

ТАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ДИСТАНЦИИ В 800 М У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Синельник Е.В., Руденко И.В., Еременко В.И.

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», Омск, e-mail: sinelnik-ev@mail.ru

В статье представлены результаты исследования тактических особенностей преодоления дистанции в беге на 800 м у спортсменов высокой квалификации. На современном этапе в беге на 800 м выбор тактики является одним из решающих факторов, влияющих на результат спортсмена. Выбор оптимальной тактики бега может принести победу над спортсменом, равным по уровню физического развития и спортивным результатам. Для достижения успеха на соревновательной дистанции спортсмену необходимо продемонстрировать, помимо высокого уровня развития ведущих физических качеств, еще и умение применять ту или иную тактическую схему в зависимости от сложившейся ситуации и индивидуальных особенностей соперников. Цель исследования заключалась в определении тактических особенностей преодоления дистанции в беге на 800 м у спортсменов высокой квалификации. В качестве основных методов исследования использовались: анализ научно-методической литературы, видеоанализ, педагогическое наблюдение, методы математической статистики. В результате проведенного исследования были выявлены тактические схемы, которые применяются спортсменами высочайшего уровня на ключевых стартах. Среди них можно выделить следующие виды тактики: «бег на результат», «бег на выигрыш», тактика «положительного» и «отрицательного» разделения, «равномерного» прохождения дистанции». На мировой арене существуют определенные тенденции при выборе тактической раскладки в беге на 800 м. Основываясь на видеоанализе выступлений спортсменов мирового класса на ключевых соревнованиях по легкой атлетике (Олимпийские игры, чемпионаты мира), автор определил параметры тактических схем преодоления дистанции в беге на 800 м у спортсменов высокой квалификации. В результате проведенного анализа были выявлены преобладающие тактические схемы, среди которых тактики «бега на результат», «бега на победу» и «положительного разделения».

Ключевые слова: тактика, бег на средние дистанции, легкая атлетика, высокая квалификация, тактическая подготовка.

TACTICAL FEATURES OF OVERCOMING A DISTANCE OF 800 M FOR HIGHLY QUALIFIED MEN

Sinelnik E.V., Rudenko I.V., Eremenko V.I.

Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, e-mail: sinelnik-ev@mail.ru

The article presents the results of a study of the tactical features of overcoming a distance in the 800-meter run among highly qualified athletes. At the present stage in the 800m race, the choice of tactics is one of the decisive factors influencing the result of an athlete. Choosing the optimal running tactics can bring victory over an athlete equal in terms of physical development and sports results. To achieve success at a competitive distance, an athlete needs to demonstrate, in addition to a high level of development of leading physical qualities, also the ability to apply one or another tactical scheme, depending on the current situation and the individual characteristics of rivals. The purpose of the study was to determine the tactical features of overcoming the distance in the 800-meter run among highly qualified athletes. The following research methods were used as the main research methods: analysis of scientific and methodological literature, video analysis, pedagogical observation, methods of mathematical statistics. As a result of the study, tactical schemes were identified that are used by top-level athletes at key starts. Among them, the following types of tactics can be distinguished: "running for a result", "running for a win", tactics of "positive" and "negative" division, "uniform" passage of a distance".

There are certain trends in the world arena when choosing a tactical layout in the 800m run. Based on a video analysis of the performances of world-class athletes at key athletics competitions (Olympic Games, World Championships), we have determined the parameters of tactical schemes for overcoming the distance in the 800m run athletes of high qualification. As a result of the analysis, the prevailing tactical schemes were identified, including the tactics of «running for the result», «running for the win» and «positive division».

Keywords: tactics, middle-distance running, athletics, high qualification, tactical training.

В настоящее время в легкой атлетике, как и в большинстве других видов спорта, достижения спортсмена напрямую взаимосвязаны с уровнем развития ведущих физических

качеств, владения спортсменом техникой соревновательного упражнения, а также умением максимально использовать собственный потенциал [1, 2].

В научной литературе [3, 4] вопросы повышения уровня развития физических качеств, а также формирования правильной техники движений в тренировочном процессе описаны достаточно подробно и широко. Большое количество научных исследований в этой области связаны с необходимостью формирования обоснованных средств и методов, направленных на достижение спортсменом максимального уровня физической подготовленности и умения его реализовывать в условиях спортивных соревнований. Но также необходимо отметить, что в практике спорта довольно часто возникает ситуация, когда спортсмен, обладающий высоким уровнем развития физических качеств и экономичной техникой выполнения двигательного действия, тем не менее, не достигает тех результатов, способность к которым он демонстрирует в тренировочном процессе. В подобных случаях возрастает значение тактической подготовки.

