательная задача: перейти на дистанционный бег с максимальной соревновательной скоростью. Двигательная установка: «активное маховое движение, акцент на выносе маховой ноги вперед – вверх», «Концентрация внимания на увеличение длины шагов без снижения их частоты».

5. Тактика «рваного бега». Это тактика была успешно реализована Б. Фомтером (Великобритания) в его победных забегах на 5000 и 10000 м. Для успешной реализации этого варианта спортсмен должен обладать достаточно высоким уровнем аэробной и анаэробной производительности (сочетания скорости бега и выносливости), также умением поддерживать и изменять скорость бега по дистанции без особых затруднений.

6. Финиш. При этом варианте бега на дистанции спортсмены должны уметь спринтовать на второй половине дистанции и эффективно финишировать. Замечено, что такие бегуны не всегда обладают высокими спринтерскими

способностями, но они наделены великолепной скоростной выносливостью, т.е. в состоянии эффективно работать как в аэробных, так и в анаэробных условиях одновременно, причем на достаточно высокой скорости.

**Выводы.** Построение тренировочного процесса должно осуществляться на основе всестороннего содержания и цели тренировок, предусматривать индивидуальные особенности состояния здоровья, соотношение объема и интенсивности беговой нагрузки с учетом функциональной готовности спортсмена на данном этапе подготовки.

Вопросы повышения качественных сторон реализуемой двигательной деятельности спортсменов с позиций системно - структурного подхода в условиях необходимости самореализации спортсмена на пределе индивидуальных адаптационных возможностей организма приобретает социальную значимость.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Верхошанский Ю.В. основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский.-М.: Физкультура и спорт, 1988 -331с*
2. *Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной тренировки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры,- 2005. - №4. - С. 4-14.*
3. *Легкая атлетика: учебник для институтов физ.культуры / под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - (4-е изд. доп., перераб.). - М.: Физкультура и спорт, 1989.- 273с*
4. *Орлова Н.А. Временная структура бега как результат обучения: автореферат диссертации канд. пед. наук. СПб, 1998, - 25с*
5. *Официальный сайт Международной федерации легкой атлетики [электронный ресурс] <http://www.iaaf.org/results/iaaf-world-championships-inathletics> 2013/2014 th-iaaf-world-championships-4873/men/800-metres/final/result.*
6. *Сиренко В.А. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции /В.А. Сиренко.-К.: Здоровья, 1990.-144с*

### ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ МАЛОКОМПЛЕКТНЫХ ШКОЛ

**А.Т.Дуйсеков**

*студент 3 курса (3 года), факультета дистанционного  
обучения, специальности «Физическая культура и спорт».*

*Научный руководитель*

*старший преподаватель учебно-воспитательного центра*

*по физической подготовке **А.М.Егорова***

*г.Костанай, Республика Казахстан*

**Аннотация.** В работе предпринята попытка в условиях малокомплектных школ изучить особенности технической подготовки юных футболистов. Из методов исследования применялись, кроме анализа научно-методической литературы, педагогические: эксперимент, тестирование, наблюдение. Результаты обрабатывались методом математической статистики. Результат исследования дает возможность констатировать: многократное практическое выполнение