

## Определение уровня тактической подготовленности квалифицированных бегунов на 800 м

Татьяна Рыбальченко  
Елена Насонкина  
Михаил Марченков

Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, Украина

**Цель:** определить изменение уровня тактической подготовленности и тактики соревновательной деятельности квалифицированных бегунов на 800 м.

**Материал и методы:** теоретический анализ и обобщение литературных источников; педагогическое наблюдение; анализ соревновательной деятельности; метод экспертных оценок; методы математической статистики. Для определения уровня тактической подготовленности бегунов было привлечено 20 экспертов (10 тренеров та 10 высококвалифицированных спортсменов). В исследовании принимали участие спортсмены I разряда и КМС, специализирующиеся в беге на 800 м возрастом 17–21 год (10 юношей и 10 девушек).

**Результаты:** выявлен низкий уровень тактической подготовленности бегунов на 800 м. Установлено улучшение показателей тактической подготовленности, а именно способности анализировать информацию о своих соперниках и умение использовать ее во время соревнований, увеличение разнообразия арсенала тактических действий, повышение способности навязать сопернику свою тактику и умение быстро реагировать на ситуацию, которая изменилась, и мгновенно изменять тактические приемы в зависимости от поведения соперника.

**Выводы:** показано положительное влияние специально направленных упражнений на уровень тактической подготовленности спортсменов. Установлено перераспределение усилий спортсменов на дистанции, увеличение средней соревновательной скорости и спортивного результата.

**Ключевые слова:** выносливость, бегуны, тактическая подготовленность.

### Введение

В последнее время в легкой атлетике значительно увеличилось количество соревнований, что является следствием коммерциализации спорта. Большое количество соревнований, в свою очередь, приводит к тому, что на первый план выходит не достижение конкретного результата, а только победа [3; 8; 9]. Высокий уровень достижений в беге обуславливает необходимость постоянного поиска новых форм подготовки. Специалисты все больше утверждают во мнении о невозможности бесконечного увеличения нагрузок, и постоянно ищут новые пути совершенствования системы подготовки. Одним из направлений такого поиска является целенаправленное совершенствование процесса тактической подготовки спортсменов [1]. В связи с этим большое значение приобретает именно тактическое мастерство спортсменов [3; 9; 10].

Цель тактической подготовки – научить легкоатлета вести спортивную борьбу на соревнованиях, правильно оценивать свои возможности и возможности соперника, умело приспосабливаться к условиям, которые создались на соревнованиях, используя их для победы [5; 6]. Очень важным показателем тактического мастерства спортсмена является оценка эффективности тактического мышления во время соревновательной деятельности и степени результативности использования конкретных тактических действий в условиях мгновенного изменения ситуации [11].

При этом следует отметить, что большинство работ посвящено вопросам подготовки высококвалифицированных спортсменов, а информации, которая касается исследования спортсменов более низкой квалификации, немного. В связи с этим, на наш взгляд, существует не-

обходимость проведения исследования именно в этой группе спортсменов, поскольку они являются резервом сборных команд Украины [8].

**Связь исследования с научными программами, планами, темами.** Исследование проводилось согласно Тематическому плану научно-исследовательской работы Харьковской государственной академии физической культуры на 2016–2018 гг. по теме 3.1. "Информационно-синергетическое обоснование индивидуальной нормы возможностей человека в физическом воспитании и спорте".

**Цель исследования:** определить изменение уровня тактической подготовленности и тактики соревновательной деятельности квалифицированных бегунов на 800 м.

### Материал и методы исследования

В ходе исследования были использованы следующие методы: теоретический анализ и обобщение литературных источников; педагогическое наблюдение; анализ соревновательной деятельности; метод экспертных оценок; методы математической статистики. Для определения уровня тактической подготовленности бегунов было привлечено 20 экспертов (10 тренеров та 10 высококвалифицированных спортсменов). В исследовании принимали участие спортсмены I разряда и КМС, специализирующиеся в беге на 800 м возрастом 17–21 год (10 юношей и 10 девушек).

### Результаты исследования и их обсуждение

Специальная тактическая подготовка обеспечивается путем решения 2 взаимосвязанных задач – изучение

условий "поля боя" и, на основе этого, составление плана спортивной борьбы (тактического плана), который должен отвечать на вопрос, как добиться победы или наилучшего результата [2].