Бег на средние дистанции является одной из тех дисциплин в легкой атлетике, где спортсмены для достижения высоких результатов должны не только обладать развитыми физическими качествами, но и владеть максимально широким набором тактических умений, и самое главное, способностью их реализовывать на соревнованиях [3]. В беге на 800 м, к сожалению, тренерами практически не уделяется внимание развитию тактических навыков, а основной упор делается на традиционном развитии физических способностей спортсмена. Одной из ключевых особенностей данной дисциплины является достаточно длительное (около 1 мин 40 сек у мужчин и около 2 мин у женщин) выполнение околопредельных нагрузок на высокой скорости, что предъявляет очень высокие требования к функциональной и физической подготовленности спортсменов, специализирующихся в данной дисциплине.

В научной литературе представлены исследования, посвященные изучению тактики бега на 400 м у женщин (Н.А. Квасникова, 2005); особенностям индивидуальной тактики в кроссовом беге (О.С. Васильева, 2011); применению тактических приемов в спортивном ориентировании (В.А. Брайцева, 2020).

В соревновательной практике бега на 800 м нередко можно встретить равных по силам и спортивным результатам бегунов. При этом, как правило, на ключевых соревнованиях выступают несколько спортсменов с практически идентичным заявленным результатом. Чтобы добиться успехов в соревнованиях, победить или показать высокий результат, спортсмену необходимо наряду с развитыми физическими качествами обладать и тактическими навыками, чтобы иметь возможность в зависимости от сложившейся ситуации и индивидуальных способностей соперников достигать максимального результата [4]. Часто спортсмен в тренировочной и соревновательной практике преодолевает дистанцию не с

тактически выгодной позиции, а наиболее комфортным для него способом. Также необходимо отметить, что существующие методические рекомендации по тактической подготовке бегунов на средние дистанции в настоящее время имеют весьма расплывчатый характер и требуют научно обоснованного уточнения [5].

Проблема исследования заключается в недостаточном количестве научных данных о тактике бега на 800 м у спортсменов высокой квалификации, а также возможном их использовании в индивидуальной соревновательной деятельности.

Цель исследования: определить тактические особенности преодоления дистанции в беге на 800 м у спортсменов высокой квалификации.

Для достижения цели исследования перед нами были поставлены следующие задачи:

- 1) изучить научно-методическую литературу, посвященную тактике бега на средние дистанции;
- 2) определить особенности тактических схем, наиболее часто применяемых в практике бега на дистанции в 800 м у спортсменов высокого класса на ключевых соревнованиях.

Материалы и методы исследования

В качестве основных методов исследования использовались: анализ научно-методической литературы, видеоанализ, педагогическое наблюдение, методы математической статистики. Для выявления тактических особенностей преодоления дистанции нами были проанализированы видеозаписи 12 финальных забегов на дистанции в 800 м на Олимпийских играх и чемпионатах мира за период 2015–2022 гг.

Результаты исследования и их обсуждение

В большинстве научных исследований [6, 7], посвященных тактическим особенностям преодоления дистанции в беге на средние дистанции, авторы выделяют следующие виды тактики:

- тактика «бега на результат», когда спортсмены пытаются пробежать дистанцию с личным рекордом или рекордом соревнований;
- тактика «бега на выигрыш», когда основная цель соревнований – это победа в них (безотносительно к результату) или переход в следующий квалификационный раунд;
- тактика «положительного» и «отрицательного» разделения дистанции.

Тактика «положительного разделения» тесно связана с необходимостью выполнения ускорения в начале дистанции для более быстрого достижения пороговой скорости бега. Под пороговой скоростью бега понимается максимальная скорость, которую можно поддерживать на протяжении всего соревнования в соответствии с физиологическими ограничениями организма, такими как газообмен в легких, кислотно-щелочное состояние крови и концентрация лактата в крови. В настоящее время в практике бега на 800 м отмечается, что

скорость, которую спортсмены мирового класса устанавливали на первом двухсотметровом отрезке дистанции, была даже выше, чем пороговая скорость бега, и поэтому наблюдаемая тактика положительного разделения дистанции соответствует метаболическому пределу способности организма спортсмена компенсировать потерянное время при дальнейшем ее преодолении.

Среди тактических схем преодоления дистанции в беге на 800 м у спортсменов высокого класса, как правило, делается выбор в пользу тактики «бега на выигрыш», для которого обычно характерна тактика положительного разделения, аналогичная той, что применяется в беге на 400 м. Особенно часто можно наблюдать реализацию этой тактики на Олимпийских играх, где сама победа важнее для спортсмена, нежели показанный результат. Если спортсмен придерживается данной тактики, ему необходимо поддерживать высокий темп, который задаст его соперник, и при этом сохранить силы для финишного рывка. При выборе данной тактики спортсмен занимает место сразу за лидером, после чего он вынужден контролировать все действия оппонентов для того, чтобы в конце успешно выполнить финишный спурт. Очевидно, данный тактический вариант больше подойдет для крупных коммерческих состязаний, где ставится задача достижения высокого спортивного результата на уровне личного рекорда или рекорда мира.

Необходимо отметить, что согласно правилам соревнований, в отличие от спринта, спортсмены в беге на 800 м и длиннее не ограничены своими дорожками (за исключением первого виража на 800 м). Это означает, что спортсмены должны учитывать в процессе выбора тактики бега, что преодоление виража по более широкому радиусу увеличивает общее пройденное расстояние.

При выборе тактики на предстоящих соревнованиях спортсменам необходимо учитывать множество факторов, среди которых выделяют: значимость соревнований (главный старт в спортивном сезоне, отборочные соревнования, коммерческий старт, контроль спортивной формы); дисциплина, в которой выступает спортсмен (основная (800 м), более короткая (как правило, 400 м), более длинная (как правило, 1500 м), нестандартная (эстафетный или кроссовый бег)); условия проведения соревнований (современный стадион, пересеченная местность и т.д.); особенности беговой дорожки (мягкая, жесткая, упругая и т.д.); погодные условия (температура, влажность, скорость ветра и его направление на финише и старте и т.д.), уровень спортивной формы и физической подготовленности основного соперника (его результаты в текущем сезоне, превалирующая тактика, скорость на старте и финише, собственное физическое состояние (уровень физической подготовленности, наличие травм, уровень мотивации и психологической готовности, количество побед или поражений над основными соперниками).

На соревнованиях, проводимых Всероссийской легкоатлетической ассоциацией, условно можно выделить два типа забегов на 800 м: забеги на чемпионатах (более тактические, где спортсмены стремятся занять наилучшее место) и забеги на коммерческих стартах (нацелены на установление рекордов соревнований для получения более значительного финансового поощрения, чаще всего реализуются с пейсмейкером). Также существуют примеры забегов и без пейсмейкеров, в которых спортсмен самостоятельно демонстрирует высочайшие результаты. Таким примером может служить текущий мировой рекорд в беге на 800 м у мужчин Дэвида Рудиша, показанный в финале Олимпийских игр 2012 года (1'40»91).

Для определения временных параметров преодоления дистанции в 800 м она была разбита на двухсотметровые отрезки, в каждом из которых были измерены время и скорость. Нами был составлен график скорости преодоления спортсменами каждого двухсотметрового отрезка на дистанции 800 м.

Результаты соревнований в финальных забегах на 800 м (чемпионаты мира, Олимпийские игры)