С целью определения уровня тактической подготовленности бегунов было проведено исследование, результаты которого представлены в таблице 1. Результаты, приведенные в таблице, свидетельствуют о низком исходном уровне тактической подготовленности спортсменов.

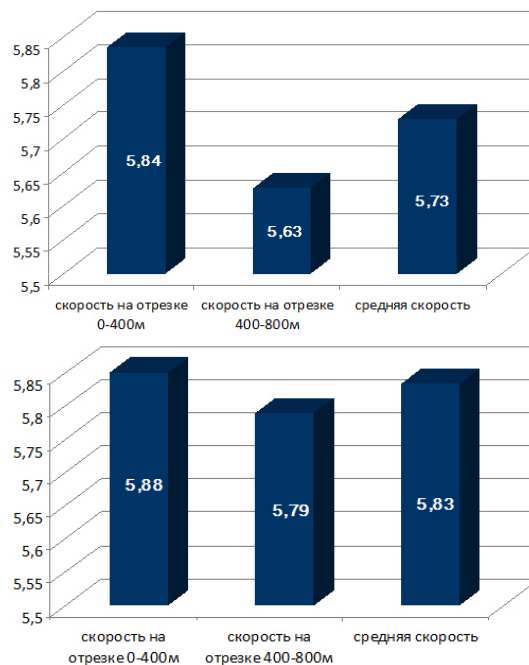
Для повышения уровня тактической подготовленности спортсмены выполняли комплекс разработанных упражнений, а именно упражнения с различными тактическими задачами: преодоление дистанции с постоянной и переменной скоростью; преодоление дистанции, используя тактику лидера или финишера; выбор позиции при беге в группе; самостоятельный выбор спортсменом тактических вариантов при различных ситуациях, возникающих во время бега [4; 8].

Полученные результаты показали повышение уровня тактической подготовленности спортсменов. Анализ результатов исследования показал улучшение способности анализировать информацию о своих соперниках и умениях использовать ее во время соревнований, увеличение разнообразия арсенала тактических действий, повышение способности навязать сопернику свою тактику и умения быстро реагировать на ситуацию, которая изменилась, и мгновенно изменять тактические приемы в зависимости от поведения соперника. По мнению А. И. Полупнина, знание подробностей о соперниках, их сильных и слабых сторон является шагом к успеху. Такая информация поможет разработать правильную тактику, которая сведет к минимуму сильные стороны соперника, и с наибольшей эффективностью позволит воспользоваться его слабыми сторонами в главном соревновании [6].

О тактике соревновательной деятельности можно судить по динамике скорости бега, а объективнее – по динамике отклонения фактической скорости от средней соревновательной скорости, то есть её отклонения от равномерного варианта бега по дистанции [7].

Полученные результаты свидетельствуют, что в начале исследования бегуны на 800 м пробежали первую половину дистанции быстрее, чем вторую. После использования упражнений, направленных на совершенствование специальной физической и технико-тактической подготовленности, наблюдалась аналогичная ситуация, однако отклонение скорости бега от средних значений было значительно меньшим (рис. 1). Возможно, это объясняется повышением уровня скоростной подготовленности и

специальной выносливости спортсменов под действием предложенного комплекса упражнений.



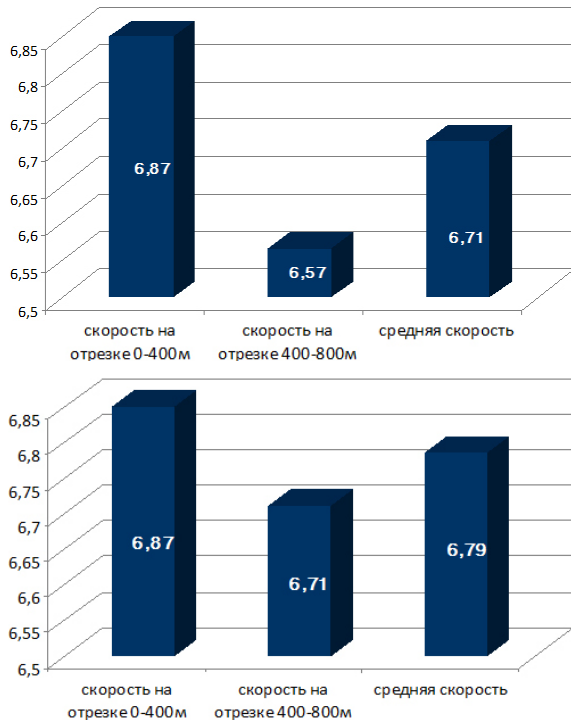
**Рис. 1.** Динамика средней соревновательной скорости на дистанции 800 м у девушек в начале и в конце исследования (м·с<sup>-1</sup>)