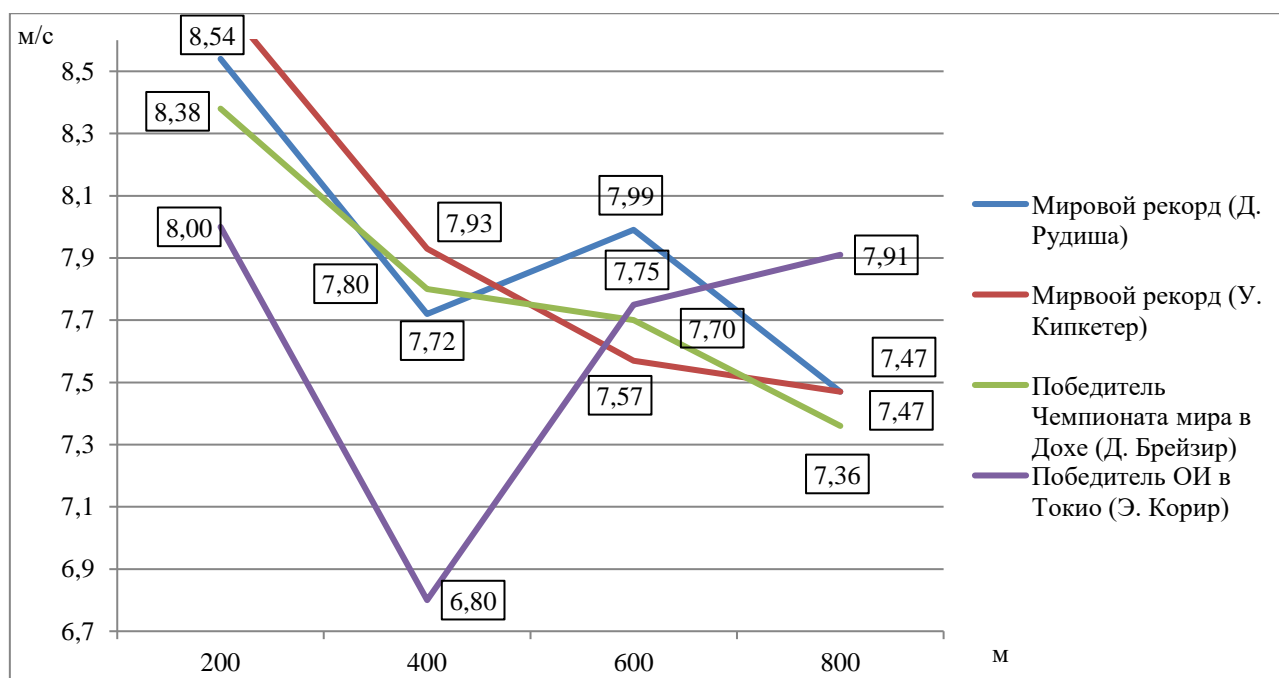
Наименование соревнований	200(t)	400(t)	600(t)	800м(t)	Место на пьедестале
ЧМ в Дохе (27.09.–16.10.2019 г.).	23,84	49.21	1:15.18	1:42.34	1
ОИ Токио (30.07. –22.08.2021 г.)	24.90	54.00	1:19.80	1:45.06	1
ЧМ в Лондоне (04–13.08.2017 г.)	24,37	51.39	1.17.68	1:44.67	1
ЧМ в Пекине (22–30.08.2015 г.)	26,08	54.17		1:45.84	1
ЧМ в Дохе (27.09–16.10 2019 г.).	24.37	49.89		1:43.47	2
ОИ Токио (30.07. –22.08.2021 г.)	25.10	54.2	1:20.20	1:45.20	2
ЧМ в Лондоне (04–13.08.2017 г.)	25,89	51.78		1:44.95	2
ЧМ в Дохе (27.09–16.10 2019 г.).	24.39	50.15	1:16.92	1:43.82	3
ОИ Токио (30.07. –22.08.2021 г.)	25.40	54.2	1:20.00	1:45.30	3
ЧМ в Лондоне (4–13.08.2017 г.)	26,80	54.04		1:45.21	3
ЧМ в Пекине (22 –30.08. 2015 г.)		54.72		1:46.35	3
ЧМ в Дохе (27.09. –16.10 2019 г.)	24.71	50.41	1:17.38	1:44.25	4

Примечание: ЧМ – чемпионат мира, ОИ – Олимпийские игры

Полученные данные свидетельствуют о том, что среди спортсменов-победителей отдается предпочтение тактике «положительного разделения», т.е. спортсмены пробегают первую часть дистанции быстрее, чем вторую. Финишный рывок также присутствует, но его скорость значительно ниже скорости бега по дистанции. Необходимо отметить, что в

некоторых случаях спортсменам не удается сохранить среднесоревновательную скорость, что приводит к небольшим отрицательным отклонениям на последних метрах дистанции. Вариант – когда спортсмены пробегают стартовый отрезок слишком быстро, часто влечет за собой значительные отрицательные отклонения на последнем отрезке, что негативно сказывается на результате спортсмена. Бегун должен осознавать последствия слишком быстрого преодоления первой половины дистанции, поскольку это неминуемо скажется на скорости преодоления финишного отрезка.

После видеоанализа выступлений спортсменов и хронометража результаты были сформированы в сводную таблицу, где распределены в возрастающем порядке (от лучшего к худшему). После этого были сформированы графики скоростей на каждом двухсотметровом отрезке. В результате проведенного исследования нами было отмечено, что у всех спортсменов самым быстрым отрезком являются первые 200 м, далее у всех спортсменов отмечается снижение скорости, что свидетельствует о том, что мировые лидеры придерживаются так называемой тактики положительного разделения. Необходимо отметить, что у спортсмена, участвовавшего в Олимпийских играх, отмечается значительное возрастание скорости на финише, почти до уровня первых 200 м, так как спортсмен использует тактику бега «на выигрыш» соревнования безотносительно к результату. Результат победителя Олимпийских игр в Токио на дистанции 800 м (1.45.07) значительно ниже личного рекорда этого спортсмена (1.42.06), а также и мирового рекорда (1.40.91). Спортсмены, целью которых является улучшить личное достижение, стартуют более агрессивно и быстро, их начальная скорость довольно высокая по отношению к дистанционной. Более быстрый старт позволяет занять выгодную позицию на дорожке и бежать в своем темпе. Быстрый старт приводит, как правило, к значительному падению скорости у спортсменов. Несмотря на то что высококвалифицированные спортсмены демонстрируют достаточно высокую финишную скорость, достичь собственной скорости преодоления первого двухсотметрового отрезка им в большинстве случаев не удается (рис.).



Динамика скорости преодоления дистанции в 800 м у спортсменов высокого класса

В результате проведенного анализа было установлено, что все спортсмены использовали вариант тактики «положительного разделения», то есть первую часть дистанции они преодолевали быстрее, чем вторую. Так, например, в 2012 г. рекорд мира был обновлен Дэвидом Рудишей (1.40,91), в ходе своей гонки он использовал вариант тактики «положительного разделения». После этого данной тактики стали придерживаться все больше и больше спортсменов. Можно сделать вывод, что в современных реалиях в беге на 800 м доминируют спортсмены-«спринтеры», а не полноценные средневики, так как для достижения победы предпочтение отдается более скоростному и агрессивному старту, а финишный спурт не всегда эффективен, если спортсмен проигрывает борьбу на первой половине дистанции.

Заключение

На современном этапе в беге на 800 м выбор тактики является одним из решающих факторов, влияющих на результат спортсмена. Тактической подготовке необходимо уделять большее значение и время в процессе подготовки спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции. Выбор оптимальной тактики может сказаться на тренировочной деятельности и напрямую зависит от нее. В настоящее время, когда уровень развития физических качеств в тренировочном процессе часто достигает предела человеческих возможностей, без развитых тактических навыков, наличия готовых тактических схем и специальных возможностей для их реализации достижение высоких результатов в беге на средние дистанции практически невозможно. Изучение литературных источников позволило

ознакомиться с особенностями тактики бега на 800 м, а также средствами и методами для развития этих качеств.

На мировой арене существуют определенные тенденции при выборе тактической схемы в беге на 800 м. Выбор тактики бега на соревнованиях зависит от вида соревнований, личных целей спортсмена, уровня развития его физических качеств. Нами были выявлены несколько основных, наиболее используемых тактик у ведущих спортсменов, специализирующихся в беге на 800 м: тактика «бега на результат» и тактика «бега на выигрыш», «положительного» и «отрицательного разделения». Необходимо отметить, что применяющаяся на практике тактика «равномерного» прохождения дистанции практически не встречается у спортсменов мирового класса и считается неэффективной при ведении тактической борьбы на дорожке.

Список литературы

1. Квасникова Н.А. Тактика бега на 400 м на основе оптимизации продолжительности участков дистанции: дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2005. 107 с.
2. Васильева О.С. Индивидуальная тактическая подготовка бегунов на средние дистанции групп спортивного совершенствования: дис. ... канд. пед. Челябинск, 2011. 163 с.
3. Брайцева В.А. Методика тактико-технической подготовки спортсменов 15-16 лет в кроссовых видах ориентирования: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2020. 25 с.
4. Саватенков В.А., Фатьянов И.А. Характеристика тактических действий высококвалифицированных бегунов на средние дистанции // Ученые записки университета Лесгафта. 2016. № 5 (135). С. 194-198.
5. Мирзоев О.М. Оценка тактического мастерства в условиях соревновательной деятельности чемпионов России 2020 г. в беге на 200 и 400 метров // Вестник спортивной науки. 2021. № 5. С. 11-17.
6. Саватенков В.А., Якимович В.С. Проблема прогнозирования соревновательной скорости в беге на выносливость // Ученые записки университета Лесгафта. 2016. № 6 (136). С. 143-146.
7. Попов Ю.А. Тактическая подготовка олимпийских чемпионов в беге на средние и длинные дистанции // ТиПФК. 2014. № 6. С. 99-102.