Практическая реализация теоретических графиков бега усложняется всё возрастающей конкуренцией на соревнованиях, а также тем, что для победы необходимо владеть способностью изменять скорость бега, особенно на финише. Необходимость распределения усилий на дистанции базируется на физиологических процессах, поскольку требуется около 40 с для того, чтобы полученный во время вдоха кислород поступил в работающие мышцы и начал участвовать в окислительных процессах. Поэтому пробегать дистанцию рекомендуется со скоростью, близкой к средней, избегая резкого падения её до конца дистанции.

Полученные результаты свидетельствуют, что в начале исследования бегуны на 800 м пробежали первую половину дистанции быстрее, чем вторую. В конце исследования наблюдалась аналогичная ситуация, однако отклонение скорости бега от средних значений было значительно меньшим (рис. 2). Повторный анализ соревно-

**Таблица 1**  
**Показатели тактической подготовленности бегунов в начале исследования**

Показатели тактической подготовленности	Девушки (n=15)	Юноши (n=15)	Девушки (n=15)	Юноши (n=15)
	В начале исследования		В конце исследования	
Способность анализировать информацию о своих соперниках и уметь использовать ее во время соревнований, балл	2	2	4	3
Наличие личного арсенала тактических действий, балл	2	2	4	4
Умение навязать сопернику свою тактику, балл	2	2	4	4
Умение быстро реагировать на ситуацию, которая изменилась, и мгновенно менять тактические приемы в зависимости от поведения соперника, балл	2	3	4	4



**Рис. 2.** Динамика средней соревновательной скорости на дистанции 800 м у юношей в начале и в конце исследования (м·с<sup>-1</sup>)

вательной деятельности свидетельствует о повышении средней соревновательной скорости бега. Это, на наш взгляд, можно объяснить повышением уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности квалифицированных бегунов на 800 м.

## Выводы

Результаты, полученные в ходе исследования, показали, что способность анализировать информацию о своих соперниках и уметь использовать ее во время соревнований улучшилась у девушек с 2 до 4 баллов, а у юношей с 2 до 3 баллов. Показатели наличия арсенала тактических действий и умения навязать сопернику свою тактику у девушек и юношей повысились с 2 до 4 баллов. Умение быстро реагировать на ситуацию, которая изменилась, и мгновенно изменять тактические приемы в зависимости от поведения соперника улучшилась у девушек с 2 до 4 баллов, а у юношей с 2 до 3 баллов.

Использование в тренировочном процессе квалифицированных бегунов на 800 м комплекса специально направленных упражнений способствовало перераспределению усилий спортсменов на дистанции, что привело к увеличению средней соревновательной скорости на протяжении всей дистанции и, как следствие, к улучшению спортивного результата.

**Перспективы дальнейших исследований** заключаются в совершенствовании тактической подготовки бегунов в марафоне.

**Конфликт интересов.** Авторы заявляют, что нет конфликта интересов, который может восприниматься как такой, что может нанести вред беспристрастности статьи.

**Источники финансирования.** Эта статья не получила финансовой поддержки от государственной, общественной или коммерческой организации.

## Список использованной литературы

1. Васильева, О.С. (2011). *Индивидуальная тактическая подготовка бегунов на средние дистанции групп спортивного совершенствования: дис. канд. пед. наук*, Челябинск, 163 с.
2. Иванова, Т.П. (2008), "Особенности тактической подготовки бегунов на средние дистанции", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 3, С. 71-73.
3. Иванова, Т.П. (2010), "Дослідження рівня тактичної підготовленості кваліфікованих бігунів на середні дистанції в межах річного циклу тренування", *Актуальные вопросы высшего профессионального образования: материалы IV междунар. науч.-практ. конф.* (г. Донецк, 18 марта 2010 г.). Донецк, С. 65-69.
4. Иванова, Т.П. (2011), *Вдосконалення спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих бігунів на середні дистанції*, ХДАФК, Харків.
5. Ширяев, А.Г., Бакулев, С.Е., Макаренко, Е.М. и др. (2006), "О тактике соревновательной деятельности спортсмена", *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*, № 21, С. 89-100.
6. Полуни, А.И. (2003). *Школа бега Вячеслава Евстратова*. Советский спорт, Москва.
7. Попцов, В. (1998), "Некоторые аспекты спортивной физиологии применительно к видам спорта на выносливость", *Лыжные гонки*, № 1 (7), С. 16-25.
8. Рыбальченко, Т.П. (2013), *Вдосконалення спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих бігунів на середні дистанції в річному циклі тренувань: дис. канд. наук з фіз. вих. та спорту*, Харків, 199 с.
9. Рыбальченко, Т.П., Иванов, П.П., Рыбальченко, А.Н. (2017), "Совершенствование технической и тактической подготовки бегунов на средние и длинные дистанции", *Сучасні тенденції розвитку легкої атлетики*, В. 1, С. 60-64.
10. Рыбковский, А.Г. (2007), "Техническая подготовка спортсмена и её реализация в тактике бега на выносливость", *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*, № 5, С. 144-146.
11. Харабуга, С.Г., Банкин, В.Н., Колляс, Х. (2002), "Основные положения в системе подготовки спортсменов высокого класса", *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, № 1, С. 33-45.

Стаття надійшла до редакції: 10.01.2018 р.

Опубліковано: 28.02.2018 р.

**Анотація.** Тетяна Рыбальченко, Елена Насонкина, Михайло Марченков. **Визначення рівня тактичної підготовленості кваліфікованих бігунів на 800 м.** **Мета:** визначити зміну рівня тактичної підготовленості та тактики змагальної діяльності кваліфікованих бігунів на 800 м. **Матеріал і методи:** теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження; аналіз змагальної діяльності; 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 КМС, що спеціалізуються в бігу на 800 м віком 17–21 рік (10 юнаків і 10 дівчат). **Результати:** виявлено низький

рівень тактичної підготовленості бігунів на 800 м. Встановлено покращення показників тактичної підготовленості, а саме здатності аналізувати інформацію про своїх суперників і вміння використовувати її під час змагань, збільшення різноманітності арсеналу тактичних дій, підвищення здатності нав'язати супернику свою тактику і вміння швидко реагувати на ситуацію, яка змінилася, і миттєво змінювати тактичні прийоми в залежності від поведінки суперника. **Висновки:** показано позитивний вплив спеціально спрямованих вправ на рівень тактичної підготовленості спортсменів. Встановлено перерозподіл сил спортсменів на дистанції, збільшення середньої змагальної швидкості та спортивного результату.

**Ключові слова:** витривалість, бігуни, тактична підготовленість.

**Abstract. Tetiana Rybalchenko, Olena Nasonkina & Mykhailo Marchenkov. Determination of the level of tactical readiness of qualified runners at 800 m. Purpose:** determine the change in the level of tactical preparedness and tactics of competitive activity of qualified runners at 800 m. **Material & Methods:** theoretical analysis and generalization of literary sources; pedagogical observation; analysis of competitive activities; method of expert evaluation; methods of mathematical statistics. To determine the level of tactical preparedness of the runners, 20 experts were involved (10 coaches and 10 highly qualified athletes). The study involved athletes I category and CMS, specializing in running at 800 m aged 17–21 (10 boys and 10 girls). **Results:** revealed a low level of tactical preparedness of runners at 800 m. Improved tactical readiness indicators, namely the ability to analyze information about their rivals and the ability to use it during competitions, increase the diversity of the arsenal of tactical actions, increase the ability to impose their tactics and ability to quickly respond to the situation, which has changed, and instantly change tactical techniques depending on the opponent's behavior. **Conclusion:** shows the positive effect of specially designed exercises on the level of tactical preparedness of athletes. The redistribution of efforts of athletes at a distance, an increase in the average competitive speed and sports result.

**Keywords:** endurance, runners, tactical preparedness.

## References

1. Vasil'yeva, O.S. (2011), *Individual'naya takticheskaya podgotovka begunov na sredniye distantsii grupp sportivnogo sovershenstvovaniya* [Individual tactical preparation of runners at medium distance of groups of sports perfection: PhD diss.], Chelyabinsk, 163 p. (in Russ.)
2. Ivanova, T.P. (2008), "Peculiarities of tactical preparation of runners on middle distance", *Slobozans'kij naukovо-sportivnij visnik*, No. 3, pp. 71-73. (in Ukr.)
3. Ivanova, T.P. (2010), "Research of level of tactical preparation of runners on middle distance within of the annual cycle of training", *Materialy nauch.-prakt.konf. "Aktual'nyye voprosy vysshego professional'nogo obrazovaniyaposvyashch"*, [Materials scientific-practical conference], Donetsk, 18.03.2010, pp. 65-69. (in Ukr.)
4. Ivanova, T.P. (2011), *Vdoskonalennya spetsial'non fizichnon ta tekhniko-taktichnon pidgotovlenosth kvalifikovanikh bighuniv na seredni distantsii*, KSAPC, Kharkiv. (in Ukr.)
5. Shiryayev, A.G., Bakulev, S.Ye., Makarenko, Ye.M. and others (2006), "O taktike sorevnovatel'noy deyatel'nosti sportsmena", *Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 21, pp. 89-100. (in Russ.)
6. Polunin, A.I. (2003), *Shkola bega Vyacheslava Yevstratova*, Sovetskiy sport, Moscow. (in Russ.)
7. Popcov, V. (1998), "Some aspects of sports physiology in relation to endurance sports", *Lyzhnyye gonki*, No. 1 (7), pp. 16-25. (in Russ.)
8. Rybalchenko, T.P. (2013). *Vdoskonalennya special'noyi fizy'chnoyi ta tekhniko-takty'chnoyi pidgotovlenosti kvalifikovany'x biguniv na seredni dy'stanciyi v richnomu cy'kli trenuvan* [Improvement of special physical, technical and tactical preparation of qualified middle distance runners during annual training cycle: PhD diss.], Kharkiv, 199 p. (in Ukr.)
9. Rybalchenko, T.P., Ivanov, P.P. & Rybalchenko, A.N. (2017), "Sovershenstvovaniye tekhnicheskoy i takticheskoy podgotovki begunov na sredniye i dlinnyye distantsii", *Suchasni tendentsii rozvitku legkon atletiki*, Vol. 1, pp. 60-64. (in Russ.)
10. Rybkovskiy, A.G. (2007), "Tekhnicheskaya podgotovka sportsmena i yeyo realizatsiya v taktike bega na vynoslivost'", *Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskiye problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta*, No. 5, pp. 144-146. (in Russ.)
11. Kharabuga, S.G., Bankin, V.N. & Kollyas, H. (2002), "Osnovnyye polozheniya v sisteme podgotovki sportsmenov vysokogo klassa", *Fizicheskoye vospitaniye studentov tvorcheskikh spetsial'nostey*, No. 1, pp. 33-45. (in Russ.)

Received: 10.01.2018.

Published: 28.02.2018.

## Відомості про авторів / Information about the Authors

**Рибальченко Тетяна Петрівна:** к. фіз. вих., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

**Рыбальченко Татьяна Петровна:** к. физ. восп., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

**Tetiana Rybalchenko:** PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

**ORCID.ORG/0000-0003-3107-0290**

**E-mail: tanyusic@rambler.ru**

**Насонкіна Олена Юрїївна:** Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

**Насонкина Елена Юрьевна:** Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

**Olena Nasonkina:** Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

**ORCID.ORG/0000-0002-6127-932**

**E-mail: nasonkinaelena@gmail.com**

**Марченко Михайло Костянтинович:** Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

**Марченко Михаил Константинович:** Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

**Mykhailo Marchenkov:** Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

**ORCID.ORG/0000-0002-7640-8972**

**E-mail: marchenkov.mihail@mail.ru